

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МБДОУ  
детского сада № 66 «Непоседы»  
Е.Н. Машинистова  
20 22 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения  
детского сада № 66 «Непоседы»  
на 2022-2023 учебный год  
Кружок «Золотая рыбка»**

*Автор программы  
Инструктор по физической культуре/тренер по плаванию  
Бугаева Александра Дмитриевна*

утверждена на Педагогическом совете  
протокол № 1 от «29» августа 2022 года

г. Мытищи

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы. Физическая культура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно - важных систем и функций организма. У ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются физические качества, вырабатываются гигиенические навыки, привычки и представления, формируются черты характера. К физической культуре ребенок приобщается постоянно, она пронизывает все виды его деятельности и отдых. Систематическое выполнение упражнений содействует всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу; улучшает координацию движений, мышечный тонус и общую выносливость ребенка. Интенсивная двигательная активность детей влечет за собой усиление сердечной деятельности, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процесса возбуждения и торможения в коре головного мозга. Через движение ребенок познает окружающий мир, у него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания. Важно, чтобы полученные детьми двигательные умения и навыки во время разных видов занятий по физической культуре широко использовались в повседневной жизни. Создание условий для полноценной двигательной деятельности детей в детском саду и семье способствует формированию основных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию физических качеств и способностей, воспитанию интереса к разным занятиям по физической культуре.

В свою очередь регулярные занятия плаванием являются незаменимым средством для закаливания организма, создания «мышечного корсета», способствуют уменьшению лишних жировых отложений, что положительно отражается на осанке ребенка.

Во время погружения в воду создаются своеобразные условия для работы сердца и всей сердечно - сосудистой системы в целом. Занятия плаванием – лучшая тренировка дыхательной системы. Система обучения плаванию в МБДОУ №66 «Непоседы» рассчитана на 4 года. В процессе обучения выявляются дети, которым недостаточно одного занятия в неделю. Эти дети готовы воспринять и научиться большему, нежели предлагает основная программа. Анкетирование родителей показало, что многие желали бы, чтоб их ребенок продолжал

заниматься плаванием и после окончания детского сада. Данные причины подтолкнули к организации дополнительных занятий в бассейне.

Для решения вопроса в детском саду организован кружок «Золотая рыбка», предназначенный для дошкольников и рассчитанный на 1 год обучения для каждой возрастной группы.

При разработке программы использовались: образовательная программа «Послушные волны» (А.А. Чеменева, Т.В., Столмакова); программы обучения дошкольников плаванию (Т.И.Осокина, Е.К. Воронова); литература, касающаяся различных аспектов содержания и методики преподавания плавания (Н.Ж. Булгакова, Л.Ф. Еремеева, Ю.Ф. Курамшин и др.).

### **1.1 АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ.**

В программе кружка по плаванию «Золотая Рыбка» охвачено два направления, которые неразрывно связаны между собой: спортивное и оздоровительное плавание. К спортивной подготовке допускаются все дети, желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний. Спортивное плавание направлено на обучение детей всеми способами: дельфин, на спине, брасс, кроль, а также стартов и поворотов; на развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей); на формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни. Оздоровительное плавание направлено на профилактику и коррекцию деформаций позвоночника и грудной клетки, улучшение осанки, формирование правильного дыхания, повышение тонуса мышц - разгибателей позвоночника, брюшного пресса, а также улучшение деятельности сердечно - сосудистой системы. Также решаются задачи закаливания организма, улучшения общего физического состояния.

Занятия плаванием способствуют утверждению себя как личности. Ранее боявшийся воды ребенок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах. Необходимость создания данной программы вызвана тем, что количество детей с нарушением осанки постоянно растет. Слабое физическое развитие ребенка ведет к нарушениям осанки, а нарушение осанки затрудняет работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития. В такой круг попадают многие дети. Разорвать его можно, только обеспечив правильное физическое воспитание. Новизна программы заключается в том, что она направлена на решение не одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления дошкольников. Отбор детей в группу осуществляется с учетом их желаний и способностей, антропометрических показателей, результатов ежегодной диагностики, анкетирования родителей. Данная программа осуществляется параллельно с основной и включает в себя материал, освоение которого дает возможность добиваться хороших показателей не только в плавании, но и по физической культуре вообще, развивает творческое воображение, фантазию, знание некоторых вопросов физиологии. Дети,

посещающие кружок, являются активными участниками открытых спортивных и интеллектуальных мероприятий, праздников на воде. Основные отличия программы кружка «Золотая Рыбка» от остальных программ обучения плаванию дошкольников представлены наличием в ней:

- обучения плаванию в ластах;
- использования современных видов оздоровительной гимнастики на воде;
- использования элементов лечебной физической культуры;
- использования упражнений дыхательной гимнастики;
- занятий по «сухому плаванию»;
- теоретических занятий по каждому стилю плавания, по правилам безопасности на воде.

**Цель программы** заключается в гармоничном физическом и психическом развитии личности дошкольника, воспитании морально-волевых качеств, необходимых при дальнейшем обучении спортивным способам плавания, охране и укреплении здоровья дошкольника, формировании знаний, умений и навыков необходимых не только в сфере спортивного плавания, но и в повседневной жизни детей.

## **1.2 ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

### **Оздоровительные:**

- Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;

### **Образовательные:**

- Прививать культурно - гигиенические навыки, способствовать осознанию значения плавания в жизни человека, формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и плаванием в частности;
- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Обучить всем стилям плавания; плаванию в ластах, современным видам оздоровительной гимнастики на воде (аквааэробика под музыку).

### **Развивающие:**

- Содействовать гармоничному развитию организма дошкольников;
- Совершенствовать состояние функционального здоровья дошкольников;
- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

### **Воспитательные:**

- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде;
- Воспитывать силу воли, смелость, уважение к товарищам, способность прийти на помощь, умение работать в коллективе – сообща;
- Умение достойно не только побеждать, но и проигрывать своим соперникам.

### **1.3 ВОЗРАСТНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ**

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

В раннем детстве (возраст от 2 до 3 лет) ребенком осваиваются основные движения и действия с предметами, закладываются основы для психических процессов и личности. Существенной особенностью раннего детства является взаимосвязь физического и нервно-психического развития. Нарастает самостоятельность ребенка, что наиболее ярко проявляется в явлениях кризиса трех лет. Ребенок активно осваивает речь как средство общения. Центральными линиями развития ребенка раннего возраста являются: развитие предметной деятельности, восприятия, физическое (в том числе двигательное) развитие, развитие речи. На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

#### **Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет**

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в неосильности выполнения двигательного действия, ребёнок прodelывает его лишь в общих

чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

#### **Возрастные особенности детей 5-6 лет**

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической

подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

### **Возрастные особенности детей 6-7 лет**

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

## **1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **2 младшая группа (3-4 года)**

#### **Задачи:**

1. Выполнение гигиенических процедур частично самостоятельно, с помощью взрослого.
2. Продолжать учить различным передвижениям в воде.
3. Обучить погружению лица в воду на задержке дыхания и с выдохом в воду.
4. Продолжать учить пользоваться поддерживающими средствами.

5. Способствовать профилактике нарушений зрения, плоскостопия.
6. Способствовать укреплению сердечно -сосудистой и дыхательной систем.

**Планируемые результаты:**

1. Умение уверенно передвигаться в воде различными способами.
2. Умение опускать лицо в воду на задержке дыхания.
3. Умение выполнять выдох в воду.

