

Утверждаю:  
Заведующий  
МБДОУ №68 «Белоснежка»  
\_\_\_\_\_ / Е. М. Сивко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**инструктора по физической культуре**  
**Муниципального бюджетного дошкольного**  
**образовательного учреждения**  
**«Детский сад № 68 «Белоснежка»**  
**НА 2016-2017 УЧЕБНЫЙ ГОД**

г. Железногорск  
2016

## **Пояснительная записка**

Дошкольный период является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем.

С самого раннего детства ребёнку необходимо прививать потребность в регулярных занятиях физической культурой. Движения необходимы ребёнку, так как способствуют развитию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма, стимулируют формирование психических функций.

Плавание - не только удовольствие. Оно приносит огромную пользу. Замечено, что у детей, регулярно занимающихся плаванием, повышается сопротивляемость к болезням и общий тонус организма, совершенствуются движения, вырабатывается пластика, формируется жизненно важный навык - умение держаться на воде. Вследствие этого происходят положительные изменения в физическом развитии ребенка, что впоследствии позволит ему более успешно развивать физические качества, такие как ловкость, быстрота, выносливость.

Плавание - один из немногих видов спорта, противопоказаний к которому практически не существует. Плавать полезно всем и в любом возрасте, а обучение этому навыку желательно начинать как можно раньше.

Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации физической культуры педагога.

Физическое развитие в МКДОУ осуществляется на основе «Программы воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.Васильевой, В.В.Гербовой и Т.С.Комаровой. Рабочая программа разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов физкультурной деятельности в МКДОУ, возрастных особенностей детей. На основе основной образовательной программы МКДОУ, которая составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями (ФГТ, Приказ № 655 от 23 ноября 2009 г.), Федеральными государственными стандартами (Приказ Министерства образования и науки России от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»).

Так же в соответствии со следующими нормативными документами:

- Законом РФ «Об образовании»
- Концепцией дошкольного воспитания
- СанПиН от 22.июля 2010г.№91 От 20.12. 2010.№164.

Данная рабочая программа по физическому развитию детей составлена на основе обязательного минимума содержания по физическому развитию детей дошкольного возраста с учетом федерального компонента образовательного стандарта и приоритетным направлением развития МКДОУ №36 «Флажок».

Цели и задачи рабочей программы

Цель рабочей учебной программы:

Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, формирование основы культуры здоровья через решение следующих специфических задач:

Охрана жизни и укрепление здоровья

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации) и нравственно-волевых качеств личности;

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Воспитание культурно-гигиенических навыков

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Принципы формирования программы

соответствие принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

сочетание принципов научной обоснованности и практической применимости;

соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности;

обеспечение единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;

построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми;

решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

учет принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей

соответствие комплексно-тематическому принципу построения образовательного процесса.

## **Возрастные особенности детей дошкольного возраста**

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход и результаты ее развития на последующих этапах жизненного пути человека.

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

### **От 1,5 до 3 лет**

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. На втором и третьем году жизни под влиянием воспитания и обучения усложняются и качественно совершенствуются ходьба, бег, лазанье, бросание. Появляются подготовительные движения к прыжкам, а к концу этого года дети уже умеют прыгать с продвижением вперед. К 3 годам ребенок владеет почти всеми основными движениями и, что очень важно, начинает их реализовывать в своей свободной двигательной деятельности.

В ходе совместной с взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Дети продолжают осваивать названия окружающих предметов, учатся выполнять простые словесные просьбы взрослых в пределах видимой наглядной ситуации.

Игра носит процессуальный характер, главное в ней — действия, которые совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности.

На третьем году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из 2-3 предметов по форме, величине и цвету.

Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. У него формируется образ Я. Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения со взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

### **От 3 до 4 лет**

В три года или чуть раньше любимым выражением ребенка становится «я сам». Ребенок хочет стать «как взрослый», но, понятно, быть им не может. Отделение себя от взрослого — характерная черта кризиса трех лет.

У нормально развивающегося 3-летнего человека есть все возможности овладения навыками самообслуживания — самостоятельно есть, одеваться, раздеваться, умываться, пользоваться носовым платком, расческой, полотенцем, отправлять

свои естественные нужды. К концу четвертого года жизни младший дошкольник овладевает элементарной культурой поведения во время еды за столом и умывания в туалетной комнате. Подобные навыки основываются на определенном уровне развития двигательной сферы ребенка, одним из основных компонентов которого является уровень развития моторной координации.

В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). 3-4 года – также благоприятный возраст для начала целенаправленной работы по формированию физических качеств (скоростных, силовых, координации, гибкости, выносливости).

Внимание детей четвертого года жизни произвольно. Однако его устойчивость проявляется по-разному. Обычно малыш может заниматься в течение 10–15 минут, но привлекательное занятие длится достаточно долго, и ребенок не переключается и не отвлекается от него.

Память трехлеток непосредственна, произвольна и имеет яркую эмоциональную окраску. Дети сохраняют и воспроизводят только ту информацию, которая остается в их памяти без всяких внутренних усилий. Положительно и отрицательно окрашенные сигналы и явления запоминаются прочно и надолго.

#### **От 4-5 лет**

В этом возрасте детьми хорошо освоен алгоритм процессов умывания, одевания, купания, приема пищи, уборки помещения. Дошкольники знают и используют по назначению атрибуты, сопровождающие их: мыло, полотенце, носовой платок, салфетка, столовые приборы. Уровень освоения культурно-гигиенических навыков таков, что дети свободно переносят их в сюжетно-ролевую игру.

Появляется сосредоточенность на своем самочувствии, ребенка начинает волновать тема собственного здоровья. К 4-5 годам ребенок способен элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

Развивается моторика дошкольников. Так, в 4–5 лет ребята умеют перешагивать через рейки гимнастической лестницы, горизонтально расположенной на опорах (на высоте 20 см от пола), руки на поясе. Подбрасывают мяч вверх и ловят его двумя руками (не менее 3–4 раз подряд в удобном для ребенка темпе). Нанизывают бусины средней величины (или пуговицы) на толстую леску (или тонкий шнурок с жестким наконечником). Ребенок способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет ему расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными.

4–5-летними детьми социальные нормы и правила поведения все еще не осознаются, однако у них уже начинают складываться обобщенные представления о том, «как надо (не надо) себя вести».

К 5 годам внимание становится все более устойчивым в отличие от трехлетнего малыша (если он пошел за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы). Важным показателем развития внимания является то, что к 5 годам в деятельности ребенка появляется действие по правилу – первый

необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами: настольные (лото, детское домино) и подвижные (прятки, салочки).

### **От 5 до 6 лет**

Ребенок 5-6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества (ближайшего социума), постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей. В 5-6 лет дошкольники совершают положительный нравственный выбор (преимущественно в воображаемом плане).

Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени). Ловкость и развитие мелкой моторики проявляются в более высокой степени самостоятельности ребенка при самообслуживании: дети практически не нуждаются в помощи взрослого, когда одеваются и обуваются. Некоторые дети могут обращаться со шнурками – продевать их в ботинок и завязывать бантиком.

Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20-25 минут вместе со взрослым. Ребенок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задается взрослым

### **От 6 до 7 лет**

В целом ребенок 6-7 лет осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения.

К 6-7 годам ребенок уверенно владеет культурой самообслуживания: может самостоятельно обслужить себя, обладает полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены; определяет состояние своего здоровья (здоров он или болен), а также состояние здоровья окружающих; может назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган; владеет культурой приема пищи; одевается в соответствие с погодой, не переохлаждаясь и не утепляясь чрезмерно. Старший дошкольник уже может объяснить ребенку или взрослому, что нужно сделать в случае травмы (алгоритм действий) и готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть глаза, промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью) в подобных ситуациях. Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом

облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна). Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

Влияние занятий плаванием на физическое развитие ребенка

Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Купание, плавание, игры и развлечения на воде — один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

Прежде всего, мышечная система ребенка дошкольного возраста развита слабо, ее масса составляет 22 - 24% массы тела (у взрослого - 40%). По своему строению, составу и функциям мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека. Мышцы ребенка содержат больше воды, в то же время в них меньше белковых и неорганических веществ, их механическая прочность ниже. Мышечные пучки еще плохо сформированы, недостаточно развит и иннервационный аппарат мышечной системы.

У ребенка мышцы сокращаются медленнее, чем у взрослого, но сами сокращения происходят через меньшие промежутки. Они более эластичны и при сокращении в большей мере укорачиваются, а при растяжении - удлиняются. Этими особенностями мышечной системы ребенка объясняется тот факт, что дети быстро утомляются, но физическая утомляемость быстрее проходит. Отсюда понятна неприспособленность ребенка к длительным мышечным напряжениям, однообразным статическим нагрузкам.

Плавательные движения ребенок совершает при помощи крупных мышечных групп рук, ног, туловища, уже достаточно хорошо развитых к 3 - 5 годам. На фоне их интенсивной деятельности в движение вовлекаются и слабозрелые мелкие группы мышц. Поэтому для всестороннего развития мышечной системы детей занятия плаванием особенно благоприятны.

