

Содержание

1. Информационная карта программы.....	3
2. Пояснительная записка.....	4
3. Актуальность и новизна.....	4
4. Обоснование для разработки программы.....	5
5. Цели и задачи.....	5
6. Возрастные характеристики детей.....	6
7. Планируемые результаты.....	6
8. Мониторинг освоения детьми программы.....	6
9. Содержание и структура программы.....	8
10. Календарный учебный график.....	9
11. Режим занятий.....	10
12. Условия реализации программы.....	10
13. Учебный план.....	10
14. Список литературы.....	11
15. Комплексно-тематическое планирование	12
(Приложение 1)	
(Приложение 2)	

Информационная карта программы

Образовательная организация	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Белоярского района «Детский сад «Березка» г. Белоярский»
Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Золотые рыбки»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная направленность
Сведения о разработчиках	Автор-составитель
ФИО, должность	Суедова Юлия Юрьевна Инструктор по физической культуре
Сведения о программе:	Программа Краткосрочная
Срок реализации	1 год
Возраст обучающихся	5-7 лет
Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая Авторская Доступности, систематичности, наглядности, развития и комплексности. Принцип повторения и постепенного повышения требований. Принцип всестороннего воздействия. Комплексная
Цель программы:	Усвоение и совершенствование техники способа плавания.
Задачи программы:	Оздоровительные: 1. Способствовать закаливанию организма; 2. Повышать общую и силовую выносливость; 3. Способствовать увеличению резервных возможностей дыхания, жизненной емкости легких; 4. Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы; Образовательные: 1. Продолжать учить скользить на груди, спине с различными положениями рук; 2. Учить согласованным движениям ног с дыханием; 3. Изучать движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин; 4. Учить плавать кролем на груди, спине в полной координации; 5. Изучать движения ног способом дельфин. Воспитательные: 1. Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли; 2. Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

Формы и методы образовательной деятельности	В программе используются методы: поощрения, интеграции. Игровой метод, исследовательский метод, беседа, показ.
Формы мониторинга результативности	Диагностика детей проводится в начале и в конце учебного года.
Результативность реализации программы:	К концу учебного года освоения дополнительно программы по обучению плаванию в старшей группе дети должны: -уметь скользить на груди, спине с различными положениями рук; -плыть с согласованным движениям ног с дыханием; -освоить первичный навык движения рук способами кроль на груди, спине; -навык движения ног способом дельфин; -освоить гигиенические навыки.
Дата утверждения и последней корректировки программы	Создание образовательной программы 2020/21 год.

Пояснительная записка

Обучение детей плаванию является образовательной услугой и способствует реализации потребности детей в двигательной активности, закаливанию детского организма и укреплению здоровья детей.

Обучение плаванию в детском саду - одно из важнейших звеньев в воспитании и развитии ребенка. Благоприятное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным.

Необходимое условие успеха в работе с дошкольниками — это поддержание положительного отношения детей к занятиям. На всех этапах обучения необходимо стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли детям удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности и стремлению научиться

Актуальность и новизна

Интерес к средствам и методам укрепления психофизиологического здоровья детей, профилактике заболеваний, развитию жизненно необходимых ребенку физических качеств никогда не угасал. Очевидно, что ведущую роль в решении данных проблем отводится физическим упражнениям. Плавание как вид физических упражнений способствует поддержанию достигнутого ребенком уровня здоровья, поддержанию достаточного уровня двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма. История обучения плаванию в условиях дошкольного образовательного учреждения (ДОУ) насчитывает несколько десятков лет. За этот период были разработаны программы и методики, регламентирующие процесс обучения: это пособия Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.Л. Богиной, Е.К. Вороновой и тд., но все эти работы построены на классических схемах обучения плаванию, принятых в спорте. Современные ДОУ не ставят целью вырастить из детей спортсменов – это задача специализированных школ. Главное в обучении плаванию в детском саду – преодолеть негативное отношение ребенка к воде, адаптировать ребенка к водному пространству, по возможности использовать плавание в бассейне как средство оздоровления, закаливания и полноценного физического развития

ребенка, сочетая основы спортивного плавания с решением задач адаптации и профилактики. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, и, как следствие, уменьшение несчастных случаев. Несмотря на положительную роль разработанных программ и методик вышеперечисленных авторов, их использование вызывает затруднение, так как средства обучения, плаванию которые приведены в этих работах не помогают, или не способствуют решению тех задач, которые ставят современные ДООУ в реализации обучения плаванию детей дошкольного возраста. В виду это необходима модификация и адаптация программ перечисленных авторов под задачи обучения плаванию в современных ДООУ. Дополнительная программа по начальному обучению плаванию детей дошкольного возраста разработана на основе программы А. А. Чеменовой, Т. В. Столмаковой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», авторы которой предлагают свое решение проблемы обучения плаванию детей в условиях ДООУ. Поэтому для разработки программы дополнительного образования «Золотые рыбки» и была выбрана данная авторская программа.

Обоснование для разработки программы

1. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
2. Конституция РФ. Конвенция ООН о правах ребенка.
3. Закон об образовании РФ

Цель: Усвоение и совершенствование техники способа плавания у детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

Оздоровительные задачи направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

1. Способствовать закаливанию организма;
2. Повышать общую и силовую выносливость;
3. Способствовать увеличению резервных возможностей дыхания, жизненной емкости легких;
4. Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы;
5. Формировать гигиенические навыки: научить быстро и аккуратно раздеваться и одеваться, самостоятельно мыться под душем с мылом и губкой, тщательно вытирать свое тело в определённой последовательности, осторожно сушить волосы феном.

Образовательные задачи направлены на формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств (сила, быстрота, ловкость, гибкость), развитие осознанности двигательных действий, развитие внимания, мышления и памяти. Образовательные задачи реализуются в трех основных разделах программы: начальное обучение плаванию (приучение к взаимодействию с водой), ориентирование в воде (ныряние, открывание глаз в воде, поиск предметов на дне бассейна) и обучение спортивным способам плавания (таким стилям плавания как кроль на груди и кроль на спине).

