

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Манеж» Петродворцового района Санкт-Петербурга**



УТВЕРЖДАЮ
Директор Г.Б.У. ДО СШ «Манеж»
А.С.Максимов

**Дополнительная общеобразовательная программа по обучению
плаванию детей старшего дошкольного возраста
«Плавание – доступно каждому»**

Возраст учащихся: 5-7 лет
Срок реализации: 6 месяцев

Авторы-разработчики:
Тренеры отделения плавания
Н.В.Жданов, К.С.Шабуров

Санкт-Петербург 2024 г.

Оглавление

Паспорт программы.....	3
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
Направленность программы.....	4
Актуальность программы.....	5
Отличительные особенности программы.....	5
Адресат программы.....	5
Объём программы.....	5
Формы обучения и виды занятий по программе.....	5
Срок освоения программы.....	6
Режим занятия.....	6
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы.....	7
Учебный план	7
Содержание учебного плана	8
1.4. Планируемые результаты освоения программы.....	10
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	12
Календарный учебный график.....	12
Условия реализации программы.....	12
Этапы и формы аттестации.....	13
Оценочные материалы.....	15
Методические материалы.....	15
Список литературы.....	18
Приложение № 1.....	19
Приложение № 2.....	20
Приложение № 3.....	23
Приложение № 4.....	26
Приложение № 5.....	29

Паспорт программы

Наименование программы:
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание – доступно каждому»
Разработчик программы:
Шабуров Константин Сергеевич, Жданов Николай Владимирович
Ответственный за реализацию программы:
Шабуров Константин Сергеевич, Жданов Николай Владимирович
Образовательная направленность:
физкультурно-спортивная
Цель программы:
обучение детей старшего дошкольного возраста элементарным видам плавания.
Задачи программы:
обучающие: <ul style="list-style-type: none">- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства у учащихся;- способствовать освоению учащимися техническими элементами плавания;- обучить учащихся основным способам плавания «Кроль»;- учить учащихся плавательным навыкам и умениям владения своим телом в непривычной среде;- закреплять знания учащихся о правилах поведения на воде.
воспитательные: <ul style="list-style-type: none">- воспитывать у учащихся нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;- формировать у учащихся стойкие гигиенические навыки;- формировать у учащихся потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению учащихся, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.
развивающие: <ul style="list-style-type: none">- развивать интерес к виду спорта - плаванию;- развивать у учащихся физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.)
Возраст учащихся:
от 5 до 7 лет
Год разработки программы:
2024
Сроки реализации программы:
6 месяцев (всего 48 часов)
Методическое обеспечение программы:
Общеобразовательная общеразвивающая программа, специальная литература, диагностические материалы, методические разработки физических упражнений, игр (на суше, на воде), фонотека.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание – доступно каждому» соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования.

Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и включает результаты осмысления собственного педагогического опыта.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание – доступно каждому» осуществляется на русском языке – государственный язык РФ.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание – доступно каждому» (далее ДООП) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Реализация программы ориентирована на формирование и развитие творческих способностей детей и удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

Актуальность программы

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве.

Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации»; «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и другими нормативными документами.

Дошкольный возраст является самым благоприятным периодом для активного всестороннего развития как умственного, так и физического. В это время ребёнок получает и усваивает информацию в несколько раз больше, чем в период школьного обучения.

Сегодня, следуя моде времени, родители всё больше внимания обращают на умственное развитие своих детей, не проявляя должной заботы о развитии физическом.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины.

Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действие в ней, а неправильное поведение, чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги в обучении плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты

личности как, целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность.

Отличительные особенности программы

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Плавание – доступно каждому» предназначена для детей старших групп дошкольного возраста, а так же различного уровня физического развития. Она направлена на воспитание у ребёнка желания регулярно заниматься физическими упражнениями, чувствовать себя уверенно в водной среде, вести здоровый образ жизни. В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы Аква аэробики, синхронного плавания, художественного слова, нестандартное спортивное оборудование.

Уровень сложности программы: стартовый уровень.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание – доступно каждому» разработана для дошкольников 5-7 лет. Занятия проводятся в группах до 10 человек.

Данная программа реализуется на базе физкультурно-оздоровительного комплекса по адресу: г.Петергоф, ул.Широкая, д.8.

Объём программы

Общий объём дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание – доступно каждому» составляет 48 часов.

Формы обучения и виды занятий по программе

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.

Типы занятий:

- Комбинированные – изложение материала, проверка пройденного материала, закрепление полученных знаний;
- Подача нового материала;
- Повторение и усвоение пройденного материала – мониторинг, анализ полученных результатов;
- Закрепление знаний, умений и навыков – постановка задачи и самостоятельная работа учащегося под руководством педагога;
- Применение полученных знаний и навыков – открытые занятия, использование на практике приобретенных знаний.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ и т.д.)
- наглядный (демонстрация педагогом, работа по образцу и др.)

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности учащихся:

- объяснительно-иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, упражнений.

Срок освоения программы

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание – доступно каждому» составляет 6 месяцев.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительностью не более 45 минут каждое.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажам.

Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей учащихся и порядка проведения занятий.

На занятия допускаются спортсмены при наличии справки от педиатра об основной группе здоровья и энтеробиоз.

Организация обучения по программе осуществляется на базе физкультурно-оздоровительного комплекса по адресу: г.Петергоф, ул.Широкая, д.8.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: обучение детей старшего дошкольного возраста элементарным видам плавания.

Задачи программы:

обучающие:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства у учащихся;
- способствовать освоению учащимися техническими элементами плавания;
- обучить учащихся основным способам плавания «кроль», «басс»;
- учить учащихся плавательным навыкам и умениям владения своим телом в непривычной среде;
- закреплять знания учащихся о правилах поведения на воде;

воспитательные:

- воспитывать у учащихся нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать у учащихся стойкие гигиенические навыки;
- формировать у учащихся потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению учащихся, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

развивающие:

- развивать интерес к виду спорта – плаванию;
- развивать у учащихся физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.)

1.3. Содержание программы**Учебный план**

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма аттестации*
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ.	1	1		Опрос
2.	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног, на задержке дыхания и с выдохом в воду	3	0,5	2,5	Контрольный тест
3.	Передвижение по дну различными способами с движением рук	1	0,5	0,5	Турнир
4.	Плавание за счет движения рук	3	0,5	2,5	Контрольный тест
5.	Плавание с предметами	3	0,5	2,5	Контрольный тест
6.	Освоение плавания на боку	3	0,5	2,5	Контрольный тест
7.	Плавание на боку с поддерживающими средствами	3	0,5	2,5	Турнир
8.	Ныряние в длину	3	0,5	2,5	Турнир
9.	Отработка движений ногами при нырянии в глубину	3	0,5	2,5	Контрольный тест
10.	Плавание за счет движения ног и рук на боку и способом «кроль»	3	0,5	2,5	Турнир
11.	Плавание за счет движения ногами на груди и спине способом «кроль» в сочетании с выдохом	3	0,5	2,5	Контрольный тест
12.	Повороты тела в воде	3	0,5	2,5	Контрольный тест

13.	Совершенствование задержки дыхания	3		3	Турнир
14	Совершенствование плавания на груди	3		3	Контрольный тест
15	Совершенствование плавания на спине	3		3	Контрольный тест
16	Транспортировка предмета	3	0,5	2,5	Турнир
17	Закрепление пройденного материала	2		2	Соревнования
18	Контрольное занятие (Тестирование)	2		2	Демонстрационный показ
	Итого:	48	8	40	

Содержание учебного плана

Тема 1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ.

Теория. Беседа о правилах поведения в бассейне, личная гигиена, о пользе плавания. Рассматривание сюжетных картинок и плакатов на данную тематику. Рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий; просмотр фрагментов мультфильмов «Русалочка», «В поисках Немо».

Практика. Упражнения на суше (разминка, специальные упражнения, подготовительные упражнения).

Форма контроля. Опрос.

Тема 2. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног, на задержке дыхания и с выдохом в воду.

Теория. Знакомство с движениями рук и ног, демонстрация сочетаний движений рук и ног в воде, на задержке дыхания и с выдохом в воду.

Практика. Упражнения на суше (разминка, специальные упражнения, подготовительные упражнения). Отработка основных движений рук и ног в технике «кроль», выполнение упражнений по задержке дыхания и упражнений по задержке дыхания с последующим выдохом в воду. Игры на воде «Усатый сом», «Сердитая рыбка».