Движения, при плавании характеризуются большими амплитудами, простотой, динамичностью. В цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются, и мышцы ребенка находятся, следовательно, в благоприятных условиях. Кратковременные мышечные напряжения, чередуясь с моментами расслабления, отдыха, не утомляют детский организм, позволяют ему справляться со значительной физической нагрузкой в течение довольно длительного времени.

Сердечнососудистая система ребенка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Объем крови у ребенка (на 1 кг массы) относительно больше, чем у взрослого, но пути передвижения ее по сосудам короче и скорость кровообращения выше. Сосуды относительно широкие, и ток крови по ним от сердца не затруднен. Ток крови по направлению к сердцу облегчается большой подвижностью ребенка: мышцы во время движения проталкивают венозную кровь по сосудам. Но надо иметь в виду, что сердце ребенка быстро утомляется при напряжении, легко возбуждается и не сразу приспосабливается к изменившейся нагрузке, ритмичность его сокращений легко нарушается. Отсюда необходимость частого отдыха для детского организма. Эти особенности сердечнососудистой системы ребенка надо учитывать при выборе физических упражнений.

При плавании органы кровообращения ребенка находятся в облегченных условиях деятельности благодаря положению тела; близкому к горизонтальному, работе крупных мышечных групп по большим дугам, механическому воздействию давления воды на поверхность тела, помогающему оттоку крови от периферии и облегчающему передвижение ее к сердцу. Правильный ритм работы мышц и дыхательных органов также оказывает благоприятное влияние на деятельность сердечнососудистой системы.

Так как физическую нагрузку на сердце во время плавания возможно произвольно дозировать, плавание является одним из эффективных видов лечебной физической культуры, способствуя развитию и укреплению здоровья тех, у кого ослаблена сердечная деятельность.

Органы дыхания детей имеют свои особенности: узость дыхательных путей, нежность и легкая ранимость слизистых оболочек, обилие в слизистых оболочках и стенках дыхательных путей кровеносных и лимфатических сосудов. Это обуславливает облегченное проникновение инфекции в органы дыхания, способствует возникновению воспалительных процессов дыхательных путей и раздражению от чрезмерно сухого воздуха, особенно в помещениях.

У детей, систематически занимающихся плаванием, развиты дыхательная мускулатура и органы дыхания, наблюдается хорошая согласованность дыхания с движениями. При плавании человек дышит чистым, лишенным пыли и достаточно увлажненным воздухом. При вдохе во время плавания дыхательные мышцы несут дополнительную нагрузку в связи с необходимостью преодолевать сопротивление воды, необходимое усилие совершается и при выдохе в воду. Вследствие усиленной деятельности дыхательные мышцы укрепляются и развиваются, улучшается подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. У пловцов она достигает 5000 и более.

Систематические занятия плаванием, купание благоприятно отражаются на развитии органов дыхания дошкольников, жизненная емкость легких возрастает у них до 1800.

Опорно-двигательный аппарат ребенка находится в стадии формирования. Поэтому позвоночник у ребенка мягкий, эластичный, естественные кривизны его еще не закреплены и в лежачем положении выпрямляются. Ввиду такой податливости он легко подвергается ненормальным изгибам, которые могут затем закрепиться, образовать деформацию. При плавании подъемная сила воды, поддерживающая ребенка на поверхности, как бы облегчает тело, поэтому



снижается давление на опорный аппарат скелета, особенно на позвоночник. В связи с этим плавание является эффективным средством укрепления скелета, активно используется как корригирующее (исправляющее дефекты) средство.

У детей дошкольного возраста еще недостаточно развит тазовый пояс, только начинается окостенение хрящевой ткани. Поэтому чрезмерно резкие нагрузки на нижние конечности детей строго противопоказаны, в частности нельзя рекомендовать прыжки в воду с высоты более чем 40 - 50 см. Мягкие ритмичные движения ног при плавании обеспечивают большую и разностороннюю нагрузку на нижние конечности. Тем самым создаются очень благоприятные условия для постепенного формирования и укрепления твердой опоры нижних конечностей - тазового пояса.

Ввиду возрастной слабости связочно-мышечного аппарата и не закончившегося процесса окостенения стопа ребенка легко подвергается деформации, в результате часто развивается плоскостопие. Оно может быть вызвано чрезмерной нагрузкой на стопы или неправильным распределением ее на внутренний и наружный своды стоп. Большая динамическая работа ног в безопорном положении при плавании оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает - предупредить заболевание плоскостопием.

В процессе плавания развивается координация, ритмичность движений, необходимая для любой двигательной деятельности и всех жизненных проявлений детского организма.

Центральная нервная система интенсивно развивается в первые три года жизни ребенка. Уже в 2 - 2,5 года общая картина строения головного мозга у детей мало отличается от строения такового у взрослого. Клетки коры головного мозга детей обладают большой способностью фиксировать и удерживать установленные вновь приспособительные связи. Высокая пластичность коры головного мозга в детском возрасте во многом определяет и способность ребенка к сравнительно легкому освоению новых движений.

До 6 лет у ребенка в деятельности центральной нервной системы процессы возбуждения еще преобладают над процессами торможения, поэтому, как правило, дошкольник очень подвижен, его движения быстрые, импульсивные, внимание неустойчивое. Ребенку дошкольного возраста свойственна склонность к подражанию. В связи с этим обучение детей движениям целесообразно основывать на наглядном показе. Вместе с тем в дошкольном возрасте происходит активное овладение речью. Поэтому объяснение при разучивании движений имеет большое значение.

В 5 - 6 лет дети достаточно хорошо осваивают и выполняют различные произвольные движения. Однако у них наблюдается еще некоторая неподготовленность к выполнению сложных двигательных действий из-за медленной концентрации торможения, отмечается слабая способность анализировать мышечные напряжения, неточность ответных движений на комплексные раздражители и т.д. В связи с этим движения дошкольников часто неточные, беспорядочные, неэкономные, сопровождаются вовлечением в работу лишних групп мышц, значительным усилением деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

У детей до 7 лет свойства центральной нервной системы таковы, что они быстро устают, но и быстро отдыхают, поэтому большие кратковременные нагрузки с

частыми перерывами допустимы в обучении плаванию дошкольников. Детей больше утомляет однообразная деятельность, требующая большой точности движений.

**Оздоровительная работа в бассейне базируется на принципах, способствующих:**

– формированию качественных изменений в оздоровительной и обучающей работе с детьми для:

создания положительного психо-эмоционального настроения;

формирования у детей уверенности в своих силах (путём преодоления чувства страха и беспокойства перед акваторией воды);

развития мелкой моторики для формирования двигательных и психических механизмов, влияющих на общее развитие детей.

– созданию атмосферы понимания между взрослым и ребёнком.

– овладению плавательным навыком (как альтернатива медикаментозной профилактики многих заболеваний).

Целью работы инструктора по плаванию является:

Формирование всесторонне развитой личности с высоким уровнем физической культуры путём оздоровления, и коррекции здоровья воспитанников.

## **Задачи обучения плаванию детей дошкольного возраста:**

### *Коррекционные:*

Развитие ориентирования в пространстве

Развитие координации движений

Психологическое раскрепощение ребенка

Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы

### *Оздоровительные:*

Всестороннее физическое совершенствование функций организма

Закаливание организма

Укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки

Улучшение функционирования сердечнососудистой и дыхательной систем

### *Развивающие:*

Развитие физических качеств

Совершенствование техники плавания

Развитие анаэробной выносливости

Научение детей уверенно и безбоязненно держаться на воде и заложить прочную основу для дальнейших занятий спортивным плаванием.

## **Основы методики обучения плаванию дошкольников**

Методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы с учётом индивидуального подхода к ребёнку: сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности.

Сознательное и активное отношение детей к упражнениям и играм имеет большое значение для достижения положительных результатов при обучении плаванию. Поэтому, объясняя задание, воспитатель должен стремиться к тому, чтобы дети поняли, как выполнять движение, на что при этом обратить внимание.

Понимание смысла заданий стимулирует заинтересованное и активное выполнение их, способствует постепенному усвоению и осознанию значения упражнений. Это побуждает детей выполнять движения как можно лучше, чётче. Они проявляют больше самостоятельности, творчества, если действуют осмысленно, понимая, что необходимо приложить определённые усилия для достижения цели. От того, насколько эмоционально, интересно проводятся занятия, зависит и уровень усвоения ребёнком предлагаемого материала.

Сознательность и активность занимающихся повышается при разборе занятий, наблюдениях за другими детьми и оценке выполнения ими движений. Этому способствуют простейшие приёмы самоконтроля при разучивании упражнений и исправлении ошибок, а также помощь друг другу при выполнении заданий парами или группами.

Занятия должны проводиться систематически. Это очень важно, ведь обучение плаванию связано с другими формами работы по физическому воспитанию, а также со всем педагогическим процессом. При систематических занятиях осуществляется последовательность, периодичность, как в организации занятий, так и в расположении учебного материала.