1. Продолжать учить скользить на груди, спине с различными положениями рук;
2. Учить согласованным движениям ног с дыханием;
3. Изучать движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин;
4. Учить плавать кролем на груди, спине в полной координации;
5. Изучать движения ног способом дельфин.

Воспитательные задачи направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств (смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства).

1. Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
2. Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

Возрастные характеристики детей 5-7 лет

Шестой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

Планируемые результаты

К концу учебного года освоения дополнительно программы по обучению плаванию в старшей группе дети должны:

- уметь скользить на груди, спине с различными положениями рук;
- плыть с согласованным движениям ног с дыханием;
- освоить первичный навык движения рук способами кроль на груди, спине;
- навык движения ног способом дельфин;
- освоить гигиенические навыки.

Мониторинг освоения детьми программы

Оценка качества обучения плаванию детей дошкольного возраста строится на методах педагогического и медицинского контроля состояния детей. Педагогический контроль осуществляется путем оценки сформированных у детей специфических умений и навыков. Оценка качества обучения по программе дополнительного образования (плавание)

осуществляется с помощью комплекса тестовых заданий и способов оценки, предлагаемых авторами книги «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. А. А. Чеменевой, Т. В. Столмаковой. Авторы утверждают, что комплекс тестовых заданий и способов оценки, разработанный ими, позволяет получить достоверные результаты контроля выполнения программных требований по обучению дошкольников плаванию для инструкторов по плаванию. Уровень подготовленности детей по плаванию определяется инструктором по физической культуре. Диагностика проводится в плавательном бассейне в сентябре и в мае.

При проведении диагностики используются следующие методы:

- фронтальный (передвижение в воде, лежание на груди и на спине);
- поточный (скольжение, плавание с нетонущими предметами при помощи движений ног);
- индивидуальный (погружение, выдохи в воду, ориентирование под водой, плавание при помощи движений ног, в полной координации изученными способами).

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-бальной системе. Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов – получается средний балл. Данные заносятся в сводный протокол и далее, с учетом качества выполнения плавательного упражнения, анализируются.

1. Скольжение на груди

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

Оценка:

4 балла- ребенок проскользил 4 метра.

3 балла-3 метра.

2 балла-2 метра.

1 балл-1 метр.

2. Скольжение на спине

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на спине.

Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо – на поверхности воды.

Оценка:

4 балла- ребенок проскользил 4 метра.

3 балла-3 метра.

2 балла-2 метра.

1 балл-1 метр.

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

Инвентарь: плавательная доски.

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

Оценка:

4 балла-ребенок проплыл 10 м.

3 балла-ребенок проплыл 8 м.

2 балла-ребенок проплыл 6 м.

1 балл-ребенок проплыл 4 м.

4. Плавание произвольным способом

Проплыть 8 метров любым способом при помощи движений ног, рук. Дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла-ребенок проплыл 8 м и более.

3 балла-ребенок проплыл 6-7 м.

2 балла-ребенок проплыл 4-5 м.

1 балл-менее 4 м.

№	Ф.И. ребенка:	Скольжение на груди		Скольжение на спине		Плавание с доской		Плавание произвольным способом	
		Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г
1									
2									
3									

Содержание и структура программы

Программа рассчитана на один учебный год для детей 5-7 лет, обосновывает определенное количество занятий в год.

Направленность образовательной программы	Вид детской деятельности	5-7 лет		
		В неделю	В месяц	В год
Реализация дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Золотые рыбки»	Оздоровительное плавание	2	8	60

Формы обучения

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Дети занимаются малыми подгруппами. Количество детей

старшего возраста не должно превышать 10- 12 человек. Комплектование подгрупп осуществляется по уровню плавательных умений и предпочтений. Реализуя цель создания устойчивого интереса детей к плаванию помимо использования традиционного вида занятия, используются и другие виды занятий: вид тренировочного занятия; занятия, построенного на одном способе плавания, игровой вид занятия, а также систематическое проведение контрольных занятий по плаванию. По своей структуре любое занятие по плаванию делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть проводится либо только на суше, либо на суше и частично в воде, основная – только в воде, заключительная – в воде и на суше. Каждая часть имеет свое назначение.

1. Подготовительная часть включает в себя построение занимающихся, объяснение доступными способами задач занятий и выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений, которые в свою очередь могут проводиться и в воде.

2. Основная часть включает в себя изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков. Средствами решения задач основной части занятия должны быть не только упражнения, направленные на приучение к воде, ориентирование в ней и обучение техники плавания, но и подвижные игры, и эстафеты.

3. Заключительная часть. Снижение физической и эмоциональной нагрузки по средствам проведения игр малой подвижности. Свободное плавание, возможно с проведением индивидуальной работы. Подведение итогов занятия. При проведении дополнительной образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Календарный учебный график на 2020/21 год

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь/май	15.09-30.09.20 г 04.05-14.05.21 г	15:00-16:00	Подгрупповое	8 часа	Мониторинг	Бассейн	Тесты
2	Октябрь-декабрь	01.10-25.12.20 г	15:00-16:00	Подгрупповое	24 часа	Практикум	Бассейн	Итоговое занятие
3	Декабрь-январь	28.12-10.01.21 г	-	-	-	Каникулы	-	-
4	Январь-май	11.01.-31.05.21 г	15:00-16:00	Подгрупповое	28 часов	Практикум	Бассейн	Итоговое мероприятие

Режим занятий

Вторник	15:00-16:00
Четверг	15:00-16:00

Условия реализации программы

Методическое и материально – техническое обеспечение дополнительной образовательной программы:

1. Плавательные доски – 12 шт
2. Колобашки – 12 шт.
3. Страховочные шесты – 1 шт.
4. Гимнастические палки-12 шт.
5. Нудолсы – 12 шт.
6. Мячи резиновые – 12 шт.
7. Резиновые игрушки (для освоения ныряния)– 12 шт.
8. Баскетбольное кольцо- 1 шт.
9. Сетка волейбольная- 1 шт.
10. Разделительная дорожка -1 шт.
11. Очки для плавания – 12 шт.
12. Круги для плавания -12 шт.
13. Тонущие игрушки-12 шт.
14. Видеоматериал о технике спортивных способов плавания.
15. Музыкальный центр.

