Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
первой категории «Центр развития ребенка
«Добрянский детский сад № 16 «Березка»

Принято на заседании педагогического Совета Протокол №1 от 29.08.2019 г.	Утверждаю Заведующий МАДОУ ЦРР «ДДС № 16 «Берёзка» _____ О.Ф.Пьянкова «__30__» __августа__ 2019 г. Приказ № 139 от 30.08.2019 г.

Программа дополнительного образования

по плаванию «Золотая рыбка»

Возраст детей: 3-4 года

Срок реализации: 1 год

Автор: Быкова Галина Валентиновна,
инструктор по физической культуре

Добрянка, 2019

Содержание

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность дополнительной образовательной программы……3
1.2. Новизна программы…… 3
1.3. Актуальность программы……...3
1.4. Педагогическая целесообразность…….3
1.5. Цели и задачи дополнительной образовательной программы……...4
1.6. Отличительные особенности дополнительной образовательной программы……4
1.7. Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы……. 6
1.8. Сроки реализации дополнительной образовательной программы…….. 6
1.9. Формы работы секции и режим занятий……. . …… 6
1.10. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности..7
1.11.Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы…….7
2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ…….8
3. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ……9
4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ……11
5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ……...13
6. ПРИЛОЖЕНИЕ…….15

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность

Программа дополнительного образования по обучению детей плаванию имеет физкультурно-спортивную направленность

Программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 4 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому развитию.

1.2. Новизна программы: На первом этапе обучения детям даются упражнения на погружение в воду (доставание предметов) посредством игровой мотивации ребенка. Дети быстрее адаптируются в водной среде.

1.3. Актуальность программы

. В настоящее время произошли большие изменения в жизни общества, которые повлекли за собой изменения ценностных установок и повышения уровня жизни населения. Открылось большое количество аквапарков, водных аттракционов, и люди чаще стали выезжать на реки, озера, моря. Поездки за границу стали доступны большому количеству людей. И дети круглый год с младшего возраста находятся вблизи воды. В связи с этим возрастает риск несчастных случаев на воде.

Поэтому одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, поскольку больший процент погибших на воде – это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей. Ведь умение плавать, приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того, насколько будет процесс обучения эффективен, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью.

1.4. Педагогическая целесообразность

Плавание, являясь превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста, оказывает существенное влияние на состояние детского здоровья. Это одна

из наиболее эффективных форм закаливания и профилактики многих заболеваний.

Занятия плаванием имеют и огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования развитой, целеустремленной, волевой, смелой личности, а также приобщают детей к видам спорта, ориентируют на выбор спортивного досуга.

1.5. Цель: обучение детей 3-4 лет скольжению на груди и на спине с подвижной опорой.

Обучающие задачи:

1. Сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства.
2. Освоить технические элементы плавания: работа руками и ногами способом «кроль» у опоры и с подвижной опорой.
3. Обучить выдоху в воду и разным видам передвижения.
3.Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, бассейнах).

Развивающие:

1. Развивать двигательную активность детей.
2. Способствовать формированию навыков личной гигиены.
3. Способствовать развитию костно-мышечного корсета.

Воспитательные:

1. Воспитывать морально-волевые качества(смелость, решительность, настойчивость).
2. Воспитывать самостоятельность и организованность;
3.Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.

1.6. Отличительные особенности дополнительной образовательной программы:

Во многих программах обучение плаванию предлагается начинать с упражнений на дыхание. По этой программе дети с первых занятий начинают нырять под воду, доставая предметы, так они быстрее адаптируются в водной среде.

1.7. Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы

Возраст: 3-4 года

Обучение плаванию по данной программе начинается с 3 лет.

Эффективность педагогического процесса зависит от соответствия форм и методов работы, направленности воздействия упражнений, их дозировки возрастным особенностям занимающихся. Важно, чтоб было оптимальное соответствие во всем.

Закономерности возрастных периодов развития детского организма отражены в особенностях телосложения, уровне физического развития, физической подготовленности, психических и личностных качествах у детей в каждом возрастном периоде.

Дети 3-4 лет сохраняют очень многое от младенчества. Это в равной степени относится к форме их тела (округлой, неповоротливой), внутренним органам, а также объему и весу их мозга. Отмечается относительная ограниченность словарного запаса (порядка 1500 слов) малышей, а также недостаточно ещё развитая двигательная способность.

Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Иннервационный аппарат развит недостаточно, мышечные пучки сформированы плохо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее мышц взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени.

Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

На занятиях физическими упражнениями необходимо учитывать состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем (ССС). Дошкольник дышит поверхностно и более часто, чем взрослый. Это ведет к некоторому застою воздуха в легких, а растущий организм ребенка требует ускорения доставки кислорода к тканям. Поэтому особенно важны в этом возрасте занятия физическими упражнениями и в первую очередь плаванием. Известно, что именно на занятиях плаванием особенно быстро увеличивается жизненная емкость легких. Деятельность ССС дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма. Нервная регуляция сердца у них несовершенна. Поэтому оно быстро возбуждается, легко нарушается его ритмичность сокращений и довольно быстро сердечная мышца утомляется при физических нагрузках. Однако при смене

деятельности сердце ребенка быстро восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физическими упражнениями нужно разнообразить и чаще чередовать со сменой упражнений.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются.

Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка. Правильный ритм работы мышц и дыхательных органов, а также возможность дозировать нагрузку при плавании благоприятно сказываются на работе сердечно - сосудистой системы.

Позвоночник ребенка отличается мягкостью, эластичностью. Он очень податлив, легко образуются неправильные изгибы, которые могут закрепиться и образовать деформацию. При плавании давление на опорно - двигательный аппарат и особенно на позвоночник заметно снижается. Поэтому плавание является эффективным укрепляющим и корригирующим средством для опорно - двигательного аппарата. Большая динамичная работа ног при плавании в безопорном положении оказывает укрепляющее воздействие на формирование стопы, помогает предупредить заболевание плоскостопием.