При регулярном проведении занятий обязательно чередование физической нагрузки и отдыха, полезна смена разных видов деятельности, попеременное выполнение упражнений и игр.

Двигательные умения и навыки формируются при многократном повторении упражнений. Необходимо, чтобы повторение сочеталось с усвоением нового. Последовательное увеличение нагрузки при этом является важным условием.

Успех в обучении плаванию может быть достигнут лишь в том случае, если будут учтены особенности развития детей того или иного возраста и реальные силы и возможности каждого ребёнка. Индивидуальный подход в обучении необходим при работе с детьми дошкольного возраста. Он предполагает использование соответствующих методических приёмов обучения (подготовительных упражнений, подбора вариантов).

Постепенность и последовательность в переходе от привыкания к воде, во время простого передвижения по дну к разучиванию определённых плавательных движений (скольжения, плавания с предметом в руках и облегчённым способом и т.п.) являются одним из условий обучения детей. В этом - залог усвоения более сложных приёмов плавания, их техники и приучении детей к самостоятельному выполнению упражнений на всё большей глубине.

Принцип наглядности при обучении плаванию - один из ведущих. Мышление дошкольников конкретно, двигательный опыт незначителен, восприятие в водной среде осложнено. Необычность обстановки возбуждает детей, внимание их рассеивается, плеск воды заглушает голос преподавателя. В этих условиях чувственные различные образы - зрительные, слуховые, мышечные - в сочетании создают более полное представление о разучиваемом движении. Большое значение при этом имеет взаимосвязь показа с живым, образным словом - рассказом, объяснением.

На занятиях целесообразно сочетать отдельные подготовительные упражнения с плаванием в полной координации. Широко применять игры и поощрения попытки детей самостоятельно плавать, избранным способом. (Осокина Т. И., 1985).

## **Этапы обучения.**

Могут быть выделены несколько этапов обучения.

Первый этап начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами (плотностью, вязкостью, прозрачностью). Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

Второй этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить), получают представление о ее, выталкивающей и поддерживающей силе, а также самостоятельно выполнять упражнение вдох - выдох в воду

На третьем этапе дошкольники обучаются плаванию определенным способом. Большинство специалистов советуют при начальном обучении плаванию дошкольников использовать такие способы, как кроль на груди и на спине.

На четвертом и пятом этапах продолжается усвоение и совершенствование техники способов плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.

## **Структура НОД**

Структура традиционной (учебно-игровой) непосредственно образовательной деятельности по плаванию состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. В подготовитель

ной части предусматривается выполнение разминочных и подводящих упражнений только на "суше" или на "суше" и частично в воде. Основная часть проводится только в воде. В ходе ее осуществляется изучение нового материала и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью упражнений, игр (эстафет); решается основная задача НОД. Заключительная часть преимущественно проводится в воде, но часть ее может проводиться и на суше.

Содержанием данной части НОД является организация

самостоятельного плавания, сочетаемого с индивидуальной работой; целью снижение физической и эмоциональной нагрузки и подведение итогов.

Вместе с тем, задачи подготовительной и заключительной частей так же направлены на решение основной задачи НОД, подчинены ей.

Структура отдельных НОД (игровых, контрольных, сюжетных, массового купания или по интересам детей) может быть отличной от традиционной.

## Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий,	
			в одной подгруппе	во всей группе
Первая младшая	1(2)	7-8	от 10 до 15 мин.	
Вторая младшая	2(2)	8-10	от 15 до 20 мин.	от 20 до 30 мин.
Средняя	2(2)	10	20 мин.	20 мин.
Старшая	2(2)	10-11	25 мин.	25 мин.
Подготовительная				30 мин.
к школе	2(2)	10-11	30 мин.	

## Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе

Возрастная группа	Температура	Глубина	
	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	
Первая младшая	+ 30... +32	+26... +28	0,4 -0,5
Вторая младшая	+ 30... +32	+26... +28	0,4-0,5
Средняя	+ 28... +29	+24... +28	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +28	+24... +28	0,8
Подготовительная	+ 27... +28	+24... +28	0,8
к школе			

## **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 преподавателя.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

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

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;

- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

При обучении прыжкам каждый воспитанник должен знать и соблюдать правила прыжков в воду.

- Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину: не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения преподавателя.
- Выполняются прыжки строго под наблюдением преподавателя и по его команде.
- Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.
- При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.
- При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях.
- Внимательно слушать объяснение техники прыжка инструктором.

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

При наличии определенных причин, таких как наличие карантина, отсутствие горячего водоснабжения, низкая температура воздуха в помещениях бассейна, осуществляется

замена содержания НОД. Вместо плавания организуется "сухое" плавание или организованная двигательная деятельность.



**Рабочая программа составлена с учётом реализации принципа интеграции со следующими образовательными областями:**

1. «Безопасность»: формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности при купании.
2. «Чтение художественной литературы»: использование художественных произведений для формирования культурно-гигиенических навыков, преодоления водобоязни, расширения представлений о воде и пр.
3. «Музыка»: использование музыкального сопровождения с целью сопровождения выполнения игровых заданий и игр, развития двигательного творчества
4. «Познание»: расширение кругозора в части представлений о воде, здоровье и здоровом образе жизни человека; использование счета для дозировки выполнения игровых заданий (регулирования длительности выдоха и т.п.); ориентировка в пространстве.
5. «Социализация»: использование различных видов игр; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности.

Рабочая программа по плаванию направлена на реализацию содержания образовательных областей «Физическая культура» и «Здоровье» Основной общеобразовательной программы дошкольного образования, реализуемой в нашем дошкольном учреждении.

## **1 этап обучения (1,5 – 3 года)**

### **ЗАДАЧИ:**

ознакомить детей с бассейном, правилами поведения в бассейне;  
создать общее представление о плавании;  
знакомить со свойствами воды;  
создавать положительные эмоции;  
учить передвигаться в воде, не бояться брызг, опускать лицо в воду, закрывать рот и задерживать дыхание.

### **УПРАЖНЕНИЯ В ХОДЬБЕ:**

ходить по одному, держась за руки преподавателя, группой;  
держась за палку, обруч, который удерживает преподаватель;  
вдоль бортика бассейна, придерживаясь за поручень;  
в заданном направлении, до условного места;  
на носках, высоко поднимая колени;  
парами, по кругу, держась за руки;  
помогая себе гребковыми движениями руками, а также спрятав руки за спину;  
выполняя задание преподавателя – остановиться, присесть, подпрыгнуть, повернуться;  
большими и маленькими шагами.

### **УПРАЖНЕНИЯ В БЕГЕ:**

бегать в произвольном направлении;  
шлепая ногами, поднимая брызги;  
в заданном направлении;  
высоко поднимая колени, помогая себе руками;  
убегать от взрослого и догонять его.

### **УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ:**

подпрыгивать на двух ногах на месте (с поддержкой взрослого, держась за поручень, а также без опоры);  
«опираясь», отталкиваясь ладонями о воду (на глубине по пояс) и приседая;  
на двух ногах, продвигаясь вперед.

### **ДВИЖЕНИЯ РУК:**

похлопать по воде ладонью, постучать по ней кулачком;  
погладить воду;  
подвигать руками вверх-вниз, вправо-влево (подражая полосканию белья, вызывая волны).

## **2 этап обучения (3 – 4 года)**

### **ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ**

Приучать детей не бояться воды.

Воспитывать положительные эмоции при занятии плаванием.

### **ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ**

Добиваться, чтобы дети самостоятельно в определенной последовательности одевались и раздевались с небольшой помощью взрослого или других детей.

Учить аккуратно складывать и вешать одежду.

Продолжать учить мыться под душем с мочалкой и мылом.

Пользоваться полотенцем, насухо вытираться (с помощью взрослого).

### **РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ**

Учить выполнять упражнения у бортика, в игре, стоя свободно.

Приучать самостоятельно передвигаться в воде друг за другом, по одному, парами, разными способами.

Учить выполнять прыжки, держась и не держась за бортик, с хлопками по воде, передвигаясь вперед, подпрыгивать в высоту.

Учить бегать в воде с игрушкой и без неё, вдоль бортика, от бортика к бортику, врассыпную, не толкая друг друга, бегать, высоко поднимая ноги, с гребками рук.

### **РАБОТА НАД ДЫХАНИЕМ**

Продолжать учить дуть на игрушки, делая энергичный выдох.

Учить делать выдох, погружаясь до подбородка, опуская лицо в воду.

### **ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

Ловкости.

Быстроты.

Силы мышц туловища, ног.

### **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ**

Соблюдать очередность при входе в бассейн.

Выполнять упражнения по указанию инструктора.

Не кричать.

### **К КОНЦУ ГОДА ДЕТИ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:**

Не бояться воды.

Свободно передвигаться в воде.

Играть с игрушками.

Соблюдать требования инструктора и воспитателя.

Нырять под воду, задерживая дыхание.

### **3 этап обучения (4 – 5 лет)**

#### **ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ**

##### **ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ:**

Продолжать формировать, закреплять и совершенствовать у детей навыки и умения самостоятельно раздеваться и одеваться, соблюдая определенную последовательность.

