

**Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад «Непоседы»**

г. Новый Уренгой

Утверждена

Приказом директора
МАДОУ «ДС «Непоседы»
№ 29 от 20.08 16г.

Н.И. Кичигина
Н.И. Кичигина



**ПРОГРАММА
ПЛАТНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛУГ
ПО ПЛАВАНИЮ
« Маленькие осьминожки »**

Возраст: дети 3-5 лет
Срок реализации: 2 года
Инструктор по плаванию:
Быкова Екатерина Сергеевна

Новый Уренгой, 2015

Содержание

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 1.1.Актуальность..... | 3 |
| 1.2. Цели и задачи программы..... | 4 |
| 1.3. Возрастные особенности развития детей младшего и среднего дошкольного возраста..... | 6 |
| 1.3.1. Значение занятий плаванием в младшем и среднем дошкольном возрасте.. | 6 |
| 1.3.2. Своеобразие обучения детей в младших и средних группах..... | 7 |
| 2. Содержательный раздел программы..... | 7 |
| 2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка..... | 7 |
| 2.2. Принципы, методы и средства реализации программы..... | 8 |
| 3. Организационный раздел программы..... | 9 |
| 3.1. Особенности организации режима дня..... | 9 |
| 3.2. План – график занятий в младшей группе..... | 10 |
| 3.3. План – график занятий в средней группе..... | 14 |
| 3.4. Особенности организации предметно – пространственной среды..... | 20 |
| 4. Оценка индивидуального развития детей..... | 20 |
| 4.1. Тестовые задания мониторинга овладения плавательными навыками. | 21 |
| 4.2. Целевые ориентиры возможных достижений детей..... | 23 |
| 5. Методическое обеспечение образовательной деятельности..... | 24 |
| Приложение..... | 24 |

1. Пояснительная записка.

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.

Данная дополнительная общеразвивающая программа « Маленькие осьминожки» составлена на основе разработки Канидовой В. И. «Развивающее обучение на занятиях по плаванию в детском саду».

Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с примерной основной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Эта программа предусмотрена для детей младшего возраста - 36 занятия, для детей среднего возраста - 36 занятия. Занятия проводятся по подгруппам (до 10 человек) во вторую половину дня, 1 раза в неделю.

Продолжительность занятия во 2 младшей группе -15 минут, в средней группе - 20 минут.

Сроки реализации: 2 года.

Формирование групп детей для занятий плаванием осуществляется через заключение договора с родителями об оказании платных дополнительных услуг по плаванию на основе учёта индивидуальных и возрастных особенностей, состояния их здоровья и уровня освоения плавательных умений и навыков.

Программа адаптирована к современной действительности и запросам времени, а также соответствует:

- цели и задачам, определяемым нашим детским садом;
- социальному заказу;
- особенностям развития детей;
- квалификации педагогов;
- материальной базы учреждения.

1.1. Актуальность.

Педагогический процесс, направленный на физкультурное образование дошкольников, проживающих в жестких климатических условиях, приравненных к районам Крайнего Севера, имеет свои особенности. Крайний север с его многообразием экстремальных факторов, таких как: природно – климатические, социальные условия, ультрафиолетовое «голодание», изменяющиеся биологические ритмы предъявляет организму человека высокие требования. В результате резких изменений климатических условий происходят неблагоприятные изменения в функционировании не только центральной нервной системы, но и всех систем организма детей дошкольного возраста.

Занятия плаванием благотворно влияют на организм ребенка. Тело человека находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении, всё это отличает плавание от всех физических упражнений и оказывает оздоровительное действие на организм детей дошкольного возраста. Низкие температуры воздуха, недостаток кислорода и солнечного света ограничивают возможность двигательной деятельности, которая необходима для нормального функционирования и развития детского организма. С учетом климатических особенностей в районах Севера, в нашем дошкольном учреждении разработана программа по платным образовательным занятиям по плаванию в бассейне, которые способствуют оздоровлению, укреплению

организма, физическому развитию, закаливанию детей и профилактике плоскостопия и ОРВИ.

1.2. Цели и задачи программы.

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что предложенные в программе формы и методы организации занятий способствует разностороннему физическому развитию.

Цель данной программы по обучению плаванию в условиях дошкольного учреждения не воспитание юных чемпионов и рекордсменов, которыми могут быть не многие, а освоение водной среды детьми, посещающими детский сад, укрепление и оздоровление их организма.

Задачи программы.

В программе осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания.

Оздоровительные задачи.