**Тестирование:** погружение с выдохом в воду (тест №1, Приложение №1).

**Средняя группа (4-5 лет)**

**Задачи:**

1. Осознанное выполнение гигиенических процедур.
2. Учить выполнять многократные выдохи в воду на месте.
3. Учить элементам плавания – «звезда», «стрела»; движениям ног «кроль на груди», «кроль на спине».
4. Воспитывать организованность, дисциплинированность, самостоятельность.
5. Способствовать профилактике нарушений зрения, плоскостопия; укреплению сердечнососудистой и дыхательной систем.

**Планируемые результаты:**

1. Уметь выполнять упражнения «звезда», «стрела».
2. Уметь выполнять движения ногами способом «кроль на груди» на месте и в движении.
3. Уметь выполнять многократные выдохи в воду у опоры.

**Тестирование:**

1. Выполнение выдоха в воду (тест №1)
2. Умение держаться на воде на груди (тест №2, Приложение №1)
3. Скольжение на груди (тест №3, Приложение №1)

**Старшая группа (5-6 лет)**

**Задачи:**

1. Осознанное выполнение гигиенических процедур.
2. Учить скольжению на груди с работой ног способом «кроль на груди».
3. Продолжать учить выполнять многократные выдохи в воду у опоры.
4. Совершенствовать технику выполнения упражнений «звезда», «стрела».
5. Развивать ловкость, выносливость, координацию.
6. Способствовать профилактике нарушений зрения, плоскостопия.
7. Способствовать укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
8. Способствовать формированию правильной осанки.

**Планируемые результаты:**

1. Осознанное выполнение гигиенических процедур.
2. Уметь выполнять многократные выдохи в воду у опоры (до 10-15 раз)
3. Выполнять скольжение на груди.

4. Выполнять скольжение на груди с работой ног способом «кроль на груди».

**Тестирование:**

1. Выполнение выдоха в воду (тест №1)
2. Умение держаться на воде (тест №2)
3. Скольжение на груди (тест №3)
4. Скольжение на груди с работой ног (тест №4, Приложение №1)

**Подготовительная группа (6-7 лет)**

**Задачи:**

1. Осознанное выполнение гигиенических процедур.
2. Совершенствование элементов плавания в различных ситуациях.
3. Учить скольжению на спине, работая ногами «кроль на спине» с плавательной доской.
4. Учить движениям рук способом «кроль на груди».
5. Учить согласованной работе рук, ног, дыхания при плавании способом «кроль на груди».
6. Развивать выносливость, ловкость, координацию.
7. Способствовать профилактике нарушений зрения, плоскостопия.
8. Способствовать укреплению сердечнососудистой и дыхательной систем.
9. Способствовать формированию правильной осанки, привычки и потребности ЗОЖ.

**Планируемые результаты:**

1. Проплывание отрезков облегченным способом «кроль на груди»
2. Скольжение на спине с плавательной доской, выполняя движения ногами «кроль на спине».
3. Скольжение на спине с работой ног.
4. Многократные выдохи в воду.

**Тестирование:**

1. Выполнение выдоха в воду у опоры (тест №1)
2. Умение держаться на воде (тест №2)
3. Скольжение на груди (тест №3)
4. Скольжение на груди с работой ног (тест №4)
5. Плавание облегченным способом «кроль на груди».

Содержание тестов см. в **Приложении №1.**

## **1.5 ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА**

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития ребенка. Такая оценка проводится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащий в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Инструментарий для педагогической диагностики – индивидуальные карты наблюдений физического развития.

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или коррекции особенностей его развития).
- оптимизация работы с группой детей.

Результатами фиксации освоения программы являются: аналитическая справка, составляемая по итогам педагогической диагностики за отчетный период, открытое занятие, соревнование.

## **2. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ КРУЖКА «ЗОЛОТАЯ РЫБКА»**

Физкультурно-оздоровительный кружок «Золотая Рыбка» является одной из форм работы по оздоровлению и укреплению детского организма, гармоничного психофизического развития.

Деятельность физкультурно-оздоровительного кружка осуществляется на основе программы «Послушные волны» (А.А. Чеменева, Т.В., Столмакова); элементов программы обучения дошкольников плаванию (Т.И.Осокина, Е.К. Воронова).

Программа по плаванию адаптирована к условиям МБДОУ №66 «Непоседы», рассчитана на 1 года обучения для детей групп младшего, среднего, старшего возраста и подготовительной к школе группы.

Формирование групп детей для занятий плаванием осуществляется путём заключения договора с родителями об оказании платных дополнительных услуг по плаванию на основе учёта индивидуальных и возрастных особенностей, состояния их здоровья и уровня освоения плавательных умений и навыков. Занятия проводятся по подгруппам (до 12 человек) во вторую половину дня, продолжительностью 30 - 40 минут.

Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей. Занятия проводятся с октября по май месяц.

Количество занятий:

в неделю – 1;

в месяц – 4;

в год – 32;

за весь период обучения – 128; их количество в год, а также за весь период обучения может варьироваться в зависимости от праздничных и карантинных дней.

Обязательно проводится табелирование детей. В конце каждого месяца данные о посещении детей предоставляются в бухгалтерию учреждения для начисления оплаты.

Занятия проводит инструктор по физической культуре/тренер по плаванию Бугаева Александра Дмитриевна. Выпускница Школы олимпийского резерва №13, обладательница I-го разряда по скоростным видам подводного плавания.

## **2.1 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**ПРЕДУСМАТРИВАЕТ НАЛИЧИЕ СЛЕДУЮЩИХ ПОМЕЩЕНИЙ:**

- Кабинет тренера
- Раздевальные комнаты – 2х8 кв.м (оборудованы шкафчиками для одежды)
- Санитарные узлы - 3
- Душевые - 5
- Сушилка для волос - 4
- Помещение бассейна
- Чаша бассейна – 4х7 м; глубина - 0.7 м

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНВЕНТАРЯ И ОБОРУДОВАНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ В БАССЕЙНЕ:**

- Приборы, контролирующие температуру воды и воздуха помещений бассейна
- Длинный шест 3 м
- Надувные круги
- Надувные игрушки
- Мелкие игрушки из резины (тонущие)
- Обручи
- Доски пенопластовые
- Ласты детские
- Нарукавники надувные
- Игрушки-предметы (плавающие) различной формы и размеров
- Мячи разных цветов и размеров
- Массажные мячи
- Пособия развивающего характера (буквы, цифры, фигурки животных, пособия для зрительной и дыхательной гимнастик)
- Палки гимнастические пластмассовые
- Свисток, часы, секундомер
- Дорожки шипованные для профилактики плоскостопия  
(Требования Сан Пин 2.4.1.3049-13)

## **2.2 ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ**

Для предупреждения травматизма необходимо соблюдать следующие требования и правила:

1. Место для занятий должно быть безопасным.
2. Спуск в бассейн осуществляется по лестнице с поручнями, ступеньки покрыты резиновым ковриком.
3. Переход из душевой в чашу бассейна по резиновым коврикам.
4. Инструктор поддерживает на занятии строгую дисциплину, требуя от детей выполнения правил безопасного поведения на воде (не кричать, не толкаться, не прыгать на бортик и др.)
5. Инструктор обязан находиться в воде с детьми младшего возраста. Начиная со средней группы, педагог может находиться за бортиком, при этом обязан держать всех детей в поле зрения, быть готовым, в случае необходимости, оказать ребенку помощь.
6. Необходимо соблюдать температурный режим воды.
7. Инструктор обязан научить детей пользоваться поддерживающими средствами; добиваться осознанного выполнения правил поведения на воде.

## **2.3 ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА**

### **Литература:**

1. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е издание, М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ.
2. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. «Обучение плаванию в детском саду»: методическое пособие, Москва «Просвещение», 1988.
3. «Как научить детей плавать» Т.И. Осокина Т.И.
4. «Игры и развлечения на воде» методические рекомендации, Москва 1980 5. «Научите ребенка плавать» Л.Ф. Еремеева Санкт – Петербург, «Детство – пресс, 2005.
5. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста» Н.Г. Пищикова
6. Дошкольное воспитание. Журнал №1 1991 г.