Аккуратно складывать или вешать одежду.

Ставить на место обувь.

Напоминать детям правила мытья под душем перед плаванием, помогать им в этом.

Учить самостоятельно вытираться, сушить и расчесывать волосы.

##### **РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ**

Продолжать самостоятельно входить в воду, играть и передвигаться в воде.

Погружаться по шею и опускать в воду все лицо, открывать глаза в воде.

Учить находиться в воде в безопорном положении – лежать, всплывать и скользить.

Упражнять в передвижении в воде: в полуприседе на глубине по пояс, наклонив туловище вперед и опираясь руками о доску; на глубине по грудь пробуют ходить вперед и назад, делая «мельницу» руками.

Приучать бегать в воде: медленно и быстро, догонять друг друга, с падением; подпрыгивать в воде.

Учить выполнять движения ногами, как плавание кролем: на суше; опираясь о дно руками в воде; держась за бортик; с продвижением на руках по дну; держась за доску или игрушку.

##### **РАБОТА НАД ДЫХАНИЕМ**

Учить правильному дыханию: глубокий короткий вдох и медленный выдох в воду по 8-10 раз.

##### **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ**

Знать, и осознано выполнять правила поведения в воде.

Выполнять упражнения по указанию инструктора.

##### **К КОНЦУ ГОДА ДЕТИ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:**

Уверенно передвигаться в воде.

Погружаться с головой, открывая глаза под водой.

Правильно чередовать вдох над водой с выдохом под водой.

Уметь лежать на поверхности воды.

#### **4 этап обучения (5 – 6 лет)**

##### **ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ**

Учить самостоятельно готовиться к занятию (раздеться, приготовить вещи для душа).

Самостоятельно мыться под душем (пользоваться только личной мочалкой).

После занятия принять теплый душ, растереть тело, завязать косынку аккуратно одеться.

##### **РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ**

Учить свободно передвигаться в воде. Используя все виды ходьбы, бега, прыжков.

Учить делать руками гребковые движения вперед – назад (пальцы плотно сжаты).

Учить свободно, спокойно погружаться в воду, открывая при этом глаза и рассматривая предметы; погружаться в воду, обхватывая колени и всплывать («поплавок»).

Учить детей ложиться на воду, задерживая дыхание.

Скользить на груди и на спине.

Отрабатывать движения ногами, как при плавании способом кроль на груди и на спине.

Учить скольжению с доской, работая ногами, лицо, держа на поверхности воды, в воде.

Выполнять скольжение без предметов на груди и на спине, с поворотом туловища.

##### **РАБОТА НАД ДЫХАНИЕМ**

Учить детей делать полный выдох в воду

Делать вдох, приподнимая голову над водой так, чтобы рот был чуть выше поверхности воды.

Делать выдох через рот и нос, а вдох через рот.

Начать обучение дыханию с поворотом головы: лицо в сторону – вдох, лицо в воду – выдох.

##### **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ**

Быть внимательными при выполнении упражнений.

Не задерживать товарищей.

Не толкаться в воде и не нырять навстречу друг другу.

Не бегать по обходным дорожкам, по мокрому полу.

Не прыгать с бортиков.

##### **К КОНЦУ ГОДА ДЕТИ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:**

Плывать произвольно.

Делать выдох в воду не менее 10 раз.

Работать ногами способом кроль.

## **5 этап обучения (6 – 7 лет)**

### **ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ**

#### **ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ**

Учить самостоятельно готовиться к занятию (раздеться, приготовить вещи для душа).

Самостоятельно мыться под душем (пользоваться только личной мочалкой), помогать друг другу.

После занятия принять теплый душ, растереть тело, завязать косынку аккуратно и быстро одеться.

#### **РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ**

Продолжать учить свободно передвигаться в воде. Используя все виды ходьбы, бега, прыжков, усложняя их, увеличивая нагрузку.

Продолжать учить скользить по воде без помощи рук и ног, с дыханием, с работой ног, на груди и на спине.

Учить скользить на груди, левая (правая) рука впереди, правая (левая) прижата к туловищу; обе руки прижаты к туловищу; обе руки вытянуты над головой.

Учить скользить на спине, руки вытянуты за головой – перевернуться на грудь.

Учить согласованно работать руками и ногами.

Плывать с задержкой дыхания.

Изучить технику плавания брассом на груди.

Учить плавать способом кроль на груди и на спине.

#### **РАБОТА НАД ДЫХАНИЕМ**

Отрабатывать ритмичное дыхание: короткий энергичный вдох и более длительный полный выдох.

#### **ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

Продолжать воспитывать силу, выносливость, ловкость, смелость, выдержку.

#### **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ**

Знать все правила поведения на воде и осознанно их выполнять.

#### **К КОНЦУ ГОДА ДЕТИ ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:**

Плывать произвольно 15 м.

## **Технология использования игровых приемов.**

Целевое назначение игровых приемов: элементы игры во время отработки различных плавательных умений, навыков делают процесс обучения увлекательным, лишают его однообразия и монотонности, психологически не оправданных в работе с детьми-дошкольниками, способствуют созданию внешней и внутренней мотивации.

### **Организация дидактического пространства**

1. Принцип «открытого обучения». Открытое обучение не ограничивается строго регламентированными рамками и допускает модификации как по воле педагога, так и по воле ребенка. Обучению плаванию должны предшествовать педагогические наблюдения инструктора, поскольку дети своим поведением в воде сами подсказывают, с чего следует начинать. Если ребенок боится брызг — необходимо научить его опускать лицо в воду, боится упасть — научить вставать, боится захлебнуться — научить правильно дышать, пытается поднять со дна игрушку — научить нырять, пытается сделать вдох — научить дышать во время плавания и т.д.

2. Принцип учета ведущей деятельности. Ребенку хочется купаться и резвиться, взрослому — научить ребенка плавать. Значит, надо превратить все задания и упражнения в игру (особенно в младшем дошкольном возрасте).

3. Принцип свободного выбора, или принцип субъективности. Ребенок сам выбирает задания, виды деятельности («купаться» или «плавать»), объем нагрузки (сколько «бассейнов» я намерен сегодня проплыть), самостоятельно переходит из одной игровой зоны в другую.

4. Принцип дополнения естественного пространства двигательного существования ребенка дидактическим. Задача инструктора — вовремя заметить пробудившийся интерес к новым упражнениям или возникшую потребность ребенка в решении новых (собственных!) задач и организовать дидактический процесс, предлагая, но не навязывая ребенку новые виды заданий.

5. Принцип «от простого к сложному». Превращению игровой ситуации в учебную способствует последовательный переход от простого передвижения по дну к разучиванию определенных плавательных движений. Данный принцип — условие освоения ребенком все более сложных приемов плавания, их техники и самостоятельного выполнения упражнений на все большей глубине (по пояс, по грудь, в рост ребенка).

6. Принцип «от целого к частному». Техника спортивных способов плавания осваивается в логике: от общих представлений о конкретном способе к разучиванию отдельных движений, которые затем соединяются.

7. Принцип учета возрастных различий и индивидуальных психофизических особенностей детей. Последовательность заданий и вся схема обучения зависит от возрастной категории детей и их индивидуальных различий. Требуется отказ от строгого следования общему алгоритму обучения, импровизации в зависимости от конкретной ситуации.

### **Технология:**

1. В воде и на бортиках бассейна раскладываются различные игрушки, специальные обучающие средства (обручи, кольца, плавательные доски и т.д.).

2. В ходе занятия дети обращают внимание на эти предметы, выбирают понравившиеся (по цвету, форме, назначению) и начинают манипулировать ими или выполнять с их помощью уже знакомые упражнения.

3. Педагог-инструктор, наблюдая за действиями детей (каждого ребенка в отдельности), предлагает им новые виды движений или действий с данными предметами. При этом педагог следует принципу: «Не вмешиваться, а встраиваться в процесс детской игры».

4. Если ребенок хочет освоить новое упражнение, инструктор или дети-помощники демонстрируют способ его выполнения.

5. Ребенок под наблюдением инструктора выполняет новое действие.

6. Обязательно звучит похвала или другие ободряющие слова наставника.

7. К выполнению данного упражнения могут по собственному желанию подключиться и другие дети. Для поддержания интереса к упражнению и совершенствования соответствующих умений педагог вводит элемент соревнования («кто дальше», «кто больше», «кто точнее» и т.д.).

8. Выполнение упражнения прекращается, как только дети теряют к нему интерес.

Условия эффективности: — наличие оптимального количества игровых и обучающих средств, их разнообразие (по назначению, по форме, по цвету и т.д.); — умение и готовность педагога наблюдать за детьми, заметить внутреннюю готовность ребенка к освоению новых, более сложных движений и действий; — умение педагога учиться у детей и импровизировать вместе с ними и вслед за ними («подглядеть» новый способ манипуляций ребенка с предметами и оборудованием; подхватив инициативу ребенка, придумать новое упражнение и предложить его детям); — умение педагога быть терпеливым, не навязывать ребенку новые упражнения, лишь косвенно, через деятельность других детей, вызвать его желание делать то, что и другие, стимулировать и поощрять самостоятельный выбор.



