

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Белоярского района «Детский сад комбинированного вида «Березка» г. Белоярский»**

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
МАДОУ «Детский сад «Березка» г. Белоярский»
протокол от 31 августа 2021 года № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом заведующего МАДОУ
«Детский сад «Березка» г. Белоярский»
от 31 августа 2021 года № 227

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ БЕЛОЯРСКОГО
РАЙОНА "ДЕТСКИЙ САД
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
"БЕРЕЗКА" Г. БЕЛОЯРСКИЙ"

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ БЕЛОЯРСКОГО РАЙОНА "ДЕТСКИЙ
САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА "БЕРЕЗКА" Г. БЕЛОЯРСКИЙ"
1. 2643-2-131-11-1-120330388863135323136323132,
1. 2 643 100 3-1 208303631353933233343232,
1. 2 643 100 1-1 2023130323888631353231363234. 31.08.2021.02.
Почтовый адрес: 58440, г. Белоярский, ул. М.
Степанова дом 2/1, этаж- третий (Березка, сад), в-Контур
Муниципальное автономное учреждение "Детский сад комбинированного
вида Белоярского района "Детский сад комбинированного вида
"Березка" г. Белоярский".
Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение Белоярского района "Детский сад
комбинированного вида "Березка" г. Белоярский".
Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение Белоярского района "Детский сад
комбинированного вида "Березка" г. Белоярский".
ИНН 68-31 1949-31-0001

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
(плавание)
«Игры на воде»**

возраст обучающихся: 4-5 лет
срок реализации: 1 учебный год (8 месяцев)

г. Белоярский 2021 год

Содержание

1. Информационная карта	3
2. Пояснительная записка	4
3. Актуальность и педагогическая целесообразность	5
4. Цель и задачи	6
5. Возрастные особенности детей 4-5 лет	6
6. Планируемые результаты освоения программы	7
7. Система определения результативности программы	8
8. Содержание и структура программы	9
9. Календарный учебный график	10
10. Режим занятий	10
11. Методическое и материально – техническое обеспечение дополнительной образовательной программы	11
12. Учебно-тематический план	11
13. Список литературы	12
14. Календарно – тематический планирование 4-5 лет (Приложение 1)	13

Информационная карта программы

Образовательная организация	МАДОУ «Детский сад «Березка» г. Белоярский»
Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игры на воде»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная направленность
Сведения о разработчиках	Автор-составитель
ФИО, должность	Суетова Юлия Юрьевна Инструктор по физической культуре
Сведения о программе:	Программа Краткосрочная
Срок реализации	Срок реализации 1 год
Возраст обучающихся	Возраст обучающихся 4-5 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:	Укрепление и оздоровление воспитанников для разностороннего физического развития, через обучение детей играм на воде.
Задачи программы:	Оздоровительные: -Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию; -Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма; -Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма. Образовательные: -Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства; -Учить плавательным навыкам и умениям; -Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде; -Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде. Воспитательные: -Воспитывать нравственно- волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли; -Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.
Образовательные модули (в	-Начальный этап – обучение упражнению (отдельному движению);

соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	-Этап углубленного разучивания упражнений; -Этап закрепления и совершенствования упражнения.
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:	-Погружают лицо и голову в воду, открывают глаза в воде; -Пытаться проплыть тоннель, подныривают под гимнастическую палку; -Умеют доставать предметы со дна; -Выполняют вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой; -Выполняют упражнение на дыхание «Ветерок»; -Выполняют серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед; -Выпрыгивают вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди; -Скользят на груди, выполняют упражнения в паре «На буксире»; -Выполняют упражнения «Звездочка», «Медуза», «Поплавок».
Дата утверждения и последней корректировки программы	Создание образовательной программы 2020/21 год.

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

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

Формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно – правовых документов:

1. «Конвенцией о правах ребёнка»;
2. Федеральный закон РФ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (1 сентября 2013 года).
3. Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ДОУ (СанПиН 2.4.1. 3049-13)

Самая большая ценность для человека – здоровье, а двигательная активность – один из эффективных способов его сохранения и укрепления. Плавание – способ передвижения в воде, циклическое движение, оказывающее всестороннее воздействие на организм ребёнка. В системе комплексной спортивно– оздоровительной работы большое место занимает обучение детей плаванию. Влияние плавания на организм ребёнка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым.

Плавание - один из самых популярных видов спорта. Плавание жизненно необходимый двигательный навык для человека, прекрасное средство физического развития и укрепления здоровья. Плавание относится к числу наиболее эффективных средств оздоровления. Оно показано без ограничения практически всем возрастным категориям. Основной особенностью данного вида спорта является нахождение в воде в расслабленном антигравитационном состоянии (плотность воды почти в 800 раз больше плотности воздуха), в горизонтальном положении.

Данная адаптированная программа составлена на основе программы А. А. Чеменева, Т. В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста».

Плавание благотворно влияет на многие функциональные системы организма:

- укрепляются дыхательные мышцы, повышается подвижность сочленений грудной клетки,
- увеличивается жизненная емкость легких;
- значительно улучшается функция дыхательной системы;
- укрепляется мышечный корсет грудной клетки, что приводит к улучшению осанки;
- положительное влияние водной среды на нервную систему проявляется в стимулирующей деятельности головного мозга,
- ускорении ликвидации явлений утомления при напряженной умственной работе; повышение подвижности нервных процессов;
- гидромассаж кожи способствует совершенствованию регуляции вегетативных функций организма, рефлекторной стимуляции сердечно-сосудистой системы,
- улучшение периферического кровообращения;
- повышается устойчивость организма к воздействиям низких температур.

