

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №6 «Пчёлка» г. Нового Оскола Белгородской области

Принята на заседании
педагогического совета
от 30.08.2023 г.
протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ ДС №6 «Пчёлка»

Ж.В. Жданова

приказ от 31.08.2023 г. № 132

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
по плаванию
для детей дошкольного возраста 6-7 лет**

Срок реализации 1 год

Автор составитель: педагог допобразования
Понедельченко Я.Ю.

г. Новый Оскол
2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Плавание»	Аква детки
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Автор программы	Понедельченко Яна Юрьевна
Срок реализации	1 год
Возраст обучающихся	6-7 лет
Дополнительная общеобразовательная программа «Плавание» рассмотрена на заседании педагогического совета МБДОУ ДС №6 «Пчёлка»	

В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Рабочая программа по плаванию обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие. В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде. Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Цель программы:

Целью данной программы начального обучения плаванию дошкольников является, способствовать оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию; вызывать у детей желание качественно выполнять задания, используя плавательные навыки. В программе выделена закономерность поэтапного

формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка.

- Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде;
- Расширить способности координации движений, объединять их с дыханием;
- Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию;
- Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи:

- Охрана и укрепление психического физического здоровья детей и педагогов;
- Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;
- Обогащение условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно оздоровительной работы;
- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательным навыкам и умениям;
- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде;
- Воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности;
- Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

Принципы обучения

Методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;

-принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;

-принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

-принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;

-принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения.

-Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

-Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов.

-Практические: предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Этапы образовательного процесса	график
Начало занятий	1 сентября
Продолжительность занятий	35 мин.
Окончание учебного года	31 мая

Прогнозируемые результаты

Старший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Дети быстро адаптируются к возможности купаться, играть и плескаться в бассейне. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

К концу года дети должны уметь:

-Погружать лицо в воду.

- Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.
- Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»)
- Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.
- Бегать парами.
- Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами.

МЕСЯЦ	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ (ЗАДАЧИ)
сентябрь	1.Познакомить с помещением бассейна, разминочного зала, с правилами поведения в бассейне (в воде), правилами личной гигиены. Рассказать о пользе плавания, свойствах воды. 2.Обучать элементарным ОРУ на суше.
октябрь	1.Приучать детей смело входить в воду (и выходить из воды) с помощью преподавателя, воспитывать безбоязненное отношение к воде, к попаданию воды на лицо (адаптировать к водному пространству). 2.Создавать общие представления о плавании, показать основные движения. Побуждать детей свободно передвигаться в воде, играть с игрушками. 4.Формировать гигиенические навыки (умение самостоятельно раздеваться, вытираться, одеваться). 5.Воспитывать чувство уверенности в воде, навык ориентировки в водном пространстве.
ноябрь	1.Учить безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо (брызг), опускать лицо в воду, задерживать дыхание (на вдохе). 2.Учить принимать горизонтальное положение в воде (лежать на груди), держась за поручень. 3.Создать представление о движении ног способом кроль. 4.Приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, быстроту движения. 5. Учить правилам поведения в воде (не толкать друг друга, не держаться, не кричать).