Учебно-тематический план на 2020/21 год

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теоретических занятий	Практических занятий	
1	Вводное занятие	2	1	1	Показ занятий для родителей «По морям по волнам» в день открытых дверей. Итоговое развлечение: «В царстве Нептуна»
2	ОРУ	14	7	7	
3	Скольжение на груди и спине	7	2	5	
4	Плавание кролем на груди	8	1	7	
5	Плавание кролем на спине	8	1	7	
6	Плавание кролем на груди при помощи движений ног	10	2	8	
7	Изучение движений ног, рук способом брасс	7	2	5	
8	Тестирование	4	2	2	
Итого:		60			

Список литературы

1. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт дошкольного образования. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155.
2. Чеменева А. А., Столмакова Т. В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под ред. А. А. Чеменовой. – СПб. : «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336с.

Календарно-тематическое планирование 5-7 лет

Октябрь

Обучающие задачи:

1. Совершенствование погружения в воду, лёжа в ней, открывая глаза.
2. Совершенствование выдоха в воду.
3. Закрепление плавания при помощи движений ног способом кроль на груди

Оздоровительные задачи: укрепление мышц тела верхних и нижних конечностей.

Развивающие задачи: развитие внимания, силы, быстроты.

Воспитательные задачи: воспитание выдержки.

Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Комплекс ОРУ №1			
<p>Ходьба, бег, прыжки в воде. Выдохи в воду с погружением и открыванием глаз. Лежать на воде, держась за опору. Работа ногами, как при плавании способом кроль с опорой на руки. Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди, спине с надувным кругом. П/игры «Насос», «Оса»</p> <p>Свободное плавание.</p>	<p>Ходьба, бег, прыжки в воде. Выдохи в воду через нос и рот. Погружение в воду на задержке дыхания. Нырание через обруч. Лежание на груди, спине. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине. П/игры «Рыбак и рыбки», «Поезд идёт в тоннель»</p> <p>Свободное плавание.</p>	<p>Бег и прыжки с игрушкой. Выдохи в воду. Погружение в воду. Лежание на груди и спине. Попеременные движения ног способом кроль на груди спине у опоры. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине. П/игры: «Гуси», «Затейники»</p> <p>Свободное плавание</p>	<p>Ходьба и бег в воде. Выдохи в воду. Погружение в воду. Лежание на груди, спине. Работа прямых ног способом кроль у опоры. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине. П/игры «Найди клад», «Щука и рыбы»</p> <p>Свободное плавание.</p>

Ноябрь

Обучающие задачи:

1. Обучение скольжению на груди.
2. Обучение движениям рук способом брасс.
3. Закрепление пройденного материала.

Оздоровительные задачи: повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Развивающие задачи: развитие выносливости.

Воспитательные задачи: воспитание уверенности в своих силах, смелости.

Занятие 9-10	Занятия 11-12	Занятия 13-14	Занятия 15-16
Комплекс ОРУ №2			
<p>Ходьба, бег, прыжки в воде. Выдохи в воду; с погружением и открыванием глаз. Попеременное движение ног способом кроль на груди и спине у опоры. Лежание на груди и спине. Плавание с пенопластовой доской на груди, спине при помощи движений ног способом кроль. П/игры «Карусель», «Утка – нырок».</p> <p>Свободное плавание</p>	<p>Ходьба с работой рук, как при плавании способом брасс. Выпрыгивание из приседа. Выдохи в воду. Лежание на груди, спине. Скольжение на груди. Скольжение на груди в согласовании с движениями рук способом брасс. Плавание с доской на груди, спине при помощи движений ног способом кроль. П/игры «Хоровод», «Жучок – паучок».</p> <p>Свободное плавание.</p>	<p>Ходьба на руках. Ходьба на руках с работой ног и выполнением выдоха в воду. Прыжки на руках. Скольжение на груди в согласовании с движениями рук способом брасс, кисти рук соединены. Лежание на груди, спине. Выдох в воду. Плавание на груди, спине с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием. П/игры «Насос», «Переправа» Свободное плавание.</p>	<p>Ходьба на руках лицом, ногами вперёд. Прыжки на руках. Лежание на груди. Выпрыгивание из воды. Скольжение на груди, спине. Плавание при помощи движений рук способом брасс. Выдохи в воду. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине в согласовании с дыханием П/игры «Щука и рыбки», «Насос»</p> <p>Свободные игры с плавающими игрушками.</p>

Декабрь

Обучающие задачи: закрепление пройденного материала.

Оздоровительные задачи: повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Развивающие задачи: развитие выносливости.

Воспитательные задачи: воспитание уверенности в своих силах, смелости.

Занятия 17-18	Занятия 19-20	Занятия 21-22	Занятия 23-24
Комплекс ОРУ №3			
<p>Ходьба с попеременной работой прямых рук лицом, спиной вперёд. Выдохи в воду. Погружение в воду с открыванием глаз под водой Лежание на груди, спине. Скольжение на груди, спине с различным положением рук. Скольжение на груди в согласовании с движениями рук способом брасс. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием. Плавание с доской на спине при помощи движений ног способом кроль. П/игры «Насос». «Пузырь». Свободное плавание.</p>	<p>Бег по кругу с нырянием через обруч и последующим скольжением на груди. Прыжки с погружением под воду. Скольжение на груди в согласовании с движениями рук способом брасс. Выдохи в воду. Лежание на груди, спине. Скольжение на груди, спине, одна рука впереди, другая прижата к туловищу. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием. П/игра «Найди клад», «Смелые ребята». Свободное плавание.</p>	<p>Ходьба по кругу с попеременными круговыми движениями прямых рук лицом, спиной вперёд. Скольжение на груди в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперёд. Выдохи в воду под счёт. Погружение в воду на вдохе, на выдохе. Скольжение на груди, спине в согласовании с движениями ног способом кроль через обруч. Плавание на груди, спине при помощи движений ног способом кроль. П/игра «Буксир» на груди. «Кто дольше про скользит?». Свободное плавание</p>	<p>Скольжение на груди через обруч. Скольжение на груди. Лежание на воде в группировке. Выдохи в воду. Скольжение на груди в согласовании с работой ног способом кроль. Плавание при помощи движений рук способом брасс, ног способом кроль. Плавание на груди при помощи попеременных движений прямых рук вперёд, ног способом кроль. Плавание на груди, спине с доской при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием. Выдохи в воду. П/игра «Удочка». «Салки с мячом». Свободное плавание</p>

Январь

Обучающие задачи:

1. Совершенствование скольжения на груди в согласовании с движениями рук способом кроль;
2. Совершенствование скольжения на груди, спине в согласовании с движениями ног способом кроль;
3. Совершенствование плавания комбинированным способом (руки - брасс, ноги - кроль).
4. Совершенствование плавания на груди при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием.

