

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД «ТЕРЕМОК»  
П. СЕЛЕНГИНСК МО «КАБАНСКИЙ РАЙОН»  
РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ

Рассмотрено  
На заседании педсовета  
Протокол № 1  
От «01» 09 2022 г.

Согласовано  
старший воспитатель  
З Зайцева М.В.  
«01» 09 2022 г.



Программа по дополнительному образованию  
«Поплавок»

Инструктор по физическому воспитанию: Кычкина А.А.

п. Селенгинск  
2022 г.

---

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
2. Возрастные особенности детей 3-7 лет.....	5
3. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию.....	7
4. Учебно – тематический план для детей второй младшей группы (3-4 лет).....	8
5. Учебно – тематический план для детей средней группы (4 – 5 лет).....	9
6. Учебно – тематический план для детей старшей группы (5 - 6 лет).....	10
7. Учебно- тематический план для детей подготовительной группы (6-7 лет).....	11
Список литературы.....	12
Приложение №1 Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников.....	14
Приложение №2 Перечень основных средств обучения.....	17
Приложение №3 Двигательные навыки.....	18
Приложение №4 Обеспечение безопасности НОД по плаванию.....	21
Приложение №5 Игры на воде, используемые на занятиях.....	23
Приложение № 6 Игровые упражнения на воде, используемые на занятиях.....	29

## **1. Пояснительная записка**

В настоящее время увеличивается рост числа детей с различными отклонениями в состоянии здоровья. При этом все более актуальным становится поиск новых способов укрепления психологического здоровья детей, стимуляции физического развития, закаливания организма, повышения его устойчивости к различным заболеваниям. В этом контексте, важное значение имеет раннее обучение детей плаванию.

Купание, плавание, игры и развлечения на воде благотворно воздействуют на все системы организма. Согласованный ритм работы мышц и органов дыхания, горизонтальное положение тела способствуют равномерной циркуляции крови, улучшают вентиляцию легких, закрепляют навыки глубокого и ритмичного дыхания, содействуют росту и укреплению костной ткани. При плавании подъемная сила воды снижает давление на скелет в целом и прежде всего на позвоночник. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Плавание оказывает благотворное действие на нервную систему, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма.

В МАДОУ детском саду «Теремок» рабочая программа «Поплавок» по обучению детей 3-7 лет плаванию разработана на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду».

Разработка данной Программы обусловлена нормативно – правовой базой:

- Устав МАДОУ детский сад «Теремок» п. Селенгинск;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.13г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 23.11.2009 № 655);
- СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г.

*Основные цели обучения дошкольников плаванию:*

3. Содействие оздоровлению и закаливанию детей;
4. Обеспечение всесторонней физической подготовки.

*Задачи обучения плаванию по возрастным группам:*

*Вторая младшая группа:*

1. Формировать гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, мыться под душем, вытираться при помощи взрослого, одеваться.
2. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде, помогая себе гребковыми движениями рук, подпрыгивая в воде, ходить по дну бассейна с доской, погружаться в воду, выполнять вдох-выдох, скользить по воде с доской в руках.

3. Учить правилам поведения на воде: спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора, не толкаться и не торопить впереди идущего, выполнять все указания инструктора.

4. Развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту.

*Средняя группа:*

1. Формировать гигиенические навыки: раздеваться и одеваться в определенной последовательности, аккуратно вешать одежду, самостоятельно пользоваться полотенцем.

2. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде; ходить по дну бассейна выполняя различные задания; выполнять движения гребковые руками вперед – назад, в наклоне; прыгать с продвижением вперед, погружаться в воду в парах и самостоятельно, опускать лицо и полностью погружать голову в воду, выполнять скольжение с поддержкой и без нее.

3. Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

*Старшая группа:*

1. Формировать гигиенические навыки.

2. Развивать двигательные умения и навыки: выполнять вдох и выдох в воду, скользить на груди и на спине с доской в руках, работать ногами в стиле «кроль» на груди и на спине с доской в руках и без нее.

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

*Сроки реализации данной рабочей программы: 4 года.*

*В основу программы положены принципы:*

- *сознательности и активности*– предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- *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;
- *доступности*– предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- *индивидуального подхода*– обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- *концентричности*– 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;
- *интеграции образовательных областей.*

Основными образовательными областями при обучении плаванию являются «Физическая культура» и «Здоровье».

*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, 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).

*Ожидаемые результаты:*

*Младшая группа:*

Уметь передвигаться в воде по дну бассейна различными способами;

Уметь опускать лицо в воду;

Погружаться в воду у опоры и без опоры.

*Средняя группа:*

Уметь выполнять лежание на груди в течение 2-4 сек.;

Уметь выполнять выдохи в воду, опуская лицо;

Уметь выполнять движения ногами как при плавании способом «кроль» на груди у опоры.

*Старшая и подготовительная группы:*

Уметь выполнять многократные выдохи в воду;

Уметь выполнять попеременные движения руками как при плавании облегченным способом «кроль» на груди ( без выноса рук из воды);

Уметь проплыть облегченным способом на груди и на спине 5-7 мин.

Занятия проводятся по подгруппам (8 – 12 человек), один раз в неделю, в первой половине дня (34 занятий в год), во второй младшей группе 28 занятий в год.