Плавание помогает развивать координацию и ритмичность движений, необходимые для любой двигательной активности.

1.8. Сроки реализации дополнительной образовательной программы:

Программа рассчитана на 1 год, 34 занятия.

1.9. Формы и режим занятий.

Целенаправленная работа по обучению детей плаванию включает следующие **формы**:

- образовательная деятельность по плаванию;
- Оздоровительные упражнения и игры в воде;
- развлечения, праздники на воде;
- открытые занятия;
- контрольные занятия.

Режим занятий: Занятия по плаванию «Золотая рыбка» проводятся 1 раз в неделю (с сентября по май) по подгруппам в 8-10 человек.

Длительность занятий -15 минут – младшая группа.
Примечание: 5 минут отводится на свободное плавание детей.

1.10 Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

3-4 года

Ожидаемый результат:

1) Умение передвигаться в воде по дну бассейна различными способами.
2) Умение опускать лицо в воду.
3) Умение делать выдох в воду.
4) Умение погружаться в воду у опоры и без опоры с головой.
5) Умение передвигаться на руках по дну бассейна и опускать лицо в воду.
6) Умение выполнять скольжение на груди с подвижной опорой.

Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей с 3 до 4 лет 1 раз в год (май). В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Канидовой В.И.

Контрольные упражнения:

1.свободно передвигается в воде;
2. поливает себя из ведерка;
3.погружение в воду с головой;
4.делает выдох в воду;
5. упражнение «крокодил»;
6. упражнение «мостик»;
7. лежит с подвижной опорой на груди;
8.лежит с подвижной опорой на спине;
9. скольжение на груди с подвижной опорой.
10.плавание с игрушками.

Все испытания проводятся в игровой форме и оцениваются ***в баллах:***

4 балла – справляется самостоятельно;
3 балла – справляется с небольшой помощью;
2 балла – делает с помощью взрослого или при помощи поддерживающих средств;
1 балл – не справляется

Оценка уровня умений производится путём сложения баллов.
Уровни: 35-40 баллов – высокий уровень,
25-34балла – средний уровень,
24 и ниже – низкий уровень.

«Активность на занятии» и «самостоятельность и организованность», «формирование навыков личной гигиены» определяются методом наблюдения, отмечаются «+», «+/ - », «-» и учитываются.

1.11 Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

- Оформление фотовыставки;
- Открытые занятия для педагогов и родителей;
- Контрольные упражнения;
- Наблюдения.

2. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

дополнительной образовательной программы для детей 3-4 лет

№	Тема	Теория	Практика	Всего занятий
1.	Знакомство, вводная беседа	0,5	0,5	1
2.	Ознакомление со свойствами воды	0,5	2,5	3
3.	Упражнения, обучающие дыханию	0,5	3,5	4
4.	Упражнения, обучающие всплытию и погружению	0,5	3,5	4
5.	Упражнения, обучающие скольжению	0,5	3,5	4
6.	Разучивание движений ног	0,5	3,5	4
7.	Плавание с подвижной опорой	-	3	3
8.	Всплывание и лежание на спине	0,5	2,5	3
9.	Закрепление приобретенных навыков	-	3	3
10.	Игры	5	5	5
	Итого:	3,5	30,5	34

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ дополнительного образования

№	Содержание	1	2	3	4
1-4 занятия	1. Беседа о правилах поведения в бассейне.	+			
	2. Упражнения на ознакомление со свойствами воды.	+	+	+	+
			+	+	+
	3. Упражнения на освоение погружения в воду.	+	+	+	+
	4. Игры: «Маленькие и большие ножки», «Рыбки резвятся», «Солнышко и дождик», «Море волнуется», «Догоните меня»- по 1-2 игры на занятии.	+	+	+	+
	5. Свободное купание.	+	+	+	+
	6. Индивидуальная работа	+	+	+	+
5-8 занятия	1.Упражнения на ознакомление со свойствами воды .	+			
	2.Упражнения на освоение погружения в воду.	+	+	+	+
	3.Упражнения на овладение выдохам в воду.	+	+	+	+
	4. Игры: «Волны на море», «Поймай воду», «Не опоздай к игрушке», «Кто выше», «Карусели» по 1-2 игры на занятии.	+	+	+	+
	5.Подготовительные упражнения к лежанию на воде	+	+	+	+
	6. Свободное купание.	+	+	+	+
	7.Индивидуальная работа.	+	+	+	+
9-12 занятия	1.Упражнения на ознакомление со свойствами воды.	+	+	+	+
	2.Упражнения на освоение погружения в воду.	+	+	+	+
	3.Упражнения на овладение выдохам в воду.	+	+	+	+
			+		+
	4. Игры: «Переправа», «Пузырь», «Медвежонок Умка» по 1 игре на занятии,	+	+	+	+
	5.Подготовительные упражнения к лежанию на воде.	+	+	+	+
	6.Свободное купание	+	+		
	7.Индивидуальная работа.	+	+	+	+
13-16 занятия	1. Упражнения на ознакомление со свойствами воды.	+	+	+	+
	2.Упражнения на освоение погружения в воду с головой.	+	+	+	+
	3.Игры «Достань игрушку», «Искатели», «Водолазы», «Насос» - по 1 игре на занятии.	+	+	+	+
	4.Упражнения на овладение выдохам в воду.	+	+	+	+
	5.Подготовительные упражнения к лежанию на воде.	+	+	+	+
	6.Свободное купание	+	+	+	+
	7. Индивидуальная работа.	+	+	+	+