Оздоровительные задачи: активизация работы вестибулярного аппарата.

Развивающие задачи: развитие гибкости, ловкости.

Воспитательные задачи: воспитание нравственно-волевых черт личности (сдержанности, дисциплинированности, честности)

Занятия 25-26	Занятия 27-28	Занятия 29-30
Комплекс ОРУ №4		
<p>Ходьба лицом, спиной вперёд в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперёд, назад.</p> <p>Прыжки с погружением в воду.</p> <p>Скольжение на груди с переворотом на спину Скольжение на груди: с работой ног способом кроль; в согласовании с попеременными круговыми движениями прямых рук вперёд, ног способом кроль.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p>Плавание произвольным способом через бассейн.</p> <p>П/игры: «Найди клад», «Море волнуется»</p> <p>Свободное плавание.</p>	<p>Ходьба с попеременными круговыми движениями прямых рук лицом, спиной вперёд. Лежание на груди, спине.</p> <p>Скольжение на груди, спине с различным положением рук. Выдохи в воду. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием.</p> <p>Плавание на спине при помощи движений ног способом кроль, доска около груди.</p> <p>Плавание произвольным способом.</p> <p>П/игры «Насос», «Салки»</p> <p>Свободное плавание.</p>	<p>Ходьба с одновременными круговыми движениями рук вперёд, назад, лицом, спиной вперёд. Лежание на груди. Плавание при помощи движений рук способом брасс.</p> <p>Плавание при помощи движений рук способом брасс, ног способом кроль.</p> <p>Выдохи в воду. Скольжение на груди с выполнением попеременных круговых движений прямых рук вперёд. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине.</p> <p>П/игры «Море волнуется», «Весёлые ребята»</p> <p>Свободное плавание</p>

Февраль

Обучающие задачи:

1. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании;
2. Обучение плаванию на груди при помощи движений ног в согласовании с дыханием.

Оздоровительные задачи: повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.

Развивающие задачи: развитие гибкости.

Воспитательные задачи: воспитание воли, целеустремлённости.

Занятия 31-32	Занятия 33-34	Занятия 35-36	Занятия 37-38
Комплекс ОРУ №5			
<p>Ходьба с круговыми движениями рук вперёд, назад, лицом, спиной вперёд; прыжки с погружением в воду. Работа ногами способом кроль на груди и спине у опоры. Выдохи в воду. Лежание на груди и спине. Скольжение на груди и спине. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди, спине. П/игры: «Футбол», «Переправа» Свободное плавание.</p>	<p>Ходьба в полу наклоне вперёд, назад с попеременными круговыми движениями рук вперёд, назад. Бег с выполнением «Звёздочки» на груди. Скольжение на груди и спине с различным положением рук. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений рук, ног способом кроль на груди при задержанном дыхании. П/игры: «Салки», «Поезд идёт в тоннель» Свободное плавание.</p>	<p>Ходьба в согласовании с движениями рук способом кроль, спиной вперёд с попеременными круговыми движениями рук назад. Бег с выполнением «Поплавка» по сигналу. Скольжение по воде. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием. Плавание с доской под головой при помощи движений ног способом кроль на спине. Выдохи в воду. П/игры «Охотники и утки», «Буксир» Свободное плавание.</p>	<p>Ходьба с попеременными круговыми движениями рук вперёд, назад, лицом, спиной вперёд. Ходьба с выполнением движений руками способом брасс в согласовании с дыханием. Скольжение на груди, спине Плавание при помощи движений рук способом кроль на груди, спине. Выдохи в воду. Плавание с доской на спине при помощи движений ног способом кроль. Плавание произвольным способом. П/игры «Белые медведи», «Мы весёлые ребята» Свободное плавание.</p>

Март

Обучающие задачи:

Обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации.

Оздоровительные задачи: повышение общей и силовой выносливости мышц.

Развивающие задачи: развитие силы, выносливости.

Воспитательные задачи: воспитание чувства товарищества, выдержки.

Занятия 39-40	Занятия 41-42	Занятия 43-44	Занятия 45-46
Комплекс ОРУ №6			
<p>Ходьба с маховыми движениями рук вперед-назад. Бег с выполнением упражнения «Винт» по сигналу. Прыжки с погружением в воду и маховыми движениями рук вверх-вниз. Плавание при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием. Плавание с доской за головой при помощи движений ног способом кроль на спине.</p> <p>П/игры: «Невод», «Караси и карпы» Свободное плавание.</p>	<p>Ходьба с попеременными круговыми движениями рук вперед, назад, лицом, спиной вперед. Бег с погружением в воду. Ходьба с выполнением выдохов воду. Поочередные гребки руками с поворотом головы для вдоха у опоры, в ходьбе, в согласовании с движениями ног.</p> <p>Выдохи в воду. Плавание кролем на спине в полной координации. Плавание комбинированным способом.</p> <p>П/игры: «Салки» (с шайбой). «Щука и рыбы». Свободное плавание.</p>	<p>Ходьба в наклоне вперед с одновременными круговыми движениями прямых рук вперед. Скольжение на груди в согласовании с гребковыми движениями рук способом дельфин. Плавание при помощи движений рук способом кроль при задержанном дыхании. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха. Плавание с доской при помощи движений ног, одной руки способом кроль, в согласовании с дыханием.</p> <p>П/игры: «Карусель», «Буксир». Свободное плавание.</p>	<p>Ходьба в наклоне вперед с выполнением движений руками способом дельфин в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений рук способом дельфин при задержанном дыхании, в согласовании с дыханием. Плавание при помощи движений ног способом кроль, рук – дельфин. Выдохи в воду. Плавание на груди при помощи движений ног способом кроль, одна рука на доске.</p> <p>П/игры: «Оса». «Торпеда». Свободное плавание.</p>

Апрель

Обучающие задачи:

1. Совершенствование плавания на груди, спине при помощи движений рук, ног способом кроль в согласовании с дыханием;
2. Закрепление пройденного материала.