### **Учебно-наглядные пособия:**

1. Схема строения человека;
2. Схема правильной техники плавания всеми способами;
3. Схема правильной последовательности подготовки к занятию по плаванию (Мыться с мылом и мочалкой, одеть тапочки, купальник, сесть на скамейку возле плавательного бассейна, ожидая начала занятия).

## **Информационные и технические средства обучения:**

1. Колонка.
2. Ноутбук.
3. Смартфон.

### **2.4 ФОРМЫ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ**

1. Анкетирование родителей с целью выявления компетентности закаливающих процедур.
2. Беседа на тему: «Адаптация ребенка в воде», «Обучаем детей плаванию».
3. Индивидуальные консультации.
4. Семинар.
5. Консультации.
6. День открытых дверей.
7. Открытый показ занятий плаванием, соревнований.

## **4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Младшая группа (2-4 года)**

Месяц	Программное содержание; Задачи обучения	Игры, применяемые на данном этапе обучения	№ занятий
Октябрь	Обучить правилам поведения детей на воде, показать правильную последовательность действий в раздевалке, душевой комнате и на ванне бассейна; обучить построению в колонну по одному; упражнять детей в ходьбе в воде, содействовать предотвращению боязни воды; обучать элементарным движениям рук и ног в воде; сформировать представление о том, как должен заканчиваться урок (Давайте построимся в шеренгу и похлопаем сами себе, мы сегодня Молодцы и т. д.) Упражнять детей в ходьбе в воде, содействовать предотвращению боязни воды; обучать элементарным движениям рук и ног в воде. Формировать технику движения ногами при плавании кроль на груди (рисовать в представлении детей ассоциации движений с действиями рыбок, дельфинов, черепах и т. д.)	Аквааэробика «Умывание» «Поезд - в туннель без погружения» «Кто выше» «Рыбки резвятся» «Катание на круге» «Воздушный шар» «Пузырь»	1 - 4
Ноябрь	Изучить элементарные действия ног и рук в воде, упражнять в умении действовать по сигналу; постепенно приучать детей погружаться в воду – умывания, поливания из лейки (если ребёнку ещё некомфортно в воде, данное задание не выполнять). Устранить возможные причины водобоязни детей;	Аквааэробика «Гудок паровоза» «Щука-утка» «Звезда на кругу» «Ниагарский водопад» «Цапли» «Дуть пузыри»	5 - 8

	изучить элементарные движения ног способом кроль на груди с помощью плавательных досок (или держась за бортик); формировать умение дыхания в воде, постепенно опуская рот в воду и выдувая пузыри	«Море волнуется»	
Декабрь	Осваивать технику правильного дыхания в водной среде без погружения под воду; плавание на ногах способом кроль на груди + выдох на воду; сформировать умения гребковых движений руками держась за бортик; формировать умения правильно держаться на поверхности воды при помощи поддерживающего плавательного инвентаря. Первичная диагностика	Аквааэробика «Водичка водичка» «Лодочка на веслах» «Стрела» «Морская звезда» «Морской бой»	9-12
Январь	Сформировать согласованность движений в воде при плавании ноги кроль на груди + выдох на воду; осваивать технику правильного дыхания в водной среде с погружением под воду: погружение под воду с головой и выныривание держась за бортик или поручни	Аквааэробика «Поймай рыбку» «На парусе» «Поплавок» «Стрела» «Морская звезда» Практика погружения под воду: 1) Стоя у бортика, побрызгать, поплескаться себе в лицо водой. 2) Задержав дыхание, опустить лицо в воду до подбородка, носа, глаз, полностью. 3) Погружение с головой под воду, задержав дыхание. 4) Попытаться сесть на дно, задержав дыхание. 5) Нырание за предметами. 6) Сидя на бортике, прыгнуть в воду вниз ногами и погрузиться с головой под воду.	13 - 16
Февраль	Занятия, построенные на основе ЛФК, для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата; дыхательная гимнастика	Аквааэробика «Ходьба по скале» «Цапли» «Змейка» «Гудок паровоза» Дыхательные упражнения у бортика.	17-20
Март	Обучение удерживанию тела на поверхности воды, разучивание техники движений ног при плавании способом кроль с плавательной доской	Аквааэробика Отработка движений ног у бортика бассейна. «Поплавок» «Стрела» «Морская звезда» «Кто быстрее»	21 - 24

Апрель	Освоить технику постановки ног на бортик при отталкивании и скольжении на поверхности воды с плавательной доской способом кроль на груди. Скольжение.	Аквааэробика «Стрела» «Поезд в туннель». Игровое упражнение возле бортика бассейна: «Фонтаны» «Большие пузыри» «Цапля», свободные игры с надувными игрушками.	25 - 28
Май	Подготовка детей к принятию нормативов, а также принятие нормативов, фиксирование умений, сформированных за первый учебный период (ощущение себя в воде, выдох в воду, умения движений ног и рук, согласованность движений, активность на занятиях – все результаты фиксируются в диагностической карте ребёнка для определения эффективности разработанной программы и корректировки образовательного процесса	Аквааэробика «Имитация соревновательных моментов». Различные виды передвижений: шагом, бегом, прыжками с продвижением вперед. Погружения в воду с головой, доставая предметы со дна бассейна. Игровое упражнение «Морская звезда». «Стрела». Игровое упражнение возле бортика бассейна: «Фонтаны». Игровое упражнение «Большие пузыри». Игры: «Цапля», свободные игры.	29 - 32

### Средняя группа (4-5 лет)

Месяц	Программное содержание; Задачи обучения	Игры, применяемые на данном этапе обучения	№ занятий
Октябрь	Повторить правила поведения	Аквааэробика	1 - 4

	детей на воде, правильную последовательность действий в раздевалке, душевой комнате и на ванне бассейна; повторить раннее изученные виды построений и перестроений; упражнять детей в ходьбе в воде, прыжках, скольжении на поверхности воды; повторить технику раннее изученных стилей плавания	«Караси и щука» «Поезд – в туннель!» «Веселые брызги», «Дождик, дождик» «Догони мяч», «Водопад» «Поймай шарик», «Мы ребята лягушата». Свободные игры с плавательными игрушками	
Ноябрь	Повторение техники плавания способом кроль на груди и кроль на спине; обучение согласованности движений в воде (движение рук, ног + правильное дыхание)	Аквааэробика Игровое упражнение «Мы ребята лягушата» - прыжки на двух ногах, выполнять по ширине бассейна. Игровое упражнение «Бросаем мяч» - выполняется в парах по ширине бассейна. Игровое упражнение «Веселые пузыри». Игровое упражнение – «Морской бой», «Дождик, дождик». Игровое упражнение «Моторчик». Свободные игры детей с надувными игрушками.	5 - 8
Декабрь	Упражнять детей в ходьбе в воде; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от дна бассейна и мягком приземлении, продвигаясь вперед до заданного ориентира	Аквааэробика «Поплавок», «Морская звезда», «Стрела» «Караси и щука», «Мы ребята лягушата». Игровое упражнение «Кто вперед» - дети делают глубокий выдох выдох на шар. «Моторчик» «Водопад»	9 - 12
Январь	Освоить технику подныриваний на месте и с продвижением до заданного ориентира способом кроль на груди	Аквааэробика «Торпеды» «Буксир». Игровое упражнение «Дельфин прыгает в обруч» «Найди предмет». «Лодочка плыви». Игровое упражнение «Стрела». Свободные игры детей с надувными игрушками. Плавание в ластах	13 - 16
Февраль	Освоить технику постановки ног на бортик при отталкивании и скольжении под водой способом кроль на груди; обучить правильному положению тела в воде при отталкивании, в фазе скольжения и в фазе выныривания	Аквааэробика «Гонка катеров». «Буря на море» упражнение на дыхание выполняется всеми детьми. «Достань мину». «Стрела». «Веселые брызги». Выполняя игровое упражнение «Дельфинчики» добываться, чтобы ребенок выпрыгивал как можно выше над поверхностью воды Свободные игры детей с надувными	17 - 20