Игры и развлечения, используемые инструктором по плаванию, содействуют повышению интереса детей к повторению знакомых упражнений, повышению эмоциональности, воспитанию смелости, самостоятельности, инициативы, укреплению детского коллектива.

Игры по ознакомлению со свойствами воды.

а. Для начального разучивания.

### 1. "Морской бой"

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.

Правила: не закрывать глаза и не толкать соседей.

### 2. "Хождение по дну"

Дети стоят по росту, впереди самый маленький. Уровень воды по пояс или по грудь.

- "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.

Правила: внимательно слушать и четко выполнять указания преподавателя.

Варианты: по мере освоения указанных заданий можно добавлять более сложные элементы - с опусканием лица в воду, передвижения прыжками, ходьба спиной вперед.

### 3. "Кто выше?"

Дети стоят на дне, уровень воды по пояс.

По команде надо присесть, погрузившись до подбородка и оттолкнуться ногами от дна, подпрыгнув как можно выше. Можно усложнить игру, если перед прыжком опускаться под воду с головой.

Правила: выпрыгивать вертикально вверх. Побеждает тот, кто выше прыгнет.

### 4. "Волны на море"

Дети стоят на дне бассейна на расстоянии вытянутых рук, уровень воды по грудь.

Руки в стороны. По команде начать выполнять движения руками вперед и назад, образуя волны.

Правила: не закрывать глаза, не толкать соседей. Выигрывает тот, у кого больше волн.

### 5. "Поймай рыбку"

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.

Правила: не толкать соседей. Выигрывает тот, у кого вода дольше останется в ладошках, когда вода вытечет из ладошек надо отпустить "рыбку" обратно в воду.

## 6. "Умывание"

Дети стоят на дне.

Надо набрать воды в ладошки и "умыть" лицо.

Правила: глаза не закрывать. Во время "умывания" надо делать выдох через нос, чтобы туда не попала вода.

## 7. "Футбол"

Дети стоят на дне. Если вода прозрачная на дно положить небольшие легкие предметы, которые не будут всплывать (например, набивной мяч из ткани, набитый ватой, когда намочит - опуститься на дно и его легко ударять ногой). Сколько детей - столько предметов.

По команде ведущего ребята выполняют "замах" и "удар" по мячу сначала одной ногой, потом другой. Если вода в водоеме не прозрачная удары придется выполнять по воображаемому мячу. При выполнении удара тыльной поверхностью стопы следует вытягивать носок (как при плавании кролем) и напрягать мышцы голени. Если же удар выполняется внутренней стороной стопы, то носок соответствует положению, как при плавании ногами брассом.

Правила: не толкать соседей, бить по своему мячу. Следить, чтобы движение выполнялось по максимальной амплитуде.

**б.** Для закрепления пройденного материала.

### 1. "До пяти"

Дети идут по дну друг за другом на расстоянии вытянутых рук.

По команде (хлопок, свисток) дети должны остановиться, сделать глубокий вдох, погрузить лицо в воду так, чтобы уши остались над водой, и начать медленно выдыхать в воду пока преподаватель медленно считает до пяти. Затем играющие идут дальше.

Правила: кто поднимет голову до пятого счета - получает штрафное очко. Выигрывает тот, у кого меньше всего очков или их вообще нет. Для усложнения можно использовать перемещения различными способами (бегом, прыжками, с различными положениями рук).

### 2. "Будь внимательным"

Дети стоят на дне, лицом к преподавателю.

Руководитель делает различные условные движения руками (вверх, в стороны, за голову и т.д.). В соответствии с определенным положением рук руководящего, дети выполняют то или иное упражнение (выпрыгивание из воды, приседания под воду, наклоны и т.д.)

Правила: за неправильное выполнение упражнений - штрафное очко. Побеждает тот, у кого нет или меньше всех штрафных очков. Не следует применять более

трех условных движений, так как большинство играющих будет часто ошибаться и игра не даст желаемого результата.

### 3. "Лягушата"

Дети стоят на дне.

По команде руководителя "Щука!" - играющие подпрыгивают вверх, а по сигналу "Утка" - прячутся под воду.

Правила: Неверно выполнивший команду получает штрафное очко, выигрывают те, кто набрал меньше всего штрафных очков.

### 4. "Смотри внимательно"

Дети стоят на дне, разделившись по парам и стоят напротив друг друга.

Один из партнеров приседает под воду с открытыми глазами. Второй, находящийся над водой, показывает ему определенное количество пальцев (под водой, от 1 до 5). Поднявшись из воды, первый игрок должен назвать партнеру увиденное количество пальцев. Затем играющие меняются ролями.

Правила: брать за руку показывающего пальцы не разрешается. Игру можно проводить только в прозрачной воде. Пальцы надо показывать на расстоянии 30-40см от глаз партнера. Если ребенок еще не умеет считать, ему под водой можно показывать игрушки, ему надо будет назвать цвет показанной игрушки или определить какая именно это игрушка (мячик, лодочка, птичка и т.д., но в таком случае игрушки должны очень сильно отличаться друг от друга по форме).

**в.** Для повторения старого материала.

### 1. "Пролезь в круг"

Дети стоят на дне друг за другом. На поверхности воды плавают по одной линии большие надувные круги.

Первый игрок подходит к кругу, погружается с головой в воду с открытыми глазами, на согнутых ногах проходит под круг и пролезает через него. Далее он идет к следующему кругу и пролезает через него. В это время второй игрок идет к первому кругу.

Правила: если после выполнения упражнения круг очень сильно смещается от первоначального положения игрок обязан его поправить

### 2. "Сомбреро"

Дети стоят на дне. На воде плавает маленький надувной круг.

Играющие по очереди подходят к "шляпе" и нырнув под нее при вставании пытаются надеть ее на голову. Кто сможет встать так, чтобы круг остался лежать на голове получает призовое очко.

Правила: глаза в воде не закрывать. Выигрывает набравший наибольшее количество очков.

### 3. "Спутник"

Дети стоят на дне в руках у всех по резиновому мячу (диаметр примерно от 1/2 до 3/4 от длины туловища).

Обхватив руками мяч, ребенок ложится на него грудью и пытается выполнить кувырок вперед. "Спутник" (ребенок) обогнет "луну" (мяч), если ему это удастся. Правила: глаза должны быть открыты, нельзя мешать друг другу. Выигрывают те, кто набрал наибольшее количество "витков" (кувырков) вокруг "луны" (мяча).

Игры, обучающие погружению и всплытию.

**а.** Для начального разучивания.

### 1. "Поплавок"

Дети стоят на дне бассейна, глубина воды по пояс.

Надо сделать глубокий вдох и выполнять упражнение на задержанном вдохе. Одну ногу оторвать от дна и подтянуть колено к груди, руки обхватывают голени, голова убрana в колени - положение группировки. Оторвать вторую ногу от дна и прижать к груди, руки обхватывают обе ноги, "нос убрana в колени". При отрывании от дна второй ноги ребенок сначала может погрузиться ко дну, но если вдох сделан глубокий, то через 1-2 секунды он всплывет так, что округлая спина будет плавать на поверхности воды. Не изменяя положения, ребята считают до 5-10 (в зависимости от подготовки), а затем встает на дно.

Правила: в воде открывать глаза. Не отпускать колени раньше времени.

### 2. "Кто быстрее спрячется под воду?"

Дети стоят на дне бассейна.

По команде руководителя дети делают небольшой вдох, приседают и погружаются под воду, начиная медленно выдыхать, при этом опускаясь на дно. Просчитав до 5-10 (в зависимости от подготовки) - встают.

Правила: нельзя толкать соседних игроков, в воде глаза должны быть открыты.

### 3. "Пройди под мостом".

Дети стоят на дне бассейна друг за другом, на поверхности воды плавает пенопластовая доска (или несколько).

Играющие должны пройти по длине бассейна, подныривая под досками. Задевший доску получает штрафное очко. Выигрывают те, кто набрал наименьшее количество штрафных очков.

Правила: если участник во время выполнения упражнения сдвинет доску в сторону - он должен её поправить.

**б.** Для закрепления пройденного материала.

### 1. "Конкурс поплавок"

Дети стоят на дне бассейна, участники делятся на две команды.

По команде руководителя вся команда выполняет упражнение "поплавок", а руководитель считает до 15. Правила: игрок продержавшийся на воде в указанном положении до счета 5 - получает одно очко; до счета 10 - два очка; до счета 15 - три очка. Затем упражнение выполняет вторая команда. Для подсчета очков следует выделить двух занимающихся из числа не участвующих в игре. Выигрывает

команда, набравшая наибольшее количество очков.

## 2. "Водолазы"

Дети стоят на дне бассейна, руководитель кидает на дно небольшие яркие предметы

в количестве участников одной команды (или чуть больше: на 2-4 предмета).