Оздоровительные задачи:

1. Повышение общей и силовой выносливости мышц;
2. Увеличение резервных возможностей дыхания, жизненной ёмкости лёгких.

Развивающие задачи: развитие силы, выносливости.

Воспитательные задачи: воспитание чувства товарищества, выдержки.

Занятия 47-48	Занятия 49-50	Занятия 51-52	Занятия 53-54
Комплекс ОРУ №7			
<p>Ходьба лицом, спиной вперёд с выполнением попеременных круговых движений прямыми руками вперёд, назад. Бег с изменением направления по сигналу. Выдохи в воду. Скольжение на спине в согласовании с движениями ног способом кроль. Плавание на спине. Плавание при помощи движений рук способом кроль в согласовании с дыханием. П/игры: «Салки» (с мячом). «Жучок – паучок».</p> <p>Свободное плавание.</p>	<p>Ходьба в приседе, на носках, с выдохами в воду. Бег. Плавание при помощи движений ног способом кроль на груди, на спине. Плавание кролем на груди в полной координации. Выдохи в воду. Плавание с доской между ног при помощи движений рук способом кроль на спине. Плавание кролем на спине в полной координации. П/игры: «Салки» (с «Поплавком»). «Море волнуется».</p> <p>Свободное плавание.</p>	<p>Ходьба с выполнением движений руками способом дельфин. Бег с нырянием через обруч. Ходьба с выполнением выдохов в воду. Скольжение на груди, спине. Плавание комбинированным способом в согласовании с дыханием. Выдохи в воду. Плавание кролем на груди, спине. Плавание при помощи движений ног способом кроль. П/игры: «Весёлые ребята». «Белые медведи».</p> <p>Свободное плавание.</p>	<p>Ходьба с погружением под воду. Бег с доставанием предмета со дна. Ходьба с выполнением выдохов в воду. Выдохи в воду. Плавание комбинированным способом в согласовании с дыханием. Плавание кролем на груди в полной координации. Плавание при помощи движений ног в согласовании с дыханием, на выдохе - «у».</p> <p>П/игры: «Караси и карпы». «Сердитая рыбка».</p> <p>Свободное плавание.</p>

Май

Обучающие задачи:

1. Закрепление навыка плавания при помощи движений рук способами кроль на груди, спине, брасс, согласовании с дыханием;
2. Совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди, спине.

Оздоровительные задачи: укрепление мышечного корсета, силы мышц рук, ног.

Развивающие задачи: развитие гибкости.

Воспитательные задачи: воспитание воли.

Занятия 55-56	Занятия 57-58	Занятие 59-60	Развлечение на воде «В царстве Нептуна»
Комплекс ОРУ №8			
<p>Ходьба в наклоне вперёд с попеременными гребковыми движениями прямых рук вперёд. Ходьба спиной вперёд, выполняя движения руками, как при плавании способом кроль на спине. Скольжение на груди, спине. Выдохи в воду с поворотом головы для вдоха, с произнесением звука.</p> <p>Попеременные движения ног способом кроль на груди, спине у опоры. Плавание с доской при помощи Ходьба с выполнением движений руками способами брасс, дельфин. Бег по кругу. Ходьба с выполнением выдоха в воду.</p> <p>П/игры: «Салки» (с кругом), «Водолазы».</p> <p>Свободное плавание.</p>	<p>Ходьба с выполнением движений руками способами брасс. Бег по кругу. Ходьба с выполнением выдоха в воду. Скольжение на груди, спине. Плавание с доской в руках при помощи движений ног способом кроль на груди в согласовании с дыханием. Плавание с доской под головой при помощи движений ног способом кроль на спине. Выдохи в воду, с произнесением звука.</p> <p>Плавание произвольным способом.</p> <p>П/игры: «Охотники и утки», «Лягушата».</p> <p>Свободное плавание.</p>	<p>Прыжки с погружением в воду. Согласование движений одной руки кролем и дыхания. Движения одной руки кролем с дыханием в согласовании с движениями ног, как при плавании способом кроль на груди. Плавание кролем на груди в полной координации. Выдохи в воду.</p> <p>Плавание при помощи движений ног способом кроль на спине с доской на груди. Плавание кролем на спине в полной координации. Плавание комбинированным способом. Скольжение на груди, спине.</p> <p>П/игры: Эстафеты, «Гонка корабликов».</p> <p>Свободное плавание.</p>	<p>Цель: Формирование здорового образа жизни детей; закрепление и совершенствование приобретенных навыков и умений; создание хорошего праздничного настроения.</p>

Комплекс ОРУ №1

1. Маховые движения руками. И. п. - основная стойка: 1—взмах руками вперед, 2—назад, 3—вперед (как можно выше), 4—вернуться в и. п.
2. Повороты туловища. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вверху над головой в замке
1 — поворот туловища влево,
2 - вправо
(повторить по 4 раза в каждую сторону с отдыхом). Дыхание произвольное.
3. Маховые движения ногами. И. п. - стоя боком у бортика и держась за него рукой: 1—мах левой ногой, 2—мах правой ногой (по 8 раз).
4. Поплавок-медуза. И. п. - основная стойка:
1—сесть, сделать поплавок (выдох),
2—встать прыжком, руки вверх, ноги на ширине плеч (глубокий вдох).
5. Наклоны туловища вперед. И. п. - ноги шире плеч:
1—руки в стороны-вверх,
2—3—наклониться вперед, достать руками пол,
4—вернуться в и. п. (8 раз).
6. Наклоны туловища назад. И. п. - ноги шире плеч:
1—руки в стороны,
2—3 — пружинистые наклоны назад,
4—вернуться в и. п. (6 раз).