Актуальность и педагогическая целесообразность

Актуальность – данной программы заключается в том, что купание, игры на воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у детей 4-5 лет невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для всестороннего развития. Плавание благоприятно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучению плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Цель: укрепление и оздоровление воспитанников для разностороннего физического развития, через обучение детей играм на воде.

В соответствии с целью были определены следующие задачи.

Задачи:

Оздоровительные:

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

Образовательные:

- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательным навыкам и умениям;
- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитательные:

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

Успешное решение поставленных задач на занятиях плаванием с дошкольниками возможно только при использовании педагогических принципов и методов обучения.

Соблюдение принципов доступности и индивидуальности должно быть тесно связано с принципами последовательности и систематичности в образовательной деятельности.

В процессе оздоровительного плавания применяются следующие методы:

- словесный: объяснение, команды и распоряжения (подаются громко и четко), использование счета; методические указания ориентиров (направлены на предупреждение устранения возникающих ошибок);
- наглядный: помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при изучении спортивной техники плавания
- показ: применяется на протяжении всего курса обучения;
- жестикуляция: применяется как большой арсенал условных сигналов и жестов;
- практические методы: метод практических упражнений; метод разучивания по частям и в целом;
- интервальный метод: проливания серии отрезков заданной длины с определенной интенсивностью и интервалом отдыха между ними;
- повторный метод: заключается в повторении проплываемых дистанций 25 м, 50 м, паузы отдыха должны обеспечить хорошее восстановление.

Возрастные особенности детей 4-5 лет

Скелет ребенка среднего дошкольного возраста отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4—5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. В возрасте 4—5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную

деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается.

Нервные процессы у ребенка среднего дошкольного возраста еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. При нарушении привычных условий жизни, при утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Вместе с тем именно к пяти годам

усиливается эффективность педагогических воздействий, направленных на концентрацию нервных процессов у детей. Поэтому на занятиях и в быту следует совершенствовать реакции ребенка на сигнал, широко использовать дидактические игры и игры с правилами.

Планируемые результаты освоения программы

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

Задачи обучения:

- Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Продолжать обучать передвижениям в воде.
- Учить погружаться в воду.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Обучать выдоху в воду.
- Учить открывать глаза в воде.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.
- Учить выполнять плавательные движения ногами.

Гигиенические навыки:

- пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться;
- принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения:

- знать основные правила поведения, соблюдать их.

К концу года дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

- Сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям плаванием.
- Сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию.
- Сниженная заболеваемость детей, укрепление организма.

- Сформировано осознанное и бережное отношение к своему здоровью.
- Улучшенное состояние здоровья у часто болеющих детей.

Система определения результативности программы

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами

Инвентарь: тонущие игрушки, или шайбы.

На наибольшей глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0.3-0.5 м друг от друга.

Оценка:

4 балла-ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе;

3 балла-смог достать, 2 предмета;

2 балла-смог достать 1 предмет;

1 балл-достал предмет, не отпуская лица в воду, не открывая глаз под водой.

2. Лежание на груди

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнения «Звезда» на груди.

Положение тела –горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка:

4 балла-ребенок выполняет упражнения в течении 5 секунд;

3 балла-в течении 3-4 секунды;

2 балла-в течении 1-2 секунды;

1 балл-лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

3. Лежание на спине

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

Оценка:

4 балла-приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине в течении 5 секунд;

3 балла-лежит на спине 3-4 секунды;

2 балла-лежит на спине 1-2 секунды;

1 балл-лежит с поддержанием предметами.

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

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, вывернуты вовнутрь.

Оценка:

4 балла-ребенок проплыть 6 м;

3 балла-ребенок проплыл 5 м;

2 балла-ребенок проплыл 3 м;

1 балл-ребенок проплыл менее 3 м.

№	Ф.И. ребенок	Ориентирование в воде		Лежание на груди		Лежание на спине		Плавание с доской		Средний балл	
		Н.г	К.г	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 4-5 лет, обосновывает определенное количество занятий в год.

Направленность (наименование) образовательной программы	Вид детской деятельности	4-5 года		
		В неделю	В месяц	В год
Реализация дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Игры на воде»	Оздоровительное плавание	1	4	30

Условия реализации дополнительной образовательной программы

Срок реализации Программы – 1 учебный год (30 занятий).

Программа рассчитана на детей 4-5 лет.

В программе удаётся эффективно управлять процессом двигательной активности детей, включая объединение различных видов деятельности:

- игр;
- игровых станций;
- аэробных волн;
- упражнений на развитие физических качеств и т.д.;
- упражнений, способствующих освоению техники спортивных стилей плавания.

Форма и режим занятий

Подготовительная часть: включает несколько упражнений общеразвивающего характера для разогревания мышц и имитирующих плавательных движений.

Основная часть: включает игровые упражнения на овладение техникой плавания, повторяется материал и изучается новый. В конце занятий проводятся подвижные с акцентом игры на изучаемый материал.

Заключительная часть – восстановительные мероприятия, упражнения на расслабление, игры малой подвижности, свободное плавание.

Во все части занятия включены различные игровые упражнения, игровые задания, упражнения соревновательными элементами.

Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть
Различные виды ходьбы, бег, упражнения на восстановление дыхания; Общеразвивающие, а также формирующие и корректирующие осанку упражнения; специальные подготовительные упражнения для освоения различных видов движений в воде.	Различные виды ходьбы в разном темпе; игровые упражнения для развития дыхания, ориентирования, расслабления мышц; специальные упражнения для освоения различных видов движений в воде (для рук и ног) игры на воде.	Восстановительные мероприятия; свободные игры и плавание с нестандартным оборудованием, предметами; контрастный душ.