По сигналу, "водолазы" участники первой команды ныряют вместе (или по очереди) и достают предметы за определенное количество времени (1-3 минуты в зависимости от подготовленности). Руководитель считает найденные предметы. Затем "водолазами" становится вторая команда.

Правила: глаза в воде должны быть открыты, запрещается мешать команде, выполняющей задание, отнимать предметы и топить друг друга. Выигрывает команда, доставшая наибольшее количество предметов.

**в.** Для повторения старого материала.

## 1. "Сядь на дно"

Дети стоят на дне бассейна, глубина воды по пояс.

По команде руководителя участники пытаются сесть на дно, резко подняв ноги к поверхности воды. Руки в стороны, делают гребковые движения помогая опускаться вниз.

Правила: упражнение выполняется на задержанном вдохе, нельзя толкать соседних игроков.

## 2. "Кораллы"

Дети стоят на дне бассейна, разделившись на две команды. На дно кидаются 20 тонущих предметов, 10 из них окрашено синим (или любым другим) цветом и 10 красным - эти предметы считаются кораллами.

Две команды по сигналу руководителя ныряют на дно и достают свои предметы. Одна команда - синие, другая - красные. Команда, извлекающая со дна за одну попытку большее количество предметов - своего цвета, побеждает.

Правила: нельзя толкать соперников; отнимать "кораллы", толкать друг друга. Команде, игрок которой ошибочно достал со дна предмет другого цвета, одно очко сбрасывается. Применять игру можно только с детьми, хорошо ориентирующимися в воде и в прозрачной воде.

## 3. "Буксир"

Игра может проводиться только в условиях большого бассейна, на глубине около двух метров; с детьми умеющими плавать при помощи ног.

Дети стоят спиной к борту на подводной ступени, в руках держат одинаковые небольшие пенопластовые игрушки. По команде руководителя "буксиры поплыли" дети должны двумя ногами сильно оттолкнуться от борта и поплыть вперед-вниз, интенсивно работая ногами кролем или брассом. Желательно достать дно бассейна. Опустившись на максимальную глубину надо поднять руки с игрушкой вверх и ждать пока не всплывешь на поверхность вслед за игрушкой.

Правила: игрок доставший дно, получает одно очко. Выигрывает тот, кто набрал больше очков. Игрушка должна иметь соответствующую плавучесть, так, чтобы ее можно было утопить при активном плавании вниз, и чтобы она потом могла подняться вверх вместе с весом ребенка.

Игры, способствующие выработке навыка лежания на воде.

**а.** Для начального разучивания.

### 1. "Морская звездочка"

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).

Правила: открывать под водой глаза; выигрывает тот, кто дольше пролежит на воде.

### 2. "Буксировка"

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, таща за собой лежащего на воде.

Правила: лежащий на воде ногами не работает.

**б.** Для закрепления пройденного материала.

### 1. "Медуза"

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 и ноги вниз (руки и ноги - это щупальца медузы). В таком положении ребенок находится на плаву до тех пор, пока может задерживать дыхание, затем надо встать на дно и выпрямиться. Потом игроки меняются местами.

Правила: руки и ноги ("щупальца") расслаблены, голова в воде должна быть опущена вниз.

Вариант: из положения "медуза" плавный переход в положение "морская звездочка".

### 2. "Осьминог"

Дети стоят на дне бассейна.

Занимающиеся, приняв положение "медуза", начинают шевелить руками и ногами, как "щупальцами", постепенно стараясь поднять руки и ноги к поверхности воды, а затем возвратиться в исходное положение "медуза".

Правила: движения должны быть мягкими и плавными.

### 3. "Кто сделает?"

Дети стоят на дне бассейна.

Сделав глубокий вдох, играющие ложатся спиной на воду, вытянув вверх руки и ноги, разведя их слегка в стороны. Лежать на воде надо не прогибаясь, слегка закинув голову назад. 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.

**в.** Для повторения старого материала.

#### 1. "Перевертыши"

Дети стоят на дне бассейна.

Игроки принимают положение "морской звездочки" на груди, лежат три счета, затем плавно сводят вместе руки и ноги; потом переворачиваются на спину, разводят руки и ноги и считают до трех; затем опять следует переворот на грудь и т.д., заданное количество раз.

Правила: нельзя задевать соседних игроков; побеждает тот, кто сможет перевернуться нужное количество раз, не вставая ногами на дно и сохраняя горизонтальное положение туловища.

Игры, способствующие выработке навыка скольжения.

**а.** Для начального разучивания.

#### 1. "Стрела"

Дети стоят на дне бассейна друг за другом.

Первый игрок принимает положение "стрелочка" (прямые руки подняты вверх, на ладошке 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.

Правила: нельзя отталкиваться от руки руководящего самому; лучшей оказывается "стрела", которая проскользит дальше всех.

Варианты: дети сами смогут выталкивать друг друга в положении "стрелочка", также можно отталкиваться ногами от борта и скользить без движений.

**б.** Для закрепления пройденного материала.

#### 1. "Торпеды"

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.

Правила: во время скольжения нельзя мешать друг другу; выполнять движения, не оговоренные условиями игры.

Варианты: по мере изучения скольжений, можно выполнять один гребок одновременно обеими руками и далее скользить до полной остановки, прижав руки к туловищу.

**в.** Для повторения старого материала.

### 1. "Винт"

Дети стоят на дне бассейна.

Игроки, отталкиваясь от борта, выполняют скольжение с работой ног. А во время скольжения надо выполнять поворот на бок, на спину, перевороты на 360°, многократные безостановочные перевороты.

Правила: побеждает тот, кто выполнит больше переворотов и при этом проскользит дальше всех.

### 2. "Торпеды и корабли"

Игроки делятся на две команды и встают у разных бортов (борты первой и второй команд находятся друг по отношению к другу под углом 90°)

Первая команда это "корабли", другая - "торпеды". По сигналу один корабль начинает скользить по поверхности воды, не работая ногами. "Торпеда", высмотрев его, толкается от бортика и старается "поразить" (дотронуться) "корабль".

Правила: после "поражения корабля" его нельзя трогать руками и мешать возвращаться назад. Выигрывает та команда, которая поразила большее количество "кораблей". Игра проводится до

трех раз, затем "корабли" и "торпеды" меняются местами. Руководитель может давать команду, когда надо начинать двигаться торпедой, если детям самим тяжело рассчитать момент старта. Если военная тематика игры вам не нравится можете придумать любой другой сюжет: первая команда - люди идущие по улице, вторая - снежинки; первая команда - цветочек, вторая - пчелка и т.д.

Варианты: "корабли" скользят по поверхности, а "торпеды" ныряют.

### 3. "Кто дальше?"

Игра для детей, освоивших "скольжение" и "спад в воду" (см. раздел обучения прыжкам).

Играющие сидят на борту бассейна на корточках. После выполнения спада (учебного прыжка) играющие скользят в воде в положении "стрелочка". Дальность - скольжения определяется первыми плавательными движениями.

Выигрывают те, кто дальше проскользили.



## Игры, обучающие дыханию

### а. Для начального разучивания.

#### 1. "Горячий чай"

Дети стоят на дне, уровень воды по пояс.

По команде наклониться, руки упираются о колени, и сильно подуть на воду, представляя, что это горячий чай. Надо стараться делать как можно более продолжительный выдох, следить чтобы вода вокруг сильно бурлила.

Правила: не закрывать глаза, даже если от воды будут отлетать брызги. Выигрывает тот, у кого на воде будет больше волн и других колебаний поверхности.

#### 2. "Пузыри"

Дети стоят на дне, уровень воды по пояс.

По команде наклониться, руки упираются о колени, губы сложить трубочкой, опустить их в воду и сильно выдохнуть в воду, так, чтобы было вокруг много пузырьков.

Для дальнейшего усложнения игры надо опускать в воду лицо целиком, при этом можно выдыхать по-разному:

- сложить губы трубочкой и выдыхать очень тоненькой струйкой быстро или медленно

- сложить губы трубочкой и выдыхать обычно

- выдыхать через рот, губы в любом положении, медленно или быстро

- погрузиться с закрытым ртом, открыть рот как буква "о", выдох быстрый и сильный, сразу после выдоха рот в воде закрыть

- прерывистый выдох с различной частотой. Приоткрыть рот сделать небольшой выдох, закрыть рот, затем опять немного выдохнуть и т.д. За одно погружение сделать 4-8 выдохов

Правила: глаза должны быть открыты. Дети должны видеть и слышать свои пузыри. Выигрывает тот, у кого больше пузырей.

### б. Для закрепления пройденного материала.

#### 1. "Общее дыхание"

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.

Правила: на поверхности должен появляться непрерывный ряд пузырьков (т.е. сидеть под водой на задержанном вдохе нельзя). Победившей считается команда, которая позже закончила игру.

**в.** Для повторения старого материала.

### 1. "Эстафета с бегущей игрушкой"

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 плывет (или идет) за игрушкой. Пройдя заданную дистанцию, игрок подгоняет игрушку к следующему участнику и уходит в конец строя.