Комплекс ОРУ №2

1. Руки крестно, руки в стороны. И. п. - ноги слегка расставлены, руки в стороны:
1 — руки скрестить перед грудью,
2—вернуться в и. п. (6—8 раз).
2. Круговые движения руками. И. п. - основная стойка:
1—взмах руками вперед,
2—назад,
3—вперед с круговым движением назад,
4—вернуться в и. п.
То же в обратном порядке (по 8 раз).
3. Наклоны назад. И. п. - стоя на коленях, держась за бортик одной рукой:
1—наклониться назад,
2—вытянуть другую руку «как на воде», посмотреть в потолок, 3—вернуться в и. п. (по 4 раза каждой рукой).
4. «Стрела». И. п. - лежа на животе:
1—4 —вдохнуть и задержать дыхание (6—8 раз).

Комплекс ОРУ №3

1. «Плывем способом «кроль». И. п. - стоя лицом к бортику, держась за него двумя руками в полу наклоне:
1—круговое движение левой (правой) рукой,
2—повернуть голову влево (вправо) - вдохнуть открытым ртом,

- 3—опустить голову вниз («в воду») —выдохнуть,
- 4—вернуться в и. п. Темп замедленный (6—8 раз).
- 2. Поднимание руки вверх. И. п.- основная стойка:
 - 1—поднять руки вверх,
 - 2—отставить назад правую (левую) ногу,
 - 3—слегка прогнуться,
 - 4—вернуться в и. п. (6—8 раз).
- 3. «Плываем способом «кроль» на спине». Лежа на спине энергично работать ногами (10—12 раз).
- 4. «Плываем способом «кроль» на животе». Лежа на животе вытянуть руки вперед, работать прямыми ногами (8 раз).
- 5. «Плавающая медуза». И. п.- стоя на коленях, руки в упоре:
 - 1 — наклонить голову, одновременно стараясь коснуться колена, подтягивая согнутую ногу к голове,
 - 2—3—выпрямить голову, ногу поставить на колено, носок оттянуть,
 - 4 — то же другой ногой (6 раз в медленном темпе).

Комплекс ОРУ №4

- 1. «Плываем способом «кроль». И. п.- стоя лицом к бортику, держась за него двумя руками в полу наклоне:
 - 1 — круговое движение левой (правой) рукой,
 - 2—повернуть голову влево (вправо) — вдохнуть открытым ртом, 3 — опустить голову вниз («в воду») - выдохнуть,
 - 4—вернуться в и. п. (6—8 раз).
- 2. «Винт» с прыжком. И. п. — ноги вместе, руки вверху в замке:
 - 1—поворот влево,
 - 2—вправо,
 - 3—кругом,
 - 4 вернуться в и. п. (6—8 раз).
- 3. Приседание. И. п.-ноги на ширине плеч, руки опущены:
 - 1—присесть, руки вперед, колени развести, спина прямая,
 - 2—вернуться в и. п. (8 раз).
- 4. Наклоны туловища вперед. И. п.-сидя, руки на поясе:
 - 1—руки вверх,
 - 2—3—наклониться к правой (левой) ноге,
 - 4—вернуться в и. п. (6 раз)

Комплекс ОРУ №5

- 1. «Плываем способом «кроль». И. п.- стоя лицом к бортику, держась за него двумя руками в полу наклоне:
 - 1 — круговое движение левой (правой) рукой,
 - 2—повернуть голову влево (вправо) — вдохнуть открытым ртом, 3 — опустить голову вниз («в воду») — выдохнуть,
 - 4 — вернуться в и. п.

2. И. п. - стоя на коленях, положив руки друг другу на колени: раскачивание вправо, влево (6—8 раз).
3. И. п. - ноги на ширине плеч: взявшись за руки, наклониться вперед, руки отвести назад, голову не опускать (6—8 раз).
4. «Плываем способом «кроль» на спине». Лежа на спине, держась за руки, энергично работать ногами (6—8 раз).

Комплекс ОРУ №6

1. «Плываем способом «кроль». И. п. - стоя лицом к бортику, держась за него двумя руками в полу наклоне:
 - 1—круговое движение левой (правой), рукой,
 - 2—повернуть голову влево (вправо)-вдохнуть открытым ртом, 3—опустить голову вниз («в воду») - выдохнуть,
 - 4—вернуться в и. п.
2. «Бокс». И. п. — ноги врозь, правая впереди, руки согнуты перед грудью:
 - 1—4—энергичные движения руками (6—8 раз).
3. Круговые движения туловищем. И. п. — ноги на ширине плеч, руки вверху в замке:
 - 1—3—круговое движение туловищем влево, (вправо),
 - 4—вернуться в и. п. (по 6 раз).
4. «Насос». И. п. - стоя в парах, ноги на ширине плеч:
 - 1—4—поочередное приседание (8—10 раз).
5. «Плываем способом «кроль» на спине». Лежа на спине энергично работать ногами (8—10 раз).

Комплекс ОРУ №7

1. «Плываем способом «кроль». И. п. - стоя лицом к бортику, держась за него двумя руками в полу наклоне:
 - 1 — круговое движение левой (правой) рукой,
 - 2—повернуть голову влево (вправо) - вдохнуть открытым ртом, 3—опустить голову вниз («в воду») —выдохнуть,
 - 4—вернуться в и. п.
2. «Хлопки». И. п. - основная стойка:
 - 1—хлопок перед собой,
 - 2—хлопок сзади (8—10 раз).
3. Выпады с пружинистым приседанием.
И. п. - основная стойка: 1—выпад правой (левой) ногой,
2—3 — пружинистые приседания,
4—вернуться в и. п. (по 6—8 раз).
4. «Плавающая медуза». И. п. - основная стойка:
 - 1—согнуть левую (правую) ногу в колене, подтянуть к наклоненной голове,
 - 2—выпрямить ногу, голову поднять (6—8 раз).
5. «Винт». И. п. - лежа на животе: 1—4—вращательные движения туловищем вправо (влево) (по 6 раз).

Комплекс ОРУ №8

1. «Плыдем способом «кроль». И. п. - стоя лицом к бортику, держась за него двумя руками в полу наклоне:

1 — круговое движение левой (правой) рукой,

2—повернуть голову влево (вправо) - вдохнуть открытым ртом, 3—опустить голову вниз («в воду») - выдохнуть,

4—вернуться в и. п.