		игрушками	
Март	Освоить технику подныриваний на месте и с продвижением до заданного ориентира способом кроль	Аквааэробика Различные виды передвижений – шагом выполняя гребковые движения руками, - «Я плыву», бегом- «Каждый по своей дорожке», прыжками с продвижением вперед – «Мы ребята лягушата» «Лодочка плыви». «Дельфинчики». Дети стоят в кругу, делают глубокий вдох носом, погружаются в воду с головой и делают выдох ртом. Игра - «Большие пузыри». С какими морскими обитателями мы познакомились? Кто покажет «Звезду»? «Стрела». Свободные игры детей с надувными игрушками. «Плавание в ластах	21 - 24
Апрель	Освоить технику постановки ног на бортик при отталкивании и скольжении под водой способом кроль на спине; обучить правильному положению тела в воде при отталкивании, в фазе скольжения и в фазе выныривания	Аквааэробика «Как кто плавает» «Смелые ребята», дети ныряют в обруч, который лежит на поверхности воды. «Стрела на груди» «Звезда» «Звездочка на спине» «Веселые лягушата»	25 - 28
Май	Подготовка детей к принятию нормативов, а также принятие нормативов, фиксирование умений сформированных за второй учебный период (ощущение себя в воде, выдох в воду, умения движений ног и рук, согласованность движений, активность на занятиях, умения плавать на расстояние без дополнительных приспособлений и т. д. – все результаты фиксируются в диагностической карте ребёнка для определения эффективности разработанной программы и корректировки образовательного процесса	Аквааэробика Отработка разученных упражнений и игр. Закрепление программы. Плавание в ластах	29 - 32

### Старшая группа (5-6 лет)

Месяц	Программное содержание; Задачи обучения	Игры, применяемые на данном этапе обучения	№ занятий
Октябрь	Повторить правила поведения детей на воде, правильную последовательность действий в раздевалке, душевой комнате и на ванне бассейна; повторить раннее изученные виды построений и перестроений; упражнять детей в ходьбе в воде, прыжках, скольжении на поверхности воды и под водой; повторить технику раннее изученных стилей плавания	Аквааэробика Различные виды передвижений: шагом, бегом, прыжками с продвижением вперед. «Цапли», «Мы ребята лягушата», «Мой веселый звонкий мяч». Игры на погружение в воду с головой: «Собери предметы со дна», «Большие пузыри». «Стрелочка» «Звезда» «Поплавок» Свободные игры детей. Самостоятельный выход из воды.	1 - 4
Ноябрь	Упражнять в технике спада в воду из положения сидя; изучение упражнений «Стрела»; «Плавание наоборот»; повторения всех видов раннее изученных перестроений в воде; обучение плаванию между предметами на поверхности воды и под водой	Аквааэробика Вход в воду прыжком, построение около бортика. «Кто быстрее переправиться на другой берег» Скольжение поперек бассейна «Поплавок». Держась прямыми руками за бортик, работать ногами способом кроль на груди. «Медуза». Скольжение поперек бассейна. Упражнение «Поплавок». Игра «Поезд в тоннель». Плавание в ластах	5 - 8
Декабрь	Разучить облегчённую технику поворотов в воде, совершенствовать технику спада в воду из положения сидя	«Передача мяча над головой», «Передача – мяч в руках перед собой», «Кто вперед надует шар». Дети сидят на бортике по сигналу производят спад в воду. Эстафеты в воде: «Кто вперед соберет шары с поверхности воды», «Бег с мячом», «Самый быстрый», «Быстрые дельфины», «Кто дольше». На поверхности воды устанавливается сетка, элемент игры «Два мяча на одной площадке». Дети держатся двумя руками за бортик, интенсивная работа ногами способом. Держась прямыми руками за плавательную доску, работать ногами способом кроль на груди. Поставить доску сзади на плечи, держа двумя руками, присесть и произвести толчок двумя ногами от дна, скользя на спине, интенсивно работая ногами. «Кто дольше» - погружение, в воду задерживая дыхание.	9 - 12

		«Буксиры». Свободное плавание	
Январь	Разучивание действий, правильного поведения, техники безопасности на соревнованиях по плаванию; освоение алгоритма действий на разминке соревнований, также в процессе самого соревновательного момента	Спад в воду, построение около бортика. Скольжение поперек бассейна на груди. «Стрелочка на спине». Плавание на груди, на спине при помощи движений ног способом Кроль. Бег в разном темпе, загребая воду руками, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. «Мельница» «Поплавок». Плавание в ластах.	13 - 16
Февраль	Упражнять в проплывании дистанции под водой, отталкиваясь от бортика ногами и совмещать действия с работой ног способом плавания кроль на груди, спине	Спад в воду, построение около бортика. Скольжение поперек бассейна на груди «Стрела на спине» - дети держатся руками за перекладину, ноги упираются в стенку бассейна, произвести сильный толчок ногами, руки вдоль туловища, ноги прямо. Скользить до полной остановки. «Гуси, гуси» - шлепки по воде руками. «Звездочка на груди, на спине» Лечь на спину Мой веселый звонкий мяч» - погружение в воду с головой высоко подпрыгивая верх (2-3мин) Скользить на груди, работая руками способом кроль. «Кто вперед» - дуть на мяч до противоположной стороны бассейна. «Торпеда». Плавание в ластах, очках для плавания	17 - 20
Март	Плавание в ластах с плавательной доской в технике дельфин	Аквааэробика «Дельфин», плавание на доске – кроль, дельфи. Плавание в ластах. Повторение упражнений на задержку дыхания, изученных ранее игр.	21 - 24
Апрель	Повторение изученных за данный период новых упражнений, танцевальных связок аквааэробики; техники изученных стилей плавания	Аквааэробика «Стрела» «Поплавок» «Медуза» «Скольжение» «Торпеда» «Плавание в ластах Эстафеты	25 - 28
Май	Подготовка детей к принятию нормативов, а также принятие нормативов, фиксирование умений, сформированных за третий учебный период (ощущение себя в воде, выдох в воду, умения движений ног и рук, согласованность движений, активность на занятиях, умения плавать на расстояние без	Аквааэробика Соревнования. «Мы ребята лягушата», «Водолазы», «Буксир», «Самый быстрый», «Достань предмет со дна». Выдаются грамоты за достижения.	29 - 32

	дополнительных приспособлений и т. д. – все результаты фиксируются в диагностической карте ребёнка для определения эффективности разработанной программы и корректировки образовательного процесса		
--	--	--	--