Форма контроля. Контрольный тест.

Тема 3. Передвижение по дну различными способами с движением рук.

Теория. Знакомство с различными способами передвижения по дну с движением рук.

Практика. Упражнения на суше (разминка, специальные упражнения, подготовительные упражнения). Отработка различных способов передвижения по дну, закрепление навыка задержки дыхания и выдох в воду. Игры на воде «Пузырь», «Найди клад», «Резвый мячик».

Форма контроля. Турнир.

Тема 4. Плавание за счет движения рук.

Теория. Знакомство с техникой плавания за счет рук (элементы плавания стиля «кроль» и стиля «брасс».)

Практика. Упражнения на суше (разминка, специальные упражнения, подготовительные упражнения). Отработка основных движений рук при плавании в

стиле «кроль» и стиле «брасс». Подвижные игры на воде «Невод», «Караси и карпы», «Кузнечики».

Форма контроля. Контрольный тест.

Тема 5. Плавание с предметами.

Теория. Знакомство с техникой плавания с предметами.

Практика. Упражнения на суше (разминка, специальные упражнения, подготовительные упражнения). Плавание с использованием спортивного инвентаря. Упражнение «Буксир», игры на воде «Спасатели», «Авария».

Форма контроля. Контрольный тест.

Тема 6. Освоение плавания на боку.

Теория. Знакомство с техникой плавания на боку.

Практика. Упражнения на суше (разминка, специальные упражнения, подготовительные упражнения). Отработка техники плавания на боку. Игры на воде «Винт», «Белые медведи», «Тюлени».

Форма контроля. Контрольный тест.

Тема 7. Плавание на боку с поддерживающими средствами.

Теория. Знакомство с техникой плавания на боку со спортивным инвентарем.

Практика. Упражнения на суше (разминка, специальные упражнения, подготовительные упражнения). Плавание на боку с доской, мячом.

Форма контроля. Турнир.

Тема 8. Нырание в длину.

Теория. Знакомство с техникой ныряния на глубину.

Практика. Упражнения на суше (разминка, специальные упражнения, подготовительные упражнения). Движения руками и ногами способом «брасс». Нырять в длину. Игры на воде «Медуза», «Фонтанчик», «Водолазы». Прыжок в горизонтально лежащий обруч.

Форма контроля. Турнир.

Тема 9. Отработка движений ногами при нырянии в глубину.

Теория. Повторение и закрепление основных движений ногами при нырянии.

Практика. Упражнения на суше (разминка, специальные упражнения, подготовительные упражнения). Комбинированная эстафета. Игры на воде «Тоннель», «Нырны в обруч», «Жучок-паучок».

Форма контроля. Контрольный тест.

Тема 10. Плавание за счет движения ног и рук на боку и способом «кроль».

Теория. Знакомство с техникой синхронных движений ног и рук на боку и стилем «кроль».

Практика. Упражнения на суше (разминка, специальные упражнения, подготовительные упражнения). Свободное плавание в разных направлениях. Эстафеты.

Форма контроля. Турнир.

Тема 11. Плавание за счет движения ногами на груди и спине способом «кроль» в сочетании с выдохом.

Теория. Знакомство с техникой плавания за счет движения ногами на груди и спине способом «кроль» в сочетании с выдохом.

Практика. Упражнения на суше (разминка, специальные упражнения, подготовительные упражнения). Игры на воде «Торпеда» с выдохом в воду, «Пловцы», «Найди свой домик», «Мы веселые ребята».

Форма контроля. Контрольный тест.

Тема 12. Повороты тела в воде.

Теория. Знакомство с техникой поворота тела в воде.

Практика. Упражнения на суше (разминка, специальные упражнения, подготовительные упражнения). Отработка техники в индивидуальной и подгрупповой работе. Игры на воде «Смелые ребята», «Переправа».

Форма контроля. Контрольный тест.

Тема 13. Совершенствование задержки дыхания.

Практика. Упражнения на суше (разминка, специальные упражнения, подготовительные упражнения). Игры на воде «Коробочка», «Звезда», «Охотники и утки», «Акула».

Форма контроля. Турнир.

Тема 14. Совершенствование плавания на груди.

Практика. Упражнения на суше (разминка, специальные упражнения, подготовительные упражнения). Плавание на груди в разных направлениях. Игры на воде «Плавающие стрелы», «Тюлени», «Лодочки».

Форма контроля. Контрольный тест.

Тема 15. Совершенствование плавания на спине.

Практика. Упражнения на суше (разминка, специальные упражнения, подготовительные упражнения). Плавание на спине, отработка движений рук и ног. Игры на воде «Торпеда», «Белые медведи».

Форма контроля. Контрольный тест.

Тема 16. Транспортировка предмета.

Теория. Знакомство с техникой транспортировки в воде с применением спасательного круга.

Практика. Упражнения на суше (разминка, специальные упражнения, подготовительные упражнения). Буксировка товарища с помощью круга. Работа ногами способом «кроль». Игры на воде «Спасатели», «Авария».

Форма контроля. Турнир.

Тема 17. Закрепление пройденного материала.

Практика. Упражнения в воде: Разминка. Проведение соревнований. Плавание различных отрезков кролем на груди, кролем на спине. Командные эстафеты.

Форма контроля. Соревнование.

Тема 18. Контрольное занятие (Тестирование).

Практика. Упражнения в воде. Выполнение итоговых нормативов. Анализ типичных ошибок и нарушений правил и техники плавания. Подведение итогов.

Форма контроля. Демонстрационный показ.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

По окончании обучения учащийся будет знать:

- правила поведения на воде;
- название плавательного инвентаря для обучения;
- технические элементы плавания;
- основные способы плавания «кроль», «басс».

Будет уметь:

- владеть своим телом в непривычной среде;
- плавать основными способами «кроль», «басс»;
- применять знания и навыки на практике (при плавании в бассейне и на открытых водоемах).

В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие личностные качества как:

- эмоциональное и двигательное раскрепощение, чувство радости и удовольствие от движений в воде;
- сформированные нравственно-волевые качества (настойчивость, смелость, выдержка, сила воли);
- потребность в здоровом образе жизни и устойчивый интерес к занятиям по плаванию и данному виду спорта.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком, который является приложением к программе и разрабатывается до начала каждого учебного года, согласовывается со старшим воспитателем и утверждается заведующим МБДОУ «Детский сад № 54 «Веснушки».

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало учебного года – 1 мая, окончание учебного года – 31 декабря.

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	1 год обучения 5-7 лет	48	24	2 раза в неделю по 45 мин.	48

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- оборудованный бассейн (доски, мячи разного размера, плавательный инвентарь (круги разных размеров, жилет, нудлы, ласты, надувные игрушки разных размеров); мелкие игрушки из плотной резины (тонущие) для упражнений на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде; обручи для упражнений в воде; очки для плавания; палки пластмассовые;
- технические средства обучения (музыкальная колонка, USB флеш-накопитель с подборкой музыкальных композиций).

Информационное и учебно-методическое обеспечение:

- дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Плавание – доступно каждому»;
- тестовые задания с критериями оценки по основным направлениям: погружение в воду с задержкой дыхания («поплавок» в комбинации); вдох-выдох (многократно); скольжение на груди; скольжение на спине; плавание с доской при помощи движения ног способом «кроль» на груди, спине; ориентирование в воде с открытыми глазами и др;
- картотека комплексов физических упражнений на воде и суше;
- специальная литература;
- фонотека.

Кадровое обеспечение:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 «952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный номер №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2020 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615) .