Результативность деятельности детей, посещающих бассейн, отслеживается с помощью тестирования, проводимого в конце года (в мае). В начале года (в октябре) оценка плавательной подготовленности проводится в виде наблюдения. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

## **2. Возрастные особенности детей 3-7 лет**

У детей дошкольного возраста сращение частей решетчатой кости и затылочной (основной) кости обеих половин черепа, окостенение слуховых проходов и носовой перегородки не завершены. Между костями черепа еще сохраняются хрящевые зоны, так как продолжается формирование головного мозга. Эти возрастные особенности необходимо учитывать при проведении физических упражнений и занятий по плаванию, потому что даже самые легкиешибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Активно развивается позвоночник ребенка. Химический состав и строение связочного аппарата и межпозвоночных дисков обуславливают его высокую эластичность и подвижность.

Формирование скелета у детей тесно связано с развитием мышечной системы. Мускулатура ребенка так же, как и его скелет, несовершенна. Мышцы составляют лишь 20—22% от веса всего тела. У дошкольников мышечная система развивается неравномерно: относительно слабы мышцы

живота, задней поверхности бедер, мелкие мышцы глаз, стоп, шеи, кистей, особенно у девочек малосильны мышцы плечевого пояса и рук по сравнению с мышцами ног. В основном идет развитие длинных мышц. От их состояния зависит уровень быстроты движений и гибкости у ребенка.

У ребенка дошкольного возраста размеры сердца увеличиваются в 4 раза, что приводит к интенсивному формированию сердечной деятельности. Усиление сердечной деятельности у ребенка происходит за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Небольшой объем сердца, малая величина выброса крови в единицу времени не позволяют детскому организму увеличить потребление кислорода, однако сердечная мышца ребенка обильно снабжается кровью за счет широких просветов сосудов и быстрого кровообращения. Расширяют функциональные возможности сердца детей также хорошая эластичность сосудов и невысокий уровень артериального давления. Поэтому в данном возрасте сердце сравнительно выносливо и быстро приспосабливается к циклическим упражнениям, к которым относится и плавание.

У детей дошкольного возраста верхние дыхательные пути относительно узки, а так как слизистая оболочка богата лимфатическими сосудами, то при неблагоприятных условиях дыхание детей быстро нарушается. Горизонтальное расположение ребер и слабое развитие дыхательной мускулатуры обуславливают частое и неглубокое дыхание. Ритм его у детей неустойчив и легко нарушается. К тому же поверхностное дыхание ведет к застою воздуха в легких ребенка.

Нервная система в этот возрастной период также претерпевает существенные изменения. Особенно интенсивно развиваются большие полушария мозга, в частности, лобные доли. Это сопровождается сложной перестройкой мозговых микро функциональных отношений, что свидетельствует о готовности мозговых структур к осуществлению психической деятельности и выполнению упражнений, относительно сложных по координации движений.

Дети начинают стремиться к выполнению ответственных поручений и обязанностей. В их поведении появляются осознанные нравственные мотивы. Впервые ребенок начинает осознавать себя как личность. Он уже может оценить свои поступки и действия окружающих, согласуясь с общепринятыми нормами поведения. Дети начинают придавать большое значение оценкам, которые дают их поведению взрослые и сверстники; начинают выбирать среди товарищей образцы для подражания и сравнения. В этом возрасте складывается самооценка.

Произвольность поведения выражается не только во внешних действиях, но и во внутренних процессах — восприятии, внимании, мышлении, воображении. Поднимаются на новую ступень умственные возможности детей: умение рассуждать, последовательно мыслить, делать обоснованные выводы. Развивается образное мышление и начинает формироваться логическое.

### 3. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне и спортивном зале, расположенных в здании МАДОУ детский сад «Теремок».

Организация обучения детей плаванию в детском саду необходимо осуществлять в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно - оздоровительной работы. Сочетание непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливании организма. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды, с обязательным присутствием медицинского работника.

Дети занимаются плаванием в плавках, в резиновых шапочках и, по необходимости, в плавательных очках. Для передвижения по детскому саду до и после занятия необходимы махровые или фланелевые халаты с капюшонами и длинными рукавами; обувь на резиновой подошве. Также детям необходимо полотенце.

Обучение плаванию проходит по подгруппам, 1 раз в неделю.

Возрастная группа	Количество Подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.
Вторая младшая	2(3)	8-10	15
Средняя	2	10-12	20
Старшая	2	10-12	25
Подготовительная к школе	2	10-12	30

Занятия по плаванию продолжительнее занятий по физкультуре на 5—10 минут, которые отводятся для свободного плавания в конце каждого занятия.

Помещение бассейна необходимо проветривать через 30—40 минут в течение 5—7 минут. Два раза в день проводить сквозное проветривание. В помещении бассейна должна работать вентиляция.

«Плот» вокруг ванны бассейна должен быть свободным от посторонних предметов и ненужной мебели. Оформление зала и бассейна должно соответствовать не только гигиеническим, но и эстетическим требованиям.  
*Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе:*

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Глубина бассейна (м)
Вторая младшая	+ 30... +32С	+26... +28С	0,6-0,7
Средняя	+ 30... +32С	+26... +28С	0,6-0,7
Старшая	+ 30... +32С	+26... +28С	0,6-0,7
Подготовительная к школе	+ 30... +32С	+26... +28С	0,6-0,7

**4. Учебно – тематический план  
 для детей второй младшей группы (3-4 лет)**

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	1
2	Ознакомление с водой. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней	1
3	Умывание в воде бассейна. Плескание	1
4	Отработка движения рук в воде	1
5	Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	3
6	Передвижения по дну бассейна шагом	1
7	Передвижения по дну бассейна бегом	1
8	Передвижения по дну бассейна прыжками	1
9	Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук	1
10	Передвижения в воде на руках по дну бассейна	1
11	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	1



12	Опускание лица в воду, стоя на дне	1
13	Открывание глаз в воде, стоя на дне	2
14	Приседания в воде	2
15	Погружения в воду (с опорой)	2
16	Погружения в воду (без опоры)	2
17	Погружения с рассматриванием предметов	2
18	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	2
19	Контрольные занятия	1
	Итого:	28

**5. Учебно – тематический план  
для детей средней группы (4 – 5 лет)**

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	1
2	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	1
3	Выдох перед собой в воздух	1
4	Выдох на воду	1
5	Выдох на границе воды и воздуха	3
6	Выдох в воду	1
7	Игры с использованием выдоха в воду	1
8	Упражнение на всплытие	2
9	Лежание на груди	3
10	Лежание на спине	2
11	Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора	3
12	Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами	2
13	Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна	2
14	Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна	2

15	Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду	2
16	Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	2
17	Скольжение на спине, отталкиваясь от дна	2
18	Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки	2
19	Контрольные занятия	1
	Итого:	34

**6. Учебно– тематический план  
для детей старшей группы (5 – 6 лет)**

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне	1
2	Скольжение на спине в сочетании с дыханием	1
3	Скольжение на спине с движениями рук	1
4	Движения ног на суше	1
5	Движения ног в воде, сидя	3
6	Игры, связанные со скольжением на груди и спине	1
7	Движения ног в воде, опираясь на руки	1
8	Движения ног, лежа на груди с опорой	2
9	Движения ног, лежа на спине	3
10	Движения ног в скольжении на груди (по типу кроля)	2
11	Движения ног в скольжении на спине (по типу кроля)	3
12	Движения ног в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой	2
13	Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ног	2
14	Движения рук на суше	2
15	Выполнение гребковых движений рук в скольжении	2
16	Выполнение гребковых движений рук в скольжении в сочетании с выдохом в воду	2
17	Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук	2
18	Развитие и совершенствование координационных	2

	возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	
19	Контрольные занятия	1
	Итого:	34

**7. Учебно- тематический план  
для детей подготовительной группы (6-7 лет)**

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне	1
2	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	1
3	Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук	1
4	Плавание на груди с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	2
5	Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	3
6	Игры, связанные с координацией движений рук и ног	1
7	Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля)	1
8	Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля)	2
9	Движения рук на суше в сочетании с дыханием	3
10	Движения рук в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием	2
11	Плавание за счет движений рук	3
12	Плавание облегченными способами в полной координации	2
13	Игры с использованием облегченных способов плавания	2

14	Обучение спортивным способам плавания (кроль на груди и спине)	2
15	Упражнения имитационного характера	2
16	Плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль)	2
17	Плавание за счет движений рук на груди и спине в сочетании с дыханием	2
18	Упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации	1
19	Контрольные занятия	1
	Итого:	34

### Список литературы

1. Волошина, Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников [Текст]: Учебно-методическое пособие/Л.Н. Волошина.– М.:АРКТИ,2009.-108 с.
2. Галицина, Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2009.-143с.
3. Глазырина, Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования [Текст]: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д. Глазырина.- М.:Гуманитар. Изд.Центр ВЛАДОС, 2008.-143 с.
4. Козлов, А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 2008.-186с.
5. Левин, Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,2009.-95 с.
6. Макаренко, Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 2008.-288с.
7. Осокина, Т.И. Как учить детей плавать [Текст]: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1991.-80 с.
8. Осокина, Т.И., Тимофеева, Е.А., Богина, Т.Л. Обучение плаванию в детском саду [Текст]: Книга для воспитателей детского сада и родителей/ Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
9. Сажина, С.Д.Составление рабочих учебных программ для ДОУ [Текст]: Методическое рекомендации / С.Д.Сажина.– М.:ТЦ Сфера,2009.- 112 с.
10. Тарасова, Т.А.Контроль физического состояния детей дошкольного возраста [Текст] : Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.
11. Маханева, М.Д., Баранова, Г.В. Фигурное плавание в детском саду [Текст]: Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.

12. Петрова, Н.Л., Баранов, В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2009.-120 с.

**Приложение №1****Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников**

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится один раз в год (в мае месяце). В начале года (в октябре) оценка плавательной подготовленности проводится в виде наблюдения. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

**Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи:**

Возрастная группа	Задача
II младшая	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться, делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха.
Средняя	То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.
Старшая	То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.
Подготовительная группа	То же, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

**Контрольное тестирование второй младшей группы (3-4 года)**

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Погружение лица в воду.
	Погружение головы в воду.
Продвижение в воде	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
	Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
	Упражнение «Крокодильчик».
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Прыжки в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до

	груди.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. Скользить по поверхности воды.

***Контрольное тестирование средней группы (4-5 лет)***

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Пытаться проплыть тоннель.
	Подныривание под гимнастическую палку.
	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».
	Бег парами.
	Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок».
	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
	Прыжок ногами вперед.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

***Контрольное тестирование старшей группы (5-6 лет)***

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплавание тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед.
	Соскок головой вперед.
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.

	Лежание на спине с плавательной досочкой.
--	---

**Контрольное тестирование подготовительной группы (6 – 7 лет)**

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Прыжок головой вперед.
	Прыжок ногами вперед в глубокую воду.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

-Высокий уровень- означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

-Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

-Низкий уровень- указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение



*Приложение №2***Перечень основных средств обучения:**

- плавательные доски;
- игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров;
- игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров;
- надувные круги разных размеров;
- нарукавники;
- мячи разных размеров;
- обручи плавающие и с грузом;
- поплавки цветные (флажки).

**Двигательные навыки***Младший дошкольный возраст (3 – 4 лет)*

При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Это связано с тем, что, первоначально созданные и закрепленные, они не разрушаются полностью и впоследствии могут снова проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (в скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень трудно.

Обучение каждому новому плавательному упражнению (движению) требует от ребенка определенной готовности, поэтому оно сводится к игре. Эмоциональная насыщенность игры позволяет ребенку активно двигаться в воде, помогает проявлять свои подражательные способности. Игровая деятельность дает малышу возможность проявить самостоятельность в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих знаний и умений. В игре ребенок имеет возможность оценить свои действия и поведение, а также оценить партнеров. Для освоения сложных плавательных упражнений подбираются такие игры, в которых ребенок подготавливается к более сложным подвижным играм.

При закреплении движений в воде используется соревновательный момент. Детям предлагается выполнить задание для того, чтобы узнать, кто из них лучше выполнит упражнение и окажется победителем соревнования.

*Средний дошкольный возраст (4 – 5 лет)*

У детей 4—5 лет закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные на занятиях в младшей группе. Упражнения в воде и игры выполняются детьми на глубине 60 сантиметров без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно координационных движений.

Детей среднего возраста учат выполнять упражнения сначала на суше, а затем повторяют их в воде. Преподаватель должен показать упражнение и объяснить детям технику его выполнения.

Особенно важен показ упражнений в воде: дети воспринимают последовательность выполнения и понимают, что сделать его в воде вполне возможно. Краткое и доступное объяснение помогает ребенку сознательно овладевать правильными движениями. В объяснении можно прибегать к образным сравнениям, так как мышление детей среднего возраста образное. Образ должен быть понятен детям.

Большое значение следует уделить воспитанию у детей организованности и дисциплинированности.

*Старший дошкольный возраст (5 – 7 лет)*

В обучении детей старшего дошкольного возраста ставятся иные задачи: освоение спортивных способов плавания; изучение техники движения кролем на груди и на спине.

Если ребенок продолжает занятия, перейдя из средней группы в старшую, то порядок их проведения остается прежним. Техническая подготовка ребенка позволит решить поставленные на данном этапе задачи.

При начальном обучении плаванию детей старшего дошкольного возраста занятия начинаются по укороченной схеме содержания занятий младшего и среднего возрастов.

В процессе овладения новыми упражнениями детьми старшего дошкольного возраста используются следующие методические приемы:

- показ упражнений. Наиболее сложные и новые упражнения преподаватель показывает в сочетании с детальным описанием техники их выполнения. Легкие упражнения показывает заранее подготовленный ребенок. Этот методический прием способствует формированию у детей психологической установки: доступность упражнения (может мой сверстник — могу и я). На этапе закрепления техники плавательных движений используется прием показа упражнения со всевозможными ошибками.

Дети исправляют их, самостоятельно проговаривая последовательность выполнения. Очередность показа неправильных упражнений определяется педагогом. Этот прием направлен на то, чтобы вызвать стремление детей максимально проявить себя и показать свою самостоятельность;

- средства наглядности. Использование наглядной схемы упражнения (карточки) с изображением отдельных его элементов. Ребенок по карточке должен выполнить упражнение. Следует использовать также графические изображения подвижных игр (расстановка пособий и расположение играющих), по которым дети придумывают содержание и правила игры. Применение наглядных схем способствует развитию у детей умственных способностей;

- разучивание упражнений. Наиболее сложные упражнения разучиваются с детьми по частям и только затем выполняются в целом. Такое выполнение упражнений помогает детям избежать грубых ошибок и формирования неправильных навыков. Упражнения выполняются детьми только по словесному объяснению тренера или сообразно названию упражнения;

- исправление ошибок. Тренером ведется работа по предупреждению и исправлению ошибок, воспитанию привычки у детей контролировать свои действия и действия своих сверстников. Ошибку при выполнении задания делают предметом внимания детей. Это необходимо для более внимательного и осознанного отношения детей к замечаниям преподавателя;

- подвижные игры на суше и в воде. В процессе формирования первоначальных навыков плавания (в воде) используются подвижные игры. Они придают занятиям эмоциональную окраску и позволяют детям непринужденно, смело выполнять различные действия и упражнения, добиваться их высокого качества. Благодаря игровым приемам дети быстрее усвоят программный материал;

- имитация упражнений. Педагог или заранее подготовленный ребенок выполняют движения, подражая животным, птицам, изображая явления природы. Остальные дети должны угадать предлагаемый образ, описать последовательность его движений и самостоятельно повторить;
- оценка (самооценка) двигательных действий. После проведения упражнений педагог проговаривает последовательность их выполнения и оценивает их воздействие на организм ребенка, задает вопросы детям об их самочувствии и ощущениях;
- индивидуальная страховка и помощь. Метод применяется по мере необходимости для преодоления неуверенности, чувства страха у ребенка;
- межличностные отношения между тренером-преподавателем и ребенком. Они строятся на высокой требовательности к развивающейся личности. Двигательные навыки в плавании формируются путем сочетания игровых приемов со словесными воздействиями преподавателя: команды, распоряжения, поощрения, порицания, объяснения способов, выполнения упражнений, убеждения, внушения. Тренер пользуется словом, как педагогическим инструментом, изменяя интонацию и силу голоса. Лишь в исключительных случаях он повышает голос, но в то же время его тон не должен быть бесстрастным. По тону тренера ребенок должен понять, порицают его или хвалят. В ходе проведения занятий бывает необходимо прибегать к запретам, которые связаны с техникой безопасности;
- игры на внимание и память. В подготовительной и заключительной частях занятия проводятся игры на внимание: «Запрещенное движение», «Делай как я», «День и ночь», «Совушка» и др. Эти игры способствуют развитию произвольности поведения, координации движений, равновесия, быстроты мышления, двигательной памяти;
- соревновательный эффект. Использование игр-эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. Эмоции приспособливают организм к лучшему выполнению движения и обостряют работу органов чувств, необходимую для данного движения;
- контрольные задания. При обучении базовым плавательным движениям используется метод контрастных заданий. По каждой задаче обучения плаванию подбирается большое количество упражнений, различных по трудности, чтобы обеспечить выполнение поставленных целей. Очередность заданий намечается заранее. Основным правилом смены упражнений является не переход от простого к более сложному, а контрастность заданий. Это позволяет активизировать детей и постоянно поддерживать их интерес к выполнению упражнений. Благодаря такой организации занятий новое движение осваивается гораздо быстрее и легче, чем в традиционных формах.

## *Приложение № 4*

### **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 группами, 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 инструктора;
- 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.

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

## Приложение №5

### Игры на воде, используемые на занятиях

#### 1. «Переправа»

**Задачи игры:** формирование навыка опоры о воду ладонью и предплечьем руки.

**Описание игры.** Играющие становятся в одну шеренгу у бортика и произносят слова:

«Толкаюсь, толкаюсь руками о воду.

Вода помогает мне выбрать дорогу».

После этих слов дети стараются быстро переправиться на другую сторону бассейна, выполняя гребковые движения руками.

**Методические указания.** Гребки выполняются в сторону от туловища согнутыми в локтевых суставах руками, одновременно обеими руками и поочередно каждой.

#### 2. «Чье звено скорее соберется?»

**Задача игры:** упражнять детей в разных способах плавания.

**Описание.** Дети делятся на 2-4 группы с одинаковым числом играющих.

Каждая группа выстраивается в колонну по углам бассейна. По сигналу дети расходятся по всему бассейну. По сигналу 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 или шарами, положенными на бортик бассейна. Для усложнения игры можно менять местами флажки, шары.

#### 3. «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.

#### 4. «Лягушки и цапля»

**Задача игры:** научить детей передвигаться в воде прыжками на двух ногах и бегом, преодолевая сопротивление воды.

**Описание.** Ведущий - «цапля» стоит у одного бортика, дети – «лягушки» у противоположного. Тренер произносит текст, дети передвигаются прыжками до цапли:

«Вышла цапля на охоту.

Лягушатам мой совет:

Кто не спрячется в болото,

Цапнет цапля на обед!»

После слова «Обед!» дети поворачиваются и бегом возвращаются к своему бортику, цапля старается поймать «лягушат».

**Правила.** Водящему запрещается хватать детей за руки, плечи и др. чтобы осалить «лягушку», нужно просто прикоснуться к ней.

#### 5. «Охотники и утки»

**Задача игры:** 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 можно только по сигналу «Охотники!» и не сходя с места.

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

#### 6. «Караси и карпы»

**Задачи игры:** ознакомление с плотностью воды.

**Описание игры.** Игроки становятся в две шеренги спиной друг к другу на расстоянии одного метра. Игроки одной шеренги – «караси», другой – «карпы». Как только тренер произносит: «Караси», - шеренга «карасей» стремится как можно быстрее достичь условленной зоны, а «карпы», повернувшись, стараются догнать «карасей» и дотронуться рукой и наоборот.

**Методические указания.** Пойманные игроки переходят в команду противника.

#### 7. «Рыбы и сеть»

**Задачи игры:** освоение с водой.

**Описание игры.** Выбираются двое водящих «сеть». Они берутся за руки. Остальные играющие «рыбки». По сигналу тренера «рыбки» разбегаются по бассейну, а водящие их ловят.

**Правила:** «Рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать. «Рыба» считается пойманной, если водящие замкнули вокруг нее круг. Пойманный, присоединяется к водящим, увеличивая «сеть». Выигрывают те участники, которые к концу игры не попали в «сеть».



## 8. «Качели»

**Задача игры:** научить детей погружаться с головой в воду несколько раз подряд, делая выдох в воду.

**Описание.** Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди, приседая, они погружаются в воду с головой. Каждый из играющих погружается в воду 4-5 раз. Игра повторяется 3 раза.

**Правила.** Нельзя отпускать руки и вытирать лицо, смахивая воду, после каждого очередного погружения, нельзя задерживать товарища под водой.

**Методические указания.** Играющие пары располагаются боком к преподавателю.

## 9. «Салки с обручем»

**Задача игры:** приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях, преодолевая сопротивление воды.

**Описание.** Выбирается водящий. Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу водящий старается догнать и надеть обруч на кого-нибудь из играющих.

**Правила.** Пойманный в обруч ребенок выбывает из игры.

**Методические указания.** Когда водящий поймает 2 – 4 детей его можно сменить.

## 10. «Веселые ребята»

**Задача игры:** 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 2-4 играющих.

**Правила.** Нельзя убежать раньше того, как будет произнесено «Лови!». Двигаясь по кругу, дети должны соблюдать порядок, не тянуть, не разрывать круг, не толкать друг друга.