### Подготовительная группа (6-7 лет)

Месяц	Программное содержание; Задачи обучения	Игры, применяемые на данном этапе обучения	№ занятий
Октябрь	Повторить правила поведения детей на воде, правильную последовательность действий в раздевалке, душевой комнате и на ванне бассейна; повторить построение в колонну по одному; упражнять детей в ходьбе в воде, прыжках, скольжении на поверхности воды и под водой; повторить технику раннее изученных стилей плавания	Аквааэробика повторение раннее изученных игр на воде с погружением без. Плавание в ластах	1 - 4
Ноябрь	Повторение элементарных движений в плавании в виде игровых упражнений; повторение техники поворотов, техники плавания способами кроль на спине; на груди; брасс, баттерфляй в облегчённой форме без вспомогательных средств	Аквааэробика Спортивные игры на воде: волейбол, баскетбол и т.д.; повторение раннее изученных игр на воде с погружением с гимнастическим обручем Плавание в маске с трубкой Плавание в ластах	5 - 8
Декабрь	Разучивание основной техники плавания способами брасс и баттерфляй	Спортивные игры на воде: волейбол, баскетбол и т.д.; повторение раннее изученных игр на воде. Плавание в маске с трубкой. Плавание в ластах	9 - 12
Январь	Совершенствование техники работы ног под водой в процессе подныривания и скольжения способами баттерфляй, брасс, кроль на груди и на спине	Аквааэробика Спортивные игры на воде: волейбол, баскетбол и т.д.; повторение раннее изученных игр на воде с погружением. Плавание в маске с трубкой. Плавание в ластах	13 - 16
Февраль	Совершенствование согласования работы рук, ног и правильного дыхания при плавании способами баттерфляй, брасс, кроль на груди и на спине	Аквааэробика Спортивные игры на воде: волейбол, баскетбол и т.д.; повторение раннее изученных игр на воде с погружением, с гимнастическим обручем. Плавание в маске с трубкой Плавание в ластах.	17 - 20
Март	Повторение изученных за данный период новых	Аквааэробика Спортивные игры на воде: волейбол,	21 - 24

	упражнений, танцевальных связок аквааэробики; техники изученных стилей плавания	баскетбол и т.д.; повторение ранее изученных игр на воде с погружением. Плавание в маске с трубкой. Плавание в ластах Эстафеты	
Апрель	Совершенствование соревновательной практики путём включения в занятия эстафет, соревнований, соревновательного настроения; совершенствование техники плавания ранее изученных стилей плавания; повторение ранее изученных специальных упражнений	Аквааэробика Спортивные игры на воде: волейбол, баскетбол и т.д.; повторение ранее изученных игр на воде с погружением Плавание в маске с трубкой Плавание в ластах	25 - 28
Май	Подготовка детей к принятию нормативов, а также принятие нормативов, фиксирование умений сформированных за четвёртый учебный период (ощущение себя в воде, выдох в воду, умения движений ног и рук, согласованность движений, активность на занятиях, умения плавать на расстояние без дополнительных приспособлений и т. д. – все результаты фиксируются в диагностической карте ребёнка для определения эффективности разработанной программы, выявления уровня физического здоровья детей перед поступлением в школу	Аквааэробика «Водолазы» «Найди жемчуг» «Подводный мир» «Быстрые русалки» «Озорные рыбки» Эстафеты Плавание в маске с трубкой Плавание в ластах	29 - 32

Технику выполнения упражнений см в **Приложении №2**

#### **4. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Образовательная программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.
2. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста в условиях ДОУ» под редакцией В.И. Канидовой.
3. Журналы «Инструктор по ФК», «Здоровье дошкольника».
4. «Обучение плаванию в д/саду» под редакцией Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.Л. Богиной.
5. «Как научить детей плавать» под редакцией Т.И. Осокиной.
6. «Игры и развлечения на воде» (методические рекомендации, Москва 1980).
7. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста» Н.Г. Пищикова.
8. «Научите ребенка плавать» Л.Ф. Еремеева (Санкт-Петербург» Детство-Пресс,2005).
9. «Дошкольное воспитание» Журнал №1, 1991 г. (Определение уровня плавательной подготовленности дошкольников под редакцией Т. Казаковцевой).
10. «Обучение плаванию детей младшего школьного возраста в условиях ДОУ» В.И. Канидова.
11. «Раз, два, три, плыви», Методическое пособие для ДОУ Москва, Обруч 2010 г.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1:**

## **ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ**

## ТЕСТ №1. ПОГРУЖЕНИЕ С ВЫДОХОМ В ВОДУ (измеряется в секундах)

**Методика оценки:** Сделать вдох, погружаясь в воду, выполнить выдох. Фиксируется длительность выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков.

Данный тест проводится в каждой возрастной группе;

2 младшая группа – только на конец года.

Возрастная группа	Уровень Подготовки	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
2 младшая группа (3-4 года)	Высокий	Уверенное погружение с полным выдохом	Уверенное погружение с полным выдохом
	Средний	Уверенное погружение с неполным выдохом	Уверенное погружение с неполным выдохом
	Низкий	Неуверенное погружение с неполным выдохом	Неуверенное погружение с неполным выдохом
Средняя группа (4-5 лет)	Высокий	3 сек.	3 сек
	Средний	2 сек	2 сек
	Низкий	1 сек	1 сек
Старшая группа (5-6 лет)	Высокий	4 сек	4 сек
	Средний	3 сек	3 сек
	Низкий	2 сек	2 сек
Подготовительная группа (6-7 лет)	Высокий	5 сек	5 сек
	Средний	4 сек	4 сек
	Низкий	3 сек	3 сек

**ТЕСТ №2. УМЕНИЕ ДЕРЖАТЬСЯ НА ВОДЕ НА ГРУДИ.** (измеряется в секундах)

**Методика оценки:** И.П. стоя, ноги врозь, руки в стороны - вверх. Сделать вдох, задержав дыхание, лечь на грудь, опустив лицо в воду. Фиксируется время с момента принятия горизонтального положения до момента принятия И.П. Тест проводится со среднего возраста.

Возрастная группа	Уровень Подготовки	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
Средняя группа (4-5 лет)	Высокий	6 сек	6 сек
	Средний	5 сек	4 сек / 5 сек
	Низкий	4 сек	4 сек
Старшая группа (5-6 лет)	Высокий	9 сек / 10 сек	9 сек/ 10сек
	Средний	6 сек /8 сек	6 сек /8 сек
	Низкий	5 сек. / 6 сек	5 сек. /5 сек
Подготовительная группа (6-7 лет)	Высокий	12 сек /15 сек	12 сек. /14 сек
	Средний	10 сек. /11 сек	8 сек. /11 сек
	Низкий	9 сек	7 сек

**ТЕСТ №3. СКОЛЬЖЕНИЕ НА ГРУДИ** (измеряется в метрах)

**Методика оценки:** И.П. стоя спиной к бортику бассейна, руки вытянуты вверх, кисти соединить, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед, оттолкнувшись, скользить на груди. Измеряется расстояние от места отталкивания до полной остановки.

Возрастная группа	Уровень Подготовки	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
Средняя группа (4-5 лет)	Высокий	Уверенное технически правильное выполнение	Уверенное технически правильное выполнение
	Средний	Выполнение с незначительными отклонениями от техники	Выполнение с незначительными отклонениями от техники
	Низкий	Выполнение упражнения с помощью инструктора	Выполнение упражнения с помощью инструктора
Старшая группа (5-6 лет)	Высокий	4 м	4 м
	Средний	3 м	3 м
	Низкий	2 м	2 м
Подготовительная группа (6-7 лет)	Высокий	5 м	5 м
	Средний	4 м	4 м
	Низкий	3 м	3 м

**ТЕСТ №4. СКОЛЬЖЕНИЕ НА ГРУДИ С РАБОТОЙ НОГ** (измеряется в метрах)

**Методика оценки:** И.П. Стоя спиной к бортику бассейна, руки соединить вверху, наклониться, оттолкнувшись, скользнуть на груди, выполняя попеременные движения ногами способом «кроль на груди». Измеряется расстояние от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев рук).

Тест выполняется в старшей и подготовительной группах.