Календарный учебный график на 2020-2021 учебный 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	4 часа	Мониторинг	Бассейн	Тесты
2	Октябрь-декабрь	01.10-25.12.20 г	15:00-16:00	Подгрупповое	12 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	14 часов	Практикум	Бассейн	Итоговое мероприятие

Режим занятий

День недели:	Время:
Среда	15:00-16:00

Методическое и материально – техническое обеспечение дополнительной образовательной программы

1. Плавательные доски – 15 шт
2. Колобашки – 15 шт.
3. Страховочные шесты – 1 шт.
4. Гимнастические палки-15 шт.
5. Нудолсы – 15 шт.
6. Мячи резиновые – 10 шт.
7. Резиновые игрушки (для освоения ныряния)– 15 шт.
8. Баскетбольное кольцо- 1 шт.
9. Сетка волейбольная- 1 шт.
10. Разделительная дорожка -1 шт.
11. Очки для плавания – 15 шт.
12. Круги для плавания -10 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 «Игры на воде» в день открытых дверей. Итоговое развлечение: «В гостях у черепахи Тортиллы»
2	Опускание лица воду	4	1	3	
3	Ныряние через обруч	4	1	3	
4	Погружение в воду с головой, открывая глаза	4	1	3	
5	Лежание на воде с опорой	3	1	2	
6	Лежание на воде без опоры	4	1	3	
7	Скольжение с плавательной доской	5	1	4	
8	Движение ног способом кроль	4	1	3	
Итого:		30			

Список литературы

1. Васильев В., Никитский Б. Обучение детей плаванию. М., ФиС, 1973.
2. Дрожжина Л.А. Реабилитация подростков с заболеваниями позвоночника //Сб.: Актуальные вопросы детской травматологии и ортопедии (Матер. конф.). СПб., 2000, с. 387-389.
3. Кардамонова Н.Н. Плавание лечебное и спортивное. Ростов на дону, Феникс, 2001.
4. Козлов А.В. Плавание доступно всем. Л., 1986.
5. Лечебная физическая культура. Справочник. /Под ред. С. Н. Попова – М.: Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста 2008 г.
7. Плавание. Игровой метод обучения Карпенко Е., Коротнова Т. и др. 2009 Издательство:Терра-Спорт
8. Плавание /Под ред. Булгаковой Н.Ж. -М.: Физкультура и спорт, 1999.
9. Родниченко Н. Н. Влияние плавания на состояние здоровья детей раннего возраста. - СПб.: Здоровье, 1997 – 97 с.
10. Чеменева А.А, Т.В. Столмакова. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста., Учебно-методическое пособие: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 201.-336 с.

Календарно – тематический планирование 4-5 лет

Октябрь

Обучающие задачи:

- Ознакомление со свойствами воды;
- Обучение погружению до подбородка.
- Формирование умения самостоятельно раздеваться, мыться, одеваться.

Оздоровительные задачи:

- Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

Развивающие задачи:

- Развитие равновесия.

Воспитательные задачи:

- Воспитание смелости.

Занятие №1	Занятие №2	Занятие №3	Занятие №4
<p>Погружение в воду по шею. Зачерпывание ладошками воды. Движения прямыми руками вперёд-назад, из стороны в сторону.</p> <p>П/игра «Найди себе пару» Дети ходят по бассейну в разных направлениях. По сигналу: «Найди себе пару!» – они становятся в пары (с кем им хочется), берутся за руки и идут в парах.</p> <p>Свободное плавание, игры на воде с игрушками.</p>	<p>Погружение в воду по шею. Зачерпывание ладошками воды. Движения прямыми руками вперёд-назад, из стороны в сторону</p> <p>Игра «Насос» Каждый ребёнок из пары должен погрузиться в воду полностью с головой. Руки расцеплять нельзя. По очереди погружаются до глаз, до носа.</p> <p>Найди себе пару Дети ходят по бассейну в разных направлениях. По сигналу: «Найди себе пару!» – они становятся в пары (с кем им хочется), берутся за руки и идут в парах.</p> <p>Свободное плавание</p>	<p>Ходьба, прыжки в воде. Погружение в воду до уровня подбородка.</p> <p>Опускание лица в воду.</p> <p>Выдохи в воду</p> <p>Игра «Рыбки резвятся» По сигналу преподавателя: «Рыбки резвятся» дети подпрыгивают на двух ногах. По сигналу: «Рыбки отдыхают» – присаживаются на корточки.</p> <p>Можно разрешить прыжки на двух ногах с последующим падением в воду.</p> <p>Игра «Насос» Каждый ребёнок из пары должен погрузиться в воду полностью с головой. Руки расцеплять нельзя. По очереди погружаются до подбородка.</p>	<p>Ходьба, прыжки в воде. Погружение в воду до уровня подбородка.</p> <p>Упражнение на дыхание «Остудим горячий чай»</p> <p>П/игра «Солнышко и дождик» Дети стоят у бортика с одной стороны. По сигналу преподавателя: «Солнышко – можно гулять!» – дети ходят в разных направлениях по бассейну. Затем преподаватель говорит: «Дождик!» и брызгает на детей водой. Дети убегают к бортику.</p> <p>Игра «Рыбки резвятся» (см. приложение)</p> <p>Свободное плавание.</p>

Ноябрь

Обучающие задачи:

- Обучение выдоху в воду;
- Обучение погружению в воду.

Оздоровительные задачи:

- Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

Развивающие задачи:

- Развитие равновесия.

Воспитательные задачи:

- воспитание решительности.

Занятие №5	Занятие №6	Занятие №7	Занятие №8
<p>Ходьба, прыжки, бег в воде. Погружение до уровня носа, глаз упражнение «Насос» Выдохи в воду. Подныривание с помощью инструктора. П/игра «Карусель» 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 (см. приложение) П/игра «Солнышко и дождик» (см. приложение)</p> <p>Игры с игрушками</p>	<p>Ходьба и бег в воде. Выдохи в воду с опусканием лица в воду. Погружение в воду. П/игра «Кто быстрее» Играющие встают в одну шеренгу у бортика лицом к воде на расстоянии шага друг от друга. По сигналу дети бегут за мячами (кругами) и возвращаются на свои места (см. приложение). П/игра «Карусель» (см. приложение)</p> <p>Свободное плавание, игры с игрушками.</p>	<p>Ходьба, прыжки в воде. Погружение в воду до уровня подбородка. Опускание лица в воду. Выдохи в воду. П/игра «Кто быстрее» Играющие встают в одну шеренгу у бортика лицом к воде на расстоянии шага друг от друга. По сигналу дети бегут за мячами (кругами) и возвращаются на свои места. П/игра «Поезд в тоннель» Играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс друг другу, изображают поезд. Чтобы проехать через него, дети, изображающие поезд, поочередно погружаются с головой в воду. Свободное плавание.</p>	<p>Разнообразные передвижения в воде. Выдохи в воду с опусканием лица в воду «У кого больше пузырей» П/игра «Спрячемся под воду» Играющие, взявшись за руки, образуют круг. По сигналу: «Спрячемся под воду!» – дети приседают, погружаются в воду с головой, не разнимая рук. П/игра «Поезд в тоннель» (см. приложение) Свободное плавание, игры на воде.</p>

Декабрь

Обучающие задачи:

- Обучение лежанию на воде;
- Обучение погружению в воду.

Оздоровительные задачи:

- Повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Развивающие задачи:

- Развитие силы.

Воспитательные задачи:

- Воспитание положительного отношения детей к занятиям.

Занятие №9	Занятие №10	Занятие №11	Занятие №12
<p>Разнообразные передвижения в воде. Выдохи в воду с опусканием лица в воду. Погружение в воду с открыванием глаз в воде. Лежание с надувным кругом на груди, спине. Под ныряние с помощью инструктора</p> <p>П/игра «Хоровод» Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Медленно передвигаясь по кругу, они хором произносят слова. После слов все одновременно погружаются с головой, после чего выпрямляются.</p> <p>П/игра «Поезд в тоннель» Игры с игрушками</p>	<p>Разнообразные передвижения в воде. Погружение в воду с головой. Выдохи в воду. Лежание на воде, держась за опору.</p> <p>Игра «Кто сделает» Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, играющие осторожно ложатся на воду в положении на спине: руки держат поручень и ноги разведены в стороны, голова слегка откинута назад.</p> <p>П/игра «Спрячемся под воду» Играющие, взявшись за руки, образуют круг. По сигналу: «Спрячемся под воду!» – дети приседают, погружаются в воду с головой, не разнимая рук.</p> <p>Свободное плавание, игры с игрушками.</p>	<p>Лежание на воде, держась за опору. Выдохи в воду. Попеременные движения ног способом кроль на груди, спине, стоя на руках. Плавание с надувным кругом при помощи движений ног способом кроль на груди, спине. Ныряние через обруч.</p> <p>Игра «Медуза» Играющие по команде ведущего, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают под воду и, наклонившись вперед, всплывают на поверхность. Тело согнуто в пояснице, руки и ноги полусогнуты и расслабленно опущены вниз.</p> <p>П/игра «Хоровод» (см. приложение)</p> <p>Свободное плавание.</p>	<p>Лежание на воде, держась за опору. Выдохи в воду. Попеременные движения ног способом кроль на груди, спине, стоя на руках. Плавание с надувным кругом при помощи движений ног способом кроль на груди.</p> <p>П/игра «Смелые ребята» Дети стоят в кругу, держась за руки, хором произносят слова. Затем опускают руки и на все вместе погружаются в воду с открытыми глазами.</p> <p>Игра «Кто сделает» Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, играющие осторожно ложатся на воду в положении на спине: руки держат поручень и ноги разведены в стороны, голова слегка откинута назад.</p> <p>Свободное плавание, игры на воде.</p>

Январь

Обучающие задачи:

- Обучению погружению в воду;
- Обучение попеременным движениям ног способом кроль.

Оздоровительные задачи:

- Укрепление мышц тела, нижних конечностей.

Развивающие задачи:

- Развитие силы.

Воспитательные задачи:

- Воспитание смелости.

Занятие №13	Занятие №14	Занятие №15
<p>Разнообразные передвижения в воде.</p> <p>Выдохи в воду с опусканием лица в воду. Погружение в воду с открыванием глаз в воде.</p> <p>Лежание с надувным кругом на груди, спине.</p> <p>Подныривание с помощью инструктора.</p> <p>П/игра «Водолазы» Дети встают у бортика бассейна с одной стороны. По сигналу водолазы погружаются в воду и стараются собрать как можно больше предметов.</p> <p>Игра «Кто делает» Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, играющие осторожно ложатся на воду в положении на спине: руки держат поручень и ноги разведены в стороны, голова слегка откинута назад.</p> <p>Свободное плавание, игры на воде.</p>	<p>Разнообразные передвижения в воде.</p> <p>Выдохи в воду с опусканием лица в воду.</p> <p>Погружение в воду с открыванием глаз в воде.</p> <p>Лежание с надувным кругом на груди, спине.</p> <p>Подныривание с помощью инструктора.</p> <p>П/игра «Фонтан» Держась за руки, играющие образуют круг. По сигналу все одновременно начинают движения ног кролем, поднимают фонтан брызг.</p> <p>П/игра «Водолазы» Дети встают у бортика бассейна с одной стороны. По сигналу водолазы погружаются в воду и стараются собрать как можно больше предметов.</p> <p>Свободное плавание.</p>	<p>Разнообразные передвижения в воде.</p> <p>Погружение в воду с головой. Выдохи в воду.</p> <p>Попеременные движения ног способом кроль на груди.</p> <p>П/ игра «Сердитая рыбка» Выбирается «сердитая рыбка», которая стоит у бортика бассейна или в определенном месте участка водоема. Остальные дети — «маленькие рыбки». Они потихоньку приближаются с другой стороны к «сердитой рыбке» и говорят рифмовку. После последнего слова «будет» дети разбегаются, а «сердитая рыбка» начинает их ловить.</p> <p>Игра «Кто делает» (см. приложение)</p> <p>Свободное плавание.</p>

Февраль

Обучающие задачи:

- Обучение скольжению на груди;
- Закрепление пройденного материала.

Оздоровительные задачи:

- Повышение функциональных возможностей организма.

Развивающие задачи:

- Развитие гибкости, ловкости.

Воспитательные задачи:

- Воспитание нравственно-волевых черт личности (сдержанности, дисциплинированности, честности)

Занятие №16	Занятие №17	Занятие №18	Занятие №19
<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.</p> <p>П/игра «Буксир» Дети распределяются по парам. Один ребенок ложится на воду, на грудь. Второй ребенок, держа его за руки, везет напарника по воде.</p> <p>П/ игра «Сердитая рыбка» (см. приложение)</p> <p>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.</p> <p>П/игра «Нырни в обруч» В воду вертикально опускают обруч с грузами. Дети встают в колонну по одному, идут вдоль бортика к обручу. Дойдя до него, дети по очереди погружаются в воду, проходят сквозь обруч.</p> <p>П/игра «Буксир» (см. приложение)</p> <p>Свободное плавание, игры с игрушками.</p>	<p>Скольжение на груди через обруч.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p>Держась за поручни работа ног способом кроль.</p> <p>П/игра «Торпеды» По сигналу играющие принимают исходное положение и выполняют скольжение на груди (несколько человек одновременно).</p> <p>П/игра «Нырни в обруч» (см. приложение)</p> <p>Свободное плавание.</p>	<p>Скольжение на груди через обруч.</p> <p>Скольжение на груди.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p>Держась за поручни работа ног способом кроль.</p> <p>П/игра «Качели» участники становятся парами в воде лицом друг к другу. Сначала один, держа за руки товарища, делает глубокий вдох и опускается под воду, откидываясь назад. Партнер тянет своего товарища на себя, затем вдыхает поглубже и тоже опускается в воду.</p> <p>П/игра «Торпеды» (см. приложение)</p> <p>Свободное плавание, игры на воде.</p>

Март

Обучающие задачи:

-Совершенствование погружения в воду, лёжа в ней, открывая глаза.

Оздоровительные задачи:

-Укрепление мышц тела верхних и нижних конечностей.

Развивающие задачи:

-Развитие внимания, силы, быстроты.

Воспитательные задачи:

-Воспитание выдержки.

Занятие №20	Занятие №21	Занятие №22	Занятие №23
<p>Разнообразные передвижения в воде. Выдохи в воду с опусканием лица в воду. Погружение в воду с открыванием глаз в воде. Лежание на воде.</p> <p>П/игра «Ветерок» Описание игры: Выбирается водящий. Ему надевают шапочку «Ветерка». И он отходит в сторону. Инструктор говорит слова. Водящий догоняет детей.</p> <p>П/игра «Качели» участники становятся парами в воде лицом друг к другу. Сначала один, держа за руки товарища, делает глубокий вдох и опускается под воду, откидываясь назад. Партнер тянет своего товарища на себя, затем вдыхает поглубже и тоже опускается в воду.</p> <p>Игры с игрушками</p>	<p>Ходьба с одновременными круговыми движениями рук вперёд, назад, лицом, спиной вперёд.</p> <p>Прыжки с погружением в воду. Лежание на груди.</p> <p>П/игра «Мяч на воде» Играющие делятся на две команды с равным числом участников и становятся в две шеренги напротив друг друга (на расстоянии 1 м). Педагог подбрасывает между шеренгами мяч. Играющие стремятся овладеть мячом и доставить его в заранее условленную зону.</p> <p>П/игра «Ветерок» Описание игры: Выбирается водящий. Ему надевают шапочку «Ветерка». И он отходит в сторону. Инструктор говорит слова. Водящий догоняет детей.</p> <p>Свободное плавание, игры с игрушками.</p>	<p>Лежание на воде, держась за опору.</p> <p>Выдохи в воду. Попеременные движения ног способом кроль на груди, Нырание через обруч.</p> <p>П/игра Переправа 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».</p> <p>П/игра «Мяч на воде» (см. приложение) Свободное плавание.</p>	<p>Ходьба с одновременными круговыми движениями рук вперёд, назад, лицом, спиной вперёд.</p> <p>Лежание на воде, держась за опору. Выдохи в воду. Попеременные движения ног способом кроль на груди, спине, стоя на руках.</p> <p>П/игра Оса Играющие образуют круг. Преподаватель находится в центре круга. У него в руках удилице, 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.</p> <p>П/игра «Переправа» (см. приложение) Свободное плавание, игры на воде.</p>

Апрель

Обучающие задачи:

- Совершенствование скольжения на груди в согласовании с движениями рук способом кроль;
- 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.

Занятие №24	Занятие №25	Занятие №26	Занятие №27
<p>Ходьба, упражнение «Ледокол» Прыжки с погружением в воду. Скольжение на груди с переворотом на спину Скольжение на груди: с работой ног. Выдохи в воду.</p> <p>П/игра «Поплавок» — Это игра-упражнение. Зайдите в воду по грудь, вдохните поглубже и присядьте, опустившись на дно. Голову наклоните к коленям, а руки соедините впереди. Теперь достаточно разжать руки, чуть коснуться дна — и вы всплывете: вода сама вытолкнет вас на поверхность, как поплавок.</p> <p>П/игра «Оса» (см. приложение) Игры с игрушками.</p>	<p>Скольжение на груди, спине с различным положением рук. Выдохи в воду. Плавание с доской при помощи движений ног</p> <p>П/игра «Винт» Во время скольжения выполнять повороты на бок, переворот на спину, перевороты. Побеждает тот, кто выполнит больше переворотов и при этом про скользит дальше всех.</p> <p>П/игра «Поплавок» — Это игра-упражнение. Зайдите в воду по грудь, вдохните поглубже и присядьте, опустившись на дно. Голову наклоните к коленям, а руки соедините впереди. Теперь достаточно разжать руки, чуть коснуться дна — и вы всплывете: вода сама вытолкнет вас на поверхность, как поплавок.</p> <p>Свободное плавание.</p>	<p>Выдохи в воду. Лежание на груди и спине. Скольжение на груди и спине. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль</p> <p>П/игра «Плавучие стрелы» Играющие выстраиваются в одну шеренгу и по сигналу выполняют упражнение: скольжение сначала без помощи ног, затем с движениями ногами, как в кроле. Выигрывает тот, кто дальше про скользит.</p> <p>П/игра «Винт» Во время скольжения выполнять повороты на бок, переворот на спину, перевороты. Побеждает тот, кто выполнит больше переворотов и при этом про скользит дальше всех.</p> <p>Свободное плавание.</p>	<p>Выдохи в воду. Лежание на груди и спине. Скольжение на груди и спине. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль</p> <p>П/игра «Найди свой домик» Три разных по цвету обруча лежат (плавают) на поверхности воды. Дети делятся на три группы, каждая становится у своего обруча. По сигналу «Рыбки резвятся» дети бегают в разных направлениях, по сигналу «Найди свой домик» они идут или бегут к своим обручам подныривают в обруч.</p> <p>П/игра «Плавучие стрелы» (см. приложение)</p> <p>Свободное плавание, игры на воде.</p>

Май

Обучающие задачи:

-Закрепление пройденного материала.

Оздоровительные задачи:

-Повышение общей и силовой выносливости мышц;

-Увеличение резервных возможностей дыхания, жизненной ёмкости лёгких.

Развивающие задачи:

-Развитие силы, выносливости.

Воспитательные задачи:

-Воспитание чувства товарищества, выдержки.

Занятие №28	Занятие №29	Занятие №30	Итоговое мероприятие
<p>Ходьба, упражнение «Ледокол» Прыжки с погружением в воду. Скольжение на груди с переворотом на спину Скольжение на груди: с работой ног. Выдохи в воду.</p> <p>П/игра «Звездочка» Играющие располагаются произвольно, но не мешая друг другу, и по сигналу принимают безопорное горизонтальное положение на груди, руки и ноги разведены. По повторному сигналу (свисток, барабанная дробь и пр.) выполняют сведения и разведения рук и ног (прекращение движения произвольное). Движения можно выполнять одновременно руками и ногами, а также попеременно.</p> <p>П/игра «Найди свой домик» (см. приложение) Свободное плавание.</p>	<p>Ходьба с попеременными круговыми движениями рук вперёд, назад, лицом, спиной вперёд. Бег с погружением в воду. Ходьба с выполнением выдохов воду.</p> <p>П/игра «Подводные лодки» Бассейн делят на две дорожки, детей на две команды. Чья команда быстрее приплывет.</p> <p>П/игра «Звездочка» (см. приложение)</p> <p>Свободное плавание, игры с игрушками.</p>	<p>Ходьба в приседе, на носках, с выдохами в воду. Бег.</p> <p>П/игра «Хитрая щука» Дети играют бегают по бассейну. В углу стоит ведущий щука. По сигналу тренера: Щука плывет, дети ныряют в воду и прячутся, а щука ловит тех, кто не успел спрятаться и уводит себе. Пойманный становится щукой. Дети – Карасики.</p> <p>П/игра «Подводные лодки» Бассейн делят на две дорожки, детей на две команды. Чья команда быстрее приплывет.</p> <p>Свободное плавание.</p>	<p>«В гостях у черепахи Тортиллы»</p>

Игры на воде

«Найди себе пару»

Задача игры: Приучать детей ориентироваться в необычных условиях.

Описание. Дети ходят по бассейну в разных направлениях. По сигналу: «Найди себе пару!» – они становятся в пары (с кем им хочется), берутся за руки и идут в парах.

Правила. 1). Дети выбирают пару по своему желанию.

2). Нельзя тянуть друг друга, толкать.

Методические указания. Не торопиться подавать сигналы. Дать возможность детям самим стать в пары. При необходимости оказывать им помощь. При повторении игры детям можно раздать цветные пластмассовые шары. «Найди себе пару!» – дети, у которых шары одинакового цвета, становятся в пары. Затем по сигналу они снова разбегаются. Во время бега шары надо держать поднятыми вверх.

«Насос»

Дидактическая задача. Учить детей смело погружать в воду голову и делать выдох в воду в парах.

Игровая задача. Надуть мяч насосом.

Игровые правила. Каждый ребёнок из пары должен погрузиться в воду полностью с головой. Руки расцеплять нельзя.

Ход игры. Дети держаться за руки в парах. Преподаватель предлагает надуть мяч насосом. По сигналу один ребёнок из пары садится в воду, делает выдох и встаёт как можно быстрее, после этого второй садится в воду и встаёт.

«Рыбки резвятся»

Задача игры: Приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды.

Описание. По сигналу преподавателя: «Рыбки резвятся» дети подпрыгивают на двух ногах. По сигналу: «Рыбки отдыхают» – присаживаются на корточки. Можно разрешить прыжки на двух ногах с последующим падением в воду.

Правила. Внимательно слушать преподавателя, выполнять движения по сигналу, нельзя толкать друг друга.

Методические указания. Детей можно поставить в круг или предложить стать свободно около преподавателя. Помогать детям преодолеть страх перед водой, подбадривать несмелых.

«Солнышко и дождик»

Задача игры: Приучать детей не бояться воды, передвигаться, не держась, друг за друга, и не толкаясь.

Описание. Дети стоят у бортика с одной стороны. По сигналу преподавателя: «Солнышко – можно гулять!» – дети ходят в разных направлениях по бассейну. Затем преподаватель говорит: «Дождик!» и брызгает на детей водой. Дети убегают к бортику.

Правила. Начинать движения нужно по сигналу преподавателя, нельзя толкать друг друга.

Методические указания. Преподаватель приглашает гулять всех. Не слишком сильно брызгать на детей, чтобы не напугать их.

«Карусели»

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.

«Кто быстрее»

Играющие встают в одну шеренгу у бортика лицом к воде на расстоянии шага друг от друга.

По сигналу дети бегут за мячами (кругами) и возвращаются на свои места.

«Поезд в туннель»

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, стоя 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. 1) не толкать друг друга. 2). Встречное движение запрещается – в туннеле одна колея. Может произойти крушение.

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

«Спрячемся под воду»

Задача игры: Упражнять в погружении в воду с головой.

Описание. Играющие, взявшись за руки, образуют круг. По сигналу: «Спрячемся под воду!» – дети приседают, погружаются в воду с головой, не разнимая рук.

«Хоровод»

Задача игры: Учить детей погружаться с головой.

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.

«Кто сделает»

Задачи игры. Совершенствование равновесия, умения свободно, без движений, лежать на поверхности воды.

Описание игры. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, играющие осторожно ложатся на воду в положении на спине: руки и ноги разведены в стороны, голова слегка откинута назад.

Методические указания. Перед выполнением упражнения инструктор объясняет, что на воде нужно лежать в положении на спине, а не сидеть. Это возможно только при условии, если не сгибаться в тазобедренных суставах и не прогибаться в пояснице.

«Медуза»

Задачи игры. Совершенствование равновесия, умения свободно, без движений, лежать на поверхности воды.

Описание игры. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, играющие осторожно ложатся на воду в положении на спине: руки и ноги разведены в стороны, голова слегка откинута назад.

Методические указания. Перед выполнением упражнения инструктор объясняет, что на воде нужно лежать в положении на спине, а не сидеть. Это возможно только при условии, если не сгибаться в тазобедренных суставах и не прогибаться в пояснице.

«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,

Смелые, умелые,

Если захотим –

Через воду поглядим.

Затем опускают руки и на 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.

«Водолазы»

Задача игры: приучать смело открывать глаза в воде, рассматривать предметы под водой.

Описание. Дети встают у бортика бассейна с одной стороны. Преподаватель разбрасывает по дну бассейна резиновые (тонушие) игрушки, пластмассовые тарелочки. По сигналу водолазы погружаются в воду и стараются собрать как можно больше предметов.

Правила. Начинать выполнять задание по сигналу, не толкать товарищей, не отнимать игрушки.

Методические указания. Преподаватель отмечает и поощряет детей, успешно справившихся с заданием, помогает несмелым детям, подбадривает их. Можно провести игру с разделением на команды и дать задание, чья команда водолазов больше соберет предметов.

«Фонтан»

Задача игры:

1. Научить детей не бояться брызг воды, не отворачиваться от них.
2. Развивать силу мышц ног.
3. Воспитывать смелость, активность, организованность.

Описание. Держась за руки, играющие образуют круг. Они стоят лицом в круг, опускают руки, принимают положение упора лежа сзади. По сигналу все одновременно начинают движения ног кролем, поднимают фонтан брызг. Игра повторяется несколько раз.

Правила. Нельзя отворачиваться от брызг. Пятиться назад, вставать.

Методические указания. ВАРИАНТ: игра может проводиться и как упражнение для овладения движениями ног при плавании кролем. При этом дети следят, чтобы брызг не было, а на поверхности воды показывались только пальцы ног.

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

«Сердитая рыбка»

По цели и характеру напоминает игру «Усатый сом», но вместо «сома» выступает «сердитая рыбка».

Игра проводится в бассейне или на ограниченном участке водоема с глубиной, не больше, чем по пояс ребенка.

Из числа играющих детей выбирается «сердитая рыбка», которая стоит у бортика бассейна или в определенном месте участка водоема.

Остальные дети — «маленькие рыбки». Они потихоньку приближаются с другой стороны к «сердитой рыбке» и говорят рифмовку:

«Сердитая рыбка тихо лежит,

Сердитая рыбка, наверное, спит.

Подойдем к ней и разбудим,
И посмотрим, что же будет!..»

После последнего слова «будет» дети разбегаются, а «сердитая рыбка» начинает их ловить. Условия ловли (время или определенная зона) оговариваются заранее. Показывая игру первый раз, «сердитой рыбкой» может быть воспитатель, но он дает возможность всем рыбкам вернуться на свои места, не поймав никого.

После ловли «рыбок» «сердитая рыбка» возвращается на свое место. Как и в предыдущей игре, происходит смена «сердитой рыбки» и игра повторяется. «Сердитой рыбкой» может стать первый пойманный ребенок.

В конце игры воспитатель подводит итог: кто из «сердитых рыбок» больше поймал, а кого из «рыбок» ни разу не поймали.

«Буксир»

Цель: Учить лежать на воде.

Ход игры: Дети распределяются по парам. Один ребенок ложится на воду, на грудь. Второй ребенок, держа его за руки, везет напарника по воде. Затем дети меняются ролями. Ведущий ребенок передвигается по воде в среднем темпе спиной назад. Можно использовать для этой игры палку или нудолс для поддержки.

Усложнение: ребенок, который должен лечь на воду, ложится на спину. Так же один ребенок может вести нескольких детей, или же наоборот, двое детей могут вести одного ребенка. Если дети имеют небольшой навык лежания на воде, прикрепиться они могут паровозиком (один за ноги другого).

«Нырни в обруч»

Задача игры: учить погружаться в воду с открыванием глаз и скольжением.

Описание: В воду вертикально опускают обруч с грузами. Дети встают в колонну по одному, идут вдоль бортика к обручу. Дойдя до него, дети по очереди погружаются в воду, проходят сквозь обруч, выныривают на поверхность с другой стороны и двигаются дальше. Когда все пройдут сквозь обруч, игра повторяется.

Правила: Идти друг за другом. Нельзя наталкиваться, хватать, топить друг друга.

Методические указания: Преподаватель следит за правильностью выполнения задания, подбадривает робких детей.

«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

«Качели»

Участники становятся парами в воде лицом друг к другу. Глубина — по пояс. Сначала один, держа за руки товарища, делает глубокий вдох и опускается под воду, откидываясь назад.

Партнер тянет своего товарища на себя, затем вдыхает поглубже и тоже опускается в воду. Первый в это время поднимается на поверхность. В игре «Качалки» игроки становятся спиной друг к другу и берутся под руки. Попеременно наклоняясь вперед, опуская лицо в воду и делая выдох, они поднимают друг друга вверх на спине. Игроку, находящемуся на поверхности воды, не разрешается сгибать ноги и поднимать их вверх.

«Ветерок»

Описание игры:

Выбирается водящий. Ему надевают шапочку «Ветерка». И он отходит в сторону. Воспитатель говорит:

«Из – за елки на опушке

Чьи-то выглянули ушки.

(дети присели и показывают ушки)

Лапки заек замерзают,

Зайки лапки согревают

встали, согревают лапки)

Стали прыгать и скакать,

Стали весело играть.»

(дети прыгают).

Воспитатель говорит:

«Ну-ка, ветер, не зевай

И зайчишек догоняй!»

Водящий догоняет детей.

«Мяч на воде»

Задача — развитие ориентировки в воде, эмоциональное воздействие.

Описание игры. Играющие делятся на две команды с равным числом участников и становятся в две шеренги напротив друг друга (на расстоянии 1 м). Педагог подбрасывает между шеренгами мяч. Играющие стремятся овладеть мячом и доставить его в заранее условленную зону.

Методические указания. Бросать мяч в зону соперников разрешается не ближе установленной отметки. Отнимать мяч можно произвольно, но не разрешается умышленно притапливать друг друга.

«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.

«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 удище, 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.

«Поплавок»

Это игра-упражнение. Задание несложное. Зайдите в воду по грудь, вдохните поглубже и присядьте, опустившись на дно. Голову наклоните к коленям, а руки соедините впереди. Теперь достаточно разжать руки, чуть коснуться дна — и вы всплывете: вода сама вытолкнет вас на поверхность, как поплавок.

Эта игра не состязательная, но можно условиться следующим образом: кто за 2 минуты большее количество раз опустится на дно и всплывет на поверхность воды, тот и выиграл.

«Винт»

Задача -- освоение и совершенствование безопорного положения, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Во время скольжения выполнять повороты на бок, переворот на спину, перевороты на 360°, многократные безостановочные перевороты. Побеждает тот, кто выполнит больше переворотов и при этом проскользит дальше всех.

Методические указания. Победителя определяет педагог. Во время переворотов руки и ноги не разводятся.

«Плавучие стрелы»

Играющие выстраиваются в одну шеренгу и по сигналу выполняют упражнение: скольжение сначала без помощи ног, затем с движениями ногами, как в кроле. Выигрывает тот, кто дальше про скользит.

«Найди свой домик»

Задача игры: приучать детей ориентироваться в необычных условиях, внимательно слушать сигналы и действовать в соответствии с ними.

Описание: Три разных по цвету обруча лежат (плавают) на поверхности воды. Дети делятся на три группы, каждая становится у своего обруча. По сигналу «Рыбки резвятся» дети бегают в разных направлениях, по сигналу «Найди свой домик» они идут или бегут к своим обручам.

Правила: Нельзя толкать друг друга, надо убежать от «домиков» подальше.

Методические указания: Сигналы подавать четко, громко, чтобы все дети их слышали.

«Звездочка»

Задача -- изучение и совершенствование безопорного горизонтального положения, изучение движений руками и ногами.

Описание игры. Играющие располагаются произвольно, но не мешая друг другу, и по сигналу принимают безопорное горизонтальное положение на груди, руки и ноги разведены. По повторному сигналу (свисток, барабанная дробь и пр.) выполняют сведения и разведения рук и ног (прекращение движения произвольное). Движения можно выполнять одновременно руками и ногами, а также попеременно. Эта игра вариативна.

Вариант 1. Во время движений ногами стопы находятся в положении «на себя» и в сторону -- «Клюшка».

Вариант 2. «Звездочка на спине». Перевороты из положения на груди в положение на спине и обратно с фиксацией положения на спине; то же можно выполнять многократно, соединив руки и ноги и вытянувшись.

«Подводные лодки»

Задачи: совершенствовать плавание кролем.

Описание игры: бассейн делят на две дорожки, детей на две команды. Чья команда быстрее приплывет.

«Хитрая щука»

Задача: Совершенствовать погружение в воду с головой.

Описание игры: дети играют бегая по бассейну. В углу стоит ведущий щука. По сигналу тренера: Щука плывет, дети ныряют в воду и прячутся, а щука ловит тех, кто не успел спрятаться и уводит себе. Пойманный становится щукой. Дети – Карасики.