Помогать правильному и своевременному окостенению, формированию изгибов позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно - суставного аппарата; способствовать развитию правильного соотношения частей тела, регулированию роста и массы костей; развивать все группы мышц (туловища, ног, рук и плечевого пояса, кисти, пальцев, стопы, шеи, глаз, внутренних органов); особое внимание следует уделять слабо развитым группам мышц-разгибателей.

Способствовать совершенствованию деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем; способствовать правильному функционированию внутренних органов; способствовать правильному развитию функции терморегуляции.

Совершенствовать деятельность центральной нервной системы; способствовать уравновешенности процессов возбуждения и торможения, их подвижности, а также совершенствованию двигательного анализатора, органов чувств.

Правильное выполнение физических упражнений эффективно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костной системы.

Образовательные задачи.

Формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, глазомер, сила, выносливость), воспитание правильной осанки, гигиенических навыков, освоение знаний о физическом развитии.

Благодаря пластичности нервной системы у детей двигательные навыки формируются сравнительно легко. Двигательные навыки облегчают связь с окружающей средой и способствуют ее познанию: при плавании дети знакомятся со свойствами воды и других окружающих предметов, которые могут всплывать или тонуть, погружаться в воду на какое-то расстояние.

Правильно организованные занятия по плаванию способствуют умственному развитию детей, так как создаются благоприятные условия для нормальной деятельности нервной системы и всех других органов и систем, что помогает лучшему восприятию и запоминанию. У детей развиваются все психические процессы (восприятие, мышление, память, воображение), а также мыслительные операции (наблюдение, сравнение, анализ, синтез, обобщение)

Воспитательные задачи.

При выполнении физических упражнений, в том числе при обучении плаванию, создаются наилучшие условия для воспитания положительных черт характера (организованность, дисциплинированность, скромность, отзывчивость) и нравственных качеств (честность, справедливость, чувство товарищества, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, бережное отношение к плавательному инвентарю), а также для проявления волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, настойчивость в преодолении трудностей, выдержка).

Данная программа позволяет воспитывать у детей умение творчески пользоваться приобретенными знаниями и навыками в двигательной деятельности, проявляя активность, самостоятельность, сообразительность, смекалку, находчивость. Помогает воспитывать у детей положительные эмоции, бодрое, жизнерадостное настроение, а также развивать умение быстро преодолевать отрицательное психическое состояние.

К концу учебного года дети 3-4 лет должны:

1. Безбоязненно относиться к воде.
2. Передвигаться в воде в различных положениях.
3. Не бояться попадания воды в лицо.
4. Опускать лицо в воду и открывать в ней глаза.
5. Дуть на воду и делать плавный выдох в воду.
6. Принимать безопорное положение в воде с помощью взрослого и самостоятельно.
7. Работать ногами, как при плавании кролем, сидя и лежа на бортике, лежа на груди у неподвижной опоры.
8. Стремиться к самостоятельному плаванию.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

К концу учебного года дети 4-5 лет должны:

В этой группе есть дети, которые мало посещали бассейн во II-ой младшей группе или из-за своих особенностей не усвоили предыдущий материал. Поэтому детей целесообразно разделить на подгруппы по подготовленности и имеющимся навыкам. У каждой подгруппы будут свои задачи, но дети могут переходить из подгруппы в подгруппу по мере освоения материала.

подгруппа "А"

1. Погружаться под воду с головой на задержке дыхания и с плавным выдохом.
2. Делать круговые движения руками вперед и назад в положении стоя и стоя на коленях.
3. Работать ногами, как при плавании кролем, в различных исходных положениях.
4. Скользить по поверхности воды на груди и на спине с подвижной опорой.
5. Принимать безопорное положение на груди и на спине.
6. Скользить по поверхности воды на груди и на спине с различным положением рук.
7. Делать плавный выдох в воду, опустив лицо и открывая глаза под водой.
8. Плавать на груди и на спине, работая ногами, как при плавании кролем в ластах и без них.
9. Работать руками, как при плавании брассом, в скольжении на груди и на спине.

подгруппа "Б"

1. Скользить по поверхности воды на груди и на спине с различным положением рук.
2. Делать плавный выдох в воду, опустив лицо и открывая глаза под водой.
3. Плавать на груди и на спине, работая ногами как при плавании кролем в ластах и без них.
4. Работать руками, как при плавании кролем, в скольжении на груди и на спине.
5. Знать работу ног и рук, как при плавании брассом, в скольжении на груди.
6. Знать работу ног и рук, как при плавании дельфином, в скольжении на груди.
7. Подныривать под низко натянутое препятствие.