	<p>6. Вызывать радостные ощущения от пребывания в воде. Воспитывать положительное отношение к занятиям, дисциплинированность.</p>
декабрь	<p>1.Продолжать учить горизонтальному положению в воде (лежать на груди), держась за поручень.</p> <p>2.Учить не бояться брызг, опускать лицо в воду, задерживать дыхание (на вдохе), делать выдох в воду (держась за бортик).</p> <p>3.Учить движению ног способом кроль, держась за поручень.</p> <p>4.Закреплять правила поведения на воде.</p> <p>5.Учить детей своевременно начинать и заканчивать выполнение задания (по сигналу инструктора).</p> <p>6.Развивать координацию движений.</p> <p>7.Воспитывать организованность, желание заниматься, стремление научиться плавать.</p>
январь	<p>1.Учить движению ног способом кроль, держась за бортик.</p> <p>2. Учить принимать горизонтальное положение в воде (на груди) без опоры.</p> <p>3.Приучать смело погружать лицо в воду на задержке дыхания, выполнять выдох в воду.</p> <p>4.Развивать ориентировку в воде, самостоятельность действий.</p> <p>5.Воспитывать смелость, ловкость, умение взаимодействовать в коллективе.</p>
февраль	<p>1. Закреплять навык погружения в воду по шею. Продолжать обучать выдоху в воду.</p> <p>2.Продолжить обучение движению ног способом кроль на груди, держась за бортик.</p> <p>3.Продолжить учить принимать горизонтальное положение в воде (на груди) без опоры.</p> <p>4.Развивать чувство уверенности на воде (свободы и легкости передвижения). Содействовать активному передвижению в воде в различных направлениях.</p> <p>5.Воспитывать самостоятельность, внимательность.</p>
март	<p>1.Учить делать вдох и постепенный (продолжительный) выдох с полным погружением головы под воду.</p> <p>2.Продолжать выполнять движения ног способом кроль на груди (держась за бортик).</p> <p>3.Ознакомить с упражнениями, помогающими всплыванию.</p> <p>4.Ознакомить со скольжением на груди (с подвижной опорой в руках - игрушка, надувной круг), с движением ног при скольжении.</p> <p>5.Содействовать самостоятельной ориентировке в воде.</p> <p>6. Развивать быстроту.</p>
апрель	<p>1.Учить скольжению на груди с подвижной опорой в руках (с толчком о бортик).</p> <p>2.Учить передвижению по бассейну на груди с подвижной</p>

	<p>опорой (держась за доску, игрушку, круг) при помощи движений ног способом кроль.</p> <p>3. Закрепить умение принимать горизонтальное положение в воде (на груди).</p> <p>4. Ознакомить (дать представление) с гребковым движением рук (как при плавании способом кроль). Обучать попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад у неподвижной опоры.</p> <p>5. Развивать силу и выносливость.</p> <p>6. Воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснения преподавателя.</p>
май	Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей.

1. Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка
2. Передвижения по дну бассейна
 - шагом
 - бегом
 - с высоким подниманием колена
 - на носках
 - приставными шагами.
 - прыжки вверх (из воды), чтобы достать предмет
3. Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентирование под водой.
4. Выдох перед собой в воздух
5. Выдох на воду
6. Выдох на границе воды и воздуха
7. Игры с использованием выдоха в воду.
8. Движения ногами в воде, сидя
9. Движения ногами в воде, опираясь на руки
10. Движения ногами в воде, лежа на груди с опорой
11. Движения ногами в воде, лежа на спине
12. Действия с предметами, плавательной доской, палкой, обручем, поплавком, мячом (бросить, догнать, принести, прокатить по воде).
13. Передвигаться, держась за плавательную доску.

Содержание программы

октябрь

I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
<p>Задачи: Приучать детей смело входить в воду (и выходить из воды) с помощью преподавателя. Учить выпрыгивать из воды как можно выше. Выполнять различные движения руками поочередно.</p> <p>Ориентироваться в воде</p>			
<p>Задачи: вызвать интерес к занятиям плаванием</p> <p>1. Знакомство с бассейном, правилами поведения в бассейне</p> <p>2. Знакомство с культурногигиеническими правилами и навыками в бассейне</p> <p>На суше: Игра «Спрячь воздух»</p> <p>В воде:</p> <p>1. Ходьба по дну бассейна с заданием</p> <p>2. Игра «Фонтан»</p> <p>3. Игра «кошка умывается»</p>	<p>Задачи: учить детей самостоятельно спускаться в бассейн, самостоятельно окунаться, передвигаться по дну бассейна</p> <p>На суше:</p> <p>1. Движения руками</p> <p>2. Подскоки</p> <p>В воде:</p> <p>1. передвижение по дну бассейна</p> <p>вдоль бортика «цапли», «мишки».</p> <p>Игры</p> <p>Самостоятельные игры с игрушками</p>	<p>Задачи: учить спускаться и подниматься из воды по лестнице. Вызывать интерес к занятиям</p> <p>В воде:</p> <p>1. Самостоятельно спускаться в бассейн со страховкой (преподавателя)</p> <p>2. Ходьба по бассейну в различных направлениях</p> <p>Игра: «Зайки-попрыгайки»</p> <p>4. Самостоятельные игры с игрушками в бассейне</p>	<p>Задачи: учить самостоятельно спускаться, подниматься из бассейна.</p> <p>Приучать детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях</p> <p>В воде: самостоятельный спуск по лестнице</p> <p>Игра: «Поймай воду»</p> <p>Прыжки около бортика</p> <p>1. Игра «Лодка на веслах» (ходьба с гребковыми движениями рук)</p> <p>«Фонтан» (движения ног сидя на бортике).</p>

Ноябрь

I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
<p>Задачи: Учить правилам поведения в воде .Осваивать вдох и выдох на поверхности воды и в воду. Учить выполнять движения руками и ногами. Учить выполнять упражнения всплывания. Вызывать радостные ощущения от пребывания в воде.</p>			
<p>На суше:</p> <p>1. Задержка дыхания на вдохе.</p> <p>2. Круговые движения Руками.</p> <p>В воде:</p> <p>1. Прыжки около бортика «зайчики»</p> <p>2. «Шторм на море» (движения руками в воде).</p> <p>Игра «прятки», «подуйна чай»</p> <p>2. Движение ног сидя на бортике</p> <p>Игра: «кот и мыши», «карусель».</p>	<p>На суше:</p> <p>1. ОРУ</p> <p>Задержка дыхания на вдохе 2-3 раза</p> <p>Круговые движения одной рукой, затем другой рукой вперед, назад</p> <p>В воде:</p> <p>«Шторм на море» (движения руками в воде).</p> <p>Игра «прятки», «подуй на чай»</p> <p>Движение ног сидя на бортике .Игра: «Пузыри», «Кто быстрее?»</p> <p>Свободные игры</p>	<p>На суше: круговые движения одной рукой, затем другой рукой.</p> <p>В воде:</p> <p>Передвижения в воде в различных направлениях, в различных положениях (присев, прыжками)</p> <p>Прыжок «дельфина»</p> <p>Игры: «карусель», «мяч ко мне вперед, назад».</p>	<p>На суше: ОРУ.</p> <p>В воде:</p> <p>Прыжки около бортика с приседанием в воду</p> <p>У кого больше фонтан (движение ногами сидя на бортике).</p> <p>Игры: «солнышко и дождик» «Кто быстрее?»</p> <p>3. Свободные игры с игрушками</p>

Декабрь

I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
<p>Задачи: Продолжать учить горизонтальному положению в воде (лежать на груди), держась за поручень. Учить не бояться брызг, опускать лицо в воду, задерживать дыхание (на вдохе), делать выдох в воду (держась за бортик). Закреплять правила поведения на воде. Развивать координацию движений.</p>			
<p>На суше: ОРУ В воде: ходьба приставными шагами спиной вперед 1. Движения ногами лежа на животе. 2. «Водолазы» (пузыри в воду) 3. Кто быстрее спрячется? Игры: «карусель», «лохматый пес», свободные игры с игрушками</p>	<p>На суше: «Мельница», «спрячь воздух». В воде: Прыжки в приседе «лягушата» 1. Кто быстрее спрячется под воду? 2. Движение ног лежа у бортика. Игры: «кот и мыши», «дождик» Свободные игры с игрушками</p>	<p>На суше: ОРУ В воде: 1. «Остуди чай» 2. Бег по бассейну с гребковыми движениями рук 1. Держась руками за бортик движения ногами. «Поплавок» Игры: «Бегом за мячом». Свободные игры с игрушками</p>	<p>На суше: ОРУ В воде: 1. Ходьба по дну «Цапли» 2. Работа ногами лежа на животе. «Звездочка» Игры: «игры с мячом», «попади в цель» Самостоятельные Игры с игрушками</p>

Январь

I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
<p>Задачи: продолжать приучать детей двигать ногами как при плавании кролем. Упражнять в различных движениях в воде. Опускать лицо в воду.</p>			
<p>На суше: «Лошадки» (высоко поднимать колени) Подуть на ладони 3-4 раза В воде: Ходьба по дну бассейна «паровозик» 1. Бег по дну бассейна «лошадки» 2. Работа ног лежа у бортика. 4. «Пузыри». Игры: «Морской бой» Игры с плавающими игрушками</p>	<p>На суше: 1. Круговые движения руками вперед-назад 2. «Спрячь воздух» В воде: Прыжки на двух ногах с приседанием в воду 1. Выдохи в воду 3 – 4 раза «У кого больше пузырей?» III Игры: «Коробочка», «у медведя во бору» Свободные игры с игрушками</p>	<p>На суше: ОРУ В воде: Самостоятельный вход в воду. Ходьба вдоль бортика приставным шагом. 1. Стоя у бортика дуть на игрушки (лодочки, рыбки) 2. Стоя в кругу погружения в воду по шее. Игры: «Кораблики» Игры с игрушками</p>	<p>На суше: ходьба с круговыми движениями рук поочередно. Выпрыгивание вверх на двух ногах. «Кто дольше?» В воде: Ходьба «цапли», «медведи» II 1. Бег по дну бассейна в разных направлениях 2. Всплывание, лежание на воде 3. «Фонтан» - работа ногами лежа. III Игры: «Маленькие ножки» Свободные игры с плавающими игрушками</p>