Возрастная группа	Уровень Подготовки	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
Старшая группа (5-6 лет)	Высокий	5,5 м	5 м
	Средний	4,5 м	4 м
	Низкий	3,5 м	3 м
Подготовительная группа (6-7 лет)	Высокий	Более 7 м	Свыше 6 м
	Средний	6 м / 6,5 м	5 м / 6 м
	Низкий	5,5 м / 6 м	4,5 м / 5 м

#### **ТЕСТ №5. СКОЛЬЖЕНИЕ НА ГРУДИ С ДВИЖЕНИЯМИ РУК И НОГ** (плавание в полной координации, облегченный вариант)

**Методика оценки:** И.П. стоя спиной к бортику, руки вытянуты и соединены вверху; наклониться, оттолкнувшись скользнуть на груди, одновременно выполняя движения руками и ногами способом «кроль на груди»

Тест выполняется в подг. гр., учитывается качество выполнения теста.

#### **ВЫСОКИЙ уровень:**

Согласованность движений рук и ног, уверенное проплывание отрезка.

#### **СРЕДНИЙ уровень:**

Согласованность движений рук и ног; незначительное проплывание отрезка.

#### **НИЗКИЙ уровень:**

Неуверенные хаотичные движения рук, несогласованность с движениями ног.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2: ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ**  
**Игры для ознакомления со свойствами**  
**воды и освоения передвижений в воде**

<b>Название игр</b>	<b>Цель</b>	<b>Описание</b>	<b>Правила</b>	<b>Методические указания</b>
<b>«Паровозик»</b>	Способствовать закаливанию детского организма. Учить безбоязненно, продвигаться по бассейну. Вызвать интерес к занятиям по плаванию.	Дети заходят в воду и располагаются вдоль бортика бассейна. По сигналу преподавателя, кладут одну руку на плечо впереди стоящему ребенку, второй держатся за бортик бассейна, передвигаются вдоль бортика бассейна.	нельзя толкаться, продвигаться вдоль бортика не разрывая цепочку	по мере освоения упражнения дети убирают руку с бортика бассейна, держаться двумя руками за впереди стоящим ребенком.
<b>«Водичка, водичка»</b>	Способствовать закаливанию детского организма. Познакомить детей со свойствами воды. Воспитывать самостоятельность.	Дети стоят на дне. Надо набрать воды в ладошки и "умыть" лицо, проговаривая слова «Водичка, водичка умой мое личико».	глаза не закрывать	во время "умывания" надо делать выдох через нос, чтобы туда не попала вода.
<b>«Дождик»</b>	Способствовать закаливанию детского организма. Познакомить детей со свойствами воды. Воспитывать смелость.	Дети стоят на дне. Надо хлопать ладонями по воде, проговаривая слова «Дождик, дождик пуще дам тебе гущи».	глаза не закрывать, не отворачивать лицо	по мере освоения дети могут набирать воду в ладони брызгая в верх и на себя

«Гуси, гуси»	Укреплять мышцы связочно – суставного аппарата Учить безбоязненно, передвигаться по бассейну, развивать ориентировку в воде. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.	Дети ходят по дну на полусогнутых ногах, касаясь грудью поверхности воды. Гуси, гуси – га, га, га. Есть хотите? Да, да, да. Но летите, только крылья берегите. Дети бегут, стучая ладонями по поверхности воды	нельзя опускать руки в воду, по сигналу руководителя нужно присесть.	дети ходят в колонну друг за другом, при выполнении хлопков ладонями по поверхности воды бегают в рассыпную. После сигнала нужно занять место в колонне.
«Цапли»	Укреплять мышцы связочно – суставного аппарата. Учить ходьбе на носках, развивать ориентировку в воде. Воспитывать смелость.	Дети располагаются у бортика бассейна. По сигналу быстро передвигаются по периметру бассейна на носках, высоко поднимая колени	нельзя переходить на бег, продвигаться прыжками.	предварительно упражнение проводится на суше. Положение рук произвольное или регламентированное – в стороны, вперед, к плечам, на пояс
«Хождение по дну»	Способствовать закаливанию детского организма. Учить безбоязненно, продвигаться по бассейну. Вызвать интерес к занятиям по плаванию.	Дети стоят по росту, впереди самый маленький, уровень воды по пояс - "ходьба по скале": дети идут друг за другом перебирая руками по борту. - "ледокол": то же, выставив одну руку вперед. - "лодочка на веслах": то же, помогая гребковыми движениями руками. - "на парусе": то же, идя на носочках и бесшумно.	внимательно слушать и четко выполнять указания преподавателя	по мере освоения указанных заданий можно добавлять более сложные элементы - с опусканием лица в воду, передвижения прыжками, ходьба спиной вперед.

«Волны на море»	Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы. Продолжать знакомить со свойствами воды. Воспитывать волевые усилия, доброжелательное отношение к сверстникам.	Дети стоят лицом в круг на расстоянии вытянутых рук. Руки отведены вправо (влево), лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению движения рук. Одновременно с поворотом туловища дети проносят руки под самой поверхностью воды в противоположную сторону – и образуются волны. Движения продолжают непрерывно.	нельзя опускать руки глубоко в воду	для одновременности выполнения упражнения дети вслух приговаривают: «У-ух, у-ух».
«Караси и щука»	Укреплять мышцы связочно – суставного аппарата. Продолжать учить безбоязненно, передвигаться по бассейну, преодолевая сопротивление воды. Воспитывать смелость.	Дети становятся возле короткого бортика бассейна, водящий стоит у длинного бортика бассейна. Играющие стараются достичь противоположной стороны, увернувшись от водящего. Тот, кого запятнали, помогает водящему.	нельзя толкаться и топить друг друга.	по мере освоения можно погружаться в воду с головой
«Морской бой»	Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Продолжать знакомить со свойствами воды. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.	Играющие стоят на дне, вода не выше груди. Одной рукой можно держаться за борт или за преподавателя. По команде дети одной рукой ударяют по воде так, чтобы брызги летели вперед, как можно дальше. Брызги должны лететь не соседу в лицо, а в свободное пространство. Победитель определяется по количеству брызг и дальности их полета.	не закрывать глаза и не толкать соседей.	по мере освоения можно ударять по воде поочередно, то левой, то правой рукой.
«Качели»	Укреплять мышцы опорно- двигательного аппарата. Продолжать учить выдохом в воду. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам.	Глубина воды по пояс. Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди, приседая, каждый из игроков погружается в воду с головой, делает глубокий выдох в воду по 3-4 раза.	Нельзя опускать руки, задерживать своего товарища под водой.	Играющие пары расположены боком к инструктору.

«Резвый мячик»	Укреплять мышцы плечевого пояса. Продолжать учить продолжительным, постепенным выдохом в воду. Воспитывать волевые усилия.	Игроки стоят в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый имеет теннисный шарик. Дети кладут мячик на поверхность воды на линии рта. Делая вдох, дуют на него, стараясь отогнать как можно дальше от себя. Затем идут за мячом, делая неоднократный вдох и выдох. По команде все остаются на своих местах, перестают дуть на мяч. Выясняя, чей мяч, отплыл дальше всех,- это самый резвый мячик.	Нельзя мешать друг другу, дуть на чужой мяч.	Первоначально игра может проводиться без по дну за мячом. В таком случае делается только один выдох. Инструктор следит, чтобы дети выполняли постепенный выдох.
«Ваньки – встаньки»	Укреплять сердечно- сосудистую и дыхательную системы. Продолжать учить делать глубокий вдох носом и выдох ртом. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам.	Дети, взявшись за руки, становятся парами напротив друг друга. По сигналу первый по расчету приседает, погружаясь в воду с головой, и выполняет выдох в воду. Затем встает; второй сразу же выполняет аналогичное погружение с выдохом т. д.	Нельзя отпускать руки, проигравшим считается тот, у кого не было пузырей	При определении пар следует учитывать рост и уровень подготовленности детей. Темп приседаний строго индивидуален.
«Общее дыхание»	Укреплять сердечнососудистую и дыхательную системы. Продолжать учить делать глубокий вдох носом и выдох ртом. Воспитывать волевые усилия.	Игроки располагаются двумя шеренгами около борта (две команды). По команде, начиная с первых номеров, игроки в обеих командах, поочередно погружаются в воду, делают продолжительный выдох и возвращаются в исходное положение.	Каждый последующий игрок погружается в воду сразу же после выхода из неё своего соседа по шеренге. Игроки стараются делать выдох как можно медленнее. Победившей считается команда, которая позже закончила игру.	На поверхности должен появляться непрерывный ряд пузырьков (т.е. сидеть под водой на задержанном вдохе нельзя).

