

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА
ДЕТСКИЙ САД №41 «РОСИНКА»**

ПРИНЯТА

Советом педагогов
протокол от 30.08.2023г.
№1

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий
_____ Р.А. Ротова
от 30.08 2023г.

**Программа ДПОУ проведения занятий
по обучению детей плаванию
«Плавание»**

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста (от 4 до 5 лет)
Срок реализации – 1 год

г. Нижневартовск

Паспорт программы

Наименование программы	Программа ДПОУ проведения занятий по обучению детей плаванию «Плавание»
Основание для разработки программы	1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» п. 4 ч. 2 ст. 29, ч. 3 ст. 30, с ч.1 ст. 91, ч. 1 ст. 101; 2. Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»; 3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»; комментариями к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014г; 4. Устав МАДОУ г. Нижневартовска ДС №41 «Росинка»
Заказчик, координатор программы	Педагогический совет, родители, (законные представители) детей посещающих детский сад
Юридический адрес	628615 Россия, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, г. Нижневартовск, ул. Северная 9-а.
Телефон	(8 – 3466) 44 – 74 – 71, (8 – 3466) 26 – 38 – 98, (8 – 3466) 44 – 81 – 27, (8 – 3466) 44 – 80 – 61
Разработчики программы	Неничас В.И., инструктор по физической культуре (плавание) Иванова С.И., заместитель заведующего
Исполнители программы	Участники образовательного процесса
Цель программы	Оздоровление подрастающего поколения; улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем; формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни.
Задачи программы	-создавать условия для реализации потребности в двигательной активности; -развивать физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, силу в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка; -формировать правильный изгиб позвоночника, укреплять связочно-суставной аппарат; -формировать адекватные установки для успешного овладения различными способами плавания.
Срок реализации программы:	1 год
Ожидаемые конечные результаты реализации	Воспитание здоровых детей, с высокой физической работоспособностью, что необходимо в их дальнейшей (взрослой) жизни.

Программы:	
Показатели эффективности программы:	<ul style="list-style-type: none"> • общее оздоровление, укрепление организма; • развитие двигательных способностей, сознательного управления движениями; • развитие нервной системы (быстрота реакций, координация движений и пр.); • развитие правильного дыхания; • развитие организованности, дисциплины.
Система контроля за выполнением программы	Диагностика плавательных умений детей дошкольного возраста Т.С. Казаковцевой.

Пояснительная записка

Благоприятное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным. В медико-физиологическом аспекте это укрепление различных функциональных систем детского организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и пр.), в психологическом аспекте — формирование произвольной регуляции движений и действий, в педагогическом — это не только обучение ребенка сложноорганизованным действиям, но и способ становления навыков саморегуляции.

В то же время акватория бассейна — это, прежде всего, иная среда обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям человека. Поэтому тренеры-педагоги единодушны в том, что для избавления от детских страхов и общего привыкания ребенка к воде необходим адаптационный период.

Плавание как вид деятельности характеризуется значительной степенью сложности, что неизбежно усиливает элемент обучения в ущерб игре, которая с точки зрения психологии является ведущей деятельностью для детей дошкольного возраста.

Учет психологических закономерностей развития ребенка при организации занятий плаванием в детском саду требует, чтобы эти занятия структурно и функционально строились по принципам «открытого обучения». Открытое обучение не ограничивается строго регламентированными рамками и допускает модификации, как по воле педагога, так и по воле ребенка. Дидактическое пространство при таком подходе оказывается «местом встречи» разнонаправленно мотивированной деятельности ребенка (который хочет купаться и резвиться) и взрослого (цель которого — научить ребенка плавать). Ребенок же становится субъектом собственных плавательных движений, а не объектом педагогических требований инструктора.

Задачи, решаемые на занятиях в бассейне:

- охрана жизни и укрепление здоровья детей посредством водной среды;
- формирование сознательного отношения к своему здоровью;
- улучшение деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем;
- развитие физических качеств: выносливости, ловкости, быстроты, силы в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка;
- формирование правильного изгиба позвоночника, укрепление связочно-суставного аппарата;
- создание условий для реализации потребности в двигательной активности;
- формирование адекватных установок для успешного овладения различными способами плавания.

Занятия проводятся по типу круговой тренировки, где основные плавательные навыки и элементы техники осваиваются на мелководье, а совершенствуются на глубокой воде.

Обучению плаванию предшествуют педагогические наблюдения инструктора, поскольку дети своим поведением в воде сами подсказывают, с чего следует начинать. Если ребенок боится брызг, необходимо научить его опускать лицо в воду; боится упасть — научить вставать; боится захлебнуться — научить правильно дышать; пытается поднять со дна игрушку — научить нырять и т.д.

Особое внимание в предлагаемой программе обращено на педагогические приемы, позволяющие ребенку быстрее научиться владеть своим телом в воде, что ведет к росту его уверенности в себе. Элементы игры во время отработки различных плавательных

умений, навыков делают процесс обучения увлекательным, лишают его однообразия и монотонности, психологически не оправданных в работе с детьми-дошкольниками, способствуют созданию внешней и внутренней мотивации.

Превращению игровой ситуации в учебную способствует последовательный переход от простого передвижения по дну (привыкание к воде) к разучиванию определенных плавательных движений. Педагогический принцип перехода от простого к сложному выступает как условие усвоения более сложных приемов плавания, их техники и приучения ребенка к самостоятельному выполнению упражнений на все большей глубине (по пояс, по грудь, в рост ребенка).

Для формирования навыков выполнения отдельных элементов полезно разучивать их на занятиях в различных сочетаниях. С этой целью вся акватория бассейна (рассматриваемая как дидактическое пространство обучения) условно разбивается на игровые зоны, в которых дети выполняют разнообразные упражнения, содержащие как новый, так и пройденный материал. Инструктор при этом может находиться либо в зоне освоения нового упражнения, либо оказывать помощь отстающим детям. Переход ребенка из одной игровой зоны в другую осуществляется по его желанию, а в группах шестого и седьмого года жизни — иногда и поточно (по типу круговой тренировки).

Основная работа с детьми дошкольного возраста определяется общими задачами начального этапа обучения плаванию: научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде, а также технически правильно и экономично плавать. Особое внимание в предлагаемой программе обращено на педагогические приемы, позволяющие ребенку быстрее научиться владеть своим телом в воде, что ведет к росту его уверенности в себе. А это, в свою очередь, становится основой принципа самостоятельности ребенка в педагогической деятельности педагога-инструктора.