**Методические указания.** Преподаватель помогает выбрать водящего. Его не следует выбирать из детей, попавшихся первыми, чтобы не давать поводы детям побыстрее стать водящим.

## 11. «Поезд в тоннель»

**Задачи игры:** совершенствование навыков ныряния, открывания глаз в воде и ориентирования под водой.

**Описание игры:** дети выстраиваются в колонну по одному и кладут руки на пояс стоящего впереди («поезд»). Двое играющих стоят лицом друг к другу, держась за руки над водой («тоннель»). Чтобы «поезд» прошел через «тоннель», изображающие «поезд» поочередно подныривают. Как вариант – «поезд» может пройти через обруч, который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «тоннеля» на некотором расстоянии друг от друга.

**Методические рекомендации:** во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

## 12. «Море волнуется»

**Задачи игры:** освоение с водой, ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.

**Описание игры:** дети становятся в шеренгу у бортика – «лодки у причала». По сигналу «На море тихо», дети расходятся по бассейну, выполняя произвольные гребковые движения руками, помогающие передвижению по дну в воде. По сигналу «Море волнуется», играющие стараются занять первоначальное положение. Тот, кто опоздал, не может продолжить игру.

## 13. «Салки с поплавком»

**Задача игры:** закреплять умения погружаться в воду, держаться на воде.

**Описание.** Выбирается водящий. Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу водящий старается догнать и дотронуться до кого-нибудь из играющих. Спасаясь от него, дети должны принять положение «поплавок». Если водящий дотронется до играющего раньше, чем он принял положение «поплавок», тот считается пойманным.

**Правила.** Нельзя толкать детей, принявших положение «поплавок». **Методические указания.** Можно предложить детям вариант игры «Пятнашки со звездой», в котором они вместо положения «поплавок» выполняют положение «звезда».

## 13. «Водяной»

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

**Описание игры:** дети идут по кругу, взявшись за руки. В центре круга сидит Водяной. Дети говорят:

«Дедушка Водяной, что сидишь ты под водой?

Выйди на минуточку, на одну секундочку!

Раз, два, три – лови!»

Дети разбегаются по бассейну, а Водяной старается их догнать и осалить. Спасаться от Водяного можно, спрятавшись от него под воду.

**Правила.** Прятаться под воду надо только тому ребенку, за которым гонится Водяной.

**Методические указания.** Водяному нельзя ждать, когда ребенок вынырнет, надо бежать за другими детьми.

## 15.«Жучок-паучок»

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

**Описание.** Играющие, взявшись за руки, идут по кругу. Тренер находится в центре круга. У него в руках удилице, к которому привязан паучок. Играющие произносят такие слова:

«Жучок-паучок вышел на охоту,

Смотри, не зевай.

Прячьтесь все под воду».

С последними словами тренер поочередно или выборочно старается посадить на кого-нибудь паучка. Игроки, спасаясь от паучка, погружаются в воду с головой.

**Правила.** Тот, на кого сел паучок, обязательно должен погрузиться в воду, а поднявшись из воды, не разрывать круг, не вытирать лицо руками.

**Методические указания.** Тренер, зная особенности детей, сначала опускает паучка на более смелых детей, не боящихся погрузиться в воду.

#### 16.«Наведем порядок»

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

**Описание.** Бассейн перегороден поперек разделительной дорожкой. Дети находятся на одной стороне бассейна, а на другую сторону преподаватель бросает мячи. По команде дети бегут к дорожке приседают около нее и встают с другой стороны. Поймав мяч, дети таким же способом возвращаются на свою сторону и кладут мячи в корзину.

**Правила.** Нельзя касаться разделительной дорожки руками. За один раз можно принести только один мяч.

**Методические указания.** Мячей должно быть больше, чем детей. Тренер считает за какой промежуток времени был наведен порядок. При повторе игры дети стараются навести порядок за меньшее время.

#### 17.«Усатый сом»

**Задача игры:** совершенствовать у детей умение ориентироваться в воде.

**Описание.** Выбирается водящий – сом, все остальные дети становятся шеренгой у бортика. Произносят слова: «Рыбки, рыбки, не зевайте!

Сом усами шевелит.

Все на берег, он не спит!»

Последние слова служат сигналом, по которому дети должны быстро перебраться к противоположному бортику.

**Правила.** Водящему – сому запрещается хватать детей – рыбок за руки, плечи и др. чтобы осалить рыбку, нужно просто прикоснуться к ней.

**Методические указания.** Роль сома может брать на себя и взрослый. В этом случае сигнал к началу игры подает все равно он.

#### 18.«Резвый мячик»

**Задача игры:** способствовать овладению продолжительным, постепенным выдохом.

**Описание.** Играющие становятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый имеет теннисный шарик. Дети кладут его на поверхность воды на линии рта. Делая выдох, дуют на мяч, стараясь отогнать его как можно дальше от себя. Затем идут за мячом, делая неоднократный вдох и выдох. По команде преподавателя все остаются на своих местах, перестают дуть на мяч. Выясняется, чей мяч отплыл дальше всех - это самый «резвый мячик».

**Правила.** Нельзя мешать друг другу, толкать шарик руками.

**Методические указания.** Можно игру проводить без продвижения вперед за

шариком. В таком случае всякий раз выполняется только один выдох. Преподаватель следит за тем, чтобы дети выполняли постепенный выдох.

### **19.«Перебрось все мячи»**

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

**Описание.** Дети делятся на две команды и становятся у противоположных бортиков. Бассейн перегорожен поперек разделительной дорожкой. У каждой команды одинаковое количество маленьких мячей. По сигналу дети начинают перебрасывать мячи на сторону противника. По следующему сигналу дети останавливаются, и тренер пересчитывает мячи.

**Правила.** Начинать и заканчивать бросать мячи нужно строго по сигналу. Побеждает та команда, на чьей стороне будет меньше мячей.

**Методические рекомендации.** Педагог следит, чтобы дети кидали мячи на воду, а не друг в друга.

*Приложение №6***Игровые упражнения на воде, используемые на занятиях****1. Для освоения выдоха в воду:**

«Гудок». Сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду и выполнить выдох со звуком «У-у-у». Кто громче.

«Любопытная рыбка». Держась за поручень руками, выполнять выдох в воду, для вдоха повернуть голову в сторону.

«Рекорд». Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и погрузиться под воду. Кто дольше продержится под водой без выдоха.

«Пузыри». Держась за поручень, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду и выполнить продолжительный выдох.

«Общее дыхание». Дети стоят в кругу, держась за руки. Всем вместе сделать вдох, опустить лицо в воду и выполнить выдох. Тренер подает команды: «Вдох!», «Выдох!».

**2. Для освоения навыка открывать в воде глаза:**

«Сосчитай пальцы». Упражнение выполняется в парах. Один ребенок погружается под воду с открытыми глазами и считает пальцы на руках товарища.

«Водолазы». Доставать со дна бассейна разные предметы.

«Нырни в круг». Глубина воды по пояс. Стоя в воде, преподаватель держит перед собой обруч. Ребенок ныряет в него.

«Сомбреро». Глубина воды по пояс. На поверхность воды кладется надутый резиновый круг. Ребенок погружается с головой в воду, опускается под круг, встает и вылезает из него.

«Тоннель». Пройти под водой через 2-3 обруча, стоящие вертикально.

«Воротники». Двое детей держатся за руки, образуя «воротники», остальные должны пройти в них под водой с открытыми глазами.

**3. Для освоения навыка всплывания:**

«Поплавок». Глубина воды по грудь. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погрузиться под воду с открытыми глазами. Сильно согнуть ноги, обхватить руками голени и подтянуть колени к груди, голову нагнуть как можно ближе к коленям. В этом положении «поплавок» всплыть на поверхности воды. Плавать на поверхности, не изменяя положения.

«Звезда». Глубина воды по грудь. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и спокойно лечь на воду (лицо опущено в воду). Лежать, свободно раскинув руки и ноги в стороны. Другой вариант: сделать глубокий вдох, спокойно лечь спиной на воду; лежать, раскинув руки и ноги в стороны.

«Медуза». Глубина воды по пояс. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело вначале немного погружается в воду, затем всплывает. Лежать в воде без движений.

**4. Для освоения навыка погружения под воду с головой:**

«Чехарда». Дети стоят парами, первый ребенок становится впереди другого в группировке, опустив голову в воду, другой опираясь двумя руками о

плечи своего товарища, перепрыгивает его, широко разведя ноги в стороны. Затем меняются ролями.

**«Воротики».** Один ребенок становится впереди, широко расставляет ноги врозь, руки держит на поясе. Другой проплывает у него между ног.

**«Хоровод».** Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Медленно передвигаясь по кругу, они произносят:

Мы	идем,	идем,
Хоровод		ведем,
Сосчитаем	до	пяти
		—

Ты попробуй нас найти.

Хоровод останавливается, дети хором считают до пяти и опускают руки. При слове «пять» все одновременно погружаются под воду, после чего выпрямляются.

### **5. Для освоения навыка погружения под воду с головой:**

**«Пятнашки».** Играющие произвольно располагаются в бассейне. Ведущий догоняет участников, стараясь запятнать любого из них. Спасаясь от водящего, игроки ныряют под воду. Ловцу запрещается преследовать долгое время одного и того же игрока или ждать, пока он вынырнет из воды. Нельзя также удерживать друг друга под водой.

**«Спрячься в воду».** Играющие образуют круг. Ведущий в середине круга вращает большой легкий мяч, подвешенный на шнуре. Чтобы не быть задетым мячом, нужно быстро погрузиться в воду с головой. Побеждает тот участник, которого мяч не коснется ни разу. Темп вращения мяча меняется от очень медленного к очень быстрому, в зависимости от уровня подготовленности детей. Играющим нельзя отходить в стороны, наклоняться и т.д.

### **6. Для освоения навыка погружения под воду с головой**

**«Сядь на дно».** Сесть на дно бассейна и встать без помощи рук. Глубина воды по колени, по пояс.

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

**«Спящий крокодил».** Бассейн перегораживается поперек разделительной дорожкой. На бортике, где закреплен один конец дорожки, нужно положить игрушечного крокодила. Дети делают глубокий вдох, задерживают дыхание и подныривают под дорожку, стараясь не задеть ее головой, чтобы не разбудить крокодила.

### **7. Для освоения навыка погружения под воду с головой**

**«Акробат».** Кувырок вперед без опоры руками о дно. Глубина воды по грудь.

**«В гости к утке».** На воде лежит обруч, где плавает уточка. Нужно сделать вдох, задержать дыхание, присесть около обруча и встать внутри него. Нельзя трогать обруч руками.