<p style="text-align: center;"><b>«Эстафета с бегущей игрушкой».</b></p>	<p>Укреплять сердечнососудистую и дыхательную системы. Продолжать учить делать глубокий вдох носом и выдох ртом. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам.</p>	<p>Дети делятся на две команды, каждая команда получает по лёгкой резиновой игрушке. По команде дети начинают эстафету. Взяв игрушку и положив перед собой, игрок должен дуть на неё, чтобы она передвигалась вперед, а сам ребёнок осторожно плавает (или идет) за игрушкой. Пройдя заданную дистанцию, игрок подгоняет игрушку к следующему участнику и уходит в конец строя.</p>	<p>Нельзя дотрагиваться до игрушки. Побеждает команда, первой закончившей эстафету.</p>	<p>При объяснении игры надо подчеркнуть, что выигрывает тот, кто не только приплыл первым, но и выполнил все обозначенные правила.</p>
--	--	---	---	--

**Игры, способствующие выработке навыка скольжения.**

Название игр	Цель	Описание	Правила	Методические указания
«Поплав ок»	Научить правильно работать с дыханием в воде, избавиться от чувства страха	Сделать глубокий вдох. На задержке дыхания, присесть обхватив бедра руками, опустить голову к коленям.	Не поднимать голову на паузе дыхания и не опускать руки ко дну, иначе тело начинает опускаться вниз.	Когда появится желание сделать вдох, встать на дно
«Стрела»	Способствовать формированию правильной осанки. Учить скольжению по поверхности воды. Воспитывать смелость.	Дети стоят на дне бассейна друг за другом. Первый игрок принимает положение "стрелочка" (прямые руки подняты вверх, на ладонке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой; ноги вместе, носочки оттянуты) и ложится на воду, на спину или на живот (на задержанном вдохе). Руководитель входит в воду, одной рукой берет игрока за ноги, другой, поддерживая под живот (или под спину) и сильно толкает вперед.	Нельзя отталкиваться от руки руководящего самому; лучшей оказывается "стрела", которая проскользит дальше всех.	Дети сами смогут выталкивать друг друга в положении "стрелочка", также можно отталкиваться ногами от борта и скользить без движений.
«Пройди в тоннель»	Укреплять мышцы опорно-двигательного аппарата. Учить скользить на груди. Воспитывать чувство взаимопомощи.	Дети выстраиваются в колонну по одному, двое ребят, стоят лицом друг к другу и, держась за руки, образуют туннель, опуская руки на поверхность воды, дети подходят к тоннелю выполняют скольжение на груди.	Встречное скольжение запрещено, нельзя толкаться, побеждает тот, кто при скольжении не заденет туннель.	Руководитель следит, чтобы дети изображающие туннель не задерживали ребят.

«Буксировка»	<p>Способствовать формированию правильной осанки. Закреплять умение принимать горизонтальное положение тела в воде. Воспитывать взаимопомощь.</p>	<p>Дети стоят на дне бассейна, разделившись на пары. Один из игроков ложится на воду на грудь или спину вытягивая руки вверх "стрелочкой" (прямые руки подняты вверх, на ладонке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой), другой игрок берет его ладонки в одну руку, и начинает идти по дну бассейна двигаясь спиной вперед, сначала медленно, затем быстрее, буксируя за собой лежащего на воде.</p>	<p>Встречное скольжение запрещено, нельзя толкаться, побеждает тот, кто достигнет первый место финиша.</p>	<p>Ребенок, который лежит на воде, ногами не работает.</p>
«Горелды»	<p>Способствовать формированию правильной осанки. Закреплять умение скольжению по поверхности воды. Воспитывать смелость.</p>	<p>Дети стоят на дне бассейна. Игра может проводиться только с теми детьми, которые умеют плавать. По сигналу играющие принимают исходное положение "стрелочка" и оттолкнувшись от борта скользят сильно работая ногами.</p>	<p>Во время скольжения нельзя мешать друг другу; выполнять движения, не оговоренные условиями игры.</p>	<p>По мере изучения скольжений, можно выполнять один гребок одновременно обеими руками и далее скользить до полной остановки, прижав руки к туловищу.</p>
«Кто дальше»	<p>Укреплять мышцы опорно-двигательного аппарата. Продолжать учить скользить на груди. Воспитывать чувство взаимопомощи.</p>	<p>Дети скользят в воде в положении "стрела". Дальность - скольжения определяется первыми плавательными движениями.</p>	<p>Выигрывают те дети, у кого «Стрела» была дальше всех.</p>	<p>Руководитель следит, чтобы дети во время движения не задерживали друг друга.</p>

Название игр	Цель	Описание	Правила	Методические указания
«Звезда на груди, на спине»	<p>Способствовать формированию правильной осанки.</p> <p>Учить принимать безопорное горизонтальное положение.</p> <p>Воспитывать смелость.</p>	<p>Дети стоят на дне бассейна, глубина воды по пояс. Для выполнения упражнения надо сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклониться вперед так, чтобы живот и плечи легли на воду, руки в стороны, голова погружена в воду. Оторвать одну ногу от дна и поднять к поверхности воды, плавно поднять вторую ногу, ноги разведены в стороны. Лежать в таком положении от 5 до 15 счетов (секунд).</p>	<p>Открывать под водой глаза; выигрывает тот, кто дольше пролежит на воде.</p>	<p>Объясняя игру, руководитель показывает, каким способом следует достигать безопорного положения, во время игры находится рядом с детьми, следит чтобы дети не подходили близко друг к другу.</p>
«Медуза»	<p>Способствовать укреплению мышц спины</p> <p>Учить принимать безопорное горизонтальное положение.</p> <p>Воспитывать смелость</p>	<p>Дети стоят на дне бассейна, разделившись на пары. Один из игроков выполняет задание, другой смотрит и помогает. Сначала выполняется упражнение "поплавок", как только спина показалась на поверхности воды, наблюдающий постукивает по ней, после чего первый игрок отпускает колени, опускает расслабленные руки ноги вниз (руки и ноги - это щупальца медузы). в таком положении ребенок находится на плавку до тех пор, пока может задерживать дыхание, затем надо встать на дно и выпрямиться. Потом игроки меняются местами.</p>	<p>Руки и ноги ("щупальца") расслаблены, голова в воде должна быть опущена вниз.</p>	<p>Вариант: из положения "медуза" плавный переход в положение "морская звезда".</p>

