

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Василёк» комбинированного вида»  
Заинского муниципального района Республики Татарстан

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ПЛАВАНИЮ

«Дельфинёнок» ( 2 -4 года)

Рассмотрена на педагогическом совете

МБДОУ «Детский сад «Василёк»

Протокол № 1 от 28.08.2020года

Утверждена приказом

№ 39 от 01.09.2020 года

Заведующий МБДОУ

«Детский сад «Василёк»

С.Н. Иванова



Инструктор по физической культуре

Мишкина Людмила Павловна

Срок реализации программы 1 год

Возраст для обучения 2 – 4 года

## Содержание

Пояснительная записка.....	4
Методическое обеспечение программы.....	8
Перспективное планирование.....	10
Литература .....	12

## **Пояснительная записка**

Программа составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС от 17 октября 2013 г. №1155) и Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации". Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования. Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. Программа направлена на: создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности; на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

1. В дошкольном возрасте у ребенка закладываются основы здоровья, развитие физических качеств, гармоничного физического развития. Именно в этом возрасте происходит наиболее интенсивное формирование знаний, умений, навыков. Результаты целого ряда исследователей и практиков убедительно доказано, что детям этого возраста доступно овладение сложнокоординированными движениями. В первые шесть лет жизни общее развитие ребенка очень тесно связано с физическим воспитанием. В этот период осваивается большая часть всех основных двигательных действий.
2. Плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания всех образовательных учреждений и относится не только к здоровьесберегающим, но и к жизнеспасающим технологиям. Большое количество несчастных случаев на воде с детьми происходит из-за неумения плавать. Поэтому чем раньше приучить детей к воде, что является основной задачей и родителей, и чем раньше научить их плавать, тем раньше и полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма.
3. По последним данным Минобрнауки Российской Федерации в состоянии здоровья дошкольников наблюдается резкое ухудшение. К шестилетнему возрасту 50% детей уже имеют 4-5 различных отклонений в состоянии здоровья. Причем у 30-40% из них отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, 20% имеют низкий уровень развития физических качеств и к семи годам их число возрастает до 30%. Учитывая, что плавание способствует коррекции нарушений, лечению целого ряда заболеваний, поэтому занятия плаванием в этом возрасте особенно актуальны. Оздоровительное, лечебное и гигиеническое значение плавания в жизни человека, и особенно ребёнка, очень велико. Для естественного развития ребёнка – дошкольника систематическая работа по обучению плаванию очень необходима и целесообразна, что доказано работами Т. И. Осокиной (Осокина Т.Н. и др. Обучение плаванию в детском саду: М., 2001).

Занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением её сопротивления, - важный фактор гармоничного развития любого человека.

Вода – это стихия, которая может принести человеку как пользу, так и вред; всегда остаётся вероятность опасных событий.

Особенностью данной программы является использование игрового метода в деятельности - как основного в данном возрасте.

Игра – вид деятельности ребенка, состоящий из двигательных действий, творчески, прямо или косвенно отражающий явления окружающей его действительности (труд и быт людей, движения животных и птиц) и направленный на всестороннюю общую и специальную физическую подготовку. Игра создает атмосферу здорового соревнования, заставляющего не просто механически выполнять известные движения, а мобилизовать свою память, двигательный опыт, осмысливать происходящее, сопоставлять ситуацию, оценивать свои действия. В процессе игры решаются образовательные, воспитательные и двигательные задачи. В зависимости от вида деятельности и нагрузок игры могут быть творческие, познавательные, подвижные, спортивные. Подвижная игра – сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать правильные выводы. Образовательное значение имеют игры, родственные по структуре и характеру движений тем двигательным действиям, которые изучаются во время занятий плаванием, легкой атлетикой, спортивными играми и другими видами спорта. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые детьми во время игры, не только сравнительно легко перестраиваются при последующем, более углубленном изучении техники движений, но и облегчают овладение ею.

Игровой метод – обязательное методическое требование физического воспитания.