Эффективность методики обучения специальным двигательным навыкам в водной среде детей дошкольного возраста определяется степенью двигательной свободы ребенка в данной среде. Обучение плаванию проводится в два этапа — на мелководье и на глубокой воде.

Организация дидактического пространства

1. Принцип «открытого обучения». Открытое обучение не ограничивается строго регламентированными рамками и допускает модификации как по воле педагога, так и по воле ребенка. Обучению плаванию должны предшествовать педагогические наблюдения инструктора, поскольку дети своим поведением в воде сами подсказывают, с чего следует начинать. Если ребенок боится брызг — необходимо научить его опускать лицо в воду, боится упасть — научить вставать, боится захлебнуться — научить правильно дышать, пытается поднять со дна игрушку — научить нырять, пытается сделать вдох — научить дышать во время плавания и т.д.
2. Принцип учета ведущей деятельности. Ребенку хочется купаться и резвиться, взрослому — научить ребенка плавать. Значит, надо превратить все задания и упражнения в игру (особенно в младшем дошкольном возрасте).
3. Принцип свободного выбора, или принцип субъективности. Ребенок сам выбирает задания, виды деятельности («купаться» или «плавать»), объем нагрузки (сколько «бассейнов» я намерен сегодня проплыть), самостоятельно переходит из одной игровой зоны в другую.
4. Принцип дополнения естественного пространства двигательного существования ребенка дидактическим. Задача инструктора — вовремя заметить пробудившийся интерес к новым упражнениям или возникшую потребность ребенка в решении новых (собственных!) задач и организовать дидактический процесс, предлагая, но не навязывая ребенку новые виды заданий.
5. Принцип «от простого к сложному». Превращению игровой ситуации в учебную способствует последовательный переход от простого передвижения по дну к разучиванию определенных плавательных движений. Данный принцип — условие освоения ребенком все более сложных приемов плавания, их техники и самостоятельного выполнения упражнений на все большей глубине (по пояс, по грудь, в рост ребенка).
6. Принцип «от целого к частному». Техника спортивных способов плавания осваивается в логике: от общих представлений о конкретном способе к разучиванию отдельных движений, которые затем соединяются.
7. Принцип учета возрастных различий и индивидуальных психофизических особенностей детей. Последовательность заданий и вся схема обучения зависит от возрастной категории детей и их индивидуальных различий. Требуется отказ от строгого следования общему алгоритму обучения, импровизации в зависимости от конкретной ситуации.

Цель программы: оздоровление подрастающего поколения; улучшение деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем; формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи программы:

- создавать условия для реализации потребности в двигательной активности;
- развивать физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, силу в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка;
- формировать правильный изгиб позвоночника, укреплять связочно-суставной аппарат;
- формировать адекватные установки для успешного овладения различными способами плавания.

Планируемые результаты

1. Устойчивое позитивное отношение ребенка к воде.
2. Совершенствование плавательных умений и навыков.
3. Повышение двигательных качеств, развитие координации, ритмичности движений.
4. Обеспечение физического и психического благополучия.

Возрастные особенности детей среднего дошкольного возраста

4–5-летними детьми социальные *нормы и правила поведения* все еще не осознаются, однако у них уже начинают складываться обобщенные представления о том, «как надо (не надо) себя вести». Поэтому дети обращаются к сверстнику, когда он не придерживается норм и правил со словами «так не поступают», «так нельзя» и т. п. Как правило, к 5 годам дети без напоминания взрослого здороваются и прощаются, говорят «спасибо» и «пожалуйста», не перебивают взрослого, вежливо обращаются к нему. Кроме того, они могут по собственной инициативе убирать игрушки, выполнять простые трудовые обязанности, доводить дело до конца. Тем не менее, следование таким правилам часто бывает неустойчивым – дети легко отвлекаются на то, что им более интересно, а бывает, что ребенок «хорошо себя ведет» только в отношении наиболее значимых для него людей. В этом возрасте у детей появляются представления о том, как «положено» вести себя девочкам, и как – мальчикам. Дети хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам не только поведение другого, но и своего собственного и эмоционально его переживают, что повышает их возможности регулировать поведение. Таким образом, поведение 4–5-летнего ребенка не столь импульсивно и непосредственно, как в 3–4 года, хотя в некоторых ситуациях ребенку все еще требуется напоминание взрослого или сверстников о необходимости придерживаться тех или иных норм и правил. Для этого возраста характерно появление *групповых традиций*: кто где сидит, последовательность игр, как поздравляют друг друга с днем рождения, элементы группового жаргона и т. п.).

4–5-летние дети имеют дифференцированное представление о собственной *гендерной* принадлежности, аргументируют ее по ряду признаков («Я – мальчик, я ношу брючки, у меня короткая прическа», «Я – девочка, у меня косички, я ношу платьице»). Проявляют стремление к взрослению в соответствии с адекватной гендерной ролью: мальчик – сын, внук, брат, отец, мужчина; девочка – дочь, внучка, сестра, мать, женщина. Овладевают отдельными способами действий, доминирующих в поведении взрослых людей соответствующего гендера. Так, мальчики стараются выполнять задания, требующие проявления силовых качеств, а девочки реализуют себя в играх «Дочки-матери», «Модель», «Балерина», они больше тяготеют к «красивым» действиям. К пяти годам дети имеют представления об особенностях наиболее распространенных мужских и женских профессий, видах отдыха, о специфике поведения в общении с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах. В этом возрасте умеют распознавать и оценивать адекватно гендерной принадлежности эмоциональные состояния и поступки взрослых людей разного пола.

К четырем годам основные трудности в поведении и общении ребенка с окружающими, которые были связаны с кризисом трех лет (упрямство, строптивость, конфликтность и др.), постепенно уходят в прошлое, и любознательный малыш активно осваивает окружающий его мир предметов и вещей, мир человеческих отношений. Лучше всего это удается детям в *игре*. Дети 4–5 лет продолжают проигрывать действия с предметами, но теперь внешняя последовательность этих действий уже соответствует реальной действительности: ребенок сначала режет хлеб, и только потом ставит его на стол перед куклами (в раннем возрасте и в самом начале дошкольного последовательность действий не имела для игры такого значения). В игре ребята называют свои роли,

понимают условность принятых ролей. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий. В процессе игры роли могут меняться.

Объем образовательной нагрузки

Срок реализации рабочей программы- 1 год. Программа рассчитана на 2 занятия в неделю, в подгрупповой форме обучения, продолжительность одного занятия – 30 минут.