8. Нырять через препятствие.
9. Нырять с открытыми глазами и доставать со дна различные предметы.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

1.3. Возрастные особенности развития детей младшего и среднего дошкольного возраста.

У детей младшего дошкольного возраста отмечается быстрое развитие и совершенствование двигательного анализатора (Н.И. Красногорский). Условные рефлексы в этом возрасте вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, и навыки ребёнка вначале непрочны.

Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадируют, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер, и дети быстро утомляются. Причём, чем младше ребенок, тем быстрее происходит утомление. Для образования определенных двигательных навыков (в том числе плавательных) и закрепления их как условных рефлексов (образование двигательного стереотипа) требуется определенная повторяемость и последовательность применения раздражителей: физических (плавательных) упражнений, проводимых по определенному плану.

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

1.3.1. Значение занятий плаванием в младшем и среднем дошкольном возрасте.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребёнка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка, в то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды улучшается, сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, 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 действия в ней, а неправильное поведение, чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения 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, проявлять самостоятельность.

1.3.2. Своеобразие обучения детей в младших и средних группах.

Обучение детей в период от 2 до 4 лет предусматривает:

- развитие ориентировки в предметах и явлениях ближайшего окружения, формирование отчетливых представлений об их свойствах. Освоение первых элементарных систем знаний на основе установления несложных связей между объектами и явлениями действительности;

- совершенствование ощущений и восприятия, формирование знаний о системе сенсорных эталонов и умения использовать их в различных видах продуктивной деятельности;

- формирование первоначальных навыков учебной деятельности, т. е. умения принять задачу, слушать и слышать взрослого, отвечать на поставленные вопросы;

- развитие речи детей, т. е. дальнейшее расширение словарного запаса и освоение связной речи.

Разносторонним становится содержание и обучение детей 3–5 года жизни. Это и освоение представлений о труде взрослых, о растениях и животных, о неживой природе, и овладение количественными, пространственными и временными представлениями. В программу обучения включается освоение детьми несложных способов и приемов.

Продолжается освоение элементарных трудовых умений – в самообслуживании, хозяйственно-бытовом труде. Очень важно в этом возрасте привить ребенку элементарные навыки гигиенической культуры. Детям необходимо объяснить, насколько важен ежедневный уход за своим телом (купание, обязательное мытье рук перед едой и после каждой прогулки), бережное отношение к одежде, игрушкам, правильное поведение за столом.

2. Содержательный раздел программы.

2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития ребенка.

В последние годы значительно возрос интерес к укреплению психофизического здоровья детей, профилактике заболеваний, развитию жизненно необходимых ребенку физических качеств.

Плавание как вид физических упражнений способствует поддержанию достигнутого уровня двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма.

Главное в обучении плаванию в детском саду – преодолеть негативное отношение ребенка к воде, адаптировать его к водному пространству, по возможности использовать

плавание в бассейне как средство оздоровления и полноценного физического развития ребёнка, сочетая основы спортивного плавания с решением задач адаптации и профилактики.

Программа предусматривает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. В то же время программа нацелена на развитие физических и морально – волевых качеств дошкольников. Она ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребёнка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Рабочая программа по плаванию представлена в виде комплексно-тематического плана воспитательно-образовательной работы с детьми (на учебный год).

Программа данной технологии основаны на игровом методе с использованием подвижных и тематических игр и игровых упражнений, что способствует развитию образного мышления, закреплению сенсорных эталонов и элементарных математических представлений. Такие занятия создают хорошее настроение у детей, благоприятный настрой на последующие занятия. Включает в себя упражнения и игры, ориентированные на оздоровление и профилактику заболеваний, правила ухода за собой, своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

2.2. Принципы, методы и средства реализации программы.

Данная программа по обучению плаванию опирается на общепедагогические **принципы:**

- *принцип сознательности и активности:* основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.

- *принцип наглядности:* что бы обучение проходило успешно, любое объяснение необходимо сопровождать показом упражнений. Полезны в обучении наглядные пособия – рисунки, плакаты и т.д.

- *принцип систематичности и последовательности:* занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. К выполнению новых движений приступать только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих.

- *принцип повторений:* прочность знаний достигается

- 1) закреплением изученного материала;
- 2) повторное прохождение материал;
- 3) применение теоретических знаний на практике;
- 4) расширение и систематизация знаний.

- *принцип постепенности:* при обучению детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным.

- *принцип доступности и индивидуальности:* объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны каждому ребёнку.