Этапы и формы аттестации

Вид контроля	Тема и контрольные измерители аттестации (что проверяется)	Форма аттестации
Первичный контроль	<p>1. Тема: <u>Введение в дополнительную общеобразовательную программу. Инструктаж по технике безопасности:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – знания техники безопасности на занятиях в бассейне; – знания о синхронном плавании как вида спорта; – история возникновения синхронного плавания; – правила синхронного плавания (кратко); – чем полезны занятия синхронным плаванием для здоровья человека; – какие качества нужно развивать для успешных занятий синхронным плаванием. <p>Выявление уровня плавательных навыков.</p>	<p>Опрос</p> <p>Мониторинг плавательных навыков</p>
Текущий контроль	<p>2. Тема: <u>Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног, на задержке дыхания и с выдохом в воду:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыки плавания на груди с сочетанием движений рук и ног, на задержке дыхания; – навыки плавания на груди с сочетанием движений рук и ног, с выдохом в воду. 	Контрольный тест
	<p>3. Тема: <u>Передвижение по дну различными способами:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыки передвижения по дну шагом, бегом, прыжками; – навыки передвижения по дну на руках «крокодильчики». 	Турнир
	<p>4. Тема: <u>Плавание за счет движения рук:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыки правильного выполнения гребков, чередование движений рук. 	Контрольный тест

	<p>5. Тема: <u>Плавание с предметами:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – умение плыть с помощью ног, держа в руках резиновый круг или пенопластовую доску. 	Контрольный тест
	<p>6. Тема: <u>Освоение плавания на боку:</u></p>	Контрольный тест
	<ul style="list-style-type: none"> – навык правильного дыхания; – навыки асимметричного попеременного движения рук и асимметричного одновременного движения ног. 	
	<p>7. Тема: <u>Плавание на боку с поддерживающими средствами:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – навык правильного дыхания; – навыки асимметричного попеременного движения рук и асимметричного одновременного движения ног; – навыки плавания с применением плавательной доски. 	Турнир
	<p>8. Тема: <u>Ныряние в длину:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – навык правильного дыхания; – навык погружения в воду; – владение техникой передвижения под водой; – умение изменять глубину погружения и направление движения. 	Турнир
	<p>9. Тема: <u>Отработка движений ногами при нырянии в глубину:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – навык правильного дыхания; – навыки синхронного движение ног; – навык погружения в воду. 	Контрольный тест
	<p>10. Тема: <u>Плавание за счет движения ног и рук на боку и способом «кроль»:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – навык правильного дыхания и координировать его с остальными движениями; – умение выполнять движения рук и ног одновременно. 	Турнир
	<p>11. Тема: <u>Сочетания движений руками и ногами, назадержке дыхания и с выдохом в воду:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыки плавания на груди с помощью ног, с выдохом в воду; – навыки плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду; – навыки плавания руками и ногами в сочетании с дыханием при плавании облегченным кролем на груди. 	Контрольный тест

	<p>12. Тема: <u>Повороты тела в воде:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – навык правильного выполнения вращения и отталкивания от стенки бассейна; – умение выполнения скольжения и первых плавательных движений; – последовательное выполнение всех элементов поворота в воде. 	Контрольный тест
	<p>13. Тема: <u>Совершенствование задержки дыхания при плавании:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – техника выполнения выдохом в воду; 	Турнир
	<ul style="list-style-type: none"> – выполнение глубоких выдохов в воду; – дыхание при плавании. 	
	<p>14. Тема: <u>Скольжение в воде на груди:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – скольжение на груди с работой ног как при плавании кролем с опорой; – скольжение на груди с работой ног как при плавании кролем; – работа руками и ногами как при плавании кролем на груди в скольжении. 	Контрольный тест
	<p>15. Тема: <u>Скольжение в воде на спине:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – скольжение на спине с работой ног как при плавании кролем с опорой; – скольжение на спине с работой ног как при плавании кролем. 	Контрольный тест
	<p>16. Тема: <u>Транспортировка предмета:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – плавание с помощью одних ног брассом (кролем) на спине, руки над водой (предметы в руках); – плавание с помощью одних ног на боку, «верхняя» рука над водой (с предметом), «нижняя» выполняет гребки; – плавание избранным для транспортировки способом, удерживая в руках легкий предмет (резиновые и надувные игрушки); – умение менять направление (вперед, назад, влево, вправо) при плавании по сигналу (свистку, хлопку) и умение переворачиваться со спины на грудь и наоборот. 	Турнир
	<p>17. Тема: <u>Закрепление пройденного материала:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – навыки плавания на груди и спине; – навык ныряния в длину и глубину. 	Соревнования
Итоговый контроль	<p>18. <u>Итоговое занятие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – владение стилями плавания «кроль», «брасс»; – уровень развития плавательных способностей. 	Демонстрационный показ Мониторинг

Оценочные материалы

Диагностика результативности сформированных компетенций, учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Плавание –

доступно каждому» осуществляется посредством следующих разработок (критерии и показатели в Приложении №2):

- контрольно-итоговый тест «Навыки плавания»;
- беседа, устный опрос;
- мониторинг развития плавательных способностей;
- педагогическое наблюдение (журнал наблюдения);
- анализ выполненных практических заданий и упражнений.

Методические материалы

Учебно-методическое обеспечение:

- дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Плавание – доступно каждому»;
- тестовые задания с критериями оценки по основным направлениям: погружение в воду с задержкой дыхания («поплавок» в комбинации); вдох-выдох (многократно); скольжение на груди; скольжение на спине; плавание с доской при помощи движения ног способом «кроль» на груди, спине; ориентирование в воде с открытыми глазами и др.;
- картотека комплексов физических упражнений на воде и суше;
- специальная литература (перечень прилагается);
- фонотека.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма аттестации
1	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ.	Беседа	Работа с группой	Инструкции по технике безопасности, памятки	Спортивный инвентарь	Опрос
2	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	Практическая работа	Работа с группой	Плакаты	Спортивный инвентарь	Контрольный тест
3	Передвижение по дну различными способами с движением рук	Практическая работа	Работа с группой	Плакаты	Спортивный инвентарь	Турнир

4	Плавание за счет движения рук	Практическая работа	Работа с группой	Плакаты	Спортивный инвентарь	Контрольный тест
5	Плавание с предметами	Практическая работа	Работа с группой	Плакаты	Спортивный инвентарь	Контрольный тест
6	Освоение плавания на боку	Практическая работа	Работа с группой	Плакаты	Спортивный инвентарь	Контрольный тест
7	Плавание на боку с поддерживающим и средствами	Практическая работа	Работа с группой	Плакаты	Спортивный инвентарь	Турнир
8	Нырание в длину	Практическая работа	Работа с группой	Плакаты	Спортивный инвентарь	Турнир
9	Совершенствовать движение ногами при нырании в глубину	Практическая работа	Работа с группой	Плакаты	Спортивный инвентарь	Контрольный тест
10	Плавание за счет движения ног и рук на боку и способом «кроль»	Практическая работа	Работа с группой	Плакаты	Спортивный инвентарь	Турнир
11	Плавание за счет движения ногами на груди и спине способом «кроль» в сочетании с выдохом	Практическая работа	Работа с группой	Плакаты	Спортивный инвентарь	Контрольный тест
12	Повороты тела в воде	Практическая работа	Работа с группой	Плакаты	Спортивный инвентарь	Контрольный тест
13	Совершенствование задержки дыхания	Практическая работа	Работа с группой	Плакаты	Спортивный инвентарь	Турнир
14	Совершенствование плавания на груди	Практическая работа	Работа с группой	Плакаты	Спортивный инвентарь	Контрольный тест
15	Совершенствование плавания на спине	Практическая работа	Работа с группой	Плакаты	Спортивный инвентарь	Контрольный тест
16	Транспортировка предмета	Практическая работа	Работа с группой	Плакаты	Спортивный инвентарь	Турнир
17	Закрепление пройденного материала	Практическая работа	Работа с группой	Плакаты	Спортивный инвентарь	Соревнование
18	Контрольное занятие (Тестирование)	Практическая работа	Индивидуальная работа	Плакаты	Спортивный инвентарь	Демонстрационный показ

Список литературы

для педагога:

1. Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Примерная программа и инструктивно-методические рекомендации по плаванию для детей от 2 до 7 лет. – М.: Центр Школьная книга, 2009 г. – 30 с.
2. Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Методическое пособие. – М.: Айрис Пресс, 2003 г. – 80 с.
3. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2003 г. – 80 с.
4. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для инструкторов по физической культуре детского сада. – М.: Просвещение, 1985 г. – 80 с.
5. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для инструкторов по физической культуре детского сада и родителей. – М.: Просвещение, 1991 г. – 159 с.
6. Мухортова Е. Б. Обучение плаванию малышей. – М.: «Физкультура и спорт», 2008 г. – 110 с.
7. Еремеева Л. Ф. Научите ребенка плавать. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005 г. – 106 с.
8. Чеменева А. А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2011 г. – 135 с.
9. Рыбак М. В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012 г. – 96 с.
10. Рыбак М. В., Глушкова Г. В., Поташова Г. Н. Раз, два, три, плыви...: методическое пособие. – М.: Обруч, 2010 г. – 208 с.
11. Карпенко Е. Н., Короткова Т. П., Кошкодан Е. Н. Плавание: Игровой метод обучения. – М.: Олимпия Пресс, 2006 г. – 48 с.

Список терминов

ВОДА - любимая среда обитания пловца.