Учебный график

№	Название раздела	Форма занятия	Всего часов	Теория	Практика
1	Упражнения обучающие дыханию	Обучающее	4 ч	0,5 ч	3,5 ч
2	Разучивание движения ног	обучающее	3 ч	0,5ч	2,5 ч
3	Упражнения обучающие погружению и всплытию	обучающее	3ч	0,5ч	2,5 ч
4	Имитация движения ног, открывание глаз в воде	игровое	3 ч	0,5ч	2,5 ч
5	Имитация правильного поворота головы	игровое	2 ч	-	2 ч
6	Разучивание элемента «поплавок»	обучающее	5ч	1ч	4ч
7	Всплывание и лежание на спине	игровое	6ч	-	6ч
8	Упражнения, обучающие скольжению с доской, без доски, скольжение на спине, на груди и спине с работой ног	обучающее	2ч	1ч	6ч
9	Имитация движения рук	игровое	2ч	-	2 ч
10	Упражнения на овладение общей координацией	игровое	2ч	-	2 ч
11	Плавание на груди и спине с доской и без нее	игровое	2ч	-	2 ч
12	Игры и эстафеты	игровое	2ч	-	2ч

Итого:36 часов, 72 занятия

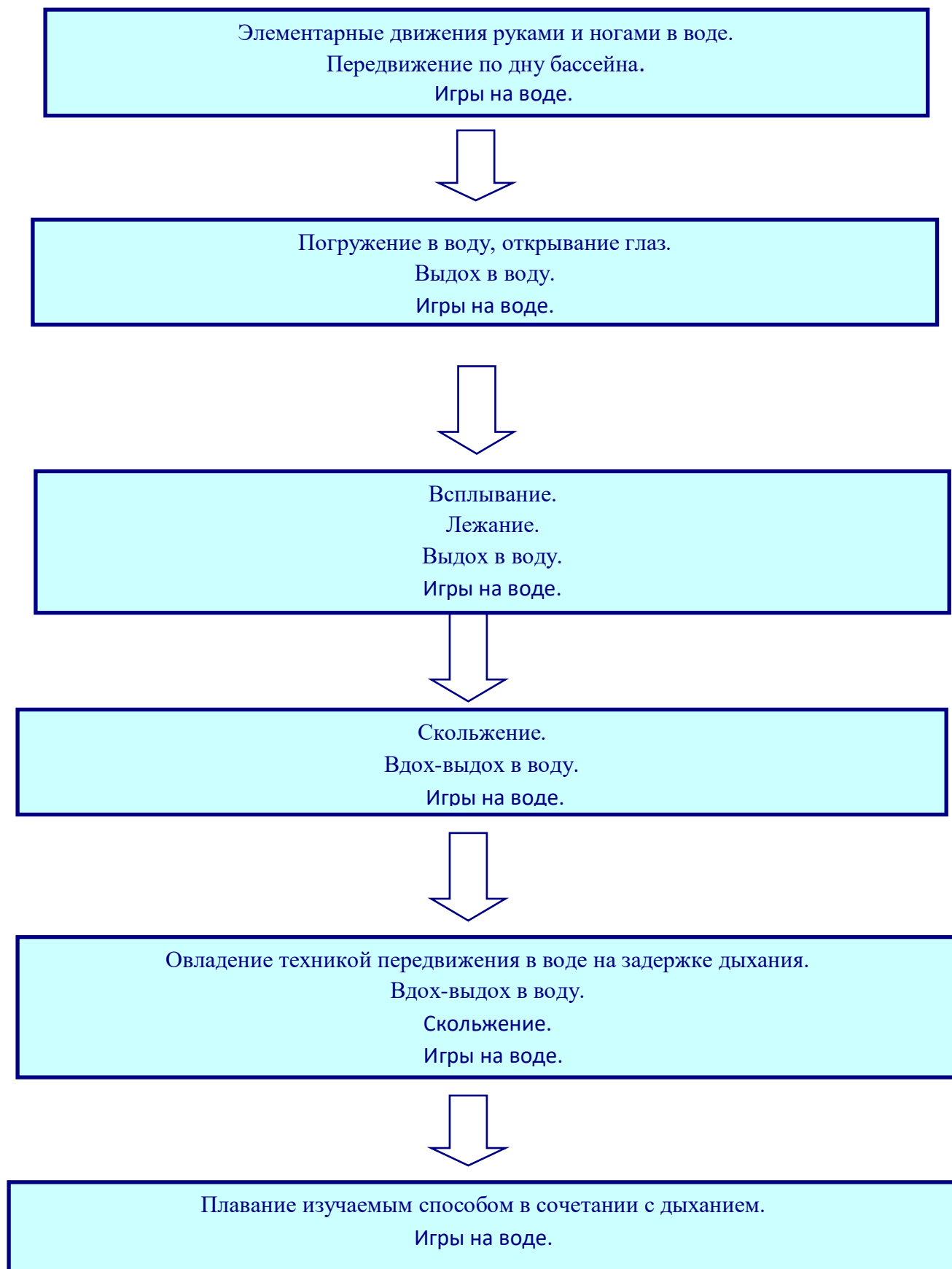
Календарный график

Месяц	неделя	тема	№ занятия
сентябрь	1	Первое знакомство	Занятие № 1-2
	2	Веселые превращения	Занятие № 3-4
	3	Путешествие по реке	Занятие № 5-6
	4	На озере	Занятие № 7-8
октябрь	5	Прогулка в парк	Занятие № 9-10
	6	Дождик	Занятие № 11-12
	7	Веселые капельки	Занятие № 13-14
	8	У бабушки	Занятие № 15-16
	9	Аккуратные зайчата	Занятие № 17-18
ноябрь	10	На даче	Занятие № 19-20
	11	На реке	Занятие № 21-22
	12	В осенний день	Занятие № 23-24
	13	Обучение плаванию кролем: работа ногами	Занятие № 25-26
декабрь	14	Передвижение по дну бассейна в различных направлениях	Занятие № 27-28
	15	Передвижение по дну бассейна в различных направлениях	Занятие № 29-30
	16	Обучение плаванию продолжительному выдоху, опускать лицо в воду;	Занятие № 31-32
	17	Ориентировка в водном пространстве, развитие умения дышать.	Занятие № 33-34
январь	18	Волшебный пароход	Занятие № 35-36
	19	Ориентировка в водном пространстве.	Занятие № 37-38
	20	Веселые гномы	Занятие № 39-40
февраль	21	Передвижение по дну бассейна в различных направлениях	Занятие № 41-42
	22	Упражнения на спине, на круге.	Занятие № 43-44
	23	В гостях у Квака	Занятие № 45-46
	24	Маленькие капитаны	Занятие № 47-48
март	25	Обучение плаванию кролем: работа ногами в воде; лежание на спине на круге с поддержкой взрослого.	Занятие № 49-50
	26	Обучение плаванию кролем: безопорное положение в воде, пролезание в обруч.	Занятие № 51-52
	27	Обучение плаванию кролем: опускание лица в воду с открытыми глазами, прыжки с бортика в воду (с помощью страховки).	Занятие № 53-54
	28	Передвижение по дну бассейна, выдох в воду, работа ногами.	Занятие № 55-56
апрель	29	Обучение плаванию кролем : работа ногами,	Занятие № 57-58