2. По команде воспитателя энергично поднимать руки вперед, вверх, в стороны, опустить вниз (6—8 раз).

3. «Волчок». Дети становятся парами. Один ребенок находится в положении приседа, второй вращает его за поднятые вверх руки в одну и другую сторону. Затем дети меняются местами (по 6 раз).

4. Поочередное сгибание ног. И. п. - стоя боком к бортику, ноги на ширине плеч, руки на поясе:

1—поднять согнутую в колене правую (левую) ногу,

2 — отвести бедро в сторону, коснуться бортика,

3—поставить колено вперед,

4 — вернуться в и. п. (6—8 раз).

(Приложение №2)

«Рыбаки и рыбки»

Задача — развитие ориентировки в воде и освоение погружений с головой.

Описание игры. Три-четыре участника («рыбаки»), держась за руки, продвигаются по бассейну, стараясь окружить («поймать в сеть») убегающих «рыбок». Пойманная «рыбка» становится «рыбаком». Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки», причем последняя считается самой проворной.

Методические указания. Нельзя ловить «рыбок» «разорванной» сетью. Если «рыбка» во время преследования погрузится в воду с головой или нырнет, то она считается не пойманной.

«Хоровод»

Задача — совершенствование погружений и освоение выхода в воду.

Описание игры. Взявшись за руки, играющие образуют круг. По сигналу начинается движение по кругу в указанном направлении, сопровождаемое речитативом: «Хоровод все идет, все идет, все идет, да и скоро он придет, он придет, он придет!» Закончив речитатив, дети останавливаются, отпускают руки и приседают, погружаясь в воду с головой и выполняя при этом активный выдох; затем поднимаются, снова берутся за руки и возобновляют движение по кругу.

Методические указания. После каждого речитатива меняется направление движения. До остановки «хоровода» нельзя «разрывать» круг, отпускать руки товарища, задерживать друг друга под водой, уходить вперед или назад.

«Насос»

Задача — обучение погружениям в воду с головой и выдоху.

Описание игры. Играющие, 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 и т.д.

Методические указания. При определении пар следует учитывать рост, вес и уровень подготовленности детей. Нельзя, например, объединять в одну пару ребенка, умеющего выполнять выдохи в воду, и совершенно не умеющего; высокого и маленького. Темп приседаний строго индивидуален. Игру можно регламентировать по времени (до 1 мин) или определять пару-победительницу по количеству и качеству выполнения приседаний и выдохов.

«Буксир»

Задача — освоение без опорного горизонтального положения.

Описание игры. Играющие распределяются по парам. Первые в парах (по расчету) принимают без опорное положение на груди, а вторые удерживают их за руки и продвигаются спиной вперед «буксируют». Выигрывает тот, кто первым достигнет установленного ориентира. Затем играющие меняются ролями. По команде или после достижения условной отметки вторые отпускают руки, чтобы первые скользили в без опорном положении. Как вариант игры можно применять «буксировку» одним играющим двоих, двумя играющими одного, а также использовать пластмассовую палочку, за которую держится «буксируемый».

Методические указания. «Буксируемые» могут принимать положение на груди и на спине, различные варианты поддержки; в этих случаях «буксиры» могут продвигаться грудью вперед. Можно также во время «буксировки» или последующего без опорного скольжения выполнять различные движения ногами.

«Утки-нырки»

Задача — освоение без опорного положения в воде.

Описание игры. Дети произвольно располагаются в бассейне и по сигналу стараются «ухватиться за дно», приподняв при этом ноги, — показать «хвостик», как это делает утка, ныряя за кормом. Побеждает тот, кто в установленное время покажет «хвостик» большее количество раз.

«Водолазы»

Задача — освоение безопорного положения, открывание глаз и развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Может быть командной и некомандной. В первом случае играющие делятся на две команды с равным числом участников. Предварительно на дне разбрасывают разноцветные камешки или другие мелкие, но хорошо заметные предметы. По сигналу дети ныряют и достают эти предметы со дна. Побеждает та команда, участники которой в установленное время достали больше камешков. Игру можно усложнить, разбрасывая на дне пластмассовые тарелочки, буквы, цифры, плоские предметы, которые труднее ухватить.

Методические указания. Во время ныряний нельзя мешать друг другу, отнимать предметы, приталкивать друг друга. Педагогу следует внимательно следить за действиями играющих. Очень интересен вариант индивидуальной игры. В этом случае играющие дети располагаются спиной к воде и по команде каждый должен найти «свою» игрушку. Следует учитывать подготовленность детей: во-первых, каждый должен заранее знать «свою» игрушку, во-вторых, более подготовленные дети достают со дна плоские предметы, менее подготовленные кубики, камешки и т. п.

«Торпеды»

Задача — освоение и совершенствование скольжений.

Описание игры. По сигналу играющие принимают исходное положение и выполняют скольжение на груди (несколько человек одновременно). Побеждает тот, кто дальше всех проскользит, как «торпеда». В зависимости от условий игра может быть командной и некомандной.

Методические указания. Определять победителя могут сами дети, отмечая расстояние, которое проскользят их товарищи. По мере изучения скольжений можно выполнять один гребок одновременно обеими руками и далее скользить до полной остановки (или до отметки), прижав руки к туловищу. Можно учитывать также прямолинейность скольжения. Во время скольжения нельзя мешать друг другу, переворачиваться на спину или на бок, выполнять движения, не оговоренные условиями игры.

Переправа

Задача игры: дать почувствовать сопротивление воды для правильного выполнения гребковых движений рук.

Описание: Играющие выстраиваются в одну шеренгу вдоль боковой стенки бассейна на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По команде преподавателя они все вместе начинают «переправляться на другой берег». Продвижению в воде дети помогают гребковыми движениями рук, приговаривая:

Толкаюсь, толкаюсь руками о воду,

Вода помогает мне выбрать дорогу.

Правила: Нельзя толкать друг друга и брызгаться.

Методические указания: Следить, чтобы пальцы рук были сомкнуты. Пояснить различие между гребками рукой с сомкнутыми и разведенными пальцами.