17-20 занятия	1.Упражнения на ознакомление со свойствами воды. 2.Упражнения на освоение погружения в воду с головой. 3.Упражнения на овладение выдохам в воду. 4.Игры «Искатели жемчуга», «Водолазы», «Кто больше соберет» - по 1 игре на занятии. 5.Подготовительные упражнения к лежанию на воде. 6.Свободное купание 7. Индивидуальная работа.	+ + + + + + +	+ + + + + + +	+ + + + + + +	 + + + + + +
21-24 занятия	1. Прыжки у опоры. 2. Различные передвижения по бассейну 3. Упражнения на овладение выдохам в воду. 4. Движения ног как при плавании кроль на груди. 5. Игры «У кого больше пузырей», «Кто дольше фырчит» 6. Лежание на груди с опорой. 7. .Свободное купание. 8. Индивидуальная работа.	+ + + + + + + +	+ + + + + + + +	 + + + + + + +	 + + + + + + +
25-28 занятия	1. Различные передвижения по бассейну. 2. Выдохи в воду. 3. Движения ног как при плавании кроль на груди и на спине. 4. «Звездочка» на груди с поддержкой. 5. Игры «Сердитая рыбка», «Достань игрушку», «Тоннель», «У кого смешнее рожица» - по 1-2 игры на занятии. 6. Свободное купание. 7. Индивидуальная работа.	+ + + + + + +	+ + + + + + +	 + + + + + +	 + + + + + +
29-32 занятия	1. Выдохи в воду. 2. Различные передвижения по бассейну. 3. Бег, помогая себе руками. 4. Прыжки с продвижением вперед. 5. Выдохи в воду, опуская губы в воду. 6. Лежание на груди. 7. Игры: ««Водолазы», «Лягушата», «Найди себе пару» - 1-2 игры за занятие. 8. Контрольные упражнения. 9. Индивидуальная работа.	+ + + + +	 + + + + + + + +	 + + + + + + +	+ + + + + + + +

33,34 занятия	1.Имитация кроля на груди на суше. 2. Различные передвижения по бассейну. 3. Ходьба с одновременным вращением рук вперед, назад 4. Выдохи в воду, опуская губы и лицо в воду. 5.Передвижения по дну на руках. 6.Упражнения на лежание и всплывание. 7. Игры – по 1-2 на занятии. 8.Свободное плавание. 9.Контрольные упражнения. 10. Наблюдения.	+ + + + + + + + + +	+ + + + + + + + + +		

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Основные условия и средства обучения.

При бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности занятий и страховки детей во время плавания:

- плавательные доски;
- нарукавники.

Имеются пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий:

-картотеки:

-игр (Приложение 1);
- стихов;
- упражнений на дыхание;
- релаксацию;
- массажа

- картинки с упражнениями и стилями плавания,
- надувные игрушки;
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- мелкие тонущие игрушки,
- мячи разного размера;
- лейки, обручи;
- игрушки для дыхания;
- пенопластовые палки;

-ласты;

- разделительные дорожки.

Игрушки позволяют разнообразить упражнения, повышают их эмоциональную насыщенность. Они яркие, разноцветные, привлекают детей к занятиям и играм на воде. Вспомогательные средства: ласты, доски, пенопластовые палки помогают быстрее освоить движения руками и ногами.

5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бородич Л.А. Назарова Р.Д. « Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков» - М.: Просвещение, 1988.
2. Егоров Б.Б. Ведерникова О.Б. Яковлева А.В. Зайцева Т.Д, Панова Г.И. Пересадина Ю.Е. «Оздоровительный комплекс в детском саду» - М., 2004
3. Канидова В.И. «Развивающее обучение на занятиях по плаванию в детском саду» Московский институт повышения квалификации работников образования учебно-методическая лаборатория по дошкольному образованию, 2002.
4.Осокина Т.И. «Как научить детей плавать». - М.: Просвещение, 1985.
5.Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. Богина Т.Л. «Обучение плаванию в детском саду». – М., Просвещение, 1991.
6. Пищикова Н.Г. «Обучение детей дошкольного возраста». – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008.
7.Протченко Т.А. Семенов Ю.А. «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников» : Практическое пособие. – М.: Айрис – прес, 2003.
8. Рыбак М.В. «Плавай, как мы! – М., Обруч. 2014.
9.Соколова Н.Г. «Плавание и здоровье малыша». - Ростов н/Дону: Феникс, 2007.
10. Ежемесячный научно – методический журнал «Дошкольное воспитание» №3, 2009.

Приложение 1

ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. БЕГОМ ЗА МЯЧОМ
2. БОЛЬШОЙ, МАЛЕНЬКИЙ
3. БУКСИР
4. ВОДОЛАЗЫ
5. ВОЛНЫ НА МОРЕ
6. ГУДОК
7. ГУСИ
8. ДОЖДИК
9. ДОЖДИК, ДОЖДИК
10. ЗАЙКА СЕРЫЙ УМЫВАЕТСЯ
11. ЗАРЯДКА
12. ЗВЕЗДА
13. КАПИТАНЫ
14. КАРУСЕЛИ
15. КАРУСЕЛЬ
16. КРАБ-НОСИЛЬЩИК
17. КРОКОДИЛЫ НА ОХОТЕ
18. ЛЯГУШКА
19. МАЛЕНЬКИЕ И БОЛЬШИЕ НОГИ
20. МАТРОССКАЯ ШАПКА
21. МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ
22. МОСТИК
23. НАЙДИ СВОЙ ДОМИК
24. НАША ТАНЯ
25. ОБГОНЯЛОЧКИ
26. ПЕРЕПРАВА
27. ПЛЫВИ ИГРУШКА
28. ПОЕЗД В ТУННЕЛЬ
29. ПОЙМАЙ ВОДУ
30. ПОЙМАЙ КОМАРА
31. ПЯТЬ ВЕСЕЛЫХ ЛЯГУШАТ
32. РЕЗВЫЙ МЯЧИК
33. СМЕЛЫЕ РЕБЯТА
34. СОЛНЫШКО И ДОЖДИК
35. СТРЕЛА
36. ТРИ ВЕСЕЛЫХ БРАТЦА
37. УСАТЫЙ СОМ
38. УТКА И УТЯТА
39. ФОНТАН
40. ХОДЬБА НА ПЯТКАХ
41. ХОРОВОД