Февраль

I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
<p>Задачи: учить всплывать и лежать в безопорном положении, делать полный вдох и выдох в воду, добиваться ориентации в бассейне, продолжать учить движению ног, учить лежать на груди, спине с доской «звездочка».</p>			
<p>1. Около бортика прыжки на двух ногах «Мячики»</p> <p>2. Ходьба по дну бассейна с гребковыми движениями рук «Лодочки на вёслах»</p> <p>3. «Фонтан» движения ног сидя, лёжа.</p> <p>4. «Остуди чай»</p> <p>5. «Рыбки» плавание по дну бассейна с движением ног</p> <p>6. Подпрыгивание с падением в воду</p> <p>7. Лежание на спине. груди с доской</p> <p>8. Игра «Самолёты», «Лягушата»</p> <p>9. Самостоятельные игры с игрушками</p> <p>10. Выход из воды</p>	<p>На суше:</p> <p>1. Круговые движения руками вперед-назад.</p> <p>2. Приседанием в воду</p> <p>3. Движения ногами лежа на спине с доской.</p> <p>3. «Водолазы»</p> <p>4. Плавание «крокодилами» с движением ног и опусканием лица в воду</p> <p>5. Лежание на воде с доской на груди, спине</p> <p>6. «Звёздочка»</p> <p>7. Игра «Кот и мыши»</p> <p>8. Самостоятельные игры с игрушками</p> <p>9. Самостоятельный выход из воды, со страховкой взрослого</p>	<p>1. Подскоки около бортика на двух ногах</p> <p>2. «Коробочка» с выдохом в воду</p> <p>3. Подныривание опусканием лица в воду</p> <p>4. Движения ног лёжа на спине с доской.</p> <p>5. «Крокодилы» с продвижением вперед с работой ногами</p> <p>7. Лежание с доской на груди.</p> <p>спине.</p> <p>8. Игры «Сердитая рыбка» «Карусели»</p> <p>9. Самостоятельные игры с игрушками</p> <p>10. Самостоятельный выход из бассейна со страховкой взрослого.</p>	<p>На суше:</p> <p>1. Круговые движения руками вперед-назад</p> <p>2. «Пузыри»</p> <p>3. «Кто глубже?»</p> <p>4. Лежание на груди, спине с доской и движением ног.</p> <p>5. Выдох в воду (5-6) раз</p> <p>6. «Звёздочка»</p> <p>7. Лежание на груди, спине с доской</p> <p>8. «Крокодилы» с движением ног с продвижением вперед</p> <p>9. Игры «Лохматый пёс» «Брызгалки»</p> <p>11. Самостоятельные игры с игрушками.</p> <p>12. Выход из воды со страховкой взрослого</p>

Март

I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
<p>Задачи: продолжать учить делать полный вдох и выдох в воду, свободно перемещаться в бассейне, выполняя различные задания. Учить всплывать и лежать в безопорном положении, лежать на груди, спине с доской, «звездочка».</p>			
<p>На суше:</p> <p>1. Вращение двумя руками вперед назад</p> <p>3. Задержка дыхания на вдохе (3-4 раза)</p> <p>В воде:</p> <p>1. Около бортика прыжки на двух ногах «Зайчики»»</p> <p>2. Погружение в воду «Кто</p>	<p>На суше:</p> <p>1. «Фонарики»</p> <p>2. Задержка дыхания на вдохе (4-6 раз)</p> <p>3. Приседания.</p> <p>В воде:</p> <p>1. Ходьба, бег, прыжки в воде («Ледокол», «Лягушата»)</p> <p>2. Движения ногами лежа на спине,</p>	<p>На суше:</p> <p>1. Ходьба, подскоки на двух ногах</p> <p>2 «Спрячь воздух» (4-браз)</p> <p>«Стрелочка», «Звёздочка»,</p> <p>В воде:</p> <p>1. Подскоки около бортика на двух ногах</p> <p>2. Выдох в воду.</p> <p>4. Движения ног лёжа на</p>	<p>На суше:</p> <p>1. «Фонарики»</p> <p>2. Вращение вперед, назад одной рукой, затем другой</p> <p>3. Задержка дыхания на вдохе (3-4) раза</p> <p>В воде:</p> <p>1. «Лодочка на вёслах»</p> <p>2. Выдохи в воду</p>