- *принцип непрерывности:* регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

- *принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей:* требует, чтобы содержание, формы и методы обучения соответствовали возрастным этапам и индивидуальному развитию обучаемых. Уровень познавательных возможностей и личностного развития определяет организацию учебной деятельности. Важно учитывать

особенности мышления, памяти, устойчивость внимания, темперамент, характер, интересы учащихся.

Своеобразие содержания обучения, особенности познавательной деятельности детей (преимущественное значение наглядно-образного и наглядно-действенного мышления), наличие в ней больших индивидуальных различий определяют характер процесса обучения, его методы. Обучающие занятия в первой младшей группе детского сада, как и в группах младшего возраста, организуются с подгруппами и имеют игровой характер. Деление детей на две подгруппы связано с необходимостью непосредственного общения инструктора с каждым ребенком.

Структура занятий предусматривает чередование показа способов действий с исполнением их детьми, сочетание слушания речи воспитателя с активной речевой деятельностью детей. Содержание каждого занятия, объем осваиваемых представлений и действий невелики. При ознакомлении детей с предметами или действиями включаются два-три признака, два-три этапа действия. Задачи обучения детей младшего и среднего дошкольного возраста заключаются в дальнейшем формировании навыков познавательной деятельности. В обучении детей используются наглядные и практические методы:

- словесный: рассказ, беседа, описание, объяснение, разбор, указание, оценка действий, команда;
- наглядный: показ отдельного упражнения и техники плавания, жестикация, применение дополнительных ориентиров, плакаты, картотека игр и упражнений на воде;
- практический: метод практических упражнений, соревновательный метод, игровой метод.

3. Организационный раздел программы.

3.1. Особенности организации режима дня.

Особенности организации образовательного процесса в подготовительной группе обусловлена спецификой возраста, развитием, климатом - географическими условиями проживания, наличием приоритетных направлений, заказа родителей, требованиями СанПиН 2.4.1.1660-13.

При организации плавания детей используется бассейн, отвечающий требованиям к плавательным бассейнам, их устройству, эксплуатации и качеству воды.

Форма занятий – подгрупповая.

Продолжительность каждого занятия:

во II младшей группе – 15 минут;

в средней группе – 20 минут;

Нагрузка варьируется в зависимости от сезонности, физического развития детей и усвоения ими пройденного материала.

Занятие проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей вещей, необходимых для купания.

3.2. План – график занятий в младшей группе

| № п/п | № занятия задачи | № занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--------------------------------------------------------------------|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | | | | | | | |
| 1 | Учить входить в воду, глубина воды постепенно увеличивается. | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | | | | | | |
| 2 | Учить выполнять движения руками из стороны в сторону. | | | | x | x | | | x | x | x | x | | x | x | x | | | | | | | x | x | x | | | | x | | | x | | | | x | x | | | | | | | |
| 3 | Учить гладить воду по поверхности. | x | x | | | x | x | x | | | x | x | | | | | | | | x | x | x | x | | | | x | | | | | | x | x | | | | | | | | | | |
| 4 | Учить задерживать дыхание на вдохе. | | | | | x | x | | | | | | | | | x | | | | | x | x | | | | | | | x | x | | | x | | | | x | | | | | | | |
| 5 | Учить делать плавный выдох, дунув на воду и сделав губы трубочкой. | x | x | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Учить делать плавный выдох, дунув на игрушку, лежащую на воде. | | | | x | | | x | | | x | | | | | | | x | x | | | | | x | x | x | | | | | | x | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Учить делать выдох в воду, опустив губы в воду. | | | | | | | | x | x | | x | x | x | x | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | | | | | | |
| 8 | Учить делать выдох в воду, опустив лицо в воду до глаз. | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | x | x | x | | | x | | | | | | x | x | x | x | | | | | | | | | |
| 9 | Учить задерживать дыхание и опускать лицо в воду. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | | | | | |
| 10 | Учить делать плавный выдох, опустив в воду все лицо. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | x | | | | |
| 11 | Учить доставать игрушки со дна. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | x | x | x | | |
| 12 | Учить нырять под воду с помощью тренера. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | x | x |