Применение игрового метода на занятиях плаванием (в особенности в младшем дошкольном возрасте) является обязательным требованием физического воспитания. Этот метод характеризуется:

- эмоциональностью и соперничеством, проявляемых в рамках правил игры;
- вариативным применением полученных умений и навыков в связи с имеющимися условиями игры;
- умением проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
- комплексным совершенствованием физических и морально-волевых качеств: ловкости, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе.

Игра – важное средство обучения плаванию. Она помогает воспитанию чувств товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных монотонных движений, характерных для плавания. Во время игры происходит многократное повторение предметного материала в его различных сочетаниях и формах.

Учитывая психофизиологические особенности детей 2-4 лет, **целью программы «Дельфинёнок» является:** создание среды, в которой возможно формирование у дошкольников основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности через подвижную игру, а именно – освоение с водной средой. Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач:**

- способствовать освоению с водной средой;
- знакомить с общими представлениями о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- формировать основы техники простейших плавательных движений.
- создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

#### ***Оздоровительная***

- осуществление охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия

#### ***Воспитательная***

- способствовать формированию общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- способствовать воспитанию положительного отношения к здоровому образу жизни, потребности в регулярных физических упражнениях, соблюдению гигиенических норм и правил.

#### ***Развивающая***

- способствовать развитию двигательных умений и навыков детей, психофизических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости.

Эффективность педагогического процесса зависит от соответствия форм, средств и методов работы, направленности воздействия упражнений, их дозировки возрастным особенностям занимающихся. Важно, чтобы 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.

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все органы, но и совершенствуются их функции. Активно развивается нервная система, укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и

мышечной систем создает все предпосылки для успешного освоения разнообразных движений.

В дошкольном периоде закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. У них быстро развивается мышечная система, и совершенствуются движения. Становится более устойчивым внимание.

### Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение общеразвивающей программы «Дельфинёнок» включает в себя дидактические принципы, методы, техническое оснащение, организационные формы работы. При подготовке к занятиям большое внимание уделяется нормам организации учебного процесса и безопасности занятий.

При организации учебно-воспитательного процесса используются различные приёмы и методы обучения:

1. **Объяснительно-иллюстративный:** осуществляется рассказ, беседа, демонстрация, Деятельность ребенка направлена на получение информации и узнавание, в результате формируются «знания - знакомства»).
2. **Репродуктивный метод** (преподавателем составляется задание для детей на воспроизведение ими знаний, способов деятельности, и, таким образом, ребенок сам активно воспроизводит учебный материал: отвечает на вопросы, выполняет двигательное действие и т.д.; в результате формируются «знания-копии»).
3. **Метод проблемного изложения.** Используя самые различные источники и средства, педагогом, прежде чем излагать материал, ставится проблема, формулируется познавательная задача, а затем показывается способ решения поставленной задачи. Дети как бы становятся свидетелями и соучастниками научного поиска.
4. **Частично-поисковый**, или эвристический, метод. Заключается в организации активного поиска решения выдвинутых в обучении (или самостоятельно сформулированных) познавательных задач либо под руководством педагога, либо на основе эвристических программ и указаний. Процесс мышления приобретает продуктивный характер, но при этом поэтапно направляется и контролируется педагогом или самими детьми. Такой метод, одной из разновидностей которого является эвристическая беседа - проверенный способ активизации мышления, возбуждения интереса к познанию и деятельности.