		умение держаться на воде с помощью подвижной опоры	
	30	Обучение плаванию кролем : отталкивание руками от воды; умение держаться на воде с помощью подвижной опоры.	Занятие №59-60
	31	Передвижение по дну бассейна в различных положениях.	Занятие № 61-62
	32	Самостоятельное лежание на груди в воде.	Занятие №63-64
	33	Обучение плаванию кролем : работа ногами, умение держаться на воде с помощью подвижной опоры	Занятие № 65-66
май	34	Передвижение по дну бассейна в различных положениях, лечь на руки взрослому (спиной и животом).	Занятие № 67-68
	35	Самостоятельное лежание на груди в воде. Совершенствовать выполнение выдохов в воду.	Занятие № 69-70
	36	Самостоятельное лежание на груди в воде. Совершенствовать выполнение выдохов в воду.	Занятие № 71-72

Содержание и структура программы

Блок-схема обучения навыкам плавания дошкольников



Комплекс игровых приемов, обеспечивающих обучение основным двигательным навыкам

Серия игровых приемов для обучения элементарным движениям под водой.

Приемы «*Надень шляпу*», «*Вырос гриб*» направлены на обучение подныриванию под различные предметы. Детям предлагается надеть на голову плавающий на поверхности спасательный круг, поднырнув под него, то есть изобразить выросший из воды гриб или надетую на голову шляпу.

Приемы «*Надуй шар*», «*Лопнул шар*» направлены на обучение нырянию и погружению в воду. Дети должны усвоить, что невозможно нырять, если легкие заполнены воздухом. Чтобы убедить их в этом, предлагается присесть в воду после глубокого вдоха («шар надут») и после энергичного выдоха («шар лопнул»).

Прием «*Крокодил*» используется для получения представлений о плавучести тел и действии выталкивающей среды. По методике Т.И.Осокиной упражнение выполняется следующим образом: «Лежать, упираясь на руки, держа голову над водой и вытянув назад ноги... Попробовать лежа оттолкнуться руками от дна и отвести сразу обе руки к бедрам, расслабиться и немного полежать в таком положении». Ребенку предлагается другой вариант выполнения данного упражнения. Ему удобнее вытянуть руки вперед, а не к бедрам, так он сразу сможет найти опору, если захочет встать. Во время выполнения упражнения необходимо добиться правильного дыхания – чередования короткого вдоха и медленного выдоха.

Прием «*Стрела*» используется для того, чтобы обучить ребенка лежать на большой глубине. Зацепившись руками за лестницу, ребенок должен лечь в положение «стрела», разжать кисти рук и в такой позе немного полежать (выполняется с постепенным увеличением счета).

Прием «*Носик и животик вверх*» помогает научиться лежать на спине в мелкой воде. Сидя на дне и слегка опираясь локтями, ребенок пытается лечь на спину, затем расслабиться и спокойно полежать, не запрокидывая голову назад и не прижимая подбородок к груди.

Прием «*Привет*» используется для обучения скольжению. Чтобы ребенок мог ощутить продвижение в воде, я использую традиционные упражнения с буксировкой, а также проныривание в вертикально стоящие обручи (это может быть серия обручей разного диаметра). Проныривая в обруч, ребенок протягивает преподавателю руку для рукопожатия

(«Привет!»), тот в свою очередь придает телу ребенка ускорение. Далее скольжение выполняется самостоятельно до полной остановки.

Серия игровых приемов для обучения элементарным прыжкам ногами вниз.

Прием «*В колодец*» предполагает прыжки в обручи разного диаметра, лежащие на поверхности воды.

Прием «*В глубокий колодец – из колодца*» предусматривает прыжок с погружением в воду и выныривание из обруча под водой.

Прием «*Оседлай коня*» используется для прыжков в воду на надувные подушки.

Прием «*Прыжок тигра в горящее кольцо*» предназначен для обучения поверхностным прыжкам головой вперед. Инструктор держит вертикально стоящий обруч, ребенок прыгает в него «как тигр». Расстояние между тумбочкой и обручем постепенно увеличивается индивидуально для каждого ребенка.

Прием «*Лодка*». Для обучения детей умению анализировать и контролировать собственные плавательные движения я использую образ лодки, плывущей от берега до берега. Упражнение сопровождается беседой: — Какая лодка будет плыть быстрее: равномернодвигающаяся или раскачивающаяся с боку на бок? (Контролируем боковые колебания туловища).

— Что нужно лодке для того, чтобы плыть быстрее? — Весла! — А какие: прямые или сломанные? — Прямые! (Контролируем гребок прямой рукой и длину «шага»).

— Что нужно лодке, кроме весел? — Мотор! — Поскольку наша лодка небольшая, нам нужен маленький моторчик. (Работаем только носочками).

— Что еще может понадобиться в пути? — Бензин! (Набираем побольше воздуха).

Перспективное планирование

№ занятия	Содержание	
<i>Занятие № 1-2</i>	Цель: познакомить детей с бассейном, с правилами личной гигиены в бассейне, с водой; воспитывать безбоязненное отношение к воде.	Первое знакомство Цель: продолжать знакомить детей с бассейном, с правилами личной гигиены в бассейне, с водой; воспитывать безбоязненное отношение к воде.
<i>Занятие № 3-4</i>	ЦЕЛИ: воспитывать безбоязненное отношение к воде; учить самостоятельно, без помощи взрослого, передвигаться по дну бассейна. Учить бросать мяч из-за головы двумя руками.	Веселые превращения ЦЕЛИ: продолжать воспитывать безбоязненное отношение к воде; учить самостоятельно, без помощи взрослого, передвигаться по дну бассейна. Учить бросать мяч из-за головы двумя руками.
<i>Занятие № 5-6</i>	ЦЕЛИ: учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна в различных положениях; воспитывать безбоязненное отношение к воде; развивать координацию движений, развивать словарный запас детей.	Путешествие по реке ЦЕЛИ: продолжать учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна в различных положениях; воспитывать безбоязненное отношение к воде; развивать координацию движений, развивать словарный запас детей.
<i>Занятие № 7-8</i>	ЦЕЛИ: учить детей делать вдох и задерживать дыхание; продолжать учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна в различных положениях, учить работать ногами, как при плавании кролем.	На озере ЦЕЛИ: продолжать учить детей делать вдох и задерживать дыхание; продолжать учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна в различных положениях, учить работать ногами, как при плавании кролем.
<i>Занятие №9-10</i>	ЦЕЛИ: учить не бояться попадания воды (брызг) в лицо; прыгать на двух ногах; продолжать учить безбоязненному отношению к воде.	Прогулка в парк ЦЕЛИ: продолжать учить не бояться попадания воды (брызг) в лицо; прыгать на двух ногах; продолжать учить безбоязненному отношению к воде.
<i>Занятие № 11-12</i>	ЦЕЛИ: учить детей безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо; продолжить учить работать ногами, как при плавании кролем; учить соблюдать ритм, выполнять движения в такт словам.	Дождик ЦЕЛИ: продолжать закреплять умения детей безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо; продолжить учить работать ногами, как при плавании кролем; учить соблюдать ритм, выполнять движения в такт словам.
<i>Занятие №</i>	ЦЕЛИ: учить ориентироваться в	Веселые капельки

13-14	пространстве бассейна, закреплять знание цвета; продолжать учить не бояться попадания воды в лицо, передвигаться в воде в различных положениях; развивать дыхание, координацию движений в воде	ЦЕЛИ: продолжать учить ориентироваться в пространстве бассейна, закреплять знание цвета; продолжать учить не бояться попадания воды в лицо, передвигаться в воде в различных положениях; развивать дыхание, координацию движений в воде
Занятие № 15-16	ЦЕЛИ: продолжать развивать дыхание, прыгать на двух ногах с продвижением вперед; умыть свое лицо; согласовывать свои движения с текстом; продолжать учить ориентироваться в пространстве.	У бабушки ЦЕЛИ: формировать умение правильно брать дыхание, прыгать на двух ногах с продвижением вперед; умыть свое лицо; согласовывать свои движения с текстом; продолжать учить ориентироваться в пространстве.
Занятие №17-18	ЦЕЛИ: учить детей согласовывать свои движения с движениями других детей, продолжать учить обливать себя, голову, умыться; развивать умение проходить в воротики; прыгать на двух ногах с продвижением вперед; развивать дыхание.	Аккуратные зайчата ЦЕЛИ: формировать умение детей согласовывать свои движения с движениями других детей, продолжать учить обливать себя, голову, умыться; развивать умение проходить в воротики; прыгать на двух ногах с продвижением вперед; развивать дыхание.
Занятие №19-20	ЦЕЛИ: продолжать учить детей не бояться воды, ориентироваться в пространстве, различать цвета; продолжать развивать дыхание, продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем.	На даче ЦЕЛИ: формировать умение детей не бояться воды, ориентироваться в пространстве, различать цвета; продолжать развивать дыхание, продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем.
Занятие №21-22	ЦЕЛИ: продолжать учить детей безбоязненно передвигаться в воде, обливать себя; закреплять умение проходить в обруч, не касаясь его руками; учить отталкиваться руками, закреплять знания о том, кто как кричит.	На речке ЦЕЛИ: формировать умение детей безбоязненно передвигаться в воде, обливать себя; закреплять умение проходить в обруч, не касаясь его руками; учить отталкиваться руками, закреплять знания о том, кто как кричит.
Занятие №23-24	ЦЕЛИ: продолжать учить не бояться воды, обливать себя, умыться, учить чувствовать сопротивление воды, учить дуть на воду, работать ногами, как при плавании кролем; ориентироваться в водном пространстве, продолжать развивать дыхание.	В осенний день ЦЕЛИ: формировать умение не бояться воды, обливать себя, умыться, учить чувствовать сопротивление воды, учить дуть на воду, работать ногами, как при плавании кролем; ориентироваться в водном пространстве, продолжать

		развивать дыхание.
Занятие №25-26	ЦЕЛИ: учить детей работать ногами, как при плавании кролем; продолжать учить бросать мяч из-за головы; закреплять понятия «большой» и «маленький», продолжать развивать дыхание.	ЦЕЛИ: формировать умение детей работать ногами, как при плавании кролем; продолжать учить бросать мяч из-за головы; закреплять понятия «большой» и «маленький», продолжать развивать дыхание.
Занятие №27-28	ЦЕЛИ: продолжать учить передвигаться по дну бассейна в различных направлениях, работать ногами как при плавании кролем; учить перешагивать через предмет высотой 15 см, сохраняя равновесие; опускать лицо в воду.	ЦЕЛИ: формировать умение передвигаться по дну бассейна в различных направлениях, работать ногами как при плавании кролем; учить перешагивать через предмет высотой 15 см, сохраняя равновесие; опускать лицо в воду.
Занятие №29-30	ЦЕЛИ: продолжать учить безбоязненно передвигаться по дну бассейна в различных направлениях; обливать себя водой; работать ногами, как при плавании кролем; учить опускать лицо в воду; играть в мяч ногами.	ЦЕЛИ: продолжать учить безбоязненно передвигаться по дну бассейна в различных направлениях; обливать себя водой; работать ногами, как при плавании кролем; учить опускать лицо в воду; играть в мяч ногами.
Занятие №31-32	ЦЕЛИ: продолжать учить опускать лицо в воду; учить делать плавный продолжительный выдох, закреплять умение сочетать движения со словами; отталкиваться ногами ото дна, выпрыгивать из воды и падать на нее.	ЦЕЛИ: формировать умение опускать лицо в воду; делать плавный продолжительный выдох, закреплять умение сочетать движения со словами; отталкиваться ногами ото дна, выпрыгивать из воды и падать на нее.
Занятие №33-34	ЦЕЛИ: закреплять знание цветов: красный, синий, желтый, зеленый; учить ориентироваться в водном пространстве; ходить на носках и на пятках в воде, учить сжимать между собой пальцы рук; продолжать развивать дыхание.	ЦЕЛИ: формировать умение узнавать цвета: красный, синий, желтый, зеленый; ориентироваться в водном пространстве; ходить на носках и на пятках в воде, учить сжимать между собой пальцы рук; продолжать развивать дыхание.
Занятие №35-36	Волшебный пароход ЦЕЛИ: продолжать учить опускать лицо в воду, развивать дыхание; работать ногами, как при плавании кролем, в различных положениях; учить бросать мяч двумя руками от груди; закреплять понятия «один» и «много».	Волшебный пароход ЦЕЛИ: формировать умение опускать лицо в воду, развивать дыхание; работать ногами, как при плавании кролем, в различных положениях; учить бросать мяч двумя руками от груди; закреплять понятия «один» и «много».
Занятие №37-38	ЦЕЛИ: продолжать учить обливать себя водой; ориентироваться в пространстве; учить ходить друг за другом в колонне; держать пальцы рук вместе и отталкиваться «жесткими» ладонями от	ЦЕЛИ: формировать умение обливать себя водой; ориентироваться в пространстве; учить ходить друг за другом в колонне; держать пальцы рук вместе и отталкиваться «жесткими»

	воды; лежать на руках взрослого.	ладонями от воды; лежать на руках взрослого.
Занятие №39-40	ЦЕЛИ: продолжать учить детей погружать лицо в воду; передвигаться по дну бассейна, ориентируясь под водой; работать ногами, как при плавании кролем; ложиться в воде на руки взрослого; продолжать развивать дыхание.	Веселые гномы ЦЕЛИ: формировать умение детей погружать лицо в воду; передвигаться по дну бассейна, ориентируясь под водой; работать ногами, как при плавании кролем; ложиться в воде на руки взрослого; продолжать развивать дыхание.
Занятие №41-42	ЦЕЛИ: продолжать учить детей передвигаться по дну бассейна в различных направлениях; опускать лицо в воду; работать ногами; развивать дыхание.	ЦЕЛИ: формировать умение детей передвигаться по дну бассейна в различных направлениях; опускать лицо в воду; работать ногами; развивать дыхание.
Занятие №43-44	ЦЕЛИ: продолжать развивать дыхание, погружаясь под воду с головой; учить держаться на спине, на круге; учить отталкиваться руками о воду; учить пролезать в обруч.	ЦЕЛИ: формировать умение правильно брать дыхание погружаясь под воду с головой; учить держаться на спине, на круге; учить отталкиваться руками о воду; учить пролезать в обруч.
Занятие №45-46	ЦЕЛИ: продолжать развивать дыхание; закреплять понятия «один» и «много»; учить отталкиваться руками о воду; учить ложиться в воде на руки взрослого; поощрять желание детей прыгать в воду.	В гостях у Квака ЦЕЛИ: формировать умение правильно брать дыхание; закреплять понятия «один» и «много»; отталкиваться руками о воду; ложиться в воде на руки взрослого; поощрять желание детей прыгать в воду.
Занятие №47-48	ЦЕЛИ: продолжать учить детей работать ногами, как при плавании кролем; безопасному положению в воде; закреплять назначение геометрических фигур «круг», «квадрат», развивать дыхание.	Маленькие капитаны ЦЕЛИ: формировать умение детей работать ногами, как при плавании кролем; безопасному положению в воде; закреплять назначение геометрических фигур «круг», «квадрат», развивать дыхание.
Занятие №49-50	ЦЕЛИ: продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем; опускать лицо в воду; делать выдох в воду; ложиться на спину на круг с поддержкой взрослого; отталкиваться руками от воды.	ЦЕЛИ: формировать умение работать ногами, как при плавании кролем; опускать лицо в воду; делать выдох в воду; ложиться на спину на круг с поддержкой взрослого; отталкиваться руками от воды.
Занятие №51-52	ЦЕЛИ: побуждать детей принимать безопасное положение в воде; учить работать ногами, как при плавании кролем, у неподвижной опоры; продолжать учить делать выдох в воду;	ЦЕЛИ: формировать умение детей принимать безопасное положение в воде; работать ногами, как при плавании кролем, у неподвижной опоры; продолжать учить делать выдох

	учить работать руками, как при плавании кролем; закреплять умение пролезать в обруч; катать мяч.	в воду; работать руками, как при плавании кролем; закреплять умение пролезать в обруч; катать мяч.
Занятие №53-54	ЦЕЛИ: знать геометрические фигуры; продолжать учить опускать лицо в воду с открытыми глазами; работать руками, как при плавании кролем, учить прыгать с бортика в воду (с помощью страховки); создавать условия для принятия безопорного положения в воде.	ЦЕЛИ: формировать умение узнавать геометрические фигуры; опускать лицо в воду с открытыми глазами; работать руками, как при плавании кролем, учить прыгать с бортика в воду (с помощью страховки); создавать условия для принятия безопорного положения в воде.
Занятие №55-56	ЦЕЛИ: продолжать учить детей передвигаться по дну бассейна, опуская голову в воду; продолжать делать выдох в воду, опуская губы и голову в воду; продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем; ложиться на руки взрослому (спиной и животом).	ЦЕЛИ: продолжать формировать умение детей передвигаться по дну бассейна, опуская голову в воду; продолжать делать выдох в воду, опуская губы и голову в воду; продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем; ложиться на руки взрослому (спиной и животом).
Занятие №57-58	ЦЕЛИ: уметь работать ногами, как при плавании кролем; отталкиваться руками от воды; учить опускать всю голову в воду и делать выдох в воду; пытаться прыгать с бортика бассейна; учить держаться на воде с помощью подвижной опоры	ЦЕЛИ: продолжать формировать умение работать ногами, как при плавании кролем; отталкиваться руками от воды; учить опускать всю голову в воду и делать выдох в воду; пытаться прыгать с бортика бассейна; учить держаться на воде с помощью подвижной опоры
Занятие №59-60	ЦЕЛИ: закреплять знание геометрических фигур; уметь отталкиваться руками от воды; продолжать учить держаться на воде с помощью подвижной опоры; опускать лицо в воду; учить опускать голову в воду (на затылок), держась за неподвижную опору; продолжать учить делать выдох в воду.	ЦЕЛИ: продолжать формировать умение узнавать геометрические фигуры; уметь отталкиваться руками от воды; держаться на воде с помощью подвижной опоры; опускать лицо в воду; учить опускать голову в воду (на затылок), держась за неподвижную опору; продолжать учить делать выдох в воду.
Занятие №61-62	ЦЕЛИ: учить детей отгадывать загадки; продолжать учить передвигаться по дну бассейна в различных положениях; закреплять умение ходить на пятках, высоко поднимая колени; побуждать опускать лицо в воду с открытыми глазами.	ЦЕЛИ: продолжать формировать умение детей отгадывать загадки; передвигаться по дну бассейна в различных положениях; закреплять умение ходить на пятках, высоко поднимая колени; побуждать опускать лицо в воду с открытыми глазами.
Занятие №63-64	ЦЕЛИ: учить детей самостоятельному лежанию на груди в воде.	ЦЕЛИ: продолжать формировать умение детей самостоятельному

	Совершенствовать навык открывание глаз в воде. Совершенствовать выполнение выдохов в воду	лежанию на груди в воде. Совершенствовать навык открывание глаз в воде. Совершенствовать выполнение выдохов в воду
Занятие №65-66	ЦЕЛИ: закреплять умение отталкиваться руками от воды; продолжать учить держаться на воде с помощью подвижной опоры; опускать лицо в воду; учить опускать голову в воду (на затылок), держась за неподвижную опору; продолжать учить делать выдох в воду	ЦЕЛИ: продолжать формировать умение отталкиваться руками от воды; продолжать учить держаться на воде с помощью подвижной опоры; опускать лицо в воду; учить опускать голову в воду (на затылок), держась за неподвижную опору; продолжать учить делать выдох в воду
Занятие №67-68	ЦЕЛИ: продолжать закреплять умение детей передвигаться по дну бассейна, опуская голову в воду; продолжать делать выдох в воду, опуская губы и голову в воду; продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем; ложиться на руки взрослому (спиной и животом).	ЦЕЛИ: продолжать формировать умение детей передвигаться по дну бассейна, опуская голову в воду; продолжать делать выдох в воду, опуская губы и голову в воду; продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем; ложиться на руки взрослому (спиной и животом).
Занятие №69-70	ЦЕЛИ: закреплять умения детей самостоятельному лежанию на груди в воде. Совершенствовать навык открывание глаз в воде. Совершенствовать выполнение выдохов в воду	ЦЕЛИ: продолжать формировать умение детей самостоятельному лежанию на груди в воде. Совершенствовать навык открывание глаз в воде. Совершенствовать выполнение выдохов в воду
Занятие №71-72	ЦЕЛИ: закреплять умения детей самостоятельному лежанию на груди в воде. Совершенствовать навык открывание глаз в воде, выполнение выдохов в воду	ЦЕЛИ: продолжать формировать умение детей самостоятельному лежанию на груди в воде. Совершенствовать навык открывание глаз в воде, выполнение выдохов в воду

Программно – методическое обеспечение

№ пп	Наименование услуги	Наименование программы	На основании какой программы разработана и кем утверждена, рекомендована
1	Программа ДПОУ проведения занятий по обучению детей плаванию	«Дельфиненок»	Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ / Под ред. Н.В. Микляевой. — М.: АРКТИ, 2011. — 104 с. (Растём здоровыми)

Материально-техническое обеспечение программы

Организация занятий осуществляется в бассейне на первом этаже МАДОУ города Нижневартовска детского сада №41 «Росинка».

На занятиях используются:

- плавательное оборудование: надувные круги, плавательные жилеты, тонущие и надувные игрушки, водный волейбол, массажеры.



Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения дополнительной платной образовательной услуге «Плавание»

Диагностика плавательных умений детей дошкольного возраста была разработана и апробирована кандидатом педагогических наук Т.С. Казаковцевой. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 сек. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка.

Оценка плавательной подготовленности детей проводится в мае. Рекомендуются следующие контрольные упражнения (все показатели даны в секундах).

1. Передвижение по дну бассейна на руках, лицо опущено в воду (табл. 1)

Пр и м е ч а н и е. М – мальчики, Д – девочки.

В этой и последующих таблицах в числителе приводятся средние показатели, в знаменателе – их размах в худшую и лучшую стороны.

Методика оценки. Упражнения выполняются при глубине воды на уровне колен или чуть выше.

И.п.: лёжа в воде, опираясь руками на дно с опущенным в воду лицом. Передвигаться по дну можно в любом направлении. Регистрацию времени следует начинать в момент опускания лица в воду, а заканчивать в момент начала вдоха.

Таблица 1.

средняя	
М	Д
4,3 3,1-5,6	3,9 2,8-5,0

Овладение детьми этим упражнением свидетельствует об их готовности к обучению следующему элементу плавания – лежанию на воде.

Запись показателей ведётся по следующей форме:

№ п/п	Фамилия , имя ребёнка	№ Зан.	Кол-во посещ. зан.	Длитель- ность выпол- нения упр.	Качественные показатели		
					Туловище горизонтально, ноги вытянуты	Лицо опущен о в воду	Увере нное выпо лнени е упр.

Запись ведётся по следующей схеме:

Фамилия, имя реб.	№ зан.	Кол-во посещ. зан.	Количественные показатели		Качественные показатели			
			продолж. выдоха, с	кол-во выдохов	полное погружение	глубокий выдох	уверенное выполнение (без остановок)	свободное погружение (без опоры)

3. Умение лежать на воде на груди и на спине (табл. 30).

Таблица 3.

средняя	
М	Д
<u>5,3 - 6,6</u>	<u>5,1 - 6,1</u>
1,3 - 9,3	2,7 - 8,4

Методика оценки. И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребёнком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Аналогично проводится оценка умений лежать на спине. При этом затылок должен находиться на воде.

Запись следует вести по следующей схеме:

Фамилия, имя реб.	№ зан.	Кол-во посещ. зан.	Время выполнения упр.	Качественные показатели		
				Туловище прямое	Руки и ноги вытянуты	Самостоятельное выполнение (без поддерживающих средств и помощи)

4. Скольжение в воде на груди и на спине (табл. 4).

Таблица 4.

средняя	
М	Д
<u>1,3 - 2,1</u>	<u>2,1</u>
1, -2,7	1,2 -3,1

Методика оценки. И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперёд и выполнить толчок обеими ногами от борта.

И.п. при скольжении на спине: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова затылком касается рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта.

Оба вида скольжения выполняются до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

Результаты записываются по схеме:

Фамилия, имя реб.	№ зан.	Кол-во посещ. зан.	Длина скольжения, м	Качественные показатели		
				Толчок в горизонтальном направлении	Горизонтальное положение, руки и ноги вытянуты	Скольжение по поверхности воды

5. Скольжение на груди и на спине с движениями ног (табл. 5, все показатели даны в метрах).

Таблица 5.

средняя	
М	Д
<u>2,8 -3,2</u>	<u>2,9 -3,6</u>
2,2 -3,7	2,2 -4,2

Методика оценки. И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и во время скольжения на груди (спине) выполнить попеременные движения ногами по способу «кроль». Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперёд рук).