| № п/п | № занятия задачи | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|-----------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | | |
| 13 | Учить открывать глаза под водой. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | x | x | x |
| 14 | Учить отталкиваться от воды руками вперед-назад. | x | | x | | | | x | x | x | x | x | | x | x | x | | | | | x | x | x | | | | x | | | x | | x | | x | | | | | |
| 15 | Учить отталкиваться от воды руками и передвигаться по бассейну. | | | | | | | | | | | | | | | x | x | x | x | | | | x | x | x | | | | | x | x | | x | | | | | | |
| 16 | Учить передвигаться в воде, держась за поручень. | | | | | | | | | | | | | x | | | | | | | x | x | x | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | Учить передвигаться по бассейну, держась за руки. | | | | | | | | | | | | | | x | x | | | | | | | | | | | | | | x | | | | | x | | | | |
| 18 | Учить передвигаться в воде, держась за подвижную опору. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | x | x | x | | | | x | | | | x | | | | | |
| 19 | Учить передвигаться за игрушкой в различных положениях. | x | | | | | | | x | x | | x | | | | | | | | | x | x | | | | | x | | x | | x | | x | | | x | | | |
| 20 | Учить передвигаться по воде, преодолевая препятствия. | | | | | x | | | | | | | | x | | | | | | | x | x | | x | x | | | | | | | x | x | | | | | | |
| 21 | Учить передвигаться по дну бассейна с различным положением рук и ног. | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | | | | | x | x | | x | | | | | x | | | x | | | x | | |
| 22 | Учить ползать по дну бассейна. | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | Учить поднимать ноги в горизонтальное положение, держась за поручень. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | |

3.3. План – график занятий в средней группе.

| № п/п | № занятия задачи | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|---|--|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | | | |
| 1 | Знакомить со свойствами воды. | | x | | | | | | | | x | | | | | | | | x | | | | | | | x | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Входить в воду, глубина воды - по колено. | x | x | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Безбоязненно входить в воду при любой глубине. | | | | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Передвигаться по дну бассейна на четвереньках. | x | | | x | | | | | | | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Передвигаться по дну бассейна в упоре лежа спереди и сзади. | x | x | x | x | x | x | x | x | x | | | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Передвигаться по дну бассейна, преодолевая препятствия. | | | x | x | | | | x | | | | | x | | | | | x | | | | | x | | | | x | | | | | x | | | | | | x | |
| 7 | Создавать руками брызги, попадая водой в лицо себе и другим. | x | x | | | | | x | x | | | x | x | | | x | | | | x | | | x | | | | x | | | | | | | | | x | | | x | |
| 8 | Поливать себя из ведерка, постепенно переходя на голову. | | | x | x | x | x | | | | x | x | x | x | | x | | | | x | | | | x | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Учить задерживать дыхание на вдохе и выдохе. | x | x | x | x | x | | x | x | x | x | x | | x | | | | | x | x | | | | | | | x | | | x | | | | | | x | x | | | |
| 10 | Учить делать плавный выдох, дую на воду. | x | x | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Учить дуть на игрушку, лежащую на воде. | | | x | x | x | | | | | | | x | | | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| № п/п | № занятия задачи | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | | | | | |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|
| | | 12 | Учить делать плавный выдох, погрузив губы в воду. | | | | | x | x | x | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | Учить опускать лицо в воду | | | | | | | | | | x | x | x | x | x | x | | | | x | x | x | | | | | | | | x | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Учить делать выдох, погрузив лицо в воду до глаз. | | | | | | | | x | x | x | x | x | | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Учить делать выдох в воду, опустив голову в воду и открывая под водой глаза. | | | | | | | | | | | | | | x | x | x | | | | | x | x | x | x | x | | | | x | x | x | | | | | | | | | | |
| 16 | Учить делать выдох в воду сериями по 5 раз. | | | | | | | x | | x | | x | | | | x | x | x | x | | | | | | | | x | x | x | | | | | x | x | x | x | | | | | |
| 17 | Учить делать выдох в воду в скольжении на груди с подвижной опорой. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | x | x | |
| 18 | Учить делать выдох в воду в скольжении на груди с подвижной опорой с работой ног. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | x | x |
| 19 | Учить работать ногами, как при плавании кролем, в положениях упор лежа спереди и упор сидя сзади. | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Учить работать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа спереди и с продвижением вперед. | | | | | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | Учить работать ногами, как при плавании кролем, у неподвижной опоры. | | | | | | | | x | | | x | | | x | x | x | | | | | x | x | x | | | | | | | | | | | | | | | x | | x | |

| № п/п | № занятия задачи | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | | | |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|--|
| | | 22 | Учить работать ногами, как при плавании кролем, приняв горизонтальное положение на груди с помощью партнера. | | | | | | | | x | | x | | | x | x | x | | | | | x | x | x | | | x | x | x | | | | | | x | | x | | |
| 23 | Учить работать ногами, как при плавании кролем, в положениях сидя и лежа на бортике, ноги опущены в воду. | | | | | | | | | | | | | x | x | | x | | x | x | | | | x | | | | x | