

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города  
Набережные Челны « Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным  
осуществлением деятельности по познавательно- речевому направлению  
развития детей № 77 «Теремок»

«Утверждено»  
На педагогическом совете № 1  
от «20» 08 2023 г  
Заведующий МА ДОУ № 77 «Теремок»  
И.Е. Ильина



**Программа**  
**Дополнительного образования по развитию плавательных**  
**навыков с элементами аква- гимнастики у детей дошкольного**  
**возраста «Дельфинёнок»**

Возраст детей : с 5 до 7 лет  
Срок реализации : 2 года  
Автор программы: инструктор  
по физической культуре (по плаванию),  
Высшей квалификационной категории  
ДОУ № 77 «Теремок»  
Абдуллина Екатерина Александровна

## Оглавление

1. Целевой раздел.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Формы и режим занятий.....	6
1.3. Основные методы, приемы , принципы программы .....	7
1.4. Ожидаемые результаты и способы их определения.....	8
1.5. Мониторинг освоения детьми программного материала .....	9
2. Содержательный раздел.....	10
2.1. Учебный план для детей 5-6 лет.....	14
2.2. Календарно- тематическое планирование 5-6 лет.....	14
2.3. Учебный план для детей 6-7 лет.....	15
2.4. Календарно- тематическое планирование 6-7 лет.....	16
3. Организационный раздел.....	17
3.1. Материально-техническое обеспечение программы .....	17
Список литературы .....	18
Приложение 1	
Приложение 2	
Приложение 3	

## **1 Целевой раздел**

### **Образовательная программа дополнительного образования детей «Дельфинёнок»**

#### **1.1. Пояснительная записка**

Плавание занимает одно из первых мест по популярности среди многих видов спорта. Многие профессиональные пловцы пришли в этот вид спорта, чтобы поправить здоровье, избавиться от астмы, справиться с нарушениями физического развития, болями в спине и т.д. Умение плавать - жизненно важный для каждого человека навык.

В процессе работы в бассейне дошкольного учреждения выяснилось, что дети разных возрастных групп испытывают определённые затруднения в овладении плавательными навыками. Малышам трудно делать сильный продолжительный выдох в воду, что связано с физиологическими особенностями их органов дыхания, плохо усваивают погружение в воду с открытыми глазами, выдох в воду. Старшие дошкольники затрудняются в выполнении упражнений на всплытие и скольжение на груди и спине.

Многие дети неправильно держат голову при плавании, не всегда согласовывают движения руки ног с дыханием. Работая по основной программе Т.И. Осокиной "Обучение плаванию в детском саду", столкнулись с проблемой нехватки количества часов, отведенных на занятия в год, этого времени совершенно не достаточно для того, чтобы дошкольники в полной мере освоили курс обучения плаванию. Для устранения этих недостатков и для достижения хороших результатов по обучению плаванию была разработана программа «Дельфинёнок» с элементами аква-гимнастики .

Аква-гимнастика – включает элементы плавания и аквааэробики, синхронного плавания, водного поло, различных игр и эстафет на воде. В отличие от других видов физических упражнений аква-гимнастика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект.

Комплексное применение элементов аква-гимнастика в воде при обучении детей плаванию способствует не только обучению основным навыкам

плавания, но и помогает научиться применять их при освоении более сложных координационных движений в воде.

**Актуальность программы:** поиск новых путей и форм обучения детей плаванию и укрепления здоровья детей дошкольного возраста. Именно в первые семь лет у детей закладываются основы здоровья, формируется большее количество жизненно важных двигательных навыков и умений, создаются решающие предпосылки для всестороннего гармоничного развития личности. Дошкольники постоянно ощущают потребность в движении, объем которого обуславливается закономерностями роста детского организма, активным взаимодействием его с окружающей средой.

Программа дополнительного образования детей «Дельфинёнок» разработана на основе программы Т.А. Протченко, Ю.А. Семенова «Обучение плаванию детей от 2 до 7 лет» и программы Маханева М.Д., Г. В. Баранова «Рисунки на воде», Данная программа реализуется на базе образовательного учреждения г. Набережные Челны МАДОУ №77 «Теремок» и ориентирована на детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

Настоящая программа не дублирует содержание основной общеобразовательной программы в ДОУ, является дополнительной и учитывает специфику работы с детьми дошкольного возраста, возрастные особенности воспитанников дошкольных образовательных учреждений.

**Цель программы:** - Обеспечение оздоровления , повышение двигательной активности дошкольников, всестороннего физического развития средствами музыкальных ритмических согласованных движений в воде и совершенствование техники спортивного плавания, с помощью аквагимнастики .

**Задачи:**

**Образовательные:**

- Формировать навык выполнения упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде под музыку;
- Обучать плаванию различными способами в полной координации;

**Развивающие:**

- Развивать творчество в игровых действиях под музыку в воде;
- Развивать чувство ритма и пластики в движениях
- Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений в воде

#### **Оздоровительные :**

- Повышение сопротивляемости организма к заболеваниям;
- Совершенствование опорно- двигательного аппарата , формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;
- Укрепление сухожилий связочного-суставного аппарата.

#### **Воспитательные:**

- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- Побуждать стремление к качественному выполнению движений и заданий;
- Создавать у детей радостное и бодрое настроение.

**Новизна программы дополнительного образования** заключается в том, что она направлена на совершенствование умений и навыков плавания дошкольников, полученных на основных занятиях по обучению плаванию по средствам аква-гимнастики.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной программы, 5-7 лет.

**Сроки реализации программы** – 2 года.

#### **Нормативно – правовое обеспечение программы:**

##### **На федеральном уровне:**

1. Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1. Федерального закона «Об обязательных требованиях Российской Федерации».

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2022 г. N 874 «Об утверждении порядка разработки и утверждении Федеральных основных общеобразовательных программ»

4. Приказ министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального образовательного стандарта дошкольного образования».

5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

6. СанПин 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условия деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнения работ или оказания услуг».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (с изменениями на 1 декабря 2022 года)

#### **На региональном уровне:**

1. Закон «Об образовании» Республики Татарстан № 68-ЗРТ от 22.07.2013 г.;

2. Закон Республики Татарстан «О государственных языках Республики Татарстан и других языках в Республике Татарстан» от 08.07.1992 г. № 1560-ХП (с изменениями от 06.04.2023 г. № 24-ЗРТ)

#### **На уровне ДО:**

1. Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №77 «Теремок» (утвержден от 04.09.2017 года, № 5140);

2. Лицензия Серия ЛО № 1601002091, регистрационный № 985 от 10 августа 2012 года;

3. Свидетельство о государственной аккредитации (АА 140250 регистрационный № 6/248 от 28 апреля 2009 года);

4. ООП муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №77 «Теремок» в соответствии с ФГОС ДО (на переходный период).

### **1.2. Формы и режим занятий**

Содержание программы ориентировано на детские группы в количестве от 8 до 10 человек.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так

как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Старшая группа 5-6 лет( 25 мин.)

Подготовительная к школе группа 6-7 лет ( 30 мин.)

Занятия проводятся по определенной структуре :

Подготовительная часть:

-Разминка на суше

Основная часть :

-Обучение базовым движениям аква- гимнастики с предметами и без предметов.

-Обучение элементам спортивного плавания ,закрепление и совершенствование умений полученных на основной образовательной деятельности по плаванию.

-Подвижные игры в воде

Заключительная часть :

-Свободное плавание.

### **1.3. Основные методы , приемы и принципы обучения**

**Методы и приемы:** показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы; индивидуальная страховка и помощь; круговая тренировка; оценка (самооценка) двигательных действий; соревновательный эффект; контрольные задания.

**1 Развивающее обучение.** При обучении движениям следует учитывать «зону ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков.

**2Воспитывающее обучение.** В процессе обучения решаются воспитательные задачи( воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно- волевых качеств)

**3 Сознательность.** Основополагающий принцип обучения движениям. Он предполагает понимание ребенком сути того или иного движения , которое он

производит. Начиная с трех лет , ребенка постепенно подводят к пониманию сути движения, мышечно ощущать его, умению сравнивать качественные характеристики( темп, ритм, амплитуда)

**4 Систематичность.** Чередование нагрузки и отдыха , взаимосвязь между различными сторонами содержания занятий.

**5 Наглядность.** Создание у ребенка с помощью различных органов чувств представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения , можно говорить о зрительной, слуховой , тактильно-мышечной наглядности.

**6 Доступность.** Обучение детей с учетом возрастных особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Два из основных условий доступности- преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточного прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном темпе.

**7 Индивидуализация.** Учет индивидуальных особенностей детей ,обеспечение здорового образа жизни в ДОУ каждому ребенку с учетом состояния его здоровья, развития, интересов. Дифференцирование знаний, физических нагрузок. А также приемов педагогического воздействия.

#### **1.4. Ожидаемые результаты и способы их определения**

*Дети должны знать:*

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

*Дети должны иметь представление:*

- о разнообразных движениях аква-гимнастики под музыку и без нее;
- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»).

*Дети должны уметь:*

- Выполнять упражнения с различным оборудованием в горизонтальном и вертикальном положении тела, при выполнении сохранять заданный ритм и темп под музыку и без нее.

- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;

- плавать способом «кроль» («брасс»)- индивидуально, на груди и спине с полной координацией движений.

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания (см. п.1.5.), которое проводится 2 раза в год (январь , май) в виде контрольных упражнений.

**Формами подведения итогов** реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- спортивные развлечения и праздники на воде.

### **1.5. Мониторинг освоения детьми программного материала**

Оценка качества обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста в данной программе проводится по методике А.А. Чеменевой, Т.В. Столмаковой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» и строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей. Педагогический контроль осуществляется путём оценки сформированных у детей специфических умений и навыков.

*Уровень овладения плавательными навыками* оценивается по 4-балльной системе. Сумма баллов по тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов- получается средний балл. Данные заносятся в протокол и далее, с учётом оценки качества выполнения плавательного упражнения (см. табл.3), анализируется.

*3,5 балла и выше- высокий уровень,*

*2,5- 3,4 балла- средний уровень,*

*2,4 балла и ниже- низкий уровень.*

### **Оценочные тесты обучения плаванию детей 5-6 лет Табл.2**

№п/п	Ф.И. ребёнка	Скольжение на груди, м	балл	Скольжение на спине, м	балл	Плавание с доской, балл	Плавание произвольным	балл	Средний балл

						М		способом, м		
1										

1. Тестовые задания и критерии:

1. Скольжение на груди: 4 б- ребёнок проскользил 4 м и более; 3 б- 3 м; 2 б- 2 м; 1 б- 1 м.
2. Скольжение на спине: 4 б- ребёнок проскользил 4 м и более; 3 б- 3 м; 2 б- 2 м; 1 б- 1 м.
3. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди( не задевая ногами пол) 4 б- ребёнок проплыл 8 м.( туда и обратно); 3 б- 4 м; 2 б- 2 м; 1 б- менее 2 м.
4. Плавание произвольным способом: 4 б- 8 м и более; 3 б- 6-7 м; 2 б 4-5 м; 1 б- менее 4 м.

### **Оценочные тесты обучения плаванию детей 6-7 лет Табл. 3**

№п/п	Ф.И. ребёнка	«Торпеда»	балл	Кроль на груди	балл	Кроль на спине	балл	Дельфин	балл	брасс	балл	Плавание произвольным способом	балл	Средний балл
1														

Тестовые задания и критерии:

1. «Торпеда» на груди или на спине: 4 б- 8 м; 3 б- 6-7 м; 2 б- 4-5 м; 1 б- менее 4 м.
2. Кроль на груди в полной координации: 4 б- 8 м; 3 б- 4-6м; 2 б- 3 м; 1 б- менее 3 м.
3. Кроль на спине в полной координации: 4 б- 8 м; 3 б- 4-6 м; 2 б- 3 м; 1 б- менее 3 м.
4. Дельфин( баттерфляй) 4 б- ребёнок проплыл 8 м.( туда и обратно); 3 б- 4 м; 2 б- 2 м; 1 б- менее 2 м.
5. Брасс: 4 б- ребёнок проплыл 8 м.( туда и обратно); 3 б- 4 м; 2 б- 2 м; 1 б- менее 2 м.
6. Плавание произвольным способом: 4 б- 8 м и более; 3 б- 6-7 м; 2 б 4-5 м; 1 б- менее 4 м.

### **Тесты по аква- гимнастике подходят для каждого возраста**

№	Ф.И.О. ребенка	Быстрое восприятие и выполнение элементов аква- гимнастики	Согласованное выполнение упражнений	Пластика движений	Сумма баллов
1					
2					

## **2. Содержательный раздел**

Плаванием могут заниматься люди всех возрастов, начиная с дошкольного и вряд ли кто станет отрицать, что плавание - жизненно необходимый навык и для ребенка, и для взрослого. Сам процесс обучения малыша плаванию уже оздоравливает ребенка. В России ранним обучением детей плаванию увлеклись в 70-х годах. Уже тогда ученые установили, что дети, плававшие с рождения – сначала в ванне, потом в бассейне, намного раньше своих сверстников

начинают ходить, овладевают речью и осваивают сложные двигательные навыки, в дальнейшем быстрее учатся читать и писать.

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

Плавание как вид деятельности характеризуется значительной степенью сложности, что неизбежно усиливает элемент обучения в ущерб игре, которая с точки зрения психологии является ведущей деятельностью для детей дошкольного возраста. Однако физическая нагрузка при играх дошкольников в воде превышает аналогичные на суше, и опыт показывает, что дети непроизвольно самостоятельно регулируют ее. Организм ребенка даже в условиях систематической тренировки не приобретает той экономизации функций, которая наблюдается у взрослых. Это позволяет говорить о низком «коэффициенте полезного действия» детского организма. Ребенок переносит экстенсивные нагрузки легче, чем интенсивные, так как последние даются ему с большим напряжением вегетативных функций. Для формирования достаточно глубоких навыков выполнения отдельных элементов плавания полезно разучивать их в процессе дополнительной образовательной деятельности в различных сочетаниях, таких как аква- гимнастика.

Аква-гимнастика, повышает сопротивляемость организма воздействию температурных колебаний, воспитывает стойкость к простудным заболеваниям. Во время занятий в воде мышцы конечностей напрягаются и расслабляются ритмично. Выполнение статических упражнений в воде способствует самовытяжению позвоночника, его естественной разгрузки, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка, при одновременном укреплении всех групп мышц. Построение занятий в игровой форме с высоким уровнем положительных эмоций, а - это залог успешного

обучения и воспитания, закаливающего эффекта и реализации других оздоровительных задач. Одной из особенностей аква-гимнастики является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положении (в отличие от плавания). При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах. Давление воды на подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела - все это способствует притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчает его работу. Занятия Аква-гимнастикой помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико их оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм: формирование «мышечного корсета», предупреждение искривления позвоночника, гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног; устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

#### **Этапы обучения аква-гимнастики :**

**1 этап:** Цель: Познакомить с видами аква-гимнастики и разнообразным оборудованием , обучение базовым движениям , правильному дыханию, приемам безопасного поведения в воде.

Методы : Прыжки , подскоки , бег, различные виды ходьбы, махи руками и ногами, вращение вокруг своей оси, в сочетании с дыханием. Ознакомление с условиями плавучести и равновесия тела, помощь в ориентации в воде, обучение основным движениям .

**2 этап:** Цель : развитие координации и тренировка основных мышечных групп с использованием Аква оборудования.

Методы: ОРУ для различных групп мышц, элементы танца и музыкально-ритмические движения, подчиняющиеся определённому темпу, ритму выполнения и сопровождаются различной по характеру музыкой. Способствование развитию чувства ритма и умения управлять телом в воде, развитие творческих способностей и акватворчество.

**3 этап:** Цель: Совершенствование специальных упражнений

Методы: Упражнения на все группы мышц. Обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде, для того, чтобы мышцы стали более эластичными и выносливыми.

### **Принципы подбора музыкального произведения:**

1. небольшие по объему (3-4 мин)
2. доступные для детского восприятия и понимания
3. удобные по темпу в воде( умеренно- быстрые или умеренно- медленные, разнообразные по темпу)

Начинать введение танцевальных элементов следует со второй половины учебного года.

### **Этапы разучивания аква-гимнастики с элементами танца**

**1 Этап .**Задачи: Ознакомление с простыми упражнениями под спокойную музыку без изменения ритма.

Методы: Движения под счет или сигнал, простые построения, выполнение композиций под музыку, выполнение простейших переворотов. Составление композиций для 2-4 человек, разучивание определенных сигналов и счета, при использовании для обучения элементов танца.

**2 Этап:** Задачи: Разучивание связок и композиций с предметами и без, под музыку; координирование согласованности движений при выполнении различных упражнений.

Методы: Движения в разных перестроениях, перевороты на 180-360 градусов, различные упражнения с предметами в паре. Формирование совместного выполнения движений в шеренге, кругу, умения следить за своей осанкой.

**3 Этап:** Задачи: Развитие гибкости, пластичности, красоты и эстетического восприятия от выполнения упражнений и движений на воде; выполнение разнообразных согласованных движений под музыку.

Методы: Согласованное выполнение связок элементов танца. Обучение качественному выполнению упражнений с соблюдением согласованности, корректирование работы рук и ног.

### **Перед разучиванием решаем задачи:**

- 1 Максимально сконцентрировать внимание детей ;
- 2 Вызвать интерес к новой композиции с помощью просмотров иллюстраций, видео, прослушивание музыки ;
- 3 Активизировать детей с учетом индивидуальных способностей;
- 4 Освоить танец детьми примерно в течении 3-5 недель.

### 2.1.. Учебный план для детей 5-6лет

Тема	Количество занятий в месяц								
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1. <i>Общеразвивающие и профилактические упражнения</i> (на расслабление; дыхательные упражнения; освоения с водной средой)	1	1	1	1	1	1	1		7
2. <i>Упражнения на развитие мышечных групп</i> (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку)	1	1	1	1	1		1	1	8
3. <i>Плавательные упражнения</i>	1		1		1	1	1	1	6
4. <i>Игровые упражнения</i>		1		1		1		1	4
5. <i>Упражнения на развитие физических качеств-</i> (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)	1	1	1		1		1		5
6. <i>Мониторинг</i>				1				1	2
<b>Итого:</b> Количество занятий в год									<b>32</b>

### 2.2. Календарно- тематическое планирование для детей 5-6 лет

месяц	Комплексы аква-гимнастики	Плавательные упражнения	Игровые упражнения
Октябрь	С малыми мячами	1. Выполнять упражнения на всплывания 2. Совершенствовать работу рук и ног в воде	«Циркачи», « рыбаки и рыбки», «кто быстрее»
Ноябрь	Без предмета	1. Выполнять скольжения на груди с доской 2. Выполнять скольжение на спине с доской 3.Ныряние с открытыми глазами	«пятнашки», «резвый мяч», «акробаты»

Декабрь	С гимнастическими палками	1. Выполнять скольжение на спине и на груди 2. Учить делать выдохи в воду во время плавания 3. Выполнять скольжение на груди на дальность	Спрячься в воду», « буря на море», « Качели»
Январь	С большими мячами	1. Нырание на глубину с доставанием игрушек со дна 2. Плавание различными сочетаниями с вдохами в воду 3. Плавание при помощи движений рук кролем	«Мяч на воде», « рыбаки и рыбка», « винт»
Февраль	С малыми мячами	1. Прыжки в воду с бортика 2. Нырание в длину 3. Плавание с поворотами , в том числе со вспомогательными средствами	«хоровод», « качели» , «буксир»
Март	Без предмета	1. Плавание стилем кроль на груди 2 Плавание на спине с доской и без	Гудок», «оттолкнись пятками», «толкач»
Апрель	С косичкой	Плавание с различными сочетаниями с выдохами и вдохами в воду 2. Плавание со сменой способов 3. Плавание любыми способами	«крокодилы на охоте», « водолазы», «сядь на дно»
Май	Без предметов	1. Плавание с различными стилями плавания ( руки брас, ноги кроль) 2 Плавание на груди и спине стилем кроль	« кто быстрее», «дельфины», «спрячься в воду»

### 2.3. Учебный план- график для детей 6-7 лет

Тема	Количество занятий в месяц									
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		
1. <i>Общеразвивающие и профилактические упражнения</i> (на расслабление; дыхательные упражнения; освоения с водной средой)	1	1		1	1		1	1	6	
2. <i>Упражнения на развитие мышечных групп</i> (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку)	1	1		1	1		1	1	6	
3. <i>Плавательные упражнения</i>	1		1	1	1	1		1	6	
4. <i>Игровые упражнения</i>		1	1	1		1	1	1	6	
5. <i>Упражнения на развитие физических качеств-</i> (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)	1	1	1		1	1	1		6	
6. <i>Мониторинг</i>				1				1	2	
<b>Итого:</b>										<b>32</b>

## 2.4. Календарно- тематическое планирование для детей 6-7лет

месяц	Комплексы аква-гимнастики	Плавательные упражнения	Игровые упражнения
Октябрь	С гимнастическими палками	Плавание на ногах с доской с выдохом в воду 2. Плавание на ногах без доски с задержкой дыхания 3. плавание на ногах с вытянутыми за головой руками 4 Обучение правильным движениям стиля брасс на мелкой воде	«торпеды», «качели», «удержись»
Ноябрь	Без предмета	1. Плавание на ногах» солдатиком» 2. На спине прижав доску к груди и животу 3. «Дельфин» Плавание на ногах в положении «солдатиком» 4 . 4 (Брасс) Плавание на ногах без доски (руки перед собой в замке)Вдох – лицо опустить в воду – толчок ногами	«Лягушки-квакушки», «резвый мяч», «крокодилы на охоте»
Декабрь	С гантелями	1плавание на спине в полной координации 2»Кроль» На спине на ногах «солдатиком» 3. «Брасс» в положении «солдатык» 4. «Дельфин» Плавание на руках без работы ног	«Азбука и счет», «пльиви», оттолкнись пятками», сядь на дно»
Январь	С большими мячами	1 «Кроль» Плавание на ногах с доской с подключением рук( вдох- поднять голову) 2»Кроль»Плавание на спине без вспомогательных средств 3. «Брасс» Плавание на руках с подработкой ног кролем На один счет гребок и вдох, на три счета- пауза- руками вытянуть вперед, ноги работают кролем 4 « Дельфин» Плавание отдельным способом с паузой на три счета	«Поднырни», «Звездочка», «фонтан», «гудок»
Февраль	Без предмета	1. «Кроль» Плавание кролем без доски , без дыхания 2. « Кроль» на спине на ногах , руки вытянуты за головой 3. «Брасс» Плавание на ногах , руки вдоль туловища , в сочетании с дыханием	«ныряльщики», « подводная эстафета», «пятнашки»
Март	С малыми мячами	1. «Кроль» Плавание кролем с доской в полной координации 2 «Кроль» На спине кролем плавание в ластах в полной координации	«байдарка», « качели», « пятнашки» « рыбаки и рыбки»

Апрель	С гантелями	1. «Кроль» Плавание на руках с «колобашкой» в ногах 2 «Дельфин» Плавание на руках с колобашкой 3»кроль» на спине и на груди в полной координации	«дельфины», «кто быстрее», «буря на море», «утки- нырки»
Май	Без предмета	1.Кроль на руках с «колобашкой» в ногах на спине 2. Плавание «Дельфином в полной координации 3 «Брасс» в полной координации	«толкач», «буксир», «спрячься в воду», «винт»

### 3 Организационный раздел

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение программы

1. Плавательные доски;
2. игрушки разных форм и размеров;
3. надувные круги разных размеров;
4. нарукавники;
5. очки для плавания;
6. поролоновые палки (нудолсы);
7. мячи разных размеров;
8. обручи с грузом;
9. шест;
10. поплавки цветные (флажки);
11. нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой;
12. калабашки.

## Список литературы

1. Большакова И.А. Маленький дельфин: пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений / И.А.Большакова. - М.: Аркти, 2005. - 24 с. 3.
2. Литвинов А.А. Азбука плавания / А.А.Литвинов, Е.В. Иванчин.- СПб., 1995.- 102 с.
3. Лоурэнс Д. М. Акваэробика. Упражнения в воде / Д. М. Лоурэнс. - М; 2010. - 122 с.
4. Макляева Н.В. Обучение плаванию и акваэробики в группах оздоровительной направленности ДООУ/ Н.В. Макляева.-М.: АРКТИ,2011.-104 с.
5. Махнева М.Д. Фигурное плавание в детском саду: методическое пособие /М.Д. Махнева, Г.Д. Баранова. - М.: ТЦ Сфера, 2009 . - 64 с.
6. Протченко Т. А. "Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практическое пособие/ Т.А. Потченко - М.: Айрис-Пресс, 2013.- 80 с.
7. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания // Инструктор по физкультуре. - 2010.- № 4. - с.53 .
8. Рокосовская Л. Г. Обучение плаванию способом брасс // Инструктор по физкультуре. - 2009.- №1 - с. 55.
- 9.Сохацкий П.П. Дополнительная образовательная программа « Акваэробика для детей». Авторская программа , 2022г.
10. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. //Инструктор по физкультуре. - 2009.- № 2- с. 96.
11. Дополнительное образование детей: Федеральный портал [Электронный ресурс]. - <http://www.vidod.edu.ru>. - (25.11.2017)

**Комплексы занятий****Комплекс № 1****Упражнения с опорой на бортик бассейна**

1 И. п.: сидя на краю бассейна. В этом положении можно выполнять несколько упражнений непосредственно перед погружением в воду: поочерёдное или последовательное опускание и поднятие ног в воде, имитация движения брассом.

2 И. п.: стоя лицом к бортику, руки держатся за бортик, ноги вместе. Сгибая и выпрямляя руки, выполнить подтягивание и опускание туловища. То же, повернувшись спиной к бортику.

3 И. п.: лицом к бортику, обе руки хватом за бортик, ступни на стенке бассейна, ноги согнут в коленях. «Сгибания» внизу подъём наверх. То же, сгибать и выпрямлять колени. То же, выпрямить колени («складка»). Удерживать позицию или немного покачивать вверх-вниз, вправо-влево. То же, но одна нога стоит на дне.

4 И. п.: стоя лицом к бортику, хватом руками за бортик, ноги на дне. Одним — двумя толчками согнуть ноги в коленях, выполнить упор ступнями в бортик бассейна.

5 И. п.: встать на дно бассейна, ноги на ширине плеч, руки хватом за бортик, спина прижата к стенке бассейна. Обе ноги одновременно согнуть и подтянуть к груди, возвращаясь в и. п., ноги выпрямить с предельным усилием.

6 То же, но стараться прямыми ногами коснуться головы.

7 И. п.: то же. Выполнить поочерёдное сгибание, разгибание ног в коленных суставах («велосипед»). 8 И. п.: то же. Выполнить отведение, приведение выпрямленных ног («ножницы»), круговые движения ногами.

9 И. п.: лечь на спину, руки хватом за бортик. Выполнять повороты туловища вправо, влево.

10 И. п.: то же, выполнение имитационных движений ногами, как при плавании кролем на спине.

11 И. п.: лечь на грудь, руками хватом за бортик. Выполнять имитационные движения ногами, как при плавании кролем на груди.

12 И. п.: встать лицом к бортику, руки хватом за бортик. Оторвать ноги от дна, держась на руках, повороты бёдер направо — налево, колени касаются локтей.

13 И. п.: то же. Выполнять прыжки двумя ногами вправо-влево (как в слаломе), верхняя часть туловища неподвижна.

14 И. п.: встать лицом к бортику, руки хватом за бортик. Выполнять сгибание, разгибание рук в локтевых суставах («отжимания»).

15 И. п.: то же. Поочерёдно выполнять махи ногой в сторону, назад.

16 И. п.: встать лицом к бортику, руки положить на бортик. Отталкиваясь ногами от дна, жим тела.

## **Комплекс № 2**

### **Упражнения без предметов**

1 «Ладочки - ложки».

Ходьба на носках по периметру бассейна, отталкиваясь ногами от воды: а) высоко поднимая колени; б) поднимая прямую ногу.

2 «Брызгалка»

бег по периметру бассейна, отталкиваясь руками от воды: а) с изменением направления по сигналу; б) приседание по сигналу.

3 «Делаем волну».

И. п.: основная стойка. Руки прямые в «замке» перед собой. 1-2 наклон- вперед вправо, перенос туловища вперед влево; 3-4 – то же в другую сторону.

4 «Носочки». И. п.: о. с., руки на поясе. 1–правую ногу согнуть в колени, поставив ее на носок; 2 – тоже другой ногой.

5 «Вытри ножки»

И. п.: о. с., руки на поясе. 1–отвести правую ногу назад, поставить на носок; 2 – вернуться в и. п.; 3-4 – тоже другой ногой.

6 «Покажем ножки»

И. п.: о. с., руки на пояс. 1– отвести правую ногу в право, поставить на носок; 2–вернуться в и. п.; 3-4 – то же другой ногой в лево.

7 «Прыжки» и. п.: о. с., руки на поясе. Прыжки на месте с поворотом туловища на 90 градусов.

### **Комплекс № 3**

#### **Комплекс с мячами**

1 «Потягивание».

И. п.: о. с., мяч в руках. 1 – прогнуться с мячом назад, правую ногу поставить назад на носок; 2 – вернуться в и. п.; 3-4 – то же другой ногой.

2 «Указатель»

И. п.: о. с., мяч в руках 1– поставить правую ногу вправо на носок, мяч отвести в лево; 2–вернуться в и. п.; 3 –поставить левую ногу влево на носок, мяч отвести в право; 4 – вернуться в и. п.

3 «Цапля».

И. п.: о. с., мяч в руках 1 – поднять прямую правую ногу, переложить под ней мяч из правой руки в левую; 2 – вернуться в и. п. 3 – поднять левую ногу, переложить под ней мяч из левой руки в правую; 4 – вернуться в и. п.

4 «Катаем клубок».

И. п.: о. с., мяч на воде перед собой. Вращение мяча на воде вокруг себя, двигая его правыми пальцами руки, в другую сторону — левой руки.

5 «Стрела»

И. п.: о. с., мяч в руках. 1–мяч в право, левую ногу отвести в сторону; 2 – вернуться в и. п.; 3–тоже другой ногой.

6 «Прыжки»

и. п.: о. с., мяч в руках. Прыжки с поворотом туловища вправо и влево.

### **Комплекс № 4**

#### **Комплекс с гимнастической палкой**

1 «Потягивание».

И. п.: о. с., палка внизу широким хватом. 1 – прогнуться с палкой назад, правую ногу поставить назад на носок; 2 – вернуться в и. п.; 3-4 – то же другой ногой.

2 «Наклоны»

И. п.: о. с., палка на лопатках. 1-2 – наклон вперед вправо, переместить туловище вперед влево; 3-4 – то же в другую сторону.

3 «Повороты».

И. п.: основная стойка, палка на лопатках. 1 – повороты туловища вправо; 2 – вернуться в и. п.; 3- 4 – то же влево.

4 «Забор».

И. п.: о. с., палка вверху широким хватом. 1-2– опустить палку вниз, перешагнуть через нее в воде; 3-4– поднять палку за спиной, вернуться в и. п.

5 «Солдаты»

И. п.: о. с., палка вертикально, широким хватом. 1 –поворот туловища вправо, отставить левую ногу влево на носок; 2 –вернуться в и. п.; 3 –поворот туловища влево, отставить правую ногу вправо на носок; 4- вернуться в и. п.

6 «Прыжки»

и. п.: о. с., палка перед собой горизонтально, широким хватом. 1–прыжок на месте с поворотом туловища вправо, ног – влево; 2 – прыжок на месте с поворотом туловища влево, ног – вправо.

### **Комплекс № 5**

#### **Упражнения для развития мышц верхних конечностей**

1 И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Поочерёдно (одновременно) поднимать и опускать плечи (стоя на месте, приседая в воду, в ходьбе).

2 И. п.: ноги на ширине плеч, руки в сторону. С напряжением мышц сгибать и разгибать руки) а)полусогнутые в локтях вниз, вперёд, наверх; б ) к плечам; в) вперёд, локти вместе.

3 И. п.: то же. Выполнять круговые движения вперёд, назад, в воде, над водой.

4 И. п.: присесть в воду по плечи. Быстрые загребающие движения руками вперёд, назад; вперёд, в сторону.

5 И. п.: в полуприседе, ноги на ширине плеч, руки опущены, пальцы сцеплены между собой. Поднимать и опускать руки вдоль живота, боковых поверхностей бёдер – гидромассаж живота, боковых поверхностей бёдер. 6 И. п.: в полуприседе, ноги на ширине плеч, локти

прижаты к туловищу. Попеременное сгибание, разгибание рук («бурун»).

7 Выполнять имитационные движения (удары) вводе («матч боксёра»).

8 И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять прямые руки в стороны, вернуть в и. п.

### **Комплекс № 6**

#### **Упражнение для развития мышц нижних конечностей**

1 И. п.: лёжа на спине, руки работают под тазом. Повороты туловища вправо – влево с прямыми соединёнными ногами, с разведёнными.

2 И. п.: лёжа на спине, руки работают под тазом, ноги согнуты в коленях. Повернуть туловище в сторону, вернуться в и. п.

3 И. п.: лёжа на спине, руки работают под тазом. Подтянуть ноги к груди, голень лежит на воде(группировка). Вернуться в и. п.

4 И. п.: то же. Из группировки поднять ноги вверх(«двойная балетная»). Вернуться в и. п.

5 И. п.: то же. Из группировки поднять одну ногу вверх, другая согнута («фламинго»). Вернуться в и. п. То же с другой ногой. То же, но с поворотом на 360 градусов.

6 И. п.: то же. Из группировки поднять одну ногу вверх, другая выпрямлена («балетная нога»). Вернуться в и. п.

7 И. п.: то же. Присоединить носок одной ноги к колену другой («цветок»). Поворот 360 градусов.

8 И. п.: то же. Выполнять боковой «велосипед» с поворотом на 360 градусов.

9 И. п.: сидя в воде. Удержание положения с помощью рук. Отведение, приведение прямых ног(«ножницы»). То же, но носки над водой.

10 И. п.: то же. Сгибание, разгибание ног в коленных суставах («велосипед»). То же, но носки над водой.

11 И. п.: то же. Выполнение круговых движений ногами. То же, носки над водой.

12 И. п.: лёжа на спине, руками держаться за желоб. Опускание , поднятие прямых ног до уровня воды, с уровня воды до касания ногами головы.

13 Ходьба: На месте; в движении; приставными шагами в сторону.

14 Бег: На месте; в движении; высоко поднимая бедро из воды; доставая песок из воды; с за хлестом голени назад; То же, туловище опущено в воду;

«барьерный бег» – прыжок на правую ногу (колени из воды), прыжок на левую ногу (носок из воды сзади).

15 Прыжки: на месте; в движении; на одной ноге, на двух; с поворотом на 90, 180, 360° в одну и в другую сторону; «в складку» (выпрыгивая из воды, пытаюсь руками достать ноги); «в группировку» (выпрыгивая из воды, подтягивать колени к груди).

### **Комплекс № 7**

#### **Аэробные волны. Аэробные волны – передвижения по дну бассейна**

1 Ходьба в воде и её разновидности: обычная, ускоренная, строевым шагом, приставным шагом вперёд, назад, в сторону, на носках, на пятках, наружной и внутренней сторонах стоп, в полуприседе, приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, с перекрёстным движением рук, ходьба с изменением ритма и частоты шагов и др.

2 Бег в воде и виды бега: обычный, с высоким подниманием бёдра, с забрасыванием голени назад, с подниманием прямых ног вперёд или назад, с крёстным шагом вперёд или в сторону, бег с дополнительными движениями, с поворотами, остановками, бросанием и ловлей предметов, с перестроениями, с передвижением через мнимые барьеры (барьерный), чередование бега с ходьбой, прыжками и т. п. Беговые упражнения с изменением темпа и шага.

3 Прыжковые упражнения в воде: бег прыжками на двух ногах, на одной ноге. Прыжки через мнимые препятствия, подскоки, прыжки в «складку» (ноги стараются соединиться с руками), в «группировку» (подтягивание коленей к груди), выпрыгивая из воды. Продвижения по дну можно сочетать с дыхательными упражнениями.

### **Комплекс № 8**

#### **Водный стретчинг**

Водный стретчинг. Постоянная растяжка и разнообразные сопутствующие упражнения делают мышцы эластичными и выносливыми. Водный стретчинг (упражнения на гибкость) рекомендуется проводить в конце занятий в качестве восстановления после нагрузки.

1. И. п.: основная стойка на дне бассейна, мышцы таза и живота сильно сжаты. Руками сильно потянуться вверх.
2. И. п.: то же. Руки в сторону, развёрнуты мизинцами кверху. Пытаться их соединить.
3. И. п.: то же. Наклон в сторону, одна рука тянется вверх, другая – вниз, по ноге.
3. И. п.: стоя на одной ноге, взять другую за пятку, прижать к груди. Выпрямление согнутой ноги. То же с другой ноги, с опорой на бортик.
5. И. п.: стоя на одной ноге, другая выпрямлена вперёд, носок над водой. Перевод ноги в сторону, назад, в и. п. То же с другой ноги.
6. И. п.: то же. Перевод ноги через стойку, ноги вместе назад и в и. п. То же с другой ноги.
7. И. п.: то же. Выпрямленная нога зафиксирована. Повороты корпуса в сторону, назад, в и. п. То же с другой ноги.
8. И. п.: то же. Упасть вперёд (растяжка в шпагат), вернуться в и. п. То же с другой ноги.

## **Комплекс № 9**

### **Упражнения с гантелями**

- 1 И. п: стоя в воде по плечи, ноги на ширине плеч, в руках гантели. Выполнять медленные круговые движения руками вперед, затем назад.
- 2 И. п: стоя в воде по грудь, руки с гантелями вытянуты вперед. Выполнять руками медленные махи сначала правой вверх, а левой вниз, затем наоборот.
- 3 И. п: стоя в воде по грудь, руки с гантелями вытянуты вперед. На счет «раз» развести руки в стороны, на счет «два» вернуться в исходное положение, на счет «три» поднять руки вверх, на счет «четыре» вернуться в исходное положение, на счет «пять» согнуть руки в локтях, на счет «шесть» принять исходное положение.
- 4 И. п: стоя в воде по грудь, ноги на ширине плеч, руки с гантелями вытянуты вперед. Наклониться немного вперед и выполнить движения, имитирующее плавание брассом. Выполнять упражнение до тех пор, пока не появится чувство усталости.

5 И. п.: сидя в воде по грудь, ноги вытянуты, руки с гантелями опущены.левой рукой постараться дотянуться до правой ноги, вернуться в исходное положение, затем правой рукой тянуться к левой ноге. Повторить упражнение 6 – 8 раз.

6 И. п.: стоя в воде по грудь, ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх и медленно описывать ими небольшую окружность сначала в одну сторону, потом в другую.

7 И. п. руки внизу, прыжки вверх, чередовать с дыханием

### **Комплекс № 10**

#### **Упражнения с маленькими мячами**

1. И. п.: о. с., мяч в левой руке.

1 – руки через стороны вверх, мяч из левой руки в правую руку

2 – руки вниз в о. с., мяч в правой руке

3 – руки через стороны вверх, мяч из правой руки в левую руку

4 – и. п.

2 И. п. :Мяч в правой руке, выполнять маховые движения вперед – назад

То же : мяч в левой( руки касаются воды)

3 . И. п. :стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке.

1 – поворот туловища вправо, правая рука на месте, мяч из левой руки в правую

2 – и. п., мяч в правой руке

3-4 – то же в другую сторону, мяч из правой руки в левую

4. И. п. : о. с., мяч в левой руке.

1– наклон вперед, лицом коснуться воды : 2 – и. п.

3-4 тоже

5. И. п.: о. с., мяч в левой руке.

1 – мах левой, мяч передать под ногой из левой руки в правую

2 – о. с.; 3-4 – то же правой, мяч из правой руки в левую

6. И. п.: о. с., мяч в левой руке.

1 – присед под воду, мяч над головой

2 – о. с. ; 3-4 то же

7 И. п. Ноги на ширине плеч, мяч над головой;

1-2 прыжок, ноги вместе руки вниз;

3-4 прыжок : ноги в стороны руки вверх

### Комплекс № 11

#### Упражнения в парах

1. И. п.: спиной друг к другу, взяться за руки.

1-2 – встать на носки, руки через стороны вверх

3-4 – и. п. (8-10 раз)

2 И. п.: стоя лицом друг к другу, ноги шире плеч, руки сцеплены над головой.

1 – наклон сцепленных рук вправо (влево) коснуться воды

2 – и. п. (6-8 раз)

3 И. п.: стоя спиной друг к другу, руки на поясе.

1-3 – полуприсед, поворот головы вправо (влево), улыбнуться друг другу

4 – и. п. (8-10 раз)

4 И. п.: стоя спиной, ноги шире плеч, руки на поясе.

1-3 – наклон вперед – вниз, коснуться лицом воды 4-и.п. (6-8 раз)

5 И. п.: стоять плечом друг к другу, одну руку на пояс, ноги вместе.

1– ногу вперед; 2 – в сторону

3 – назад; 4 – и. п. (6-8 раз)

6 И. п.: стоя лицом друг к другу, руки положить на плечи напарника.

1– согнуть правую (левую) ногу в колене

2– и. п. (8-10 раз)

7 И. п.: стоя лицом друг к другу и держась за руки.

Прыжки выполняют произвольно, чередуя с ходьбой (2-3 раза).

## Игровые упражнения

### Игры, для развития умений погружаться и всплывать

#### Циркачи

**Цель:** Совершенствовать погружение в воду.

**Описание игры:** Игра может быть командной и некомандной. Играющие выполняют наклон вперед, ставят руки на дно, стараясь сделать стойку на руках, — «как в цирке». Игру можно усложнить, выполняя занырявания в плавающий круг и далее стойку на руках (глубина — на уровне пояса).

**Методические указания:** Если игра командная, победитель определяется по количеству правильно выполненных стоек на руках в установленное время. В других случаях предпочтение отдается тому участнику, который дольше простоит на руках (при условии, что глубина для всех одинаковая).

#### Рыбаки и рыбки

**Цель:** Освоить погружение с головой, развивать ориентирование в воде.

**Описание игры:** Выбираются три-четыре участника («рыбаки»), держась за руки, продвигаются по бассейну, стараясь окружить («поймать в сеть») убегающих «рыбок». Пойманная «рыбка» становится «рыбаком». Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки», причем последняя считается самой проворной.

**Методические указания:** Нельзя ловить «рыбок» «разорванной» сетью. Если «рыбка» во время преследования погрузится в воду с головой или нырнет, то она считается непоиманной.

#### Пятнашки

**Цель:** Совершенствовать погружение в воду с головой.

**Описание игры:** Играющие располагаются произвольно. По сигналу ловец (определяется по жребию или назначается педагогом) начинает преследование играющих; стараясь кого-этибо запятнать. Запятнанный игрок становится ловцом.

**Методические указания:** Спасаясь от преследователя, дети могут приседать, погружаясь в воду с головой, или нырять; в этих случаях пятнать нельзя.

Запятнанным считается тот играющий, которого ловец настиг до погружения; нельзя преследовать одного и того же играющего продолжительное время, ждать, пока погрузившийся вынырнет, удерживать друг друга под водой.

### **Спрячься в воду**

**Цель:** Совершенствовать погружение с головой, развивать ориентирование в воде.

**Описание игры:** Играющие образуют круг, ведущий занимает место в середине круга и вращает большой легкий мяч, подвешенный на шнурке, над головами играющих. Чтобы не быть задетым мячом, нужно быстро погрузиться в воду с головой. Побеждает тот участник, которого мяч не коснется ни разу.

**Методические указания:** По ходу игры темп вращения мяча меняется – от очень медленного к быстрому и очень быстрому, что регламентируется уровнем подготовленности детей. Играющим нельзя отходить в стороны, наклоняться и т. д. Один из вариантов этой игры — выполнять погружения с выдохом в воду.

### **Хоровод**

**Цель:** Совершенствовать погружения и освоение выхода в воду.

**Описание игры:** Взявшись за руки, играющие образуют круг. По сигналу начинается движение по кругу в указанном направлении, сопровождаемое речитативом: «Хоровод все идет, все идет, все идет, да и скоро он придет, он придет, он придет!» Закончив речитатив, дети останавливаются, отпускают руки и приседают, погружаясь в воду с головой и выполняя при этом активный выдох; затем поднимаются, снова берутся за руки и возобновляют движение по кругу.

**Методические указания:** После каждого речитатива меняется направление движения. До остановки «хоровода» нельзя «разрывать» круг, отпускать руки товарища, задерживать друг друга под водой, уходить вперед или назад.

### **Гудок**

**Цель:** Обучать погружаться и выполнять выдох в воду.

**Описание игры:** Играющие образуют круг, в середине которого находится педагог. По сигналу дети погружаются в воду с головой и выполняют сильный

выдох, сопровождая его звуком «у-у-у-у», — «гудок паровоза». По окончании выдоха можно сесть на дно (это может быть условием определения победителя).

**Методические указания:** Педагог 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.

### **Сядь на дно**

**Цель:** Обучить погружаться и выполнять выдох в воду.

**Описание игры:** На глубине по грудь играющие, приседая, садятся на дно, посылая прямые ноги вперед; положение рук произвольное. Время пребывания под водой минимально — важно, чтобы положение «Сиж на дне» было хотя бы обозначено.

**Методические указания:** Сесть на дно можно лишь в том случае, если предварительно (или во время приседания) выполнить сильный выдох. Глаза в воде не закрывать. По мере освоения выдоха его можно выполнять продолжительно; в этом случае и тело будет погружаться медленно.

### **Спрячься в воду**

**Цель:** Совершенствование погружений с головой, развитие ориентировки в воде.

**Описание игры:** Играющие образуют круг. Ведущий занимает место в середине круга и вращает большой легкий мяч, подвешенный на шнурке, над головами играющих. Чтобы не быть задетым мячом, нужно быстро погрузиться в воду с головой. Побеждает тот участник, которого мяч не коснется ни разу.

**Методические указания:** По ходу игры темп вращения мяча меняется— от очень медленного к быстрому и очень быстрому, что регламентируется уровнем подготовленности детей. Играющим нельзя отходить в стороны, наклоняться и т. д. Один из вариантов этой игры — выполнять погружения с выдохом в воду.

### **Насос**

**Цель:** Обучение погружениям в воду с головой и выдоху.

**Описание игры:** Играющие, взявшись за руки, становятся парами напротив друг друга. По сигналу первый по расчету приседает, погружаясь в воду с головой, и выполняет выдох в воду, затем встает; второй сразу же выполняет аналогичное погружение с выдохом и т.д.

**Методические указания:** При определении пар следует учитывать рост, вес и уровень подготовленности детей. Нельзя, например, объединять в одну пару ребенка, умеющего выполнять выдохи в воду, и совершенно не умеющего; высокого и маленького. Темп приседаний строго индивидуален. Игру можно регламентировать по времени (до 1 мин) или определять пару-победительницу по количеству и качеству выполнения приседаний и выдохов.

## Игры для развития двигательных навыков

### Кто быстрее?

**Цель:** Упражнять в беге различных направлениях, закреплять умение быстро двигаться, преодолевая сопротивление воды

**Описание игры:** По сигналу инструктора дети бегут по дну бассейна, помогая себе руками, до финишной черты.

**Методические указания:** Не начинать движение без сигнала, двигаться в одном направлении.

### Буря в море

**Цель:** Развивать скорость, умение слышать сигнал.

**Описание игры:** Участники игры встают вдоль бортика в колонну по одному. По команде "Буря!" разбегаются (убегая от волн), а по команде "Штиль!" возвращаются на исходную позицию.

**Методические указания:** Не начинать движение без сигнала, двигаться в одном направлении.

### Насос

**Цель:** Выполнять выдох в воду по сигналу.

**Описание игры:** Играющие берутся за руки, встают друг против друга, по сигналу начинают поочередно приседать, погружаясь с головой в воду и делая там выдох.

**Методические указания:** Начинать упражнение по сигналу педагога.

### Утки-нырки

**Цель:** Освоение безопорного положения в воде.

**Описание игры:** 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. Побеждает тот, кто в установленное время покажет «хвостик» больше.

**Методические указания:** Начинать упражнение по сигналу педагога.

### Качели

**Цель:** Научить работать в парах, выполнять задание по сигналу.

**Описание игры:** Дети встают парами спиной к спине, захватывают друг друга согнутыми в локте руками. Сделав глубокий вдох, поочередно наклоняются вперед, стараясь коснуться лицом поверхности воды.

**Методические указания:** Начинать упражнение по сигналу педагога, не выполнять слишком долгий наклон.

### **Подводная эстафета**

**Цель:** Закреплять умение работать в команде.

**Описание игры:** Дети выстраиваются в две колонны, первый в колонне передает мяч под водой второму игроку и т.д. Выигрывает команда, которая быстрее передаст мяч последнему игроку.

**Методические указания:** Начинать упражнение по сигналу педагога.

### **Фонтан**

**Цель:** Совершенствовать работу ног, как при плавании кролем.

**Описание игры:** Играющие выстраиваются в шеренгу (глубина бассейна по колено). Принимают положение - упор лежа на груди. По команде выполняют движения ногами вверх-вниз, регулируя темп и амплитуду движений.

**Методические указания:** Ноги в коленях не сгибать. Начинать и заканчивать упражнение по сигналу педагога.

### **Звездочка**

**Цель:** Изучение и совершенствование безопорного горизонтального положения, изучение движений руками и ногами.

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

Вариант 1. Во время движений ногами стопы находятся в положении «на себя» и в сторону — «Клюшка». Вариант 2. «Звездочка на спине».

Перевороты из положения на груди в положение на спине и обратно с

фиксацией положения на спине; то же можно выполнять многократно, соединив руки и ноги и вытянувшись.

**Методические указания:** При выполнении движений руками удерживать ладони в наклонном положении (см. рис. 8) и менять положение стоп: при разведении — стопы «на себя», при сведении — захлестывающее движение.

### **Цапли**

**Цель:** Освоение ходьбы на носках, развитие ориентировки в воде.

**Описание игры:** 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 и т. д.

### **Кузнечики**

**Цель:** Развивать ориентирование в воде.

**Описание игры:** Может быть командной (если позволяют размеры бассейна) и некомандной. Побеждает участник (команда), который прыжками на обеих ногах (положение рук произвольное или регламентированное) быстрее достигнет установленного ориентира.

**Методические указания:** Во время игры нельзя бежать, толкать друг друга. Положение рук меняется только с целью усложнения передвижения. Если в игре участвуют две команды, то начинают ее от противоположных коротких бортов бассейна к середине. Численность играющих регламентируется размерами бассейна.

### **Мостик**

**Цель:** Освоение исходного положения для выполнения движений ногами.

**Описание игры:** Расположившись по кругу, играющие садятся на дно в положение упора сзади и по сигналу придают телу прямое положение у поверхности воды (затылок на воде, смотреть вверх — «Кто быстрее?»);

фиксировать данное положение по заданию педагога. Повторить 3—4 раза. По повторному сигналу начинать движения ногами кролем на спине.

**Методические указания:** Освоив это положение, можно передвигаться на руках вперед и назад, вначале без движений, а затем и с движениями ногами в соревновательной форме. Темп движений регулируется голосом педагога или музыкальным сопровождением.

### **Оттолкнись пятками**

**Цель:** Освоение толчка, обеими ногами одновременно, выявление склонностей к симметричным движениям ногами.

**Описание игры:** Играющие произвольно располагаются в бассейне и по сигналу начинают прыжки вверх, отталкиваясь пятками, — «Кто выше?».

**Методические указания:** До проведения игры (на суше) дети должны научиться приседать и удерживать стопу «клюшкой», а пальцы ног — «растопыркой». В воде во время приседаний колени разводить, стопы при прыжке держать «клюшкой», отталкиваться только пятками.

### **Крокодилы на охоте**

**Цель:** Освоение горизонтального положения, движений ногами, развитие ориентировки в воде.

**Описание игры:** Может быть командной и некомандной. Из положения упора 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:** Глубина воды — не более 40—50 см. Разрешается (и даже поощряется) передвижение с помощью ног (руки прижаты к туловищу или вытянуты вперед).

### **Удержись!**

**Цель:** Сохранение равновесия, развитие ориентировки в воде, эмоциональное воздействие.

**Описание игры:** В качестве подвижной ускользящей опоры могут использоваться мячи больших размеров или надувные круги. Играющие одной рукой удерживают около себя «свой» мяч или круг и по сигналу стараются лечь

на него и удержаться в течение установленного времени. Побеждает тот, кто раньше всех ляжет на плавающий предмет и продержится на нем установленное время.

Игра имеет несколько вариантов.

- Вариант 1. Вначале опорой могут служить только большие круги (камеры) или мячи одинакового размера.
- Вариант 2. Размеры мячей или кругов периодически уменьшаются или увеличиваются в зависимости от уровня подготовленности детей.
- Вариант 3. Игра выполняется в виде эстафеты, например, пробежать до установленного ориентира, пронырнуть далее определенное расстояние, лечь на плавающий предмет и удерживаться на нем установленное время.
- Вариант 4. Лечь на круг и добраться до установленного ориентира, выполняя движения ногами.
- Вариант 5. То же, что вариант 3, но после того, как дети смогут лечь на плавающий предмет, продвигаться до установленной отметки за счет движений ногами.

**Методические указания:** Плавающие предметы (если это не оговорено условиями проведения) должны быть одинаковыми для всех. В зависимости от подготовленности детей условия игры могут изменяться и усложняться. Например, вариант 3 может включать ныряния в круг, кувырки, прыжки и т.д., что определяется также размерами бассейна (или иного водоема).

## Игры, закрепляющие плавательные движения

### Акробаты

**Цель:** Освоение и совершенствование безопорного положения, развитие ориентировки в воде.

**Описание игры:** Дети выполняют кувырки — сальто вперед или назад в группировке — «комок». Побеждает тот, кто выполнит большее число кувырков согласно заданию в установленное время.

**Методические указания:** Глубина воды должна быть выше уровня пояса. Положение группировки предварительно изучается на суше и на мелководье. Выполнять кувырки можно только от стенки бассейна.

### Мяч на воде

**Цель:** Развитие ориентировки в воде, эмоциональное воздействие.

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

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

### Винт

**Цель:** Освоение и совершенствование безопорного положения, развитие ориентировки в воде.

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

**Методические указания:** Победителя определяет педагог. Во время переворотов руки и ноги не разводить.

### Буксир

**Цель:** Освоение безопорного горизонтального положения.

**Описание игры:** Играющие распределяются по парам. Первые в парах (по расчету) 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**

**Цель:** Освоение безопорного положения, открывание глаз и развитие ориентировки в воде.

**Описание игры:** Может быть командной и некомандной. В первом случае играющие делятся на две команды с равным числом участников. Предварительно на дне разбрасывают разноцветные камешки или другие мелкие, но хорошо заметные предметы. По сигналу дети ныряют и достают эти предметы со дна. Побеждает та команда, участники которой в установленное время достали больше камешков. Игру можно усложнить, разбрасывая на дне пластмассовые тарелочки, буквы, цифры, плоские предметы, которые труднее ухватить.

**Методические указания:** Во время ныряний нельзя мешать друг другу, отнимать предметы, приталкивать друг друга. Педагогу следует внимательно следить за действиями играющих. Очень интересен вариант индивидуальной игры. В этом случае играющие дети располагаются спиной к воде и по команде каждый должен найти «свою» игрушку. Следует учитывать подготовленность детей: во-первых, каждый должен заранее знать «свою» игрушку, во-вторых,

более подготовленные дети достают со дна плоские предметы, менее подготовленные — кубики, камешки и т. п.

### **Кто быстрее?**

**Цель:** Освоение безопорного горизонтального положения

**Описание игры:** Держа в руках игрушку или плавательную доску, ребенок плывет кролем до противоположной стенки бассейна.

**Методические указания:** Если играющий останавливается, не доплыв до установленной отметки, он вновь принимает положение пловца на старте

### **Дельфины**

**Цель:** Освоение безопорного положения и движений ногами дельфином.

**Описание игры:** По команде «На старт!» дети принимают положение пловца на старте, по команде «Марш!» выпрыгивают вперед и затем выполняют движения ногами и туловищем как «дельфины», стараясь доплыть до установленной отметки. Игра может иметь несколько вариантов.

**Методические указания:** Если играющий останавливается, не доплыв до установленной отметки, он вновь принимает положение пловца на старте, выпрыгивает и продолжает движение. По мере освоения движений победителем целесообразно объявлять того, кто не сделает ни одной остановки и первым доплывет до финиша.

### **Ныряльщики**

**Цель:** Изучение безопорного положения, развитие ориентировки.

**Описание игры:** Может иметь несколько вариантов. Например, играющие делятся на две команды с равным числом участников. Каждый играющий одной команды удерживает в руке обруч (рис. 66), а игроки другой команды стараются как можно быстрее (друг за другом) нырнуть в каждый обруч. Время окончания игры определяется по секундомеру. Можно разделить детей на четыре команды, когда каждый играющий удерживает обруч согласно условиям игры. Побеждает команда первой достигшая финиша. Для выявления абсолютного победителя на очередном этапе соревнуются команды - победительницы первого этапа.

**Методические указания:** Целесообразно усложнять игру, например уменьшать диаметр обруча, изменять его положение, применять различные расстановки играющих и т. д.; дети должны заранее знать обо всех изменениях и усложнениях. При комплектовании команд нужно учитывать степень освоения изучаемого материала.

### **Поднырни**

**Цель:** Освоение безопорного положения и развитие ориентировки в воде.

**Описание игры:** Играющие образуют круг, в середине которого плавает надутый резиновый круг. Нужно поднырнуть под него так, чтобы он оказался на голове. Побеждает тот, кто сделает это с первой попытки.

**Методические указания:** Расстояние до круга постепенно увеличивается, что регламентируется подготовленностью детей и размерами бассейна. Если среди играющих окажутся такие, которые подныривают под круг с первой попытки, то можно сразу увеличивать расстояние или проводить игру с такими детьми отдельно.

### **Торпеды**

**Цель:** Освоение и совершенствование скольжений.

**Описание игры:** По сигналу играющие принимают исходное положение и выполняют скольжение на груди (несколько человек одновременно). Побеждает тот, кто дальше всех проскользит, как «торпеда». В зависимости от условий игра может быть командной и некомандной.

**Методические указания:** Определять победителя могут сами дети, отмечая расстояние, которое проскользят их товарищи. По мере изучения скольжений можно выполнять один гребок одновременно обеими руками и далее скользить до полной остановки (или до отметки), прижав руки к туловищу. Можно учитывать также прямолинейность скольжения. Во время скольжения нельзя мешать друг другу, переворачиваться на спину или на бок, выполнять движения, не оговоренные условиями игры.

### **Лягушки-квакушки**

**Цель:** Совершенствование безопорного положения, проверка склонностей к симметричной работе ногами.

**Описание игры:** Дети принимают положение пловца на старте и по команде выполняют скольжение на груди с последующими движениями ногами (можно выполнять и движения руками) — «как лягушки», «как брассисты».

**Методические указания:** Предварительно нужно показать детям фотографии пловца-брассиста — в этом случае игру целесообразнее назвать «Мы — брассисты»; если же иллюстративный материал отсутствует, следует объяснить, как плавает лягушка, и предложить ребятам воспроизвести ее движения. Игра может иметь несколько вариантов.

### **Морской бой**

**Цель:** Научить не отворачиваться от брызг, не вытирая глаза.

**Описание игры:** Дети становятся в две шеренги лицом друг к другу. По команде начинают брызгаться водой. Проигрывают игроки той команды, в которой большее количество играющих повернется к брызгам спиной.

**Методические указания:** Начинать и заканчивать игру по сигналу преподавателю.

Пронумеровано, прошнуровано,  
скреплено печатью 41 листов.

Заведующий МАДОУ № 77

«Теремок» Мильча Л.Е.

