

**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 6 лет до
прекращения образовательных отношений)

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	Укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников средствами аквааэробики
Задачи программы	Формировать культуру здорового образа жизни. Способствовать оздоровлению и закаливанию организма ребенка. Развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость. Способствовать приобретению, закреплению навыков плавания, преодолению чувства боязни воды. Формировать умения двигаться под музыку, самостоятельно составляя композицию. Формировать новые двигательные умения и навыки, используя средства аквааэробики.
Срок реализации программы:	1 год
Ожидаемые результаты реализации Программы:	Воспитание здоровых детей, с высокой физической работоспособностью, что необходимо в их дальнейшей (взрослой) жизни.
Показатели	• общее оздоровление, укрепление организма;

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

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана на основе «Программы обучения плаванию в детском саду» Е.К.Вороновой утвержденной Министерством образования Российской Федерации и методическим пособием «Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДООУ» Под ред. Н.В. Микляевой.

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества. Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Именно поэтому дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии.

Данная программа посвящена такому актуальному вопросу, как сохранению и укреплению здоровья детей, формированию у них привычки к здоровому образу жизни, а также жизненно необходимых двигательных умений и навыков. В системе комплексной физкультурно – оздоровительной работы в этом плане большое место занимает обучение детей плаванию. Известно, что плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Возникает проблема: как обучить детей дошкольного возраста сложным действиям в новой среде? Что необходимо сделать, чтобы первые «не твердые шаги» в плавании были безбоязненными, яркими, интересными, а главное наиболее полезными? Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь.

В условиях современной жизни необходим поиск новых подходов, поэтому значительно возрастает роль используемых форм, методов и приемов по развитию у детей плавательных умений, которые способствуют сохранению их жизни, что является социально значимым аспектом.

Одной такой формой, является аквааэробика, которая завоевывает популярность с огромной скоростью, благодаря простоте и доступности – с одной стороны, и эффективности – с другой. Это понятие происходит от

двух слов «аква» - вода, «аэробика» - комплекс физических упражнений с элементами хореографии, выполненных под музыку.

Однако если использовать на занятиях только комплекс упражнений, то решить рассматриваемую проблему полностью невозможно, поэтому автор предлагает объединить плавательные и физические упражнения в воде в одно целое.

Ведущие идеи программы:

- создать условия для знакомства с новой формой физической активности и участия в ней детей дошкольного возраста;
- проводить занятия по аквааэробике как сопутствующее, преемственное продолжение обучения плаванию детей дошкольного возраста по стандартной структуре содержащей подготовительную, основную и заключительную часть;
- включить в занятия не только игры и игровые упражнения, но и нетрадиционные средства обучения, такие как художественное плавание, упражнения релаксации в воде, способствующие раскрытию творческой уникальности ребенка.

Рассмотрим существенные достоинства аквааэробики.

«Аквааэробика» - это выполнение плавательных и физических упражнений под музыку в воде в оздоровительных целях. Это одна из разновидностей аэробики, тренировки которой проходят в бассейне. Особенности влияния на детский организм ребенка обусловлено средой, в которой ребенок выполняет движения. Главная составляющая этих тренировок – вода. Она создает благоприятные условия, при которых эффективность занятий повышается в несколько раз. При этом отсутствует такой высокий уровень нагрузки на человеческий организм как при занятиях на суше.

Основные плюсы аквааэробики обусловлены уникальными свойствами воды:

- травмобезопасность занятий;
- отсутствие излишней нагрузки на суставы и связки;
- дополнительный эффект за счет преодоления сопротивления воды;
- массажный и лимфодренажный эффект.

Что дают ребенку занятия аквааэробикой?

Во-первых, адаптация к водной среде обогащает двигательный опыт, дает новые впечатления, что так важно для развития детей.

Во-вторых, водные занятия оказывают выраженный оздоравливающий и укрепляющий эффект. Вода нормализует мышечный тонус, снимает

напряжение, укрепляет мышцы, закаливает, развивает вестибулярный аппарат (чувство равновесия).

В-третьих, ребенок должен понять, что вода — это не опасность, которой надо бояться, а естественная и здоровая среда, в которой можно находиться. Ведь самое главное — получать удовольствие от нахождения в воде.

В-четвертых, велико гигиеническое значение аквааэробики. Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов.

Аквааэробика способствует:

- формированию «мышечного корсета»;
- предупреждению искривлений позвоночника;
- гармоничному развитию почти всех мышечных групп;
- устранению повышенной возбудимости и раздражительности;
- созданию хорошего настроения.

Аквааэробика выступает как сопутствующая форма обучения плаванию детей дошкольного возраста - она делает процесс обучения более эффективным, разнообразным, веселым, интересным. Придает занятиям яркую эмоциональную окраску, приносит ощутимую пользу здоровью.

Цель программы: укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников средствами аквааэробики.

Основные задачи программы.

- Формировать культуру здорового образа жизни.
- Способствовать оздоровлению и закаливанию организма ребенка.
- Развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость.
- Способствовать приобретению, закреплению навыков плавания, преодолению чувства боязни воды.
- Развивать чувство ритма, эмоциональное состояние, умение управлять телом в воде.
- Формировать умения двигаться под музыку, самостоятельно составляя композицию.
- Развивать творческие способности, акватворчество.
- Формировать новые двигательные умения и навыки, используя средства аквааэробики.
- Воспитывать художественный вкус, любовь к воде и движениям в ней.

Планируемые результаты

К концу обучения, у детей 6-7 лет должны быть сформированы: физические качества, навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела в водной среде. Должно увеличиться количество детей с правильной осанкой, улучшиться координация движений, улучшение физического здоровья за счёт повышения уровня сопротивляемости к простудному фактору у всех занимающихся. Совершенствование нервно-психических процессов. Дети должны обогатиться не только двигательным, но и эстетическим, эмоциональным, танцевальным, волевым опытом.

Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятными и аккуратными, причесываться.

Повышается общая осведомленность детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приемах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторых правилах ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т. п.).

Объем образовательной нагрузки

Срок реализации рабочей программы- 1 год. Реализация программы осуществляется поэтапно в соответствии с целями и задачами обучения детей игре в шахматы. Программа рассчитана на 2 занятия в неделю, в подгрупповой форме обучения, продолжительность одного занятия – 30 минут.

Учебный план

№	Название раздела	Форма занятия	Всего часов	Теория	Практика
1	Правила безопасности на занятиях	Обучающее	4 ч	0,5 ч	3,5 ч
2	Ознакомление с инвентарем Основные движения в воде	обучающее	4 ч	1ч	3 ч
3	Упражнения низкой координационной сложности	обучающее	4ч	0,5 ч	3,5 ч
4	Упражнения средней координационной сложности	игровое	4ч	0,5 ч	3,5 ч
5	Упражнения высокой координационной сложности	игровое	4ч	0,5 ч	3,5 ч
6	Упражнения направленные на увеличение подвижности суставов опорно-двигательного аппарата	обучающее	4ч	-	4ч
7	Упражнения на увеличение силы мышц	игровое	4ч	-	4ч
8	Упражнения на укрепление сердечно-сосудистой системы	игровое	4ч	-	4ч
9	Упражнения с высокой интенсивностью (аэробные)	игровое	4ч	-	4ч

Итого: 36 часа, 72 занятия

Программно – методическое обеспечение

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

Календарный график

Месяц	неделя	тема	№ занятия
сентябрь	1	Цель: Дать представление детям, что такое аквааэробика. Ознакомление с физическими упражнениями аквааэробики. Упражнения с нарукавниками	Занятие № 1-2
	2	Цель: Беседа о пользе занятий в воде. Обучение переступаниям на месте. Упражнения с нарукавниками	Занятие № 3-4
	3	Цель: Обучение переступаниям на месте, элементарным прыжкам. Упражнения с мячами.	Занятие № 5-6
	4	Цель: Закрепление переступаний на месте. Обучение прыжкам. Упражнения с мячами.	Занятие № 7-8
октябрь	5	Цель: Закрепление переступаний на месте, прыжков. Знакомство с элементарными движениями рук Упражнения с аквадисками.	Занятие № 9-10
	6	Цель: Обучение элементарным движениям рук на месте. Закрепление переступаний на месте, прыжков. Упражнения с аквадисками.	Занятие № 11-12
	7	Цель: Обучение движениям рук на месте. Упражнять в переступании на месте, прыжках. Упражнения с аквадисками.	Занятие № 13-14
	8	Цель: Выполнение ранее изученных упражнений под музыку. Упражнения с аквадисками.	Занятие № 15-16
	9	Цель: Знакомство с ударными движениями ногами. Упражнения с гантелями.	Занятие № 17-18
ноябрь	10	Цель: Обучение ударам ног. Упражнения с аквагантелями.	Занятие № 19-20
	11	Цель. Закрепление ударными движениями ногами. Упражнения с аквагантелями.	Занятие № 21-22
	12	Цель: Выполнение ранее изученных упражнений под музыку (без предмета). Упражнения с аквагантелями.	Занятие № 23-24
	13	Цель: Совершенствование движений с аквагантелями. Закрепление ударных движений ногами. Упражнения с аквагантелями.	Занятие № 25-26
декабрь	14	Цель: Знакомство с новым комплексом упражнений. Упражнения с надувным кругом.	Занятие № 27-28
	15	Цель: Обучение упражнениям с кругом. Знакомство с упражнениями в движении Упражнения с надувным кругом.	Занятие № 29-30
	16	Цель: Закрепление упражнений с кругом. Выполнение ранее изученных упражнений под	Занятие № 31-32

		музыку. Упражнения с надувным кругом.	
	17	Цель: Знакомство с новым комплексом упражнений без предметов. Упражнения с плавательной доской	Занятие № 33-34
	18	Цель: Обучение упражнениям без предметов. Упражнения с плавательной доской	Занятие № 35-36
январь	19	Цель: Закрепление упражнений без предметов. Совершенствование упражнений в движении. Упражнения с плавательной доской	Занятие № 37-38
	20	Цель: Совершенствование упражнений без предметов.	Занятие № 39-40
	21	Цель: Совершенствование упражнений без предметов. Упражнениями с гибкой палкой	Занятие № 41-42
февраль	22	Цель: Обучение упражнениям без предметов Упражнениями с гибкой палкой	Занятие № 43-44
	23	Цель: Закрепление умений выполнять упражнения без предметов. Упражнениями с гибкой палкой	Занятие № 45-46
	24	Цель: Совершенствование упражнений без предметов. Упражнениями с гибкой палкой	Занятие № 47-48
март	25	Цель: Упражнять в переступании на месте, прыжках. Упражнениями в аквапожках.	Занятие № 49-50
	26	Цель: Совершенствование ударов ногами, упражнений в движении. Упражнениями в аквапожках.	Занятие № 51-52
	27	Цель: Совершенствование упражнений на месте, движений руками. Упражнениями в аквапожках.	Занятие № 53-54
	28	Цель: Совершенствование упражнений с надувным кругом. Упражнениями в акваманжеах.	Занятие № 55-56
апрель	29	Цель: Выполнение ранее изученных упражнений под музыку. Упражнениями в акваманжеах.	Занятие № 57-58
	30	Цель: Совершенствование упражнений на месте, движений руками. Выполнение ранее изученных упражнений под музыку. Упражнениями в акваманжеах.	Занятие №59-60
	31	Цель: Совершенствование упражнений на месте, движений руками. Выполнение ранее изученных упражнений под музыку. Упражнениями с нудлусами	Занятие № 61-62
	32	Цель: Совершенствование ударов ногами, упражнений в движении, упражнений с гибкой палкой. Упражнениями с нудлусами..	Занятие №63-64
	33	Цель: Закрепление упражнений с доской. Совершенствование упражнений в движении. Упражнения с доской.	Занятие № 65-66
М	34	Цель: Совершенствование упражнений с кругом.	Занятие № 67-68

		Выполнение ранее изученных упражнений под музыку. Упражнения с автодисками.	
35		Цель: Выполнение ранее изученных упражнений под музыку. Упражнения с автодисками.	Занятие № 69-70
36		Цель: Выполнение ранее изученных упражнений под музыку. Упражнения с автодисками.	Занятие № 71-72

Содержание программы

Главная задача в обучении плаванию детей дошкольного возраста — приобщить ребенка к водной среде, обогатить его опыт, укрепить здоровье, разнообразить его впечатления и насытить его жизнь положительными эмоциями.

Аквааэробика - одна из эффективнейших форм оздоровительной физической культуры, которая положительно влияет на организм ребенка. Вода действует успокаивающе на нервных детей, а слишком активным дает возможность выплеснуть излишки энергии. Во время занятий каждый ребенок получает именно то, что ему действительно необходимо для гармоничного развития.

По данной программе, аквааэробика для детей дошкольного возраста проводится в форме кружка и включает элементы статистического и художественного плавания, упражнения аэробного режима, восстановительные упражнения на воде, различные игры и игровые упражнения, эстафеты на воде. Для выполнения упражнений комплексов используют различные предметы по количеству обучающихся. Это мячи и игрушки, нудолсы (поролоновые палки), ленты и платки, гимнастические палки, обручи и т.д. Эти же предметы и разнообразный вспомогательный материал, и оборудование (тоннели для проплывания, горки, разделительные дорожки разной модификации, плавательные доски, колобашки (приспособления для работы ног), круги, нарукавники и т. д.) применяются для развития навыков плавания в основной и заключительной части занятия.

Занятия обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение, а в заключительной части рекомендуется использовать упражнения релаксации, выполняемые под специальные мелодии медленного темпа для восстановления организма после физической нагрузки. Упражнения комплексов в подготовительной части занятия просты и не требуют предварительного объяснения. Идеальная глубина для безопасного и эффективного выполнения упражнений – между уровнем груди и уровнем пояса.

Создание предметно - развивающей среды.

Оформление акватории бассейна: учебные помещения должны быть оформлены ярко, красочно, чтобы вызывать у ребенка положительные эмоции: радость, заинтересованность, наслаждение от пребывания в воде, желание заниматься плаванием.

Укомплектование вспомогательным материалом и оборудованием: в бассейне должны быть различные предметы и приспособления для выполнения упражнений, наглядные пособия. Это является одним из важных условий, потому что именно они помогают разнообразить занятия, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес, дают возможность применять дифференцированный подход в обучении, помогают почувствовать особенности воды. Причем интерес и внимание ребенка вызывает только такой снаряд, который в значительной мере помогает ему преодолеть трудности, связанные с выполнением упражнений в воде.

Наличие технических средств обучения: музыкальный центр, фонограммы и песни, соответствующие возрасту обучающегося контингента, музыка для релаксации

Основное содержание занятий.

Подготовительная часть состоит из выполнения умеренных по интенсивности физических упражнений в воде под музыку, обеспечивает разогревание организма, повышение частоты пульса, дыхания. Упражнения выполняются без предметов и с предметами, сначала без музыки, а на последующих занятиях с музыкой, усложняя комплекс.

Основная часть направлена на развитие физических качеств, силы, гибкости, выносливости, а также основных навыков плавания, состоит из выполнения плавательных движений, элементов статистического и художественного плавания, комплексного использования навыков плавания в самостоятельной деятельности, в сотворчестве с педагогом, упражнений на развитие акватворчества.

Заключительная часть предусматривает постепенное снижение нагрузки. Для этого выполняются дыхательные упражнения, упражнения на расслабление в медленном темпе, а также упражнения на релаксацию, упражнений на мышечное напряжение и расслабление, на преодоление чувства боязни воды, на восстановление функций организма после упражнений.

Дозировка физической нагрузки зависит от подбора упражнений, и от темпа музыки.

Перспективное планирование

№ занятия	Содержание	
№ 1-2	<p>Цель: Дать представление детям, что такое акваэробика. Ознакомление с физическими упражнениями акваэробики. Напомнить правила поведения на воде. Знакомство с элементарными упражнения на месте.</p>	<p>Упражнения с нарукавниками. Цель: Закрепить представления об акваэробике. Закрепить навыки выполнения упражнений акваэробики. Напомнить правила поведения на воде. Знакомство с элементарными упражнения на месте.</p>
№ 3-4	<p>Цель: Беседа о пользе занятий в воде. Обучение переступаниям на месте. Воспитание организованности.</p>	<p>Упражнения с нарукавниками. Цель: Знакомство с оборудованием по акваэробике. Беседа о пользе занятий в воде. Обучение переступаниям на месте. Воспитание организованности.</p>
№ 5-6	<p>Цель: Обучение переступаниям на месте, элементарным прыжкам. Способствовать развитию координации. Развивать мышцы ног.</p>	<p>Упражнения с мячами. Цель: Обучение переступаниям на месте, элементарным прыжкам. Способствовать развитию координации. Развивать мышцы ног.</p>
№ 7-8	<p>Цель: Закрепление переступаний на месте. Обучение прыжкам. Выполнение упражнений под музыку. Способствовать развитию выносливости. Развивать мышцы ног, спины и пресса.</p>	<p>Упражнения с мячами. Цель: Закрепление переступаний на месте. Обучение прыжкам. Выполнение упражнений под музыку. Способствовать развитию выносливости. Развивать мышцы ног, спины и пресса.</p>
№9-10	<p>Цель: Закрепление переступаний на месте, прыжков. Знакомство с элементарными движениями рук. Способствовать развитию координации. Воспитывать дисциплинированность.</p>	<p>Упражнения с аквадисками. Цель: Закрепление переступаний на месте, прыжков. Знакомство с элементарными движениями рук. Способствовать развитию координации. Воспитывать дисциплинированность.</p>
№ 11-12	<p>Цель: Обучение элементарным движениям рук на месте. Закрепление переступаний на месте, прыжков. Способствовать развитию ловкости. Развитие мышц ног, плечевого пояса.</p>	<p>Упражнения с аквадисками. Цель: Обучение элементарным движениям рук на месте. Закрепление переступаний на месте, прыжков. Способствовать развитию ловкости. Развитие мышц ног, плечевого пояса.</p>
№ 13-14	<p>Цель: Обучение движениям рук на месте. Упражнять в переступании на месте, прыжках. Способствовать развитию силы. Воспитывать любовь к занятиям спортом.</p>	<p>Упражнения с аквадисками. Цель: Обучение движениям рук на месте. Упражнять в переступании на месте, прыжках. Способствовать развитию силы. Воспитывать любовь к занятиям</p>

		спортом.
№ 15-16	Цель: Выполнение раннее изученных упражнений под музыку. Способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению.	Упражнения с аквадисками. Цель: Выполнение раннее изученных упражнений под музыку. Способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению.
№17-18	Цель: Знакомство с ударными движениями ногами. Удовлетворить естественную потребность детей в движении.	Упражнения с гантелями. Цель: Знакомство с ударными движениями ногами. Удовлетворить естественную потребность детей в движении.
№19-20	Цель: Обучение ударам ног. Способствовать развитию силы. Воспитывать любовь к занятиям спортом.	Упражнения с аквагантелями. Цель: Знакомство с упражнениями с аквагантелями. Обучение ударам ног. Способствовать развитию силы. Воспитывать любовь к занятиям спортом.
№21-22	Цель. Закрепление ударными движениями ногами. Способствовать развитию мышц верхних и нижних конечностей, корпуса. Воспитывать любовь к физическим упражнениям.	Упражнения с аквагантелями. Цель: Обучение движениям с аквагантелями. Закрепление ударными движениями ногами. Способствовать развитию мышц верхних и нижних конечностей, корпуса. Воспитывать любовь к физическим упражнениям.
№23-24	Цель: Выполнение раннее изученных упражнений под музыку (без предмета). Способствовать развитию чувства ритма. Воспитывать любовь к спорту.	Упражнения с аквагантелями. Цель: Выполнение раннее изученных упражнений под музыку (аквагантелями). Способствовать развитию чувства ритма. Воспитывать любовь к спорту.
№25-26	Цель: Совершенствование движений с аквагантелями. Закрепление ударных движений ногами. Совершенствование переступаний ногами. Способствовать развитию координации.	Упражнения с аквагантелями. Цель: Совершенствование движений с аквагантелями. Закрепление ударных движений ногами. Совершенствование переступаний ногами. Способствовать развитию координации.
№27-28	Цель: Знакомство с новым комплексом упражнений. Способствовать развитию ловкости. Воспитывать любовь к занятиям спортом.	Упражнения с надувным кругом. Цель: Знакомство с упражнениями с надувным кругом. Способствовать развитию ловкости. Воспитывать любовь к занятиям спортом.
№29-30	Цель: Обучение упражнениям с кругом. Знакомство с упражнениями в движении. Способствовать развитию выносливости.	Упражнения с надувным кругом. Цель: Закреплять умения выполнять упражнения с кругом. Знакомство с упражнениями в движении. Способствовать развитию выносливости.

№31-32	Цель: Закрепление упражнений с кругом. Выполнение раннее изученных упражнений под музыку. Способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению.	Упражнения с надувным кругом. Цель: Продолжать закрепление упражнений с кругом. Выполнение раннее изученных упражнений под музыку. Способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению.
№33-34	Цель: Знакомство с новым комплексом упражнений без предметов. Обучение упражнениям в движении. Развитие мышц ног, плечевого пояса.	Упражнения с плавательной доской Цель: Знакомство с упражнениями с плавательной доской. Обучение упражнениям в движении. Развитие мышц ног, плечевого пояса.
№35-36	Цель: Обучение упражнениям без предметов. Закрепление с упражнений в движении. Удовлетворить естественную потребность детей в движении.	Упражнения с плавательной доской Цель: Обучение упражнениям с доской. Закрепление с упражнений в движении. Удовлетворить естественную потребность детей в движении.
№37-38	Цель: Закрепление упражнений без предметов. Совершенствование упражнений в движении. Воспитание организованности. Воспитывать любовь к занятиям спортом.	Упражнения с плавательной доской Цель: Закрепление упражнений с доской. Совершенствование упражнений в движении. Воспитание организованности. Воспитывать любовь к занятиям спортом.
№39-40	Цель: Совершенствование упражнений без предметов. Выполнение раннее изученных упражнений под музыку. Развивать мышцы ног, спины и пресса.	Упражнения с кругом. Цель: Совершенствование упражнений с кругом. Выполнение раннее изученных упражнений под музыку. Развивать мышцы ног, спины и пресса.
№41-42	Цель: Совершенствование упражнений без предметов. Способствовать развитию силы. Воспитание положительных эмоций.	Упражнениями с гибкой палкой Цель: Знакомство с упражнениями с гибкой палкой. Совершенствование упражнений. Способствовать развитию силы. Воспитание положительных эмоций.
№43-44	Цель: Обучение упражнениям без предметов. Способствовать развитию мышц верхних и нижних конечностей, корпуса. Воспитывать любовь к физическим упражнениям.	Упражнениями с гибкой палкой Цель: Обучение упражнениям с гибкой палкой. Способствовать развитию мышц верхних и нижних конечностей, корпуса. Воспитывать любовь к физическим упражнениям.
№45-46	Цель: Закрепление умений выполнять упражнения без предметов. Совершенствование упражнений с надувным кругом. Способствовать развитию координации.	Упражнениями с гибкой палкой Цель: Закрепление упражнений с гибкой палкой. Совершенствование упражнений с надувным кругом. Способствовать развитию координации.

№47-48	Цель: Совершенствование упражнений без предметов. Выполнение ранее изученных упражнений под музыку. Воспитание положительных эмоций.	Упражнениями с гибкой палкой Цель: Совершенствование упражнений с гибкой палкой. Выполнение ранее изученных упражнений под музыку. Воспитание положительных эмоций.
№49-50	Цель: Упражнять в переступании на месте, прыжках. Совершенствование упражнений с плавательной доской. Развивать мышцы рук и ног.	Упражнениями в аквапожках. Цель: Упражнять в переступании на месте, прыжках. Совершенствование упражнений в аквапожках. Развивать мышцы рук и ног.
№51-52	Цель: Совершенствование ударов ногами, упражнений в движении, упражнений с гибкой палкой. Способствовать развитию ловкости.	Упражнениями в аквапожках. Цель: Совершенствование ударов ногами, упражнений в движении, упражнений с гибкой палкой. Способствовать развитию ловкости.
№53-54	Цель: Совершенствование упражнений на месте, движений руками. Выполнение ранее изученных упражнений под музыку. Способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению.	Упражнениями в аквапожках. Цель: Совершенствование упражнений на месте, движений руками. Выполнение ранее изученных упражнений под музыку. Способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению.
№55-56	Цель: Совершенствование упражнений с надувным кругом. Воспитание положительных эмоций. Способствовать развитию силы.	Упражнениями в акваманжеах. Цель: Совершенствование упражнений с акваманжетами. Воспитание положительных эмоций. Способствовать развитию силы.
№57-58	Цель: Выполнение ранее изученных упражнений под музыку. Воспитывать любовь к занятиям спортом.	Упражнениями в акваманжеах. Цель: Выполнение ранее изученных упражнений под музыку. Воспитывать любовь к занятиям спортом.
№59-60	Цель: Совершенствование упражнений на месте, движений руками. Выполнение ранее изученных упражнений под музыку. Способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению.	Упражнениями в акваманжеах. Цель: Совершенствование упражнений на месте, движений руками. Выполнение ранее изученных упражнений под музыку. Способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению.
№61-62	Цель: Совершенствование упражнений на месте, движений руками. Выполнение ранее изученных упражнений под музыку. Способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению.	Упражнениями с нудлусами. Цель: Совершенствование упражнений на месте, движений руками. Выполнение ранее изученных упражнений под музыку. Способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению.
№63-64	Цель: Совершенствование ударов ногами, упражнений в движении,	Упражнениями с нудлусами. Цель: Совершенствование ударов ногами,

	упражнений с гибкой палкой. Способствовать развитию ловкости.	упражнений в движении, упражнений с гибкой палкой. Способствовать развитию ловкости.
№65-66	Цель: Закрепление упражнений с доской. Совершенствование упражнений в движении. Воспитание организованности. Воспитывать любовь к занятиям спортом.	Упражнения с доской Цель: Закрепление упражнений с доской. Совершенствование упражнений в движении. Воспитание организованности. Воспитывать любовь к занятиям спортом.
№67-68	Цель: Совершенствование упражнений с кругом. Выполнение ранее изученных упражнений под музыку. Развивать мышцы ног, спины и пресса.	Упражнения с автодисками. Цель: Совершенствование упражнений с кругом. Выполнение ранее изученных упражнений под музыку. Развивать мышцы ног, спины и пресса.
№69-70	Цель: Выполнение ранее изученных упражнений под музыку. Воспитывать любовь к занятиям спортом.	Упражнения с автодисками. Цель: Выполнение ранее изученных упражнений под музыку. Воспитывать любовь к занятиям спортом.
№71-72	Цель: Выполнение ранее изученных упражнений под музыку. Воспитывать любовь к занятиям спортом.	Упражнения с автодисками. Цель: Выполнение ранее изученных упражнений под музыку. Воспитывать любовь к занятиям спортом.

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, аквагантели, плавающие круги, нудлсы.



**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 – июне. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения. Рекомендуются следующие контрольные упражнения (все показатели даны в секундах).

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

Примечание. М – мальчики, Д – девочки.

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

Как показали исследования, это упражнение целесообразно использовать во всех группах лишь на первом году обучения.

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.

М	Д
<u>7,7</u> 6,2-9,2	<u>6,0</u> 4,6-7,4

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

2. Погружение с выдохом в воду (табл. 2)

Таблица 2.

М	М	Д
	Длительность выдоха	
<u>1,5</u> 0,7-2,3	<u>3,6</u> 2,9-4,3	<u>3,5</u> 3,0-4,2
	Количество выдохов	
<u>3</u> 1-5	<u>18</u> 16-20	<u>18</u> 15-21

П р и м е ч а н и е. Количественные показатели этого упражнения и предлагаемых далее даются для младшей группы по первому году обучения, для средней – по второму, для старшей и подготовительной к школе – по третьему.

Для оценки умения погружаться в воду с головой и выполнять выдох в воду измеряется длительность выдоха и количество выдохов.

Методика оценки. И.п.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счёту выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Запись ведётся по следующей схеме:

Фамилия, имя реб.	№ зан.	Кол-во посещ. зан.	Количественные показатели		Качественные показатели			
			продолж. выдоха	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.

Подготовительная к школе	
М	Д
<u>10,5-10,8</u>	<u>8,1 -11,1</u>
8,1 –13,0	6,6 – 13,3

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 выпол- нения 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.

Подготовительная к школе	
М	Д
<u>3,4 -3,8</u>	<u>3,0 -3,7</u>
3,0 -4,6	2,5 -4,3

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.

Подготовительная к школе	
М	Д
<u>8,1 -8,7</u> 6,2 -10,4	<u>6,9 -7,6</u> 4,8-10,2

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 и 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.

М	Д
<u>7,4 -7,5</u> 5,4 -9,4	<u>6,7</u> 5,0 -8,4

Методика оценки. И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Присесть, оттолкнуться двумя ногами и при скольжении на

грудь (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.

М	Д
5,6 -6,8	4,5 -7,0
4,9 -8,3	2,9 -11,1

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.	Проплываемое 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

8. Плавание способом «кроль» на груди и на спине (табл. 8, показатели даны в метрах).

Таблица 8.

Подготовительная к школе			
М	Д	М	Д
На груди		На спине	
<u>25,1</u> 6,2 -33,8	<u>13,9</u> 8,0 -19,8	<u>18,9</u> 5,8 -32,0	<u>12,2</u> 5,3-19,1

Методика оценки. И.п.: стоя спиной (лицом) к борту бассейна, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться двумя ногами от борта, проплыть способом «кроль» на груди (спине) без остановок. Расстояние измеряется от места отталкивания до места остановки.

Запись показателей ведётся по следующей схеме:

Фамилия, имя реб.	№ зан.	Кол-во посещ. зан.	Проплываемое расстояние, м	Качественные показатели		
				Ритмичные безостановочные движения рук и ног	Правильное дыхание	Уверенное выполнение упр.

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	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	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.

«Сомбреро». 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.

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

«В гости к утке». На воде лежит обруч, где плавает утка. 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.

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).

В дальнейшем, заметив ошибку, инструктор возвращает детей к образу лодки, и его краткие замечания (типа: «Весла сломались!») или жесты понятны ребенку, их достаточно, чтобы тот скорректировал свои действия.