Правила: нельзя дотрагиваться до игрушки. Побеждает команда, первой закончившей эстафету. При объяснении игры надо подчеркнуть, что выигрывает тот, кто не только приплыл первым, но и выполнил все обозначенные правила.

Игры, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения

Перед обучением плавательным движениям в воде надо обязательно выполнить их в зале.

**а.** Для начального разучивания.

### 1. "Мотор"

Дети сидят на борту бассейна (если борта не подогреваются, то сидеть надо на пенопластовой доске).

Ноги надо опустить в воду и делать движения расслабленными стопами вверх-вниз, поднимая брызги (как от мотора катера). Надо следить, чтобы дети оттягивали носочки и работали почти прямыми ногами, стопы должны быть развернуты немного вовнутрь - большие пальцы ног почти соприкасаются, а пятки на расстоянии 5-10см друг от друга. У лучшего "мотора" должно быть не только много брызг, но и правильное положение "лопастей" (ног).

### 2. "Фонтан"

Дети стоят на дне, держась руками за борт бассейна (за лесенку или за сливной канал чуть ниже борта).

По сигналу руководителя дети поднимают ноги к поверхности воды и начинают выполнять ими плавательные движения кролем в различном темпе, для чего руководитель дает команды: "больше брызг!", "меньше брызг", "без брызг". Ноги должны работать почти прямые, носочки ног оттянуты, пятки немного разведены, а большие пальцы ног рядом друг с другом. Если выполняются движения ногами на спине - колени высовываться на поверхность воды не должны, в то время, как стопы работают под самой поверхностью воды и иногда даже пальцы ног могут появиться над водой.

Правила; нельзя прекращать движения без команды, вытирать лицо, закрывать глаза. Начинать упражнение рекомендуется с положения на спине, т.к. дети смогут видеть свой фонтан. Продолжительность игры полторы-две минуты. Рекомендуется следить за техникой выполняемых движений и вносить своевременные исправления.

### 3. "Гонка катеров"

Участники делятся на 2-4 команды, в руках все дети держат пенопластовые доски.

Первые номера, держась за доски, работая ногами, плывут к своим ориентирам и обратно. Затем доску принимают вторые номера и т.д.

Правила: держать доску надо за ближний к себе край так, чтобы большой палец держал доску снизу, а остальные четыре пальца - сверху. Руки должны быть на ширине плеч. Побеждает команда, раньше других закончившая игру. Команды должны быть уравновешены по силам. Перед занятием на воде надо повторить движения ног в плавании в спортивном зале:

Варианты: для усложнения можно использовать сочетание работы ног с дыханием. Если при плавании кролем на груди две руки держат доску, то вдох делается вперед. Вдох надо делать очень быстро, руки при этом не сгибаются, а плечи не поднимаются, движение совершает только шея, которая поднимает голову над поверхностью воды. Вдох надо делать на один счет, а выдох на 4-6 счетов; также выдох можно делать на протяжении 6-10 движений ног. Это приучает детей к правильному соотношению времени на воду, голову опустить в воду и выполнить определенное количество движений руками кролем или брассом в сочетании с дыханием или без. В брассе вдох выполняется вперед, а в кроле - в сторону.

### 4. "Мельница"

По команде, играющие отталкиваются от борта бассейна и после непродолжительного скольжения на груди или на спине, делают попеременные движения руками (как мельница), стараясь доплыть до определенной отметки. Побеждает тот, кто раньше других преодолет заданное расстояние.

Правила: при движениях руками ноги должны быть выпрямлены, но не напряжены. При плавании на спине дыхание произвольное. Плавание на груди выполняется с задержкой дыхания. Предварительно, в зале, выполнить гимнастические упражнения имитирующие плавательные движения рук. Необходимо следить за техникой движений, выполняемых детьми. Если детей обучает плаванию не специалист, то предварительно надо обязательно изучить технику плавания различными способами.

**б.** Для закрепления пройденного материала.

### 1. "Кувырок"

Играющие плывут кролем на груди, при помощи ног, руки вытянуты вперед.

По сигналу (свисток), играющие должны развести руки в стороны-вниз, сгруппироваться, сделать кувырок вперед, выйти на поверхность воды и продолжать плавание в прежнем направлении.

Правила: глаза в воде не закрывать, соседей не толкать.

### 2. "Пароход"

Играющий принимает положение на груди, ноги работают кролем, руки вращаются под грудью, подражая круговому движению лопастей колесного парохода.

Упражнение можно выполнять на перегонки, а можно на выявление самого "технического парохода", т.е. такого, который будет правильно работать и руками и ногами.

### 3. "Удержи доску"

Игроки ложатся животом на пенопластовые доски.

По команде дети плывут любым способом (удобнее всего ноги - кролем, а руки брассом или кролем) наперегонки на определенное расстояние, стараясь удержаться на доске.

Правила: если игра проводится как эстафета при падении с доски игрок обязан сразу лечь на нее обратно. Выигрывает та команда, которая быстрее проплывет нужную дистанцию.

### 4. "Хрустальные шары"

Дети стоят на дне у борта бассейна. На расстоянии двух метров от них на воде находятся плавающие предметы (мячи, игрушки, пенопластовые доски и др.) - это "хрустальные шары"

Оттолкнувшись от борта, ребёнок скользит под водой, выполняя движения ногами кролем. "Хрустальный шар" не разобьется, если играющий проплыл под ним, не задев его.

Правила: глаза в воде должны быть открытыми. Ребёнок, разбивший шар получает штрафное очко. Выигрывают те, кто набрал наименьшее количество штрафных очков.

**в.** Для повторения старого материала.

### 1. "Кто дольше?"

Игроки находятся на глубокой части бассейна рядом с бортом.

Играющие находятся в воде в вертикальном положении, поддерживая себя на поверхности с помощью круговых гребков рук по поверхности воды (ладошки направлены вниз и опираются на воду) и работы ног брассом. По команде играющие поднимают кисти над поверхностью воды, продолжая движения ногами брассом. Выигрывает тот, кто дольше продержится на воде с поднятыми кистями, работая ногами брассом. Когда игрок устанет он может или принять горизонтальное положение в воде или взяться руками за борт бассейна, который должен быть рядом.

Варианты: ногами можно работать одновременно или поочередно.

### 2. "Борьба за мяч"

Игроки находятся на глубокой части бассейна. Площадь игрового поля небольшая и огорожена натянутыми дорожками (веревочными канатами с пластмассовыми кольцами) чтобы уставший игрок мог отдохнуть взявшись за борт или за дорожку.

Играющие делятся на две команды; одевают шапочки разного цвета.

Руководитель бросает мяч на середину бассейна. Игроки каждой команды стараются завладеть мячом. Игроки, захватившие мяч, перебрасываются им между собой. Другая команда старается перехватить мяч.

Правила: нельзя вырывать мяч из рук противника, топить и хватать друг друга. Руководитель должен уравновесить силы команд, так как при явном преимуществе одной из них, интерес к игре быстро ослабевает.

Варианты: руководитель может задать любой способ передвижения в воде.

### 3. "Гусеница"

Участники разбиваются на пары, второй участник берет первого за щиколотки (оба ребёнка лежат на воде).

По команде "гусеницы" отправляются в путь. Первый игрок работает руками, а второй ногами. Способ плавания может быть любой, например: оба игрока плывут одним стилем (лучше всего плыть кролем на спине или животе, так как при движении ногами брассом движения получаются рывковые и пары могут распадаться)

Правила: нельзя отпускать ноги первого игрока, игрок, работающий руками должен держать ноги вместе и не делать ими никаких движений. Держать ноги партнера можно только за голеностопные суставы, а не за пальцы или пятки. Выигрывает пара первой дошедшей до оговоренного места и не совершившая нарушений правил.

### 4. "Соревнования с яйцом"

Играющие становятся в ряд на расстоянии двух-трех метров друг от друга. На расстоянии одного метра перед собой кладут яйцо, содержимое из которого предварительно удалено, отверстие заделано замазкой (вместо яйца можно использовать шар для настольного тенниса).

По сигналу соревнующиеся плывут к финишной линии, гоня впереди себя яйцо и не задевая его руками (разрешается дуть, гнать волной и т.д.). Выигрывает тот, кто первый доплывет до финиша.

Варианты: можно выполнять в качестве эстафеты.

## Развитие ориентировки в пространстве

Плавание оказывает своеобразное, присущее только этому виду спорта, влияние на организм человека. Находясь в воде, человек испытывает ощущения, во многом сходные с состоянием невесомости, поскольку плотность воды в 769 раз больше плотности воздуха. Это обстоятельство позволяет человеку находиться в ней в расслабленном антигравитационном состоянии, причем в своеобразном — горизонтальном положении. При плавании на центры головного мозга воздействует целый поток новых раздражителей. Чтобы удержаться на поверхности воды и преодолеть вплавь некоторое расстояние, приходится выполнять специфические движения, подобных которым нет ни в каком другом виде спорта.

Выполнение движений в водной среде оказывает положительное влияние на тренировку вестибулярной и статокINETической устойчивости. При плавании ориентировка в пространстве обеспечивается комплексом функционирования анализаторов.