**«Покажи пятки».** Погрузиться под воду, опереться о дно бассейна руками, одновременно поднимая ноги над водой.

Как вариант: держаться руками за поручень и отрывать одновременно обе ноги от дна бассейна.

«**Утки-нырки**». Дети произвольно располагаются в бассейне и по сигналу стараются «ухватиться за дно», приподняв при этом ноги, - показать «хвостик», как это делает утка, ныряя за кормом.

#### **8. Для освоения навыка скольжения**

«**Кит**». Так же, как упражнение «Дельфин», но выполняя при этом энергичный выдох в воду.

«**Стрелочка**». Стоя, поднять руки вверх, кисти соединить, голова зажата между руками. Наклонить туловище вперед, оттолкнуться от бортика или от дна бассейна двумя ногами и выполнить скольжение на груди (на спине). Усложнение: выполнить скольжение в вертикальный обруч.

«**Торпеда**». Скольжение с доской в руках на груди, на спине, работая ногами, как при плавании способом «кроль»

«**Воротики**». Глубина воды по грудь. Нырнуть сквозь ворота - двое ребят стоят лицом друг к другу, держась за руки. Воротики широко открыты, нельзя их закрывать.

#### **9. Для освоения навыка скольжения:**

«**На буксире**». Глубина воды по бедра. Дети разбиваются парами. Держатся за руки, стоя лицом друг к другу. Один из них ложится на воду, другой - идет спиной вперед, затем ускоряет шаг, бежит, тащит за собой лежащего на воде. Через некоторое время дети меняются ролями.

«**Прокачу**». Двое детей скользят на груди, держась руками за деревянный шест, который тянет тренер.

«**Винт**». В скольжении совершать повороты с груди на спину и наоборот.

«**Стрелочка в обруч**». Выполнить скольжение на груди в вертикальный обруч.

«**Стайка дельфинов**». По команде «Марш!» дети взмахивают руками и выпрыгивают вперед, входя в воду «стрелкой», а затем начинают выполнять движения ногами и туловищем как дельфины, стараясь доплыть до обозначенного места. Побеждает тот, кто доплывает до финиша, не сделав ни одной остановки.

#### **10. Для освоения навыка скольжения:**

«**Прыжок дельфина**». Глубина воды по пояс. Слегка присесть, поднять руки вверх и немного вперед так, чтобы предплечьями были прикрыты уши. Затем выпрыгнуть из воды вперед, немного согнуться, сделать вдох, задержать дыхание и войти в воду с вытянутыми вперед руками и головой.

Во время скольжения под водой прогнуться в пояснице, направить руки и голову под углом вперед-вверх. Скользить с открытыми глазами. В конце скольжения согнуть ноги, встать. Снова приступить к выполнению прыжка. Прыгнуть, как дельфин, с непродолжительными остановками, 3-5 раз подряд.

«**Скольжение**». Оттолкнуться от дна или бортика двумя ногами и выполнить скольжение на груди (на спине), держась за плавательную доску руками.

#### **11. Освоение с водой:**

«**Волчок**». Выполнять прыжки с поворотом вокруг себя, стараясь сохранить равновесие.

«**Морская змея**». Передвигаться по дну бассейна, стоя в колонне и держась за пояс друг друга, в разных направлениях, с разными заданиями: на носках, на пятках, в приседе, с наклоном туловища, прыжками, бегом, высоко поднимая колени.

«**Мы плывем**». Передвигаться по дну бассейна, работая руками, как при плавании способом «басс».

«**Подводные лодки**». Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед, лицо опущено в воду, с разным положением рук: руки вытянуты вперед «стрелочкой»; одна рука вытянута вперед, другая за спиной; обе руки за спиной; руки на затылке; одна рука на затылке, другая за спиной.

## **12. Освоение с водой:**

«**Ледокол**». Ходить, заложив руки за спину и наклонившись вперед.

«**Лодочки с веслами**». Ходить, помогая себе гребковыми движениями рук.

«**Островки**». Стоя в кругу, присесть до подбородка, чтобы на поверхности воды осталась только голова.

«**Крокодилы**». Принять упор присев, ноги вытянуть, чтобы они всплыли. Передвигаться по дну на руках.

«**Цапли**». Глубина воды по колено. Ходьба по дну с перешагиванием поверхности воды.

«**Рубим дрова**». Стоя в одну шеренгу (круг), ноги врозь, руки вверх, наклоняться вперед с маховыми движениями рук вниз. Руками ударять о воду, поднимая брызги. Глубина воды выше колен. То же можно выполнять, стоя спиной внутрь круга, в парах спиной друг к другу.

## **13. Освоение с водой**

«**Мяч в кругу**». Дети становятся в круг и перебрасывают друг другу мяч одной и двумя руками. При ловле мяча можно подбегать вперед или отбегать назад, падать в воду. Один ребенок может стоять в центре круга и ловить летящий через круг мяч. Если он поймает мяч, становится в круг, а тот, кто бросил, встает в центр.

«**Футбол**». Стоя в кругу, держась за руки, имитировать удары ногами по мячу.

«**Катание на кругах**». Глубина воды по пояс. Произвольно сесть, лечь на надутый резиновый круг и покататься на нем, как на лодочке, подгребая руками - веслами. Другой вариант: катание на кругах в парах, один ребенок сидит на круге, а другой его катает.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575799

Владелец Ткачёва Ольга Николаевна

Действителен с 16.02.2022 по 16.02.2023