Принципы работы:

- поддержки разнообразия детства; личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых; уважение личности ребенка (ФГОС)
- *доступности*, позволяющий использовать преемственность физических упражнений (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному), стимулирующий активность и двигательную деятельность ребенка;
- *учета возрастных и индивидуальных особенностей* детей, т.е. в соответствии с возможностями занимающихся, особенностями их возраста, пола, с учётом развития физических качеств, функционального состояния;

- *систематичности и последовательности*, т.е. непрерывность, регулярность и планомерность процесса для формирования прочного навыка плавания;
- *комплексности* предполагает использование элементов игрового плавания с корректирующими упражнениями на суше и в воде для укрепления опорно-двигательного аппарата;
- *сознательной активности*, стимулирующий формирование устойчивого интереса ребенка, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- *разнообразия*, позволяющий не только повышать моторную плотность занятий, но и при игровых моментах стимулировать интерес и активность ребёнка;
- *новизны*, позволяющий найти для обучаемого те движения, то сочетание движений, тот способ, которые бы отвечали его способностям, его одарённости, а так же целенаправленно выполнять корректирующие упражнения в воде.

При подборе игровых упражнений на занятиях учитываются:

- плавательная и физическая подготовленность группы;
- соответствие поставленным педагогическим задачам: обучение, совершенствование, воспитание;
- соответствие выбранной игры возрасту ее участников, однородности группы, количеству играющих;
- предметно-развивающая среда в бассейне, представленная многообразием инвентаря и наличием нестандартного оборудования.

### **Перспективное планирование**

Физическое развитие (по ФГОС) включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

В деятельности в определенном порядке используются следующие **виды упражнений**:

- 1) подготовительные упражнения на суше (разминки с речитативом, с предметами, в форме игры, корректирующие упражнения с использованием различных массажеров);
- 2) игровые упражнения для освоения с водной средой;
- 3) игровые упражнения обучающие дыханию;
- 4) игровые упражнения обучающие погружению и всплытию;

5) свободное плавание и игры.

## Планирование занятий

Месяц

Количество занятий

Содержание занятий

Сентябрь

6

Подвижные игры в спортивном зале, на улице, на спортивной площадке.

Октябрь – ноябрь – декабрь

24

В бассейне детского сада:

- Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.
- Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх т. д.).
- Передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т. д.).
- Правила безопасности на воде, гигиенические нормы и правила.
- Подводящие упражнения на суше, разминка с речитативом, с предметами, в форме игры;
- Игровые упражнения для освоения с водной средой;
- Игровые упражнения обучающие дыханию;
- Игры в воде

Январь – февраль

12

- Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами и на различной глубине.
- Закрепление правил поведения в бассейне и гигиенических норм и правил;
- Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.
- Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.
- Выпрыгивание из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна.
- Присесть под воду и сделать долгий выдох.
- Игры: «Ваньки-встаньки», «Фонтан», «Кто дольше», «Поезд».
- Всплывание и лежание
- Игровые упражнения обучающие дыханию;
- Игровые упражнения обучающие погружению и всплытию;
- Игры в воде

Март-апрель

8

- Изучение гребковых движений (на месте и в движении): гребки веерного типа, удерживающие гребки, продвигающие гребки, обратные



гребки, имитационные упражнения для разучивания гребков. Гребки ногами на месте кролем, стандартный грибок, «уж», «улитка», «каноэ», «торпеда»

-Стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук.

-Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

-Подуть на воду, как на горячий чай.

-Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»),

-Игры: «Море волнуется», «Кто выше прыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть».

- Развлечения на воде

**Примечание:** для лучшего усвоения материала каждое занятие целесообразно повторять 2 – 3 раза.

Пособие игровых упражнений и игр (см. приложение 1)

Ожидаемый результат при занятиях (15-20 мин) в неделю:

- приобретение и закрепление простейших навыков плавания и специальных упражнений;
- положительная мотивация к занятию плаванием;
- повышение общего уровня физического развития;
- улучшение координации движений;
- закаливание;
- освоение с водной средой;

## *Приложение 1*

Пособие состоит из нескольких разделов. **В первом разделе** предлагаются игры и игровые упражнения, направленные на ознакомление детей со свойствами воды. Которые учат детей не бояться воды, выполнять в воде основные движения (ходьба, бег, бросание предметов), погружаться под воду, преодолевать сопротивление воды.