**Игры, способствующие выработке навыка лежания на воде.**

«Звездочка на спине»	<p>Способствовать укреплению мышц спины Учить принимать безопорное горизонтальное положение. Воспитывать смелость.</p>	<p>Дети стоят на дне бассейна. Сделав глубокий вдох, играющие ложатся спиной на воду, вытянув вверх руки и ноги, разведя их слегка в стороны</p>	<p>Лежать на воде, надо не прогибаясь, слегка закинув голову назад.</p>	<p>Иногда бывает так, что ноги медленно опускаются ко дну. Тогда следует предложить ребенку следующее: лечь на спину, приподнять таз к поверхности и кистями рук, находящимися возле бедер, проделывать круги, нажимая ладонями на воду сверху вниз.</p>
«Карусели»	<p>Способствовать закаливанию детского организма. Продолжать учить безбоязненно, продвигаться по бассейну. Вызвать интерес к занятиям по плаванию.</p>	<p>Дети образуют круг в центре бассейна и берутся за руки. По сигналу преподавателя они начинают движения по кругу и произносят: Еле-еле, еле-еле Закружились карусели, А потом, потом, потом - Все бегом, бегом, бегом! Затем дети бегут по кругу (1 – 3 раза) и говорят хором: Тише, тише, не спешите, Карусель остановите! Вот и кончилась игра. Остановка – раз и два. Дети замедляют движение и останавливаются. Игра повторяется в противоположную сторону.</p>	<p>нельзя отпускать руки и падать в воду.</p>	<p>глубину воды можно увеличивать, переходя в более глубокую часть бассейна, объясняя тем что, сопротивление воды при движении возрастет тем больше, чем большая часть поверхности тела находится под водой.</p>

«Море волнуется»	Способствовать закаливанию детского организма. Продолжать учить передвигаться в воде, преодолевая сопротивление. Вызвать интерес к занятиям по плаванию.	Дети стоят в колонне по одному. По команде инструктора «Море волнуется!» они разбегаются в произвольном направлении (их разгоняет ветер), производят любые движения рук, окунаются. Когда воспитатель произносит: «Ветер стих, море успокоилось!», дети должны быстро занять свои места в колонне.	инструктор говорит: «Раз, два, три – вот на место встали мы». Не нашедший место в колонне отмечается как не внимательный	можно использовать построения в кругу, в одну шеренгу. Опоздавшего можно посчитать выбывшим из игры, но он пропускает только одну игру.
«Поймай рыбку»	Способствовать закаливанию детского организма. Продолжать знакомить со свойствами воды. Воспитывать самостоятельность.	Дети стоят на дне. На поверхности воды плавают маленькие пластмассовые предметы (шарики или любые фигурки не больше спичечного коробка). По команде "поймай рыбку" надо сложить ладошки "лодочкой", зачерпнуть воду вместе с игрушкой и поднять ладошки до уровня плеч.	не толкать соседей, выигрывает тот, у кого вода дольше останется в ладошках, когда вода вытечет из ладошек надо отпустить "рыбку" обратно в воду	если ребенок не поймал ни одной рыбки, руководитель говорит: «Ой, какие руки дырявые! Попробуй еще раз». Дети сами контролируют положение пальцев рук.
«Змейка»	Способствовать закаливанию детского организма. Учить безбоязненно, продвигаться по бассейну. Вызвать интерес к занятиям по плаванию.	Дети заходят в воду и располагаются вдоль бортика бассейна, руки свободны. По сигналу преподавателя они передвигаются по периметру бассейна. При передвижении можно помогать себе руками (гребковые движения в воде).	нельзя держаться за бортик бассейна.	по мере освоения упражнения, усложнять передвижения (спиной вперед).
«Умывание»	Способствовать закаливанию детского организма. Познакомить детей со свойствами воды. Воспитывать самостоятельность.	Дети стоят на дне. Надо набрать воды в ладошки и "умыть" лицо.	глаза не закрывать.	Вовремя "умывания" надо делать выдох через нос, чтобы туда не попала вода.

«Цапля и лягушка»	Укреплять мышцы связочно – суставного аппарата. Учить безбоязненно, передвигаться по бассейну, развивать ориентировку в воде. Воспитывать смелость.	Дети прыгают на двух ногах в разных направлениях. По сигналу «Цапля» быстро передвигаются к установленной отметке прыжками на двух ногах.	нельзя продвигаться шагом, победителем считается тот, кто первым достигнет установленной отметки.	предварительно игра проводится на суше. Положение рук произвольное или регламентированное – на пояс.
«Гуси, гуси»	Укреплять мышцы связочно – суставного аппарата Учить безбоязненно, передвигаться по бассейну, развивать ориентировку в воде. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу	Дети ходят по дну на согнутых ногах, в приседе, касаясь грудью поверхности воды. Гуси, гуси – га, га, га. Есть хотите? Да, да, да. Но летите, только крылья берегите. Дети бегут, стучая ладонями по поверхности воды	нельзя опускать руки в воду, по сигналу руководителя нужно снова присесть.	дети ходят в колонну друг за другом, при выполнении хлопков ладонями по поверхности воды бегают в рассыпную. После сигнала нужно занять место в колонне.
«Змея»	Укреплять мышцы связочно – суставного аппарата Учить безбоязненно, передвигаться по бассейну, преодолевая сопротивление воды. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.	Дети становятся в колонну по одному. Каждый из них кладет руки на плечи впереди стоящему. Направляющий передвигается вперед, меняя направление движения. Остальные перемещаются за ним, получается «змея».	нельзя толкаться, и разрывать руки.	направление можно обозначить разбросанными игрушками на поверхности воды. Игру можно провести в виде соревнования, образовав две «Змеи».
«Каждый по своей дорожке»	Укреплять мышцы связочно – суставного аппарата. Учить безбоязненно, передвигаться по бассейну, преодолевая сопротивление воды. Воспитывать смелость.	Дети становятся вдоль короткого бортика. По сигналу преподавателя они расходятся или разбегаются в рассыпную. По второму сигналу дети бегут на свои места к бортику.	нельзя толкаться и топить друг друга.	бегать только по своей дорожке.

«Пятнашки»	<p>Развивать координационные способности. Учить безбоязненно, передвигаться по бассейну, развивать ориентировку в воде. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.</p>	<p>Выбирается водящий, который старается запятнать кого-нибудь из игроков. Запятнанный становится водящим, поднимает руку и громко произносит: «Я вожу!»</p>	<p>пятнать разрешается только над водой.</p>	<p>нельзя преследовать одного и того же играющего продолжительное время.</p>
«Бегом за мячом!»	<p>Развивать скоростно-силовые качества. Закреплять умения передвигаться по бассейну в разных направлениях. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам.</p>	<p>Глубина воды по пояс. Дети становятся возле короткого бортика бассейна, на противоположной стороне на поверхности находятся плавающие предметы по числу играющих. По сигналу дети бегут за мячами и возвращаются назад.</p>	<p>нельзя толкать товарищей, подставлять подножки, и брать более одного предмета. Выигрывает тот, кто первым вернулся на старт.</p>	<p>в воде находятся предметы равные половине играющих. По сигналу ребята бегут за ними и возвращаются назад. Выигравшим считается тот, кому достались предметы.</p>
«Лягушата»	<p>Развивать скоростно-силовые качества. Закреплять умения передвигаться по бассейну в разных направлениях, высоко выпрыгивая из воды на двух ногах. Воспитывать коммуникативные навыки и коллективные действия.</p>	<p>Выбирается водящий, остальные дети свободно передвигаются по бассейну со словами: Мы ребята лягушата, Любим, бегать и скакать, ну попробуй нас догнать! После этих слов водящий догоняет детей.</p>	<p>кого водящий коснулся рукой, тот становится водящим. Побеждает тот, кто не разу не был водящим.</p>	<p>дети передвигаются по бассейну прыжками на двух ногах.</p>
«Кузнечики»	<p>Укреплять мышцы опорно-двигательного аппарата. Развить умение ориентироваться в воде. Воспитывать смелость, решительность.</p>	<p>Может быть командной. Побеждает участник, который прыжками на обеих ногах (положение рук произвольное или регламентированное) быстрее достигнет установленного ориентира.</p>	<p>во время игры нельзя бежать, толкать друг друга.</p>	<p>положение рук меняется с целью усложнения упражнения.</p>