<p>глубже?» 3. Лёжа на груди, спине, работа ног. 4. Подпрыгивание с падением в воду. 5. «Крабы» 6. «Лягушата» 7. Игры «Самолёты», «Веселые ребята» 8. Самостоятельные игры с игрушками 11. Выход из воды</p>	<p>грудь. 3. Лежание на воде с доской на груди, спине 4. «Звёздочка» 7. Игра «Солнышко и дождик», «Весёлые лягушата» 8. Самостоятельные игры с игрушками 9. Самостоятельный выход из воды, со страховкой взрослого лазы»</p>	<p>спин 5. «Крокодилы» с продвижением вперёд с работой ногами 7. Лежание с доской на груди спине 8. Игры «Бегом за мячом» «Карусели» 9. Самостоятельные игры с игрушками 10. Самостоятельный выход из бассейна со страховкой взрослого.</p>	<p>«Пузыри» (3-4 раза) 3. «Кто глубже?» 4. Лежание на спине сдвижением ног 5. Выдох в воду (5-6) раз 6. «Звёздочка» 7. Лежание на груди, спине с доской 8. Игры «Найди свой домик» 9. Самостоятельные игры с игрушками 10. Выход из воды со страховкой Взрослого.</p>
--	--	---	---

Апрель

I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Задачи: Упражнять в скольжении на груди, спине учить работать ногами при плавании кролем			
<p>На суше: 1. Ходьба, круговые движения рук вперёд, назад 3. Задержка дыхания на вдохе (3-5 сек, 3-4 раза) В воде: 1. Ходьба с гребковыми движениями рук, «Лодочки на вёслах» 2. Спрыгивание с бортика ногами вниз 3. «Фонтан» движения ног сидя на бортике бассейна вверх, вниз. 4. Скольжение на груди, спине с Доской.</p>	<p>На суше: 1. Ходьба, прыжки на месте, с продвижением вперёд 2. Вращение двумя руками вперёд назад 3. Задержка дыхания на вдохе (4-6 раз) В воде: 1. Прыжки, стоя у бортика. 2. Движения ногами лежа на спине с доской. бассейна 3. «Водолазы». 4. Лежание на воде с доской на груди, спине. 5. «Звёздочка» с доской. 6. Игра «Весёлые ребята». «Поезд тоннель» 7. Самостоятельные игры с игрушками 9. Самостоятельный выход из воды, со страховкой взрослого</p>	<p>На суше: 1. Ходьба, подскоки на двух ногах «Зайчики» 2 «Спрячь воздух» (3-4 раза) В воде: 1. Подскоки около бортика на двух ногах 2. Движения ног лёжа на спине, груди. 3. Лежание с доской на груди, спине. 8. Игры «Насос», «Смелые ребята» 9. Самостоятельные игры с игрушками 10. Самостоятельный выход из бассейна со страховкой взрослого</p>	<p>На суше: 1. Лодочка на вёслах» 2. «Спрячь воздух» В воде: 1. Движения ногами, сидя на Бортике. 2. Скольжение на груди, спине с доской. 3. Лежание на груди, спине в сдвижением ног. 4. Выдох в воду (3-4) раза 5. «Звёздочка» 6. «Дельфины» (проплывание через обруч) 7. Игры «Лохматый пёс» «Кот и мыши» 8. Самостоятельные игры с игрушками 9. Выход из воды со страховкой взрослого</p>