**Во втором разделе** игры и игровые упражнения обучающие дыханию (задержка дыхания на вдохе), эти упражнения для ребенка являются не настолько простыми, как представляется взрослому человеку. Этот элемент присутствует во всех подготовительных упражнениях. Обучение задержке дыхания на вдохе начинается в зале (или возле бортика).

**В третьем разделе** предлагаются игры и игровые упражнения обучающие погружению и всплытию. Эти упражнения способствуют освоению безопорного положения в воде, (упражнения выполняются в двух вариантах: первый - стоя на месте, второй в движении).

**В четвертом разделе** предлагаются игры на ознакомление со скольжением на груди. Эти упражнения способствуют созданию у дошкольников ощущения движения тела в воде.

**Пятый раздел**, это игры и игровые упражнения, способствующие приобретению плавательных навыков.

## **1 раздел.**

### **Волны на море**

*Задача игры:* познакомить с сопротивлением воды.

*Описание:* занимающиеся стоят лицом в круг на расстоянии вытянутых рук. Руки отделены вправо (влево), лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению движения рук. Одновременно с поворотом туловища дети проносят руки над самой поверхностью воды в противоположную сторону – образуются волны. Движение продолжается беспрерывно то в одну, то в другую сторону.

*Правила:* нельзя отпускать руки глубоко в воду.

*Методические указания.* Для одновременности выполнения упражнения дети вслух приговаривают «Ух-ух, у-у»

### **Карусели** (вариант 1)

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

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

Еле-еле, еле-еле

Закружили карусели,

А потом, потом, потом –

Все бегом, бегом, бегом!

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

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

### **Карусели** (вариант 2)

*Задача игры:* способствовать освоению с водой, ходьба и бег в воде.

*Описание:* взявшись за руки, дети образуют круг. По сигналу они начинают движение по кругу, постепенно ускоряют шаг. Во время движения по кругу играющие хором произносят:

Еле-еле, еле-еле

Закружили карусели,

А потом, потом, потом –

Все бегом, бегом, бегом!

После чего дети бегут по кругу (1-2 круга).

Затем преподаватель произносит: *Тише, тише, не спешите, карусель остановите!* Дети постепенно замедляют шаг и со словами «Вот и кончилась игра. Остановка – раз и два» останавливаются.

Игра повторяется с движением в противоположную сторону.

*Правила:* нельзя отпускать руки, падать в воду.

*Методические указания.* Глубину воды можно увеличить, объясняя на примере, что сопротивление воды при движении возрастает тем больше, чем большая часть поверхности тела находится под водой.

### **Сердитая рыбка**

*Задача игры:* приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, быстроту движения

*Описание:* преподаватель или один из детей изображает сердитую рыбку. Она находится у противоположного бортика, дети тихонько подходят к ней, а преподаватель в это время говорит

Сердитая рыбка тихо лежит,  
Сердитая рыбка, наверное, спит.

Подойдем мы к ней, разбудим

И посмотрим, что же будет.

Рыбка начинает ловить детей, дети разбегаются, рыбка гонится за ними. Затем рыбка возвращается на место. Игра повторяется с новым водящим.

*Правила:* выполнять движения в соответствии с текстом, убегая от сердитой рыбки, не толкать друг друга.

*Методические указания.* Первый раз сердитой рыбкой может быть преподаватель. Не следует быстро бежать за детьми. Надо дать им возможность убежать на свое место. При многократном повторении можно догонять детей.

### **Кузнечики**

*Задача игры:* воспитывать навыки ориентировки в воде.

*Описание:* Играющие располагаются на одной линии в указанной части бассейна. По сигналу они начинают передвигаться вперед прыжками на обеих ногах, стараясь как можно быстрее достигнуть установленного ориентира.

*Правила:* дети должны начинать передвижение раньше подачи сигнала, мешать друг другу, переходить на бег или ходьбу.

*Методические указания.* для усложнения условий передвижения можно изменять положение рук. Оно может быть произвольным или обусловленным игровым заданием.