Карусели (I вариант)

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

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

Еле-еле, еле-еле

Закружились карусели,

А потом, потом, потом —

Все бегом, бегом, бегом!

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

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

Пузырь

Задача игры: приучать двигаться в воде вперед, назад, но бояться воды.

Описание: Дети становятся в круг близко друг к другу, берутся за руки. Вместе с преподавателем произносят:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся, большой,

Оставайся такой

Да не лопайся.

Дети отходят назад, не разрывая рук, делают большой круг. После слов преподавателя «Лопнул пузырь!» дети двигаются к центру, произнося звук «ш-ш-ш» («воздух выходит»).

Затем дети снова «надувают пузырь» — отходят назад,

Правила: Двигаться назад, вперед, держась за руки. Нельзя толкать друг друга.

Методические указания: Преподаватель становится в круг вместе с детьми. Произносить текст нужно медленно, четко, привлекая к этому играющих. При повторении игры на слова «Лопнул пузырь!» дети могут приседать в воду.

Караси и щука (I вариант)

Задача игры: учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

Описание: Дети (караси) перемещаются по дну бассейна в разных направлениях, помогая себе руками. Щука (ее роль первое время исполняет преподаватель) стоит в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет!» дети уплывают к бортику и погружаются в воду до подбородка, а кто может — и глубже.

Правила: Дети не должны убежать к бортику раньше сигнала, нельзя толкать друг друга.

Методические указания: Преподаватель, исполняющий роль щуки, не должен слишком быстро бежать за детьми и ловить их. Надо дать возможность всем спрятаться.

Поезд в туннель (I вариант)

Задача игры: учить детей погружаться в воду с головой.

Описание: Играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс друг другу, изображают поезд. Колонна движется шагом. Двое ребят, стон лицом друг к другу и держась за руки, образуют туннель. Чтобы проехать через него, дети, изображающие поезд, поочередно погружаются с головой в воду. После того как все вагоны проедут, изображавшие туннель пристраиваются к концу колонны, а двое первых ребят из поезда образуют новый туннель. Игра продолжается.

Правила: Не толкать друг друга. Встречное движение запрещается — в туннеле одна колея. Может произойти крушение

Методические указания: Преподаватель должен следить, чтобы изображающие туннель не задерживали ребят под водой.

Оса

Задача игры: приучать погружаться в воду с головой, не бояться воды.

Описание: Играющие образуют круг. Преподаватель находится в центре круга. У него в руках удилище, к которому веревкой привязан бантик из поролона. Преподаватель поочередно или выборочно старается посадить на кого-нибудь осу. Игроки, спасаясь от осы, погружаются в воду с головой.

Правила: Тот, на кого села оса, обязательно должен погрузиться в воду, а поднявшись из воды, не разрывать круг, не вытирать лицо руками.

Методические указания: Преподаватель, зная особенности детей, сначала опускает осу на более смелых детей, не боящихся погрузиться в воду.

Жучок - паучок

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

Описание: Играющие, взявшись за руки, идут по кругу. В центре круга встает водящий — жучок-паучок. Играющие произносят такие слова:

Жучок-паучок вышел на охоту.

Не зевай, поспевай,

Прячьтесь все под воду.

С последними словами все приседают, погружаясь с головой в воду.

Правила: Двигаться ровно. Нельзя тянуть друг друга, разрывать круг.

Методические указания: Преподаватель назначает водящего. Следит, чтобы все дети погружались в воду с головой, подбадривает тех, кто боится это делать.

Хоровод

Задача игры: учить детей погружаться с головой в воду.

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

Мы идем, идем.

Хоровод ведем.

Сосчитаем до пяти.

Ну, попробуй нас найти!

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

Правила: Проигравшим считается тот, кто не погрузился с головой в воду.

Методические указания: При повторении игры можно использовать речитатив: «Раз, два, три, четыре, пять — вот мы спрячемся опять».

Можно предложить детям под водой считать про себя до пяти. Тогда по правилам игры выпрямляться будет разрешено только сосчитав под водой до пяти.

Щука

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

Описание: Дети ходят или бегают по дну бассейна в произвольных направлениях, помогая себе руками, изображая рыбок. Щука стоит спиной к бассейну на берегу или в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет!» дети останавливаются и погружаются в воду до

подбородка. Щука (водящий) внимательно следит за выполнением задания. Рыбку, которая неправильно выполнила задание, щука уводит к себе. Пойманный становится щукой.

Игра повторяется 3—4 раза. За рыбками всякий раз выплывает уже другая щука.

Правила: Водящий не должен поворачиваться лицом к бассейну раньше подачи сигнала.

Методические указания: Водящего назначает преподаватель или сам может быть водящим. При повторении игры за рыбками могут выплывать одновременно 2—3 щуки.

Смелые ребята

Задача игры: научить погружаться с головой в воду с открытыми глазами.

Описание: Дети стоят в кругу, держась за руки, хором произносят:

Мы ребята смелые.

Если захотим — Смелые, умелые,

Через воду поглядим.

Затем опускают руки и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами. Игра повторяется 3—4 раза.

Методические указания: Для контроля выполнения можно предлагать детям рассмотреть какой-либо предмет в воде или проводить игру в построении по парам лицом друг к другу.

Удочка

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

Описание: Дети образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук, поворачиваются лицом к центру. В центре стоит преподаватель. В руках у него веревка, к концу которой привязана надувная игрушка. Длина веревки равна радиусу круга. Преподаватель вращает веревку так, чтобы игрушка двигалась по окружности на высоте 10—30 см над водой. Дети должны избегать прикосновения игрушки, погружаясь под воду, когда она приближается.

Правила: Нельзя прятаться раньше, чем приблизится игрушка.

Методические указания: Вначале следует вращать веревку с игрушкой несколько выше голов детей. Когда дети научатся смело погружаться в воду, высоту можно уменьшить.

«Торпеда»

Упражнение выполняется вдвоем. Оба играющих ложатся спиной на воду друг против друга, берутся за руки, сгибают ноги и упираются ступнями. В следующий момент оба отпускают руки, прижимают их к телу и одновременно отталкиваются ногами, скользят по поверхности воды на спине.