I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Задачи: продолжать учить делать полный вдох и выдох в воду, добиваться ориентации в бассейне, продолжать учить движению ног, учить лежать на груди, спине с доской, скользить на груди, спине с доской.			
<p>На суше:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, бег по краю бассейна друг за другом 2. Вращение двумя руками вперёд назад 3. Задержка дыхания на вдохе (3-4 раза) <p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Около бортика прыжки на двух ногах «Мячики» 2. Ходьба по дну бассейна с гребковыми движениями рук «Лодочки на вёслах» 3. «Фонтан» движения ног сидя на бортике бассейна вверх, вниз. 4. «Остуди чай» 5. Подпрыгивание с падением в воду 7. Лежание на спине, груди с доской. 8. Игра «пузырь». 9. Самостоятельные игры с игрушками 10. Выход из воды 	<p>На суше:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, прыжки на месте. 2. Задержка дыхания на вдохе (3-4 раза) <p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки, стоя у бортика с приседанием в воду 2. Движения ногами лежа на спине, груди, руки на бортике бассейна. 3. «Водолазы» 4. Плавание «крокодилами» с движением ног. 5. Лежание на воде с доской на, груди, спине 6. «Звёздочка» 7. Игра «Поезд в тоннель» 8. Самостоятельные игры с игрушками 9. Самостоятельный выход из воды, со страховкой взрослого 	<p>На суше:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, подскоки на двух ногах 2 «Спрячь воздух» (4-6 раз) <p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подскоки около бортика на двух ногах 2. Подныривание через обруч. 4. Движения ног на спине, груди. 5. «Крокодилы» с продвижением вперёд с работой ногами 7. Лежание с доской на груди, спине. 8. Игры «Карусели» 9. Самостоятельные игры с игрушками 10. Самостоятельный выход из бассейна со страховкой взрослого 	<p>На суше:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, подскоки на двух ногах 2. Вращение вперёд, назад одной рукой, затем другой 3. Задержка дыхания на вдохе (3-4) раза <p>В воде:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Лодочка на вёслах» 2. «Пузыри» 4. Лежание на груди, спине с движением ног. 5. Выдох в воду (5-6 раз) 6. «Звёздочка» 7. Лежание на груди, спине с доской. 8. «Дельфины» 9. Игры «Лохматый пёс» «Карусель» 10. Самостоятельные игры с игрушками. 12. Выход из воды со страховкой взрослого

Игры на воде

Волны на море

Задача: познакомить с сопротивлением воды.

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

Правила: нельзя отпускать руки глубоко в воду.

Методические указания. Для одновременности выполнения упражнения дети слух 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 лучшие (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.

Правила: 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.

Правила: 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.

Переправа

Задача: воспитание чувства опоры о воду ладонью и предплечьем.

Описание: 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: 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: 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.

Кузнечики

Задача: воспитывать навыки ориентировки в воде.

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

Мы веселые ребята,

Любим плавать и нырять.

Ну, попробуй нас догнать!

Раз, два, три - лови!

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

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

Зайчата умываются

Задача: учить детей безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо.

Описание: дети становятся в круг.

Инструктор: Носик, носик! Где ты, носик? (дети моют носик)

Ротик, ротик! Где ты, ротик? (дети моют ротик)

Щечки, щечки! Где вы, щечки? (дети моют щечки)

Глазки, глазки! Где вы, глазки (дети моют глазки)

Будут чистые зайчатки!

Веселые брызги

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

Описание:

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).

У кого больше пузырей

Задача: учить детей правильно выполнять выдох в воду.

Описание: дети, держась за поручень, погружаются в воду и делают полный выдох через нос и рот. Победителем становится тот, у кого больше пузырей.

Насос

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

Описание: 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.

Пузырь

Задача: обучать детей погружению и выдоху в воду.

Описание: 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.

Резвый мячик

Задач: способствовать овладению продолжительным, постепенным выдохом.

Описание: 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.

Хоровод

Задача игры: учить детей погружаться с головой в воду

Описание: 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.

Плавающие стрелы

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

Описание: 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.

Найди себе пару

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

Описание: 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.

Морской бой

Задача: научить не бояться водяных брызг.

Описание: 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.

Фонтанчики

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

Описание: участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткой - «Вдох» или продолжительной «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: 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.

Звезда

Задача: выработка равновесия и умения лежать на поверхности воды.

Описание: 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.

Слушай сигнал!

Задача: совершенствование навыков всплывания и лежания на воде.

Описание: 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.