42.ЦАПЛИ
43.ЦАПЛЯ
44.ЩУКА
45.Я ПЛЫВУ

БЕГОМ ЗА МЯЧОМ

Глубина воды по пояс.
Задача. Закреплять у детей навык смело входить в воду и передвигаться в ней.
Содержание. Играющие становятся на мелком месте в одну шеренг, лицом к глубине на расстоянии шага друг от друга. В глубине находятся плавающие предметы (мячи, игрушки), количество которых равно числу играющих. По сигналу взрослого ребята бегут за этими игрушками и возвращаются на берег. Выигрывает тот, кто первым займет свое место. Если ребенок прибежал первым, но нарушил правила, он не получает 1-го места.
Вариант игры. В воде находятся плавающие игрушки, количество которых меньше числа играющих. Выигрывает тот, кому достанутся предметы.

БОЛЬШОЙ, МАЛЕНЬКИЙ

Задача. Закреплять умение безбоязненно передвигаться в воде на разной глубине; закреплять понятия большой, средний, маленький
Содержание. По бассейну плавают игрушки (лягушата, рыбки и др.) трех размеров: большие, маленькие и средние. Дети на мелком месте выполняют задания инструктора по физической культуре. По сигналу: "Найдите маленькие игрушки", дети бегут на глубокое место и приносят игрушку заданного размера. Так повторяется, пока не будут собраны все игрушки.
Примечание. Игрушек каждого размера должно быть не меньше, чем детей.

БУКСИР

Задача. Освоение безопорного горизонтального положения.
Содержание. Играющие распределяются по парам. Первые в парах принимают безопорное положение на груди, а вторые удерживают их за руки и продвигаются спиной вперед - "буксируют". Выигрывает тот, кто первым достигнет установленного ориентира. Затем играющие меняются ролями. По команде или после достижения условной отметки вторые отпускают руки, чтобы первые скользили в безопорном положении. Как вариант игры можно применять "буксировку" одним играющим двоих, двумя играющими одного, а также использовать пластмассовую палочку, за которую держится "буксируемый".
Методические указания.
"Буксируемые" могут принимать положение на груди и на спине, различные варианты поддержки: в этих случаях "буксиры" могут продвигаться грудью

вперед. Можно также во время "буксировки" или последующего безопорного скольжения выполнять различные движения ногами.

ВОДОЛАЗЫ

Задача. Обучить погружению в воду и нырянию с открытыми глазами.
Содержание. Играющие делятся на две команды. Предварительно на дно водоема опускают хорошо заметные предметы (окрашенные камни, цветные тарелочки и др.) По команде игроки собирают предметы со дна, ныряя с открытыми глазами. Побеждает команда, участники которой поднимут больше предметов.
Методические указания.
Во время ныряния запрещается мешать друг другу, отнимать предметы, притапливать. Инструктор по физической культуре внимательно контролирует действия играющих. Игра повторяется 3-4 раза.

ВОЛНЫ НА МОРЕ

Глубина воды по пояс.
Задача игры. Помочь детям руками почувствовать сопротивление воды.
Содержание. Занимающиеся стоят лицом в круг на расстоянии вытянутых рук. Руки отведены вправо (влево), лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению движения рук. Одновременно с поворотом туловища дети проносят руки под самой поверхностью воды в противоположную сторону - образуются волны. Движение продолжается беспрерывно, то в одну, то в другую сторону.
Правила. Нельзя опускать руки глубоко в воду.

ГУДОК

Задача. Обучение погружениям и выдоху в воду.
Содержание. Играющие образуют круг, в середине которого находится инструктор по физической культутре . По сигналу дети погружаются в воду с головой и выполняют сильный выдох, сопровождая его звуком "у-у-у-у-у", - "гудок паровоза". По окончанию выдоха можно сесть на дно (это может быть условием определения победителя).
Методические указания.
Инструктор по физической культуре контролирует правильность выполнения погружений и выдохов в воду. Играющие не должны мешать друг другу, уходить из круга, наклоняться. Во время погружений нужно обязательно открывать глаза, смотреть на пузырьки воздуха.

ГУСИ

Задача. Закреплять умение передвигаться в воде в различных направлениях, создавать брызги руками, не бояться попадания брызг в лицо.

Содержание. Инструктор по физической культуре предлагает детям быть гусями, которые купаются с глубокой стороны бассейна, а с мелкой стороны бассейна их домик.

Учитель:

Тега- тега-тега!
Гуси белые, гуси серые,
Ступайте домой!
Гуси шеи длинные вытянули.
Лапы красные растопырили,
Крыльями машут,
Носы раскрывают.

(Дети имитируют ходьбу гусей, двигаясь, слегка согнув ноги в коленях, вытягивая на каждом шагу шею вперед, махая руками.)

Все вместе произносят: "Га- га- га! Не хотим домой. Нам и здесь хорошо!"

Гусята у водицы
Гогочут, голосят.
Глядит не наглядится
Гусыня на гусят.
Глядит не наглядится
Гусятами гордится:
- Га- га! Гусята эти
Горластей всех на свете!

ДОЖДИК

Задача. Учить хлопать ладошками по воде, создавая брызги, ускоряя и замедляя темп; не бояться попадания воды в лицо.

Содержание. Дети ходят по бассейну. Педагог говорит: "Пошли мы гулять, и вдруг начался дождик, забарабанил по крыше. Как капли закапали? Вспомним стихотворение".