Запись показателей ведётся по следующей схеме:

Фамилия, имя реб.	№ зан.	Кол-во посещ. зан.	Длина скольжения с движениями ног, м	Качественные показатели		
				Ритмичные попеременные движения ногами	Горизонтальное положение, лицо опущено в воду	Самостоятельное уверенное выполнение упр.

6. Скольжение на груди и на спине с движениями рук (табл.6, все показатели даны в метрах).

Таблица 6.

средняя	
М	Д
2,9 -3,1	2,9 -3,0
2,4 -3,8	2,3 -3,5

Методика оценки. И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Присесть, оттолкнуться двумя ногами и при скольжении на груди (спине) выполнять попеременные движения руками по способу «кроль». Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев вытянутых вперёд рук).

Запись показателей ведётся по следующей схеме:

Фамилия, имя реб.	№ зан.	Кол-во посещ. зан.	Длина скольжения с движениями руками, м	Качественные показатели		
				Ритмичные попеременные движения руками	Горизонтальное положение, лицо в воде	Самостоятельное уверенное выполнение упр.

7. Скольжение на груди и на спине с движениями рук и ног (табл.7, все показатели даны в метрах).

Таблица 7.

средняя	
М	Д
3,3 -3,6	3,1 -3,5
2,7 -4,1	2,5 -4,0

Методика оценки. И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта и начать скольжение на груди (спине), одновременно выполняя движения руками и ногами по способу «кроль». Дыхание произвольное. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Запись показателей ведётся по следующей схеме:

Фамилия, имя реб.	№ зан.	Кол-во посещ. зан.	Проплытое расстояние, м	Качественные показатели		
				Ритмичные безостановочные движения рук и ног	Горизонт. положение, лицо в воде	Выполняется на задержке дыхания, с выдохом в воду и попыткой вдоха

Для выполнения каждого контрольного упражнения детям даётся одна попытка, так как практика показала, что результаты последующих обычно хуже. Вторую попытку можно давать только в случае явно неудачной первой. В процессе работы показатели умений в плавании каждого ребёнка целесообразно доводить до сведения воспитателей и родителей

**Протокол
обследования плавательных умений**

Фамилия, имя ребёнка _____ Дата рождения _____

Учебный год			
Группа здоровья			
Кол-во занятий			

1. Передвижение по дну бассейна на руках, лицо опущено в воду

Уч. год	Длительность выполнения упражнения	Качественные показатели			уровень
		Туловище горизонтально, ноги вытянуты	Лицо опущено в воду	Уверенное выполнение упр.	

2. Погружение с выдохом в воду

Уч. год	Количественные показатели		Качественные показатели				уровень
	Продолж. выдоха, с	кол-во выдохов	полное погружение	глубокий выдох	уверенное выполнение (без остановок)	свободное погружение (без опоры)	

3. Умение лежать на воде на груди и на спине

Уч. год	Длительность выполнения упражнения с	Качественные показатели			уровень
		Туловище прямое	Руки и ноги вытянуты	Самостоятельное выполнение (без поддерживающих средств и помощи)	

4. Скольжение в воде на груди и на спине

Уч. год	Длина скольжения, м	Качественные показатели			уровень
		Толчок в горизонт. направлении	Горизонт. положение, руки и ноги вытянуты	Скольжение по поверхности воды	

5. Скольжение на груди и на спине с движениями ног

Уч. год	Длина скольжения с движениями ног, м	Качественные показатели			уровень
		Ритмичные попеременные движения ногами	Горизонт. положение, лицо опущено в воду	Сам-ое уверенное выполнение упр.	

6. Скольжение на груди и на спине с движениями рук и ног

Уч. год	Проплываемое расстояние м	Качественные показатели			уровень
		Ритмичные Безостановочные движения рук и ног	Горизонт. положение, лицо в воде	Выполняется на задержке дыхания, с выдохом в воду и попыткой вдоха	

7. Плавание способом «кроль» на груди и на спине

Уч. год	Проплываемое расстояние м	Качественные показатели			уровень
		Ритмичные безостановочные движения рук и ног	Правильное дыхание	Уверенное выполнение упр.	

Литература

1. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребенка. Стр. 67 - 89
2. Булгакова Н.Ж. Учить детей плавать. - М. 1977 стр. 8 – 16
3. Бутович Н.А. Тренировка юного пловца. - Г. - 1992 стр. 234 - 243
4. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. - М.: ФиС, 2001
5. Васильева В.С. , Никитинский Б.Н. Обучение детей плаванию. М. 1973 стр. 45-80
6. Инясевский К.А. Никитский Б.Н. Тренировка пловца. С. - П. 2000 стр. 46 - 98
7. Левин Г. Плавание для малышей. – М.1974 стр. 65 - 86
8. Макаренко Л.Т. Плавание – М.2002 стр. 25 - 56
9. Макаренко Л.П. Экспериментальное обоснование применения скоростных упражнений в тренировке юных пловцов. С.- П. - стр. 56 - 86.
- 10.Набатников М.Я. Плавание. - М. 1962 стр. 68 - 201
- 11.Осокина Т.И. Как научить детей плавать – М. 1985 стр. 104 -123
- 12.Плавание. Учебник для пединститутов. М. - 1994 стр. 56 - 98
- 13.Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плавания в д/с М.- 2001 Богина Т.Л. стр. 45 - 67
- 14.Физическое развитие детей. - М.: Просвещение, 1968.
- 15.Чекалдина М. Г. На голубых дорожках плывут малыши — Плавание: Ежегодник. М.: ФиС, 1984
- 16.Шебек В.Н. Ермак Н.Н. Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольника. Москва Просвещение - 2000 стр. 123 – 145

Игровые упражнения на воде, используемые на занятиях

1. Для освоения выдоха в воду

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

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

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

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

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

2. Для освоения навыка открывать в воде глаза

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

«Водолазы». Доставать со дна бассейна разные предметы.

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

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

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

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

3. Для освоения навыка всплывания

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

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

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

4. Для освоения навыка погружения под воду с головой

«Чехарда». Дети стоят парами, первый ребенок становится впереди другого в группировке, опустив голову в воду, другой опираясь двумя руками о плечи своего товарища, перепрыгивает его, широко разведя ноги в стороны. Затем меняются ролями.

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

5. Для освоения навыка погружения под воду с головой

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

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

6. Для освоения навыка погружения под воду с головой

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

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

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

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

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

7. Для освоения навыка скольжения

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

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

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

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

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

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

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

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

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