### **Мы веселые ребята**

*Цель:* приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях.

*Ход игры:* дети идут по кругу, в середине его находится водящий, назначенный или выбранный детьми. Дети хором произносят текст:

Мы веселые ребята,

Любим плавать и нырять.

Ну, попробуй нас догнать!

Раз, два, три – лови!

После слова «лови!» дети убегают, а водящий догоняет. Игра заканчивается, когда он догонит 2-3-4 играющих. При повторении игры выбирается новый водящий.

### **Осьминожки**

*Задачи:* приучать детей к водной среде

*Описание:* в руках у детей осьминожки (нестандартное оборудование), наполненные водой. По команде поливаются сами или друг друга.

*Правила:* не лить воду на лицо товарищу.

*Методические указания.* Не пить воду, стараться не жмурить глаза.

## **2раздел.**

### **Резвый мячик (плавающие пчелки)**

*Задача:* способствовать овладению продолжительным, постепенным выходом.

*Описание:* играющие становятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый имеет мячик (пчелки – нестандартное оборудование) дети кладут его на поверхность воды на линии рта. Делая выдох, дуют на него, стараясь отогнать как можно дальше от себя, делая неоднократный вдох и выдох. По команде воспитателя все остаются на своих местах, перестают дуть на мяч. Выясняется, чей мяч отплыл дальше всех, - это самый «резвый мячик». Игра продолжается.

*Правила:* нельзя мешать друг другу, дуть на чужой мячик.

*Методические указания.* Сначала можно игру проводить без продвижения за мячом. В таком случае всякий раз делается только один выдох.

### **Водокачка**

*Цель:* способствовать овладению выдохом в воду.

*Содержание:* дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, они погружаются в воду по губки, по носик, по глазки, с головой, делают выдох в воду.

### **Смелые ребята**

*Цель:* учить детей погружать лицо в воду, при этом задерживать дыхание, открывать глаза в воде.

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

Мы ребята смелые, *Опускают руки, и все в месте*

Смелые, умелые, *погружаются в воду с открытыми*

Если захотим – *глазами.*

В воду поглядим

### **Дровосек в воде**

*Цель:* упражнять в погружении в воду с задержкой дыхания.

*Содержание:* дети встают в и.п. – ноги врозь, руки поднять вверх, соединить вместе. Выполнить наклоны вперед, задержать дыхание, опустить руки и голову в воду, через 2-3 секунды сделать выдох в воду, принять и.п.

## **3раздел.**

### **Коробочка**

*Цель:* упражнять в умении задерживать дыхание под водой.

*Содержание:* Присев, руками обхватить голени, подбородок на поверхности воды. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, голову опустить под воду – «у коробочки закрыли крышечку».

### **Хоровод**

*Цель:* учить детей погружаться с головой в воду.

*Ход игры:* 1. Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Медленно передвигаясь по кругу, они хором произносят:

Мы идем, идем,

Хоровод ведем,

Сосчитаем до пяти.

Ну, попробуй нас найти!

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

2. организуются два круга. Внутренний круг – руки поднять вверх, внешний – руки опущены вниз. Внешний круг раскачивает руками, внутренний круг опускается под воду, затем наоборот. Во внутреннем круге дети берутся за талию, идут в одну сторону, во внешнем – в другую. Внутренний – руки вверх, вращение руками, наружный – «звезда» на груди. Наружный – делают ворота, внутренний – стрелой проплывают в них, плывут к углам бассейна вертушкой, наружный – «Звезда» на спине, плывут на спине к углам бассейна.

### **Щука**

*Цель:* учить детей смело погружаться в воду, а также осваивать погружение в воду с головой.

*Ход игры:* Дети ходят или бегают по дну бассейна в произвольных направлениях, помогая себе руками, изображая рыбок. Щука стоит спиной к бассейну на берегу или в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет!» дети останавливаются и погружаются в воду до подбородка. Щука – «водящий» внимательно следит за выполнением задания. Рыбку, которая неправильно выполнила задание, щука уводит к себе. Пойманный, становится щукой. Игра повторяется 3-4 раза. За рыбками всякий раз выплывает уже другая щука.

### **Удочка**

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

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

*Правила:* нельзя прятаться раньше, чем приблизится игрушка.

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

### **Утки – нырки**

*Задача игры:* помогать детям осваивать безопасное положение в воде.

*Описание:* дети произвольно располагаются по дну бассейна, изображая уток. По сигналу они наклоняются вперед, стараясь нырнуть за кормом и ухватиться за дно. При этом приподнимают обе согнутые в коленях ноги – «показывают хвостик».

*Правила:* более ловкой окажется утка, которая сумеет «показать хвостик» большее количества раз.

*Методические указания.* Для того чтобы облегчить детям выполнение задания, целесообразно предлагать им опустить голову (подтянуть подбородок к груди).

### **Крокодилы**

*Задача игры:* помогать детям осваивать безопорное положение в воде.

*Описание:* дети произвольно располагаются по дну бассейна, изображая крокодилов. По сигналу они передвигаются по бассейну изображая крокодилов.

#### **4раздел.**

##### **Тюлени**

*Цель:* упражнять в скольжении с опущенной в воду головой.

*Содержание:* принять упор лежа. Слегка оттолкнувшись вверх, проводя руки назад до бедер, пытаться скользить вперед, голова при этом опущена в воду.

##### **Водолазы**

Игра для тех, кто любит нырять и плавать под водой. Участники выстраиваются у бортика, а преподаватель бросает на дно бассейна несколько (по количеству играющих) пластмассовых тарелочек или резиновых шайб. По его сигналу водолазы ныряют и стараются собрать как можно больше предметов. На это дается 30-40 секунд. Кто из ребят выполнит это задание, тот и победитель. Можно устроить командные состязания водолазов.

##### **Водолазы (кладоискатели)**

*Цель:* приучать смело открывать глаза в воде, рассматривать предметы под водой.

*Ход игры:* дети встают у бортика с одной стороны бассейна. Преподаватель разбрасывает по дну бассейна резиновые тонущие игрушки, пластмассовые тарелочки. По сигналу водолазы погружаются в воду и стараются собрать как можно больше предметов.

##### **Плавающие стрелы**

*Задачи игры:* постановка обтекаемого положения тела, умения тянуться вперед, сохраняя равновесие; обучение технике работы ногами способом кроль на груди.

*Описание игры:* играющие выстраиваются в одну шеренгу в руках плавательные доски, мячи и др. и по сигналу преподавателя выполняют упражнение – скольжение сначала без помощи ног, затем с движениями ногами, как в кроле. Выигрывает тот, кто проскользит дальше.

*Методические указания:* скольжение на груди выполняется с вытянутыми вперед руками; движение ног – от бедра.

##### **Подводные лодки**

*Задача игры:* совершенствовать умение сохранять равновесие во время скольжения в воде.

*Описание:* дети изображают подводные лодки разной конструкции. Они становятся по пояс в воде вдоль одной из сторон бассейна; слегка присев, отталкиваются от дна и скользят вперед, соединив ноги и приняв установленное положение рук. Поочередно принимаются следующие положения: 1. Руки вверху, кисти соединены, 2. Руки вдоль туловища, 3. Одна рука вверху, другая вытянута вдоль туловища вниз, 4. Руки заложены за спину, 5. Одна рука вверху, другая за спиной, 6. Руки на затылке, 7. Одна рука поднята вверх, другая на затылке, 8. Одна рука заложена за спину (на поясе), другая на затылке. Дети сравнивают, какая конструкция подводной лодки лучше, определяют, какая лодка скользит ровнее и дальше.

*Методические указания.* Следить, чтобы дети не разводили ноги, держали их вместе. Если «лодка» опрокидывается на бок («авария»), целесообразно предлагать ребенку попробовать скользить на боку (на правом и левом).