Капля раз, капля два,
Капли медленно сперва -
Кап, кап, кап, кап. (Дети сопровождают эти слова медленными хлопками).
Стали капли поспевать,
Капля каплю подгонять -
Кап, кап, кап, кап. (Хлопки учащаются.)
Зонтик поскорее раскроем,
От дождя себя укроем. (Дети поднимают руки над головой, имитируя зонтик

ДОЖДИК, ДОЖДИК

Задача. Развитие координации движений и ориентировки в пространстве.
Содержание. Дети ходят по бассейну и говорят хором:

Дождик, дождик, что ты льешь?
Погулять нам не даешь?

После слов "погулять нам не даешь" дети должны сесть на бортик или на дно с мелкой стороны.
Кто быстрее сядет.

ЗАЙКА СЕРЫЙ УМЫВАЕТСЯ

Задача. Учить не бояться воды, умываться, набирая воду в руки; пополнять пассивный и активный словарь детей.
Содержание. Дети сидят или стоят в воде и выполняют движения в такт словам.

Зайка ходит в гости к людям.
Мы с ним вместе мыться будем.
Зайка вымыл рот и уши,
Он хороший, он послушный.
Он помоет также лапки,
Оботрет их чистой тряпкой.
Одевается, скок, скок -
В гости мчится со всех ног.

После заключительных слов дети прыгают на двух ногах, изображая зайчиков.

ЗАРЯДКА

Задача. закреплять безбоязненное отношение к воде; свободно передвигаться в разной глубине.
Содержание:

Каждый день по утрам
Делаем зарядку.
Очень нравится нам
Делать по порядку:
Весело шагать,
Руки поднимать,
Руки опускать,
Приседать и вставать,
Прыгать и скакать,
Весело шагать.

Дети выполняют движения в соответствии со словами.

ЗВЕЗДА

Задача. Учить принимать безопорное положение на груди (спине), держа руки и ноги в стороны, на задержке дыхания.
Содержание: дети стоят у бортика бассейна разомкнувшись на вытянутые в стороны руки.

Руки в стороны и раз	*Дети ставят руки в стороны*
Ноги в стороны и два	*Дети встают ноги шире плеч*
Мы ложимся на водичку Получается «Звезда»	*Дети ложатся на воду, держа руки и ноги в стороны.*

КАПИТАНЫ

Задача. Чередование длительного плавного и сильного выдоха.
Содержание. Дети стоят большим полукругом. Педагог предлагает детям покататься на кораблике из одного города в другой. Чтобы кораблик двигался нужно на него дуть, не торопясь, сложив губы, как для звука «Ф». Кораблики при этом двигаются плавно. Но вот налетает порывистый ветер. "П- п- п" - губы складываются как для звука «П». Или дуть, вытянув губы трубочкой, но не надувая щек.

КАРУСЕЛИ

Глубина воды до колен, по пояс.
Задача. Способствовать освоению движений в воде (ходьба и бег).
Содержание. Взявшись за руки, дети образуют круг, постепенно ускоряют шаг. Во время движения по кругу играющие хором произносят:

Еле-еле, еле-еле закружились карусели,
А потом, потом, потом - все бегом, бегом, бегом.

После этого бегут по кругу (1-2 раза). Затем инструктор по физической культуре произносит: "Тише, тише, не спешите, карусель остановите". Дети постепенно замедляют шаг со словами "Вот и кончилась игра. Остановка - раз и два" - останавливаются.
Методические указания. Нельзя отпускать руки, падать в воду.

КАРУСЕЛЬ

Задача. Учить взаимодействовать в коллективе; передвигаться по кругу держась за руки; выполнять движения в такт словам; свободно передвигаться в разных направлениях в меняющейся глубине.

Содержание. Дети водят хоровод и говорят:

Карусели, карусели,
Мы с тобой на лодку сели
И поехали, поехали.

Имитируют движения веслами и произносят звук «Ш» в такт с движениями рук. Затем дети вновь берутся за руки и говорят:

Карусели, карусели,
Мы с тобой на лошадь сели
И поехали, поехали.

После этих слов дети изображают всадников и в такт движениям щелкают языками.

Карусели, карусели,
Мы с тобой в машину сели
И поехали, поехали.

Изображают шоферов, дети произносят звук «Р» отрывисто или быстро: «Де-де- де», проводя пальчиком под языком.

Карусели, карусели,
Мы с тобой на поезд сели
И поехали, поехали.

Дети гудят: «У- у- у, Чу- чу- чу».

Карусели, карусели,
В самолет с тобой мы сели
И поехали, поехали.

Дети произносят звук «Р-р-р».

КРАБ-НОСИЛЬЩИК

Глубина воды 25-30см

Задача. Учить передвигаться в мелкой воде в положении на спине с опорой на ладони и стопы; не бояться опускать голову на воду затылком; укреплять мышцы пресса.

Содержание. На глубине по колено принять положение краба - сесть на дно, согнув ноги на коленях и опереться руками сзади, затем приподнять таз как можно выше. Инструктор по физической культуре или партнер кладет на живот ребенка круглую гальку или другой предмет. Ребенок должен постараться пройти как краб вперед или назад, не уронив груз в воду.

КРОКОДИЛЫ НА ОХОТЕ

Глубина воды 40-50 см.
Задача. Освоение горизонтального положения, движений ногами, развитие ориентировки в воде.
Содержание. Игра может быть командной и индивидуальной. Из положения упор лежа играющие передвигаются на руках по дну, выполняя при этом заданные (или по желанию) движения ногами. Побеждает тот, кто раньше других доберется до "добычи".
Методические указания. Разрешается (и даже поощряется) передвижение с помощью ног (руки прижаты к туловищу или вытянуты вперед.)

ЛЯГУШКА

Задача. Учить свободно передвигаться в воде, подпрыгивая на двух ногах. Не бояться прыгать высоко, опускаясь потом под воду, ловить "комарика" в прыжке.
Содержание. Дети прыгают на двух ногах около педагога. Педагог держит над их головами "комарика", привязанного на веревочке.

Вот лягушка по дорожке
Скачет, вытянувши ножки,
Увидала комара,
Закричала…. "Ква- ква- ква".

С последними словами дети ловят "комарика".

МАЛЕНЬКИЕ И БОЛЬШИЕ НОГИ

Задача. Учить детей по сигналам (графическим, звуковым и световым) выполнять действия в разном темпе.
Содержание. Дети стоят произвольно по всему бассейну. Инструктор по физической культуре говорит весело и быстро: "Маленькие ножки бежали по дорожке. Посмотрите, как они бежали". При этом несколько раз в быстром темпе притопывает ногами, приговаривая: "Топ- топ -топ". Дети повторяют. Затем, замедляя движения, взрослый произносит: "Большие ноги шли по дороге. Топ-топ". А затем: "Огромные ноги брели по дороге. Топ-топ".
Затем взрослый показывает картинки с нарисованными мелкими, средними и крупными следами, объясняет, что на них изображено, и договаривается с детьми о том, что они будут топать быстро и медленно, в зависимости от того, на какую картинку он укажет.
Тоже самое проводится с бубном - в зависимости от темпа.
Методические указания. Игру можно проводить, стоя на месте и с движениями по бассейну.

МАТРОССКАЯ ШАПКА

Задача. Учить безбоязненно передвигаться в воде в разных направлениях и в разной глубине. Сочетать движения со словами. Развивать пассивный и активный словарь детей.

Содержание. У каждого ребенка в руке маленький кораблик.

Матросская шапка, (Дети дотрагиваются рукой до головы.)
Кораблик в руке. (Показывают кораблик.)
Плывет мой кораблик
По быстрой реке. (Кладут кораблик на воду и вместе с ним продвигаются
вперед.)
И скачут лягушки
За мной по пятам,
И просят меня:
Прокати, капитан! (Дети изображают лягушек, прыгая на двух ногах, продвигаясь вперед.)

МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ

Глубина воды по пояс.

Задача. Помочь детям освоиться на воде, познакомиться с ее сопротивлением.

Содержание. Дети стоят в колонне по одному. По команде педагога «Море волнуется» дети разбегаются по бассейну. По команде "Ветер стих, море успокоилось!", дети должны быстро занять свои места в колонне.

Воспитатель говорит: "Раз, два, три - вот на место встали мы". Ребенок, не нашедший за это время своего места в колонне отмечается как невнимательный.

Методические указания. Можно использовать построение в круг, в одну шеренгу. Опоздавшего ребенка можно посчитать выбывшим из игры.

МОСТИК

Задача. Освоение исходного положения для выполнения движения ногами.

Содержание. Расположившись по кругу, играющие садятся на дно в положение упор сзади и по сигналу придают телу прямое положение у поверхности воды (затылок на воде, смотреть вверх - "Кто быстрее?"); фиксировать данное положение по заданию инструктора по физической культуре. Повторить 3-4 раза.

Методические указания. Освоив это положение, можно передвигаться на руках вперед и назад, темп движений регулируется голосом инструктора или музыкальным сопровождением.

НАЙДИ СВОЙ ДОМИК

Задача. Ориентироваться в пространстве; закреплять знание сенсорных эталонов.

Содержание. На бортиках бассейна стоят домики разного цвета (красный, желтый, зеленый, синий), по бассейну плавают игрушечные лягушата (рыбки) таких же цветов. Дети выбирают себе любую игрушку. По сигналу инструктора по физической культуре каждый ребенок должен отнести свою игрушку к домику такого же цвета.

Вариант 1. У домиков цветные окошки - цвет игрушки соответствует цвету окошка.

Вариант 2. У каждого ребенка геометрическая фигура. На домиках окошки различной геометрической формы (круг, квадрат, треугольник, прямоугольник). По сигналу инструктора по физической культуре дети находят домик соответствующий их геометрической фигуре.

Вариант 3. На бортиках стоят домики с окошками разной геометрической формы. Дети передвигаются по бассейну и по сигналу инструктора по физической культуре отталкиваются от дна и скользят к названному домику. (Найдите домик с квадратными окошком.)

НАША ТАНЯ

Задача. Учить передвигаться в воде в различных положениях и направлениях; бросать мяч двумя руками из-за головы, догонять его; сочетать движения со словами; взаимодействовать со своими товарищами.

Содержание. Дети встают в одну шеренгу вдоль бортика с мелкой стороны.

Наша Таня громко плачет
Уронила в речку мячик.

Дети берут мячи и бросают их как можно дальше.

Тише, Танечка, не плачь,
Не утонет в речке мяч.

Дети бегут за мячами и возвращаются с ними обратно или остаются у другого бортика бассейна.

ОБГОНЯЛОЧКИ

Задача. Совершенствовать умение входить в воду в необычной позе.

Содержание. Играющие располагаются на берегу, лицом к воде, в шеренге так, чтобы не мешать друг другу. Затем дети опускаются на колени и

становятся на четвереньки. По сигналу взрослого бегут на четвереньках к воде. Побеждает тот, кто быстрее всех доберется в воде до установленного места (флажок, укрепленный в воде по голень ребенка).

ПЕРЕПРАВА

Глубина воды по пояс.

Задача. Дать почувствовать сопротивление воды для правильного осуществления гребковых движений рук.

Содержание. Играющие выстраиваются в одну шеренгу вдоль боковой стенки бассейна на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По команде инструктора по физической культуре они все вместе начинают переправляться на другой берег. Продвижению в воде дети помогают гребковыми движениями рук, приговаривая хором:

Толкаюсь, толкаюсь руками о воду,
Вода помогает мне выбрать дорогу.

Нельзя толкать друг друга и брызгаться.

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

ПЛЫВИ ИГРУШКА

Задача. Обучение активному выдоху, развитие ориентировки в воде.

Содержание. Дети активно дуют на плавающие игрушки, продвигая их согласно заданию: игрушка должна плыть только прямо, по кругу, зигзагом и т.д.; чья игрушка быстрее достигнет установленной отметки. Определение победителя будет зависеть от предложенного детям варианта продвижения игрушки.

Методические указания. Игрушка может быть любой: бумажный кораблик, пластмассовая утка, мяч и т.д. Если же игра проводится как соревнование, то игрушки должны быть у всех одинаковые. Игрушка будет продвигаться быстрее, если дуть на нее сильно и правильно - в зависимости от ее формы.

ПОЕЗД В ТУННЕЛЬ

Задача. Учить детей погружаться в воду с головой.

Содержание. Дети идут друг за другом.

Вот поезд наш едет, гудит паровоз,
Далеко, далеко ребят он повез.
У у у у у у у у у у у у у ….

С последними словами дети проходят в обруч или под другим препятствием.

Методические указания. Инструктор по физической культуре должен следить, чтобы дети не задерживали друг друга.

ПОЙМАЙ ВОДУ

Задача. Научить детей сжимать пальцы рук, делать "ложечку".
Содержание. Играющие стоят на месте в одной шеренге или в кругу. По команде инструктора по физической культуре "Поймай воду" они вытягивают руки вперед, опускают в воду, соединяют под водой кисти рук, сжимают пальцы. Зачерпнув воду, дети поднимают руки над поверхностью. Педагог проверяет наличие воды в руках.
Методические указания. Если вода течет из рук, инструктор говорит: "Ой, какие руки дырявые! Зачерпни водичку еще раз!" Дети самостоятельно контролируют правильность положения пальцев.

ПОЙМАЙ КОМАРА

Задача. Учить выпрыгивать как можно выше из воды, не боясь опуститься под воду.
Содержание. Дети прыгают по воде со словами:

Вот лягушка по дорожке
Скачет вытянувши ножки
Увидала комара…
Закричала «Ква-ква-ква…»

Взрослый держит привязанный на веревочку шарик («комара») на уровне выше поднятый руки ребенка. Дети подпрыгивают, стараясь его поймать.
Методические указания. Взрослый во время подпрыгивания детей может поднимать и опускать шарик, стимулируя детей выпрыгивать как можно выше. Следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга.

ПЯТЬ ВЕСЕЛЫХ ЛЯГУШАТ

Задача. Учить погружаться под воду с головой. Действовать в сочетании со словами.
Содержание. Дети прыгают на двух ногах.

Пять веселых лягушат
В воду броситься спешат -
Испугались Цапли!
А меня они смешат:
Я же этой цапли
Не боюсь ни капли!

С последними словами дети опускаются под воду.

РЕЗВЫЙ МЯЧИК

Задача. Способствовать овладению продолжительным, постепенным выдохом.

Содержание. Играющие становятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый имеет мячик или теннисный шарик (легкую игрушку). Приняв положение упора лежа спереди, дети кладут его на поверхность воды на линии рта. Делая выдох, дуют на него, стараясь отогнать как можно дальше от себя. Затем идут за мячом по дну на руках, делая неоднократный вдох и выдох. По команде инструктора по физической культуре все остаются на своих местах, перестают дуть на мяч. Чей мяч отплыл дальше всех, тот самый "резвый мячик".

Методические указания. Сначала игру можно проводить без продвижения на руках вперед за мячом. В таком случае всякий раз делается только один выдох. Игра может быть проведена и на глубоком месте (вода на грудь). Тогда играющие продвигаются за мячом, идя по дну. Инструктор следит за тем, чтобы дети выполняли постепенный выдох.

СМЕЛЫЕ РЕБЯТА

Задача. Научить погружаться с головой в воду с открытыми глазами.

Содержание. Дети стоят в кругу, держась за руки, хором произносят:

Мы ребята смелые, смелые, умелые,
Если захотим - через воду поглядим.

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

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

СОЛНЫШКО И ДОЖДИК

Задача. Ориентировка в воде.

Содержание. Когда педагог говорит: "На небе солнышко! Можно идти гулять!" (показывает солнце), дети свободно ходят по бассейну, выполняя движения со словами:

Солнышко светит, (Обводят руками круг.)
Птицы поют, (Подражают полету птицы.)
С песней дети по саду идут.

На сигнал "Дождик! Скорее домой!" все стараются занять свой домик, поднимая и опуская руки, говорят:

Дождик, дождик, что ты льешь?
Погулять нам не даешь.

Педагог снова показывает солнышко и говорит: "Солнышко! Идите гулять". Игра продолжается.

СТРЕЛА

Задача. Учить принимать безопорное положение на воде и скользить по ней.
Содержание. Дети стоят в воде, поднимают руки вверх, натягивая их как стрелу (одна ладонь лежит на другой).

Полечу я высоко, полечу я далеко,
Хорошо быть стрелой. (Дети присаживаются и наклоняются над водой.)
Вот такой. (Дети опускают голову в воду, отталкиваются от дна ногами и скользят по воде.)

ТРИ ВЕСЕЛЫХ БРАТЦА

Задача. Учить безбоязненно передвигаться в воде; хлопать по воде, создавая брызги и не отворачиваться от них; сочетать движения со словами.
Содержание. Дети идут по бассейну.

Три веселых братца гуляли по двору,
Три веселых братца затеяли игру:
Делали головками: ник, ник, ник. (Качают головой.)
Пальчиками ловкими: чик, чик, чик. (Сжимают и разжимают пальцы под водой.)
Хлопали ладошками: хлоп, хлоп, хлоп. (Хлопают ладошами по воде, создавая брызги.)
Топотали ножками: топ, топ, топ. (Прыгают на месте на двух ногах.)

УСАТЫЙ СОМ

Задача. Совершенствовать у детей умение ориентироваться в воде.
Содержание. Выбирается водящий - сом, все остальные становятся шеренгой в воде по пояс лицом к берегу. Инструктор по физической культуре произносит:

Рыбки, рыбки, не зевайте!
Сом усами шевелит.
Все на берег, он не спит!

Последние слова служат сигналом, по которому дети выбегают на берег. Сом может салить только в воде, на берег ему выходить нельзя. Игра повторяется 2-3 раза. Дети подсчитывают, какой сом поймал больше рыбок.

УТКА И УТЯТА

Задача. Приучать детей самостоятельно и безбоязненно входить в воду.
Содержание. Несколько играющих становятся на берегу один за другим на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу. Стоящий в колонне первым -

утка, остальные - утята. По знаку ведущего дети-утята сгибают ноги в коленях и кладут на них руки. В положении полуприседа они начинают быстро продвигаться вперед и входят в воду (утка ведет свой выводок в озеро), не меняя положения рук и ног. В воде утята окунаются, моются, чистят свои перышки, а затем выбегают на берег. Положение рук можно менять по указанию инструктора по физической культуре.
Нельзя нарушать заданное положение рук и ног. Утка должна следить за своими утятами.
Методические указания. Можно предложить детям, когда они двигаются в колонне, положить руки друг другу на плечи. Перемещаться к воде утята могут в шеренге.

ФОНТАН

Глубина воды по колено.
Задача. Обучать движениям ногами кролем.
Содержание. Играющие образуют круг и принимают исходное положение - упор лежа или упор сзади, ногами в круг. По сигналу игроки одновременно делают попеременное движение ногами кролем. Инструктор по физической культуре регулирует темп движений: "Больше брызг" - движения выполняются быстро, "Меньше брызг" - ноги выполняют мелкие частые движения, образуя пенистый след.
Методические указания. Движения выполняются свободно, без излишнего напряжения, не поднимая стопы из воды. Продолжительность игры со сменой темпа не более 1 минуты.

ХОДЬБА НА ПЯТКАХ

Задача. Изучение положения стопы в брассе.
Содержание. Игру можно проводить в самых различных построениях и в соревновательной форме: ходьба в шеренгах навстречу друг другу "Кто быстрее?", по диагонали, по кругу и т.д. с различным положением рук (но только на пятках), стопы в стороны "кочергой", "клюшкой", пальцы ног - "растопыркой".
Методические указания. Предварительно игру следует провести на суше, чтобы детям были ясны ее условия: для этого вначале ходьбу можно выполнять в положении полуприседа (колени в стороны), положение рук произвольное или регламентируемое.

ХОРОВОД

Глубина воды по пояс.
Задача. Учить погружаться с головой в воду, передвигаясь по кругу.

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

Мы идем, идем, хоровод ведем,
Сосчитаем до пяти, ну, попробуй нас найти.

Хоровод останавливается, дети хором считают до пяти и опускают руки. При слове "пять" все одновременно погружаются с головой, после чего выпрямляются. Игра продолжается, но с движениями в другую сторону.
Методические указания. При повторении игры можно использовать речитатив:

Раз, два, три, четыре, пять -
Вот мы спрячемся опять.

ЦАПЛИ

Задача. Освоение ходьбы на носках, развитие ориентировки в воде.
Содержание. Две команды располагаются у противоположных (коротких) бортиков бассейна. По сигналу все дети быстро продвигаются к середине на носках, высоко поднимая колени. Чей участник первым достигнет установленной отметки, та команда и объявляется победительницей.
Методические указания. Предварительно игра проводится на суше; во время игры нельзя переходить на бег, продвигаться прыжками. Положение рук произвольное или регламентированное - в стороны, вперед, к плечам, на пояс.

ЦАПЛЯ

Задача. Освоение прыжков на двух ногах, ходьбы высоко поднимая колени, держа руки в стороны, развитие ориентировки в воде, закрепление умения погружаться под воду с головой.
Содержание.

Вот лягушка по дорожке Скачет вытянувши ножки Ква-ква-ква, ква-ква-ква Лягушачьи слова	*Дети прыгают на двух ногах по всему бассейну.*
Цапля вышла на охоту, Лягушатам мой совет:	*Дети ходят высоко поднимая колени, держа руки в стороны.*
Кто не спрячется в болото, Цапнет цапля на обед.	*С последними словами дети стараются спрятаться под воду.*

.

Методические указания. Во время прыжков стараться разворачивать ноги «клюшкой»; поощрять детей, которые погружаются под воду с головой.

ЩУКА

Глубина воды по пояс.
Задача. Учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.
Содержание. Дети ходят или бегают по дну бассейна в произвольных направлениях, помогая себе руками, изображая рыбок. Щука стоит спиной к бассейну в одном из углов. По сигналу: "Щука плывет!" дети останавливаются и погружаются в воду до подбородка. Щука внимательно следит за выполнением задания. Рыбку, которая неправильно выполнила задание, щука уводит к себе. Пойманный становится щукой.
Игра проводится 3-4 раза, за рыбками всякий раз выплывает другая щука.

Я ПЛЫВУ

Глубина воды по пояс.
Задача. Способствовать овладению горизонтального положения тела в воде.
Содержание. Дети в разомкнутой колонне по одному шагом передвигаются вдоль стенок бассейна. По сигналу им предлагается повернуться лицом внутрь бассейна и любым способом оторвать ноги от дна или изобразить плавание на груди. По следующему сигналу дети возвращаются на свои места в колонне и продолжают продвижение вдоль стенок бассейна.
Методические указания. Объясняя игру, инструктор по физической культуре показывает, какими способами следует достигать горизонтального положения в воде.