В воде человек находится почти в невесомом состоянии, притом, еще и в горизонтальном положении. В таких условиях деятельность различных функций организма протекает иначе, чем в положении стоя на земле или при передвижении по ней.

При плавании на центры головного мозга воздействует целый поток новых раздражителей, вызванных движениями в полуневесомом положении тела, более глубоким дыханием, давлением воды на кожный покров и область грудной клетки, массирующим действием воды и т. д. На все эти раздражители из соответствующих центров головного мозга посылаются новые ответные реакции. А те части головного мозга, которые активно функционировали в наземных условиях, теперь отдыхают, восстанавливаются. Поэтому, выйдя после умеренного плавания на сушу, человек чувствует себя обновленным, помолодевшим.

## Аквааэробика

Под аквааэробикой мы понимаем выполнение различных упражнений в воде под музыку с элементами плавания, гимнастики и хореографии.

При занятиях в воде действие гравитации ослабевает, ей начинают противостоять силы выталкивания. А значит, нагрузка на суставы и вес, который они несут при занятиях на суше, значительно снижается. При выполнении прыжков удары, которым подвергаются суставы, смягчаются. Значит, в воде можно заниматься гораздо дольше без риска травматических повреждений.

С другой стороны, на определенной глубине (если тело погружено в воду частично) необходимо преодолевать силу выталкивания. Это позволяет увеличить мышечную силу, повышает выносливость и общий тонус мышц.

С помощью аквааэробики укрепляются даже те мышцы и связки, которые с трудом развиваются при занятиях в зале. Кроме того, разминка в воде чудесный гидромассаж всего тела.

Оздоровительный эффект от занятий аквааэробикой выражается в улучшении показателей физического развития, улучшении функций опорно – двигательного аппарата (увеличивается сила мышц и подвижность суставов), повышении общей выносливости и увеличении эмоционального состояния детей.

Аквааэробика служит не только прекрасной разминкой перед основным занятием, но и развивает функциональные возможности организма ребенка. Музыкально-ритмические движения, подчиняющиеся определенному темпу, ритму выполнения способствуют развитию координационных способностей и общего восприятия движений и чувства пространства. Такое начало занятий вызывает эмоциональный подъем и интерес у малышей.

**Задачи физического развития и физического воспитания** по охране и совершенствованию здоровья детей на весь период пребывания детей в дошкольном учреждении:

Формировать у детей интерес к физической культуре и совместным физическим занятиям со сверстниками.

Укреплять здоровье детей.

Формировать правильную осанку у каждого ребенка.

Формировать у детей потребность в разных видах двигательной деятельности.

Развивать у детей движения, двигательные качества, физическую и умственную работоспособность.

Тренировать у детей сердечнососудистую и дыхательную системы, закалять организм.

Создавать условия в группе для эффективной профилактики простудных и инфекционных заболеваний.

Осуществлять систему коррекционно-восстановительных мероприятий, направленных на развитие психических процессов и личностных качеств воспитанников, предупреждать возникновение вторичных отклонений в психофизическом развитии ребенка.

Учить детей выполнять движения и действия по подражанию действиям взрослого.

Учить детей выполнять действия по образцу и речевой инструкции.

## ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи обучения и воспитания:

Формировать у детей интерес к движениям в воде, учить не бояться воды и спокойно входить в бассейн, окунаться в воду.

Основное содержание работы.

Плавание. Дети выполняют подготовительные упражнения у бассейна. Затем они спокойно входят в воду, окунаются, набирают воду в ладони, ополаскивают лицо, плечи, спину, грудь, ложатся на пенопластовые доски, совершают имитирующие элементы техники плавания.

Показатели развития к концу первого года обучения

Дети должны научиться:

не бояться воды, спокойно в нее входить и окунаться.

## ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи обучения и воспитания

Продолжать формировать у детей интерес к движениям в воде, учить окунаться в воду, выполнять некоторые упражнения и действия в воде по показу, плавать, используя пенопластовую доску.

Основное содержание работы.

Плавание. Дети выполняют разминку у бассейна.

В бассейне дети спокойно входят в воду, выполняют подготовительные движения, плавают, используя пенопластовую доску.

Показатели развития к концу второго года обучения

Дети должны научиться:

выполнять разминку у бассейна;

пользоваться пенопластовой доской для плавания.

## ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи обучения и воспитания

Учить детей держаться самостоятельно на воде, выполняя некоторые упражнения (прыгать, передвигаться, бросать мяч).

Основное содержание работы

Плавание. В бассейне проводятся разминка перед плаванием (8-10 мин), подготовительные упражнения и упражнения на отработку техники плавания кролем. В воде детям предлагаются игры на задержку дыхания и подвижные игры: «Поймай мяч», «Догони мяч», «Достань камешек», «Поймай колечко», «Рыбка, плыви!», «Поймай лодочку», «Покажись из круга», «Русалки и водяной».

Показатели развития к концу третьего года обучения

Дети должны научиться:

держаться на воде самостоятельно,

выполнять по просьбе взрослого некоторые упражнения (подпрыгивать, бросать мяч).



## ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

### Задачи обучения и воспитания

Продолжать учить детей держаться на воде и плавать.

Разучивать с детьми комплекс разминочных движений и подготовительных упражнений к плаванию.

Продолжать учить детей плавать: выполнять гребковые движения руками в сочетании с движениями ногами.

### Основное содержание работы

Плавание. В бассейне проводятся: разминка перед плаванием (10— 15 мин); сдувание легких предметов с ладони (лист, пластмассовый шарик); подготовительные упражнения на отработку техники плавания брассом, кролем; выполнение «лягушачьих» движений на суше, лежа на животе и спине. В воде детям предлагаются игры на задержку дыхания и подвижные игры: «Ловцы жемчуга», «Морские звезды», «Цапли», «Дровосек в воде», «Катание на кругах», «Бегом за мячом», «Буксир».

### Показатели развития к концу четвертого года обучения

Дети должны научиться:

выполнять комплекс разминочных и подготовительных движений к плаванию;

держаться на воде;

выполнять гребковые движения руками в сочетании с движениями ногами.

## Система мониторинга

Работа по физическому воспитанию детей должна опираться на показатели (исходные и в динамике) здоровья, уровня физической подготовленности, а также на данные, полученные в результате анализа индивидуальных психолого-педагогических особенностей детей. Достаточно полные сведения для комплексной оценки физического состояния ребенка могут быть получены при учете и анализе антропометрических и физиометрических данных, показателей физической подготовленности и работоспособности. Кроме того, необходимо определить состояние опорно-двигательного аппарата, исследуя форму позвоночника и спины (осанки), сформированность сводов стопы (именно на основании этого назначается комплекс корректирующих мер). Антропометрическое обследование — измерение роста, масса тела, окружности грудной клетки производится общепринятыми способами. Таким образом, вся работа по физическому воспитанию детей строится с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Тестирование двигательной подготовленности детей проводится в начале года (сентябрь-октябрь) и в конце учебного года (май). Сопоставляя результаты, можно скорректировать физкультурно-оздоровительную (Приложение 1)

## СОВМЕСТНАЯ РАБОТА ДЕТСКОГО САДА И СЕМЬИ ПО ВОСПИТАНИЮ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА

Вопросы воспитания здорового ребенка должны решаться в тесном контакте с семьей, так как основы здоровья закладываются в семье. Без помощи со стороны семьи физкультурно-оздоровительная работа, организуемая в образовательном учреждении, не может быть успешной. Проблема состоит в нахождении побудительных стимулов, заставляющих родителей по-иному взглянуть на здоровье и физическое развитие своих детей.

Для решения этой проблемы необходимо дать родителям полное представление о динамике физического развития и состоянии здоровья каждого конкретного ребенка. Только на этой основе возможна консолидация усилий семьи и образовательного учреждения и выработка общей стратегии в воспитании у ребенка потребности к здоровому образу жизни.

Совместная работа с семьей по данному вопросу должна строиться на следующих основных положениях:

Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только педагогам, но и родителям когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

Систематичность и последовательность работы в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в учреждении.

Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей. В соответствии с этим система работы с семьей должна предусматривать ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка, его психомоторного развития с индивидуальным планом его оздоровления; — целенаправленную санпросветработу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного, сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т.д.; — ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении и в семье, обучение основным методам профилактики детской заболеваемости (разнообразным приемам закаливания, массажа, дыхательной гимнастики и обучение родителей разнообразным техникам общения с детьми).

Формы работы с родителями разнообразны: факультативы, фотовыставки, передвижные библиотеки и консультации, совместное проведение занятий и спортивных праздников и прочее.

Особое место в работе с семьей занимает проектная деятельность. Так второй год длится проект «Водичка, вода, нужна нам всегда» «см. материалы проекта».

**Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекса:**

Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л.

Обучение плаванию в детском саду. М.: Просвещение, 1991;

Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать: пособие по обучению плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста – СПб.: ДЕТСТВО ПРЕСС, 2005;

Воронова Е.К.

Программа обучения плаванию в детском саду. М.: Детство пресс, 2003.