БРАСС - способ плавания, принципиально отличающийся от других. В брассе подготовительные движения рук и ног производятся в воде и вызывают существенно большее, нежели в других способах плавания, активное сопротивление. Кроме того, в брассе наивысшие из всех способов плавания внутрицикловые колебания скорости.

ВДОХ пловца осуществляется ртом. Вдох пловца должен быть быстрым. Скорость вдоха дельфина - 20 литров в сек.

ВЫДОХ пловца - протяжный (медленный) с резким возрастанием скорости (выдоха) непосредственно перед вдохом. Объясняется это тем, что в момент выдоха в воду, равно как и при натуживании или стоне, в лёгких создаётся некое избыточное давление. Это облегчает газообмен. Выдох пловца осуществляется и ртом, и носом.

ГРЕБОК - продуктивное движение пловца рукой.

КРОЛЬ - вид плавания на животе, в котором левая и правая часть тела совершают гребки попеременно. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, во время чего ноги, в свою очередь, тоже попеременно поднимаются и опускаются. Лицо пловца находится в воде, и лишь периодически во время гребка голова поворачивается, чтобы сделать вдох. Кроль считается наиболее быстрым способом плавания.

ЛАСТЫ. При начальном обучении ласты облегчают выполнение новых упражнений. Основное предназначение ласт в спортивном плавании - увеличение скорости плавания, что помогает совершенствованию обтекаемости.

ЛОВКОСТЬ (координация движений) - под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

ОТДЫХ - возможность для восстановления. Отдых - не только безделье, но и смена деятельности. Отдых - часть тренировочного процесса.

РАЗМИНКА. Предстартовая разминка помогает войти в стартовое состояние, 'разгоняет' обмен веществ, 'включает' специфические механизмы энергоснабжения и капилляризацию, помогает справиться с излишним волнением.

Тренировочная разминка, прежде всего, готовит организм к интенсивной работе и уменьшает травмоопасность.

СОРЕВНОВАНИЕ ('Старт' - в спортивном просторечии) - основное спортивное действие.

ТЕМП - проверяется количеством циклов в секунду или временем цикла. Во время прохождения дистанции темп в идеале должен быть постоянным.

ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ - это способ координации качественных 'гребковых усилий' и обтекаемости в сочетании с физиологией пловца.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА - это сумма знаний и умений, помогающих совершенствовать физическое тело, его двигательные возможности и адаптивность, а также, ментальное осознание их значимости.

**Критерии оценивания сформированных компетенций учащихся по программе
Методика проведения диагностики (мониторинга)**

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине.

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, доска прижата к животу, голова погружена в воду - смотрит вверх назад. Плыть, ритмично работая прямыми ногами (попеременно от бедра), носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на груди.

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Скольжение на спине.

Стоя у бортика, руки вверх, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на спине. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо на поверхности воды.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Ориентировка в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие игрушки.

Собрать предметы, разбросанные по бассейну.

Уровни освоения:

высокий - 3 предмета на одном вдохе;

средний - 1 предмет на одном вдохе;

низкий - не выполняет упражнение (ни одного предмета).

Погружение в воду с задержкой дыхания.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду.

Уровни освоения:

высокий - безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 3 секунд;

средний - погружает в воду только лицо, находится в таком положении менее 3 секунд;

низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

Упражнение «Торпеда» на груди.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед (в «стрелочке»). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох).

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Упражнение «Торпеда» на спине.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, руки вверх (в «стрелочке»), лицо на поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - выполняет с ошибками;

низкий - не выполняет упражнение.

Выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение;

средний - не полностью выполняет выдох в воду (заканчивает его над водой);

низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться в воду, выполняет выдох, опустив воду только губы).

Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации).

Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, подтянуть колени к груди и обхватить их руками, голову опустить вниз к коленям - всплыть на поверхность, держаться на воде в таком положении (в комбинации). Спина должна появиться на поверхности.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 5-7 секунд;

средний - выполняет упражнение, находится в таком положении менее 5 секунд;

низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду).

Многократные выдохи в воду.

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Уровни освоения:

высокий - правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов;

средний - правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха;

низкий - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха.

Плавание кролем на груди в полной координации.

Проплыть кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

Уровни освоения:

высокий - плавает в полной координации без ошибок;

средний - плавает с ошибками;

низкий - не плавает.

Плавание кролем на спине в полной координации.

Проплыть кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.

Уровни освоения:

высокий - плавает в полной координации без ошибок;

средний - плавает с ошибками;

низкий - не плавает.

Плавание брассом в полной координации.

Проплыть брассом в полной координации.

Уровни освоения:

высокий - плавает в полной координации без ошибок;

средний - плавает с ошибками;

низкий - не плавает.

Протокол

Учащиеся 5-6 лет

№	Фамилия, имя учащегося	Погружение в воду с задержкой дыхания («поплавок» в комбинации)	Вдох-выдох (многократно)	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Плавание с доской при помощи движений ног способом «кроль» на груди, спине

Учащиеся 6-7 лет

№	Фамилия, имя учащегося	Вдох-выдох (многократно)	Ориентирование в воде с открытыми глазами	Упражнение «Торпеда» на груди	Упражнение «Торпеда» на спине	Свободное плавание в полной координации («кроль» на груди, спине, «басс»)

Приложение № 3

Обучение техники плавания в стиле кроль на груди.

Упражнения для изучения техники движений кроль на груди.

На суше:

1. Лёжа на животе, руки под подбородком, носки ног оттянуты. Выполнять движения ногами кролем: попеременное поднимание ног вверх, вниз, (движения выполнять в частом темпе и от бедра);
2. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнять круговые движения руками вперед (мельница);
3. Тоже упражнение, но с остановкой в начале, середине и конце гребка;
4. Стоя ноги на ширине плеч, наклон корпуса вперед, опереться одной рукой в колено, другая у бедра (конец гребка), поворот головы в сторону руки вытянутой назад у бедра и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется тогда, когда рука заканчивает гребок в положении у бедра;
5. Стоя ноги на ширине плеч, наклон туловища вперед, руки вверх. Правой рукой сделать гребок, одновременно поворот головы в сторону движения руки, вдох. Тоже левой рукой;
6. Тоже упражнение, но из исходного положения стойка на ширине плеч, руки вверх над головой;
7. Имитация движений руками, как при плавании кролем на груди. Лёжа на пляже, загребая кистью (во время гребка) песок, подтянуть его под грудь, затем оттолкнуть его назад к ногам;
8. Лёжа на животе, руки вытянуты вверх над головой, носки оттянуты. Попеременное движение ног вверх, вниз. Имитация движений ног как при плавании кроль на груди.

Обучение техники плавания в стиле кроль на спине.

Упражнения для изучения техники движений кроль на спине.

На суше:

1. В положении сидя с упором на руки сзади, носки оттянуты. В частом темпе выполнять попеременное поднимание и опускание ног (движения выполнять от бедра);
2. Лежа на спине, руки вдоль туловища, носки оттянуты. Выполнять движения ногами кролем, руки вперед, вверх, в стороны, вниз;
3. Стойка, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад (мельница);
4. Тоже упражнение, но лежа на скамейке;
5. Стойка ноги врозь, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять круговые движения руками назад с «притопыванием» ногами (на один гребок рукой, три шага ногами);
6. Тоже упражнение в согласовании с дыханием (на два гребка руками - один вдох и один выдох).

Обучение техники плавания способом брасс.

Упражнения для изучения техники движений брасс.

На суше:

1. Стоя ноги вместе, носки развернуты в стороны. Медленное приседание с разведением коленей в стороны, при этом сохранять прямое положение туловища;
2. Стоя боком к опоре (стенке, дереву и т.д.), опереться в нее левой рукой. Отвести правую голень в сторону, захватить правой рукой стопу с внутренней стороны (выдержать это положение 3-5сек.), отпустить ногу и выполнить ею толчок до

смыкания с другой ногой (как при плавании брассом). Тоже упражнение выполнить другой ногой;

3. Сидя на полу или на краю скамьи, упор руками сзади. Медленно подтянуть ноги, волоча стопы по полу и разворачивая колени в стороны. Развернуть носки в стороны и описав полукруг, сомкнуть пятки - пауза. Выпрямить ноги в исходное положение;

4. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их груди, развести колени в стороны, сомкнуть пальцы ног вместе. Стопами описать полукруг, отводя ноги назад в исходное положение;

5. Стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклон туловища вперед. Руки вытянуть вперед перед собой, развести руки в стороны - вниз (выполнить гребок), согнуть их в локтях и прижать к туловищу;

6. Стойка ноги врозь, руки вверх ладони повернуты в стороны. Выполнять движения руками как при плавании брассом (через стороны вниз, к груди и вверх);

7. Стоя ноги на ширине плеч, носки разведены. Приседание. Согласование движений ногами с дыханием (во время приседания - вдох, при выпрямлении - выдох);

8. Стоя ноги на ширине плеч, носки разведены, руки вверх ладони повернуты в стороны. Приседание с одновременным движением рук (как при плавании брассом) через стороны вниз, к груди и вверх в исходное положение.