### **5раздел.**

#### **Кто скорее**

*Задача:* упражнять детей в разных способах плавания, приучать ориентироваться в необычной среде.

*Описание:* По сигналу дети расходятся по всему бассейну, выполняют разные упражнения по своему желанию. По свистку дети должны быстро проплыть любым способом на свое место и построиться в колонну. Преподаватель отмечает, чье звено быстрее соберется.

*Правила:* При плавании не наталкиваться друг на друга.

*Методические указания.* Места построения можно обозначить цветными флажками, положенными на бортик бассейна. Для усложнения игры можно менять местами флажки, шары.

#### **Найди себе пару**

*Задача игры:* приучать детей ориентироваться в необычных условиях, упражнять в ходьбе парами.

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

*Правила:* дети выбирают пару по своему желанию. Нельзя тянуть друг друга, толкать.

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

#### **Нырни в обруч.**

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

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

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

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

#### **Винт**

*Цель:* упражнять в умении владеть своими движениями в воде.

*Содержание:* в скольжении совершать повороты с груди на спину и наоборот.

#### **Как кто плавает**

*Задача игры:* упражнять детей в разных видах передвижения в воде.

*Описание:* дети показывают, как передвигаются в воде разные животные: крокодил, рак, краб, лягушка, пингвин, тюлень, дельфин. Затем по сигналу преподавателя дети изображают названных животных.

*Крокодил* – лечь на воду, опереться руками о дно, ноги вытянуть; перебирая руками по дну, двигаться вперед.

*Рак* – в том же положении двигаться назад.

*Краб* – в том же положении двигаться вправо и влево.

*Лягушка* – из положения присев выпрыгивать из воды и снова приседать.

*Пингвин* – передвигаться по бассейну, раскачиваясь из стороны в сторону, прижав руки к туловищу.

*Дельфин* – выпрыгивать из воды как можно выше из положения присев.

*Правила:* выполнять задания по сигналу педагога, не мешать товарищам.

*Методические указания.* Игру можно проводить при условии, что все дети знают способы передвижения разных животных. Первое время следует давать не более трех заданий. Постепенно количество заданий можно увеличивать.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"
2. «Закон об образовании РФ» (Принят 21 декабря 2012 г. N 273 – ФЗ);
3. "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организаций. СанПиН 2.4.1.2660-10 " (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 22 июля 2010г № 91.);
4. Булгакова Н.Ж.- Познакомьтесь – плавание. М., АСТ, 2002.
5. Васильев В., Никитский Б. Обучение детей плаванию. М., ФиС, 1973.
6. Дрожжина Л.А. Реабилитация подростков с заболеваниями позвоночника. //Сб.: Актуальные вопросы детской травматологии и ортопедии (Матер. конф.). СПб., 2000, с. 387-389.
7. Кардамонова Н.Н. Плавание лечебное и спортивное. Ростов на дону, Феникс, 2001.
8. Козлов А.В. Плавание доступно всем. Л., 1986.
9. Комарова М.К. Воспитание правильной осанки у детей на физкультурных занятиях – М, Просвещение, 1981.
10. Лечебная физическая культура. Справочник. /Под ред. С. Н. Попова – М.: Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста 2008 г.
11. Плавание. Игровой метод обучения Карпенко Е., Коротнова Т. и др. 2009 Издательство:Терра-Спорт
12. Плавание /Под ред. Булгаковой Н.Ж.-М.: Физкультура и спорт, 1999.
13. Родничёнок Н. Н. Влияние плавания на состояние здоровья детей раннего возраста. - СПб.: Здоровье, 1997 – 97 с.
14. Частные методики АФК: Учебное пособие. /Под ред Л.В.Шапковой. М.: Советский спорт, 2004
15. <http://24.rospotrebnadzor.ru>
16. <http://www.edu.ru/>
17. <http://fcior.edu.ru/>

Пронумеровано, прошнуровано,  
скреплено печатью

8

Заведующий

Иванова С.Н.