Подготовительные упражнения

1. И. п. - правая рука вперед-в сторону. Горизонтальные «Восьмерки» правой (И.О.).

2. То же левой рукой (И. О.).

3. И. п. - руки вперед-в стороны. Горизонтальные «Восьмерки» одновременно обеими прямыми руками (И.О.).

4. То же, сгибая и выпрямляя руки.

5. То же, увеличивая и уменьшая амплитуду движений.

6. То же, увеличивая и уменьшая темп движений.

7. И. п. - правая рука вперед, ладонь обращена внутрь. Вертикальные «Восьмерки» правой (И.О.).

8. То же левой рукой (И. О.).

9. И. п. - руки впереди, ладони обращены внутрь. Вертикальные «Восьмерки» обеими руками одновременно (И.О.)

10. И. п. - правая рука вперед-в сторону, ладонь располагается наклонно.

11. Наклонные «Восьмерки» правой.

12. То же левой рукой. То же обеими руками одновременно. И. п. - правая рука вверх ладонью вперед.

13. Движение правой по дуге сверху вниз - «Дуга».

14. То же, сгибая руку.

15. То же, что упражнение 13, но левой рукой.

16. То же, что упражнение 14.

17. И. п. - правая рука вверх ладонью вперед. Движение правой в форме перевернутого вопросительного знака.

18. То же левой рукой.

19. И. п. - руки вверх ладонями вперед. Движение обеими руками одновременно вниз - «Песочные часы».

20. И. п. - сидя в наклоне. Движения руками в форме «лепестка».

21. И. п. - сидя в наклоне. Движения руками спереди назад («Песочные часы») в исходное положение - «Летит бабочка».

22. И. п. - о. с. 1 - наклон вперед, правой рукой коснуться пола; 2 - вернуться в и. п.; 3 - наклон вперед, левой рукой коснуться пола; 4 - вернуться в и. п.

23. И. п. - о. с. 1 - наклон вперед, поднять одной рукой с пола кубик; 2 - выпрямиться, переложить кубик в другую руку; 3 - наклон вперед, положить кубик на пол; 4 - вернуться в и. п.

24. То же, но вместо кубика используется плоский предмет (пластмассовая тарелочка и т. п.) в нормальном, а затем в перевернутом положении. Вначале можно позволить каждому ребенку иметь «свой» предмет, отличающийся по форме и цвету, затем дети меняются предметами и т. д.

25. И. п. - о. с. 1 - шаг влево, руки вверх-в стороны; 2 - вернуться в и. п.; 3 - шаг вправо, руки вверх-в стороны; 4 - вернуться в и. п. («Звездочка»).

26. И. п. - руки на поясе. 1 - вдох, присесть (погрузиться в воду с головой); 2 - выпрямиться, выдох.

27. И. п. - сидя на полу, ноги выпрямлены, руки впереди. Потянуться вперед и выполнить движения одновременно обеими слегка согнутыми руками через стороны назад. То же, но движения руками выполняются вдоль ног спереди назад, ладони касаются пола мизинцами («Гребцы»); пронести руки над водой в исходное положение - «Летит бабочка».

28. И. п. - сидя на полу, упор сзади. Приподнять правую ногу - опустить, приподнять левую ногу - опустить (И. О.).

29. И. п. то же. Руки согнуть, приподнять ноги и выполнять ими попеременные движения - «барабанные палочки» (И.О.). Удобнее выполнять это упражнение, сидя на низкой скамейке или на бортике бассейна.

30. И. п. то же. Приподнять ноги и развести в стороны, а затем сомкнуть. В момент смыкания стопы соединить большими пальцами, пятки врозь - «Плавник».

31. И. п. то же. Пятки вместе и на опоре; развернуть стопы наружу и растопырить пальцы - «Растопырка».

32. И. п. - стоя, руки на поясе. Удары по мячу поднятой левой (правой) ногой; мяч можно поместить в сетку для упаковки овощей и удерживать в подвешенном положении.

33. Сдувание легких, а затем более тяжелых предметов с ладони.

34. Выполнить сильный выдох, стараясь сдуть с ладони шарик для игры в настольный теннис; то же на столе - «Чей шарик покатится дальше?»; сдуть с ладони ватный тампон (сухой и увлажненный), листок бумаги (сухой и увлажненный) и т.д.; раскручивать бумажную вертушку.

Разминка на суше (5-6 лет)

Занятия 1- 7

1. Комбинированная ходьба: 1-4 - обычный шаг, 1-4 - шаг в полуприседе (30 с).
2. Бег «покажи пятки» - касаться пятками ягодиц (20 с).
3. Обычная ходьба (20 с).
4. «Я плыву» - наклонив туловище вперёд, имитировать руками движения пловца (6-8 р).
5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Выполнять по 4 рывка руками с поворотом туловища вправо-влево (6 р)
6. Приседание «Поплавок» - и.п.: о.с. 1 - присесть, обхватить руками колени, голову наклонить к ногам, сделать полный вдох, 2 - вернуться в и.п. (6 раз).
7. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (по 10 махов ногами с отдыхом 3 р).
8. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-3 - плавный наклон вперёд, выдох, 4 - вернуться в и.п. - вдох (6 р).
9. Упражнение на дыхание. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 - повернуть голову вправо (влево), сделать вдох ртом; 2 - опустить голову - выдох носом (4-6 раз).
10. Ходьба (в душ, бассейн)

Занятия 8 - 14

1. Ходьба с круговыми движениями рук вперёд и назад, как при плавании способом «Кроль» (по 30 с).
2. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (20 с).
3. Ходьба обыкновенная (10 с).
4. Упражнение на дыхание - и.п.: ноги слегка расставлены, наклонившись к бортику и держась за него прямыми руками. 1 - повернуть голову вправо (влево) - вдох, 2 - опустить лицо вниз - выдох (5-6 раз).
5. «Я плыву» (8-10 махов).
6. «Стрела» - и.п.: о.с. 1- резкий вдох ртом, прямые руки поднять вверх, ноги на носочки, сильно вытянуться вверх за руками; 2-3-4 - задержать дыхание, не меняя положения; 5-6-7-8 - одновременно с плавным выдохом вернуться в и.п.
7. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Работать прямыми ногами, ступня расслаблена, как при плавании способом «Кроль» (по 10 махов с отдыхом 3-4 р).
8. Приседание «Поплавок» (6 раз).
9. Подпрыгивание с приседанием. И.п.: о.с. 1 - подпрыгнуть высоко вверх, руки поднять вверх, резко вдохнуть ртом; 2 - присесть, опустив руки к полу, выдохнуть одновременно ртом и носом; 3 - вернуться в и.п.
10. Ходьба (в бассейн).

Занятия 15 - 21

1. Ходьба - обычная, на носках, с разным положением рук (вверх, за голову, за спину и т. д.).
2. Упражнение на дыхание (см. предыдущий комплекс).
3. Упражнение на развитие внимания и быстроты движений рук. И.п.: о.с. 1 - согнуть левую руку к плечу; 2 - согнуть правую руку к плечу; 3 - поднять левую руку вверх; 4 - поднять правую руку вверх; 5-8 - в аналогичном порядке вернуться в и.п. (6 р. с убыстрением темпа).
4. «Я плыву» (10-12 движений).
5. Наклоны туловища вперёд. И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 - поднять руки вверх; 2 - наклониться к правой ноге; 3 - наклониться к левой ноге; 4 - вернуться в и.п. (5-6 раз).

6. Бег на месте с выбрасыванием вперёд прямых ног с переходом на ходьбу (30 с).
7. Упражнение на дыхание «Потягивание». 1 - из основной стойки, поднимая прямые руки вверх и вставая на носочки, потянуться вверх за руками, одновременно делая глубокий вдох; 2 - вернуться в о.с., делая выдох носом (4-5 р).

8. Ходьба.

Занятия 22 - 28

1. Ходьба обычная и гимнастическим шагом (30 с).
2. Бег с высоким подниманием прямых ног вперёд и назад (30 с).
3. Ходьба - марш (15 с).
4. «Потягивание» (см. предыдущий комплекс).
5. «Я плыву» (10 - 12 движений).
6. «Винт» - и.п.: ноги вместе, руки верх. Повороты на 1800 вправо-влево в прыжке (8 р).
7. Приседание с выпрыгиванием. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 - присесть; 2 - выпрямиться прыжком (6 раз).
8. «Торпеда» - и.п.: лёжа на животе, руки под подбородком. Движения прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (по 10 движений с отдыхом 3 р).
9. Прыжки (ноги скрестно - ноги на ширину плеч) (20 прыжков).
10. Упражнение на дыхание (см. комплекс занятий 8-14).
11. Ходьба.

Разминка на суше (6-7 лет)

Занятия 1 - 7

1. Ходьба, бег по массажному коврику (по 30 с).
2. «Мельница» - круговые движения прямых рук 1-4 - вперёд, 5-8 - назад (5 раз).
3. «Я плыву» - имитация руками движений пловца способом «Кроль» на груди и на спине (по 6-8 раз).
4. Наклоны назад. И.п.: стоя на коленях, руки опущены. 1 - правой рукой обхватить себя по поясу сзади, прогнуться назад, левую руку вытянуть за голову; 2,3 - задержаться в этом положении, глядя на потолок; 4 - вернуться в и.п. (выполнить 4-6 раз, меняя руки).
5. «Стрела». И.п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. 1-4 - задержать дыхание; 5-7 - выдохнуть; 8 - вдохнуть (4-5 раз).
6. «Торпеда». И.п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. Работать прямыми ногами, имитируя движения пловца способом «Кроль» (1-2 м).
7. Упражнение на дыхание. И.п.: ноги в о.с., руки на поясе. 1 - вдох ртом, 2-4 - выдох носом (5 раз).
8. Произвольные прыжки (30 с).

Занятия 8-14

1. Ходьба по массажному коврику (30 с).
2. «Озорные малыши» - бег с подскоками (30-40 с).
3. «Плывём способом «Кроль». И.п.: стоя боком к бортику, держась за него одной рукой, в полунаклоне. 1 - вдохнуть ртом, повернув голову вправо (влево); 2,3,4 - круговые движения правой (левой) рукой, опустив голову «в воду». Темп медленный. (по 3-4 раза каждой рукой).
4. «Торпеда» на спине. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Энергично работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на спине (30-40 с).
5. «Торпеда» на груди. И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперёд. Энергично работать ногами в стиле «Кроль» (30-40 с).
6. «Плавающая медуза». И.п.: стоя на коленях, руки в упоре. 1 - наклонить голову, одновременно стараясь коснуться колена, подтягивая согнутую ногу к голове,

2,3 - выпрямить голову, ногу поставить на колено, носок оттянуть; 4-5-6 - то же другой ногой (6 раз в медленном темпе).

7. Прыжки «Озорные лягушата» - прыжки с ноги на ногу, высоко поднимая согнутые в коленях ноги, руки согнуты в локтях, подняты вверх, пальцы максимально раздвинуты (30 с).

8. Упражнение на дыхание (см. предыдущий комплекс).

Занятия 15 - 21

1. Ходьба по массажному коврику (30 с).

2. «Лошадки» - бег с высоким подниманием колен (30 с).

3. «Насос». И.п.: стоя парами лицом друг к другу, держась за руки. Дети поочередно приседают на корточки, делая при этом выдох (10 р).

4. «Торпеда» на спине (см. предыдущий комплекс).

5. «Плывём способом «Кроль» (см. предыдущий комплекс).

6. «Поплавок». И.п.: о.с. 1 - присесть, обхватив руками колени и глубоко вдохнув ртом, голову опустить вниз; 2,3 - задержать дыхание; 4,5 - выдох «в воду»; 6 - вернуться в и.п. (4-5 р).

7. Прыжки с произвольной постановкой ног (30 с).

8. Упражнение на дыхание (5 раз).

Занятия 22 - 28

1. Ходьба по массажному коврику с высоким подниманием коленей (30 с).

2. Бег, доставая пятками ягодицы (40 с).

3. Упражнение на дыхание (5 раз).

4. «Пловцы». И.п.: ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперёд, взгляд направлен в пол. Энергично имитировать руками движения пловца способом

5. «Кроль».

6. «Насос» (см. предыдущий комплекс).

7. «Винт». И.п. - о.с. 1 - подпрыгнуть вверх, одновременно выполняя поворот вправо на 180-360°, 2 - отдых, 3 - прыжок с поворотом влево, 4 - отдых (по 4-5 раз в каждую сторону).

8. «Торпеда» на спине (1 м).

9. Упражнение на дыхание (5 р).

**Игры на воде
Волны на море**

Задача: познакомить с сопротивлением воды.

Описание: учащиеся 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 пронесают руки над самой поверхностью воды в противоположную сторону - образуются волны. Движение продолжается непрерывно 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»

Дождик

Задача: преодоление водобоязни.

Описание: дети, стоя в кругу, подбрасывают воду ладошками вверх и говорят:

Дождик, дождик,
Дождик, лей!

Нам с тобою веселей. Не боимся сырости,
Только лучше (больше) вырастем.

Методические указания: следить за тем, чтобы дети не отворачивались от брызг.

Усатый сом

Задача: учить детей свободно передвигаться в воде.

Описание: выбирается водящий - «сом», все остальные становятся лицом к бортику, спиной к водящему на расстоянии 1 м. Инструктор произносит:

Рыбки, рыбки, не зевайте -
Сом усами шевелит.

Не зевайте, уплывайте, он не спит!

Последние слова являются сигналом, по которому дети плывут к бортику. «Сом» можем салить только тех, кто не успел доплыть до бортика и взяться руками за поручень.

Методические указания: Плыть в одном направлении. Нельзя толкать друг друга.

Гуси

Задача: учить детей легко передвигаться в воде.

Описание: играющие («гуси») выстраиваются около бортика. Водящий («волк») находится около противоположного бортика в обруче. По сигналу дети, изображая гусей, начинают движение к противоположному бортику.

Инструктор: Гуси, гуси.

Дети: Га-га-га.

Инструктор: Есть хотите? Дети: Да-да-да.

Инструктор: Ну тогда летите, крылья берегите! Дети: Серый волк под горой
Не пускает нас домой. Зубы точит, съест нас хочет!

После последних слов «волк» вылезает из обруча и начинает ловить «гусей». Дети убегают (плывут) к бортику и спешат взяться руками за поручень. Методические указания: Пойманным считается игрок, которого водящий коснулся рукой. Следить за тем, чтобы дети не толкались.

Карусели (вариант 1).

Задача: 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 ускоряясь. 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.

Методические указания: выполнять движения в соответствии с текстом, не тянуть товарища.

Карусели (вариант 2).

Задача: способствовать освоению с водой.

Описание: взявшись за руки, дети образуют круг. По сигналу они начинают движение по кругу, постепенно ускоряясь. 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 передвигаются по кругу (1-2 круга).

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

Игра повторяется с движением в противоположную сторону.

Методические указания: нельзя отпускать руки, падать в воду.

Сердитая рыбка

Задача: 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.

Белые медведи

Задача: учить детей легко передвигаться в воде.

Описание: дети («тюлени») плавают в бассейне. По сигналу «белые медведи» (двое ребят), взявшись за руки, начинают ловить «тюленей». Настигнув зазевавшегося «тюленя», «белые медведи» ловят его, соединив свободные руки. Пойманного «тюленя» отводят на льдину и продолжают ловить остальных.

Методические указания: Водящим игрокам нельзя расцеплять руки.

Море волнуется

Задача: освоение с водой.

Описание: занимающиеся становятся в шеренгу по одному лицом к берегу и берутся руками за плот, шест или другой предмет - это «лодки у причала». По команде «Море волнуется!» они расходятся в любом направлении, выполняя произвольные гребковые движения руками, помогающие передвижению в воде, - «ветер разогнал лодки в разные стороны». По команде ведущего «На море тихо» играющие останавливаются и затем устремляются на исходные позиции. Затем ведущий произносит: «Раз, два, три - вот на место встали мы», после чего все «лодки» должны собраться у «причала». Тот, кто опоздал занять свое место, лишается права продолжать игру или получает штрафное очко.

Методические указания: Пространство, на которое «расплываются лодки», должно быть ограничено. Между первой (предварительной) и второй (исполнительной) командами ведущего необходимо выдерживать небольшую паузу, чтобы играющие могли остановиться, сменить направление движения и устремиться к исходной позиции. Если нет подходящего предмета для обозначения «причала», это место условно оговаривается заранее.

Полоскание белья

Задача: воспитание чувства опоры о воду ладонью во время гребка руками.

Описание игры: играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоская белье.

Методические указания: руководитель игры обязательно дает играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

Волны на море

Задача: освоение с водой.

Описание игры: участники игры выстраиваются в шеренгу: ноги на ширине плеч, руки опущены в воду, пальцы сцеплены. По команде ведущего они выполняют движения обеими руками вправо-влево. Руки нужно держать под самой поверхностью воды, чтобы «волны» были больше; движения выполняются напряженными руками.

Переправа

Задача: воспитание чувства опоры о воду ладонью и предплечьем.

Описание игры: играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по бассейну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал».

Методические указания: гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками - одновременно или поочередно. По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования: «Кто быстрее переправится?». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

Лодочки

Задачи: ознакомление с сопротивлением воды; воспитание умения самостоятельно передвигаться в различных направлениях.

Описание игры: играющие стоят в шеренге лицом к берегу - это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигналу: «Раз, два, три - вот на место встали мы» - играющие спешат занять места у «причала».

Методические указания: В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

Поймай воду

Задача: выработка умения держать пальцы плотно сжатыми во время контакта рук с водой, что необходимо для эффективного гребка рукой.

Описание игры: играющие становятся в шеренгу или в круг. По сигналу ведущего «Поймай воду!» они опускают руки в воду, соединяют кисти и, зачерпнув воду, поднимают пригоршни над поверхностью. Ведущий смотрит, кто больше набрал воды, у кого она вытекает из рук и т.д.

Методические указания: во время игры обязательно напоминать занимающимся, что «поймать воду» можно только ладонями с плотно сжатыми пальцами.

Невод

Задачи: воспитание умения взаимодействовать в коллективе.

Описание игры: играющие располагаются в произвольном порядке это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Методические указания: «Сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки. «Рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры. «Рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих. Победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

Караси и карпы

Задача: воспитание умения смело передвигаться в воде, не бояться брызг.

Описание игры: играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги - «караси», игроки другой - «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды - «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

Кузнечики

Задача: воспитывать навыки ориентировки в воде.

Описание игры: играющие располагаются на одной линии в указанной части бассейна. По сигналу они начинают передвигаться по бассейну, стараясь как можно быстрее достигнуть установленного ориентира.

Правила: дети не должны начинать передвижение раньше подачи сигнала, не мешать друг другу.

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

Мы - веселые ребята

Задача: приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях.

Описание 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 2-4 играющих. При повторении игры выбирается новый водящий.

Методические указания: нельзя убежать раньше, чем будет произнесено «лови!». Нового водящего выбирает инструктор.

Веселые брызги

Задача: учить детей безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо. (не бояться брызг).

Описание игры: Капля раз, капля два (медленные хлопки по воде),

Кали медленно сперва:

Кап-кап, кап-кап.

Стали капли поспевать (быстрые хлопки о воде),

Капля каплю догонять -

Кап, кап, кап, кап.

Зонтик поскорей откроем,

И от дождика укроем

Дети поднимают руки над головой и убегают в домик, инструктор брызгает детей, льет на детей воду из ведерка.

Найди свой домик

Задача: учить безбоязненно передвигаться по бассейну, ориентироваться в пространстве бассейна.

Описание игры: по бассейну разбросаны цветные шарики (рыбки, кольца), на бортиках бассейна расставлены «домики» (обручи) разного цвета. Дети собирают шарики и приносят их в «домик» соответствующего цвета.

Насос

Задача: учить детей многократно погружаться в воду и выполнять выдох.

Описание игры: дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди, приседая, они погружаются в воду с головой и выполняют выдох.

Методические указания: не опускать руки и не вытирать лицо руками после погружения.

Поезд идет в тоннель

Задача: учить детей погружаться в воду.

Описание игры: дети выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс стоящего впереди, образуют «поезд», который поочередно проходит через 1-2 обруча, вертикально опущенных в воду.

Методические указания: во время проныривания можно выполнять выдох.

Пузырь

Задача: обучать детей погружению и выдоху в воду.

Описание игры: взявшись за руки, дети встают в маленький круг и говорят: «Раздувайся пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся». Образовав большой круг, дети начинают движение по кругу, проговаривая: «Он летел, летел, летел, да на ветку налетел. Вот и лопнул». После этих слов нужно остановиться, присесть и выполнить выдох в воду, затем игра начинается снова.

Методические указания: Передвигаться можно медленно либо быстро. Выдох выполнять полностью в воду.

Телефон

Задача: учить детей погружаться в воду и слушать под водой сигналы.

Описание игры: дети, держась за бортик, погружаются в воду. Инструктор 1-2-3 раза ударяет металлическим предметом по поручню. Вынырнув из воды, дети должны сказать, сколько было ударов.

Методические указания: можно предложить детям разбить на пары и по очереди попробовать произнести какое-то слово.

Найди клад

Задача: учить детей открывать глаза в воде.

Описание игры: Инструктор разбрасывает тонущие предметы и предлагает детям достать эти предметы со дна.

Методические указания: поощрять детей, которые смогли достать сразу несколько предметов.

Резвый мячик

Задача: способствовать овладению продолжительным, постепенным выходом.

Описание игры: играющие становятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый имеет мячик или теннисный шарик, 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

Задача: способствовать овладению выдохом в воду.

Описание игры: дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди погружаются в воду с головой, делают выдох в воду. Каждый играющий делает 3-4 выдоха в воду.

Смелые ребята

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

Описание игры: 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 глазами «Если захотим. В воду поглядим».

Дровосек в воде

Задача: упражнять в погружении в воду с задержкой дыхания.

Описание игры: Дети выполняют наклоны вперед - задержать дыхание, опустить руки и голову в воду, через 2-3 секунды сделать выдох в воду.

Охотники и утки

Задача: учить погружению в воду с головой.

Описание игры: выбираются два охотника. Остальные дети - утки. Охотники становятся по обе стороны бассейна, у каждого из них по мячу. Утки плавают в разных направлениях по бассейну. По сигналу «Охотники!» утки должны нырнуть в воду, чтобы охотники не смогли попасть в них мячами. Если кто-то из детей не успел спрятаться и в него попадают мячом, он должен выйти на время из игры.

Правила: охотники не должны бросать мяч детям в голову. Начинать бросать мяч только по сигналу «Охотники!» и не сходить с места.

Методические указания: Охотники меняются после того, как каждый из них попадает мячом в определенное число уток.

Коробочка

Задача: упражнять в умении задерживать дыхание под водой.

Описание игры: присев, руками обхватить голени, подбородок на поверхности воды. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, голову опустить под воду - «у коробочки закрыли крышечку».

Хоровод

Задача: учить детей погружаться с головой в воду

Описание игры: 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.

Щука и рыбы

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

Описание игры: После слов инструктора:

Блещут в речке чистой

Спинкой серебристой

Маленькие рыбки.

Любят все резвиться!

Дети начинают передвигаться по бассейну в произвольных направлениях, помогая себе руками, изображая рыбок. Водящий («щука») стоит в углу бассейна. По

сигналу «Щука плывет!» дети уплывают к бортику и погружаются в воду с головой. «Щука» ловит тех, кто не успел спрятаться в воду около бортика. Водящий внимательно следит за выполнением задания.

Методические указания: пойманный, становится щукой. Не толкать друг друга.

Удочка

Задача: учить детей быстро погружаться в воду с головой, задерживать дыхание на вдохе.

Описание игры: дети выстраиваются в шеренгу. После слов «Ловись, рыбка, большая и маленькая!» инструктор начинает «ловить рыбу» - в руках у него веревка, к концу которой привязан надувной мяч. Те дети, которых коснулся мяч, выбывают из игры.

Утки-нырки

Задача: помогать детям осваивать безопорное положение в воде.

Описание игры: дети произвольно располагаются по бассейну, изображая уток. По сигналу они наклоняются вперед, стараясь нырнуть за кормом. 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).

Жучок-паучок

Задача: учить детей погружаться в воду.

Описание игры: дети, взявшись за руки, передвигаются по кругу. В центре его стоит водящий - «жучок-паучок». Дети произносят нараспев:

Жучок-паучок вышел на охоту,

Не зевай, поспевай - прячьтесь все под воду!

С последними словами все приседают под воду, а тот, кто не успел, становится «жучком-паучком».

Методические указания: заинтересовывать детей не становиться «жучком-паучком». Тот, кто им не был - молодец!

Тюлени

Задача: учить скольжению с опущенной в воду головой.

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

Торпеда

Задача: учить скольжению на спине.

Описание игры: дети строятся спиной к бортику, руки вверх, одна нога упирается в бортик под водой; делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду, одновременно отталкиваются ногой и скользят до противоположного бортика.

Водолазы

Задача: приучать смело открывать глаза в воде, ориентироваться под водой.

Описание 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

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

Описание игры: играющие выстраиваются в одну шеренгу 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. Упражнение выполняется и лежа на спине.

Подводные лодки

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

Описание игры: дети изображают подводные лодки разной конструкции. Они становятся по пояс в воде вдоль одной из сторон бассейна; слегка присев, отталкиваясь от дна скользят вперед, соединив ноги и приняв установленное положение рук. Поочередно принимаются следующие положения:

1. Руки вверх, кисти соединены,
2. Руки вдоль туловища,
3. Одна рука вверх, другая вытянута вдоль туловища вниз,
4. Руки заложены за спину,
5. Одна рука вверх, 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).

Найди себе пару

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

Описание игры: дети перемещаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу «Найди себе пару!» они становятся в пары (с кем им хочется), берутся за руки и передвигаются 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: учить погружаться в воду с открыванием глаз и скольжением.

Описание игры: в воду вертикально опускаются обруч с грузами. Дети встают в колонну по одному, передвигаются вдоль бортика к обручу. Затем 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 (вариант 1)

Задача: учить владеть своими движениями в воде.

Описание игры: в скольжении совершать повороты с груди на спину и наоборот.

Пловцы

Задача: упражнять детей в разных способах плавания.

Описание игры: дети выстраиваются у бортика бассейна. По сигналу (например, «Кроль на груди!») дети быстро плывут на противоположную сторону бассейна. В обратную сторону возвращаются, плывя другим способом (брасс или кроль на спине).

Правила: выполнять задание нужно по сигналу, не наталкиваться на товарищей, доплывать до бортика.

Методические указания: перед проведением игры целесообразно напомнить о разных способах плавания и даже попросить 1-2 детей показать их, чтобы все во время игры правильно их выполняли.

Морской бой

Задача: научить не бояться водяных брызг.

Описание игры: играющие разбиваются на две команды, которые выстраиваются в воде лицом друг к другу, на расстоянии одного шага. По сигналу взрослого команды наступают друг на друга, стараясь брызгами в лицо оттеснить «противника» на берег или до заранее установленного места. Игрок, повернувшийся спиной, считается выбывшим из строя и получает штрафное очко. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не оттеснит другую к берегу в течение 2-3 минут. Выигрывает та команда, у которой меньше штрафных очков.

Пятнашки в кругу

Задача: научить ребят самостоятельно погружаться в воду с головой.

Описание игры: играющие становятся в круг, водящий располагается в его центре. Он должен запятнать кого-либо, но останавливаться возле игрока не имеет права. Игроки спасаются, окунаясь с головой в воду. Запятнанный становится водящим, а пятнающий занимает его место.

Салки

Задача: обучить занимающихся нырянию с открытыми глазами.

Описание игры: участники игры произвольно располагаются в водоеме. Ловец, назначенный взрослым, догоняет играющих, стараясь запятнать любого из них. Спасаясь от преследования, дети ныряют под воду. Тот, кто не успел погрузиться под воду и был запятнан, становится ловцом. Ловцу запрещается преследовать одного участника долго или ждать, пока тот вынырнет из воды. Продолжительность игры до 5 минут.

Акула (1 вариант игры: для детей старшего возраста).

Задача: приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях.

Описание игры: дети образуют круг. Выбирают водящего (акулу). Водящий встаёт в центре круга, а дети произносят слова:

Акула-каракула
Правым глазом подмигнула
И заставила бежать,

Один, два, три, четыре, пять.

После этих слов дети убегают, а водящий (акула) их догоняет.

Правила: Начинать двигаться только после слов «Один, два, три, четыре, пять». Нельзя хватать акулу.

Методические указания: Инструктор по плаванию следит, чтобы дети не толкали друг друга во время движения. Водящий (акула) меняется после того, как догнал одного из детей (убегающих). Либо каждый пойманный ребёнок выбывает из игры. Победитель становится ведущим (акулой).

Оборудование: Надувная акула.

Акула (2 вариант игры для детей подготовительного возраста).

Задача: обучать детей погружению в воду с головой.

Описание игры: дети стоят от ведущего (акулы) на расстоянии 2 метров и произносят слова:

Акула-каракула.

Правым глазом подмигнула,

И заставила бежать

Один, два, три, четыре, пять.

Затем дети «разбегаются» по периметру бассейна, пытаясь убежать от водящего (акулы). Если акула приближается, задача детей погрузиться под воду. Кто успел погрузиться под воду, мимо того акула проплывает, а кто нет, тот выбывает из игры. Оставшийся ребёнок становится победителем.

Правила: нельзя прятаться раньше, чем приблизится акула. Начинать двигаться только после слов «Один, два, три, четыре, пять».

Методические указания: нужно учитывать подготовленность детей. Следить за соблюдением правила.

Кто быстрее спрячется под водой?

Задача: ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды.

Описание игры: играющие становятся лицом к ведущему и по его сигналу быстро прячутся - так, чтобы голова скрылась под водой.

Методические указания: перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать подъемную силу воды, а также убедиться в том, что достать дно практически невозможно.

Пятнашки с поплавком

Задача: совершенствование навыков всплывания и лежания на воде.

Описание игры: водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой». В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

Фонтанчики

Задача: совершенствование ритма дыхания при выполнении вдоха и выдоха в воду.

Описание игры: участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткий - «Вдох» или продолжительный «Вы-ы-ы-дох») выполняют 3, 5 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьет сильнее.

Методические указания: объясняя правила игры, следует подчеркнуть, что преимущество имеет тот, у кого сильно бьет каждый «фонтанчик», т.е. тот, кто умеет делать правильный выдох в воду.

Поплавок

Задача: ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

Описание игры: сделав глубокий вдох и задержав дыхание, присесть и, обхватив колени руками, всплыть на поверхность. В этом положении стараться продержаться на воде до счета «десять».

Методические указания. Перед выполнением «поплавка» дается команда сделать глубокий вдох и задержать дыхание на выдохе.

Медуза

Задача: ознакомление с подъемной силой воды, ощущением состояния невесомости.

Описание игры: играющие по команде ведущего, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают под воду и, наклонившись вперед, всплывают на поверхность. При этом тело согнуто в пояснице, руки и ноги полусогнуты и расслабленно свешиваются вниз.

Звезда

Задача: выработка равновесия и умения лежать на поверхности воды.

Описание игры: сделав глубокий вдох и задержав дыхание, лечь на спину на поверхность воды: руки и ноги разведены в стороны, голова слегка откинута назад.

Методические указания: перед выполнением «звезды» необходимо объяснить, что лежать на воде в положении на спине возможно только при одном условии: не сгибать ноги в тазобедренных суставах и не прогибаться в пояснице.

Винт (вариант 2)

Задача: совершенствование умения произвольно изменять положение тела в воде.

Описание игры: играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем (в зависимости от дальнейшей команды) поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает тот, кто лучше других умеет менять положение тела в воде.

Методические указания: при выполнении поворотов можно помогать себе гребковыми движениями руками.

Авария

Задача: выработка умения (в случае необходимости) длительное время держаться на поверхности воды.

Описание игры: по команде ведущего играющие, сделав глубокий вдох, ложатся на спину на поверхность воды - это «потерпевшие кораблекрушение». Они стараются продержаться как можно дольше на воде - «пока не подоспееет помощь».

Методические указания: во время лежания на воде можно выполнять легкие гребковые движения кистями (в виде «восьмерок»).

Слушай сигнал!

Задача: совершенствование навыков всплывания и лежания на воде.

Описание игры: играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «Поплавок», «Медуза», лежание на спине и на груди, «Винт». Каждое из них

выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

Методические указания: условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала должен быть промежуток времени, достаточный для отдыха.

Прошито и пронумеровано

Всего

4 листов

Директор ГБУ ДО СП «Манеж»

Петродворцового района

Санкт-Петербурга

А. С. Максимов

«*20*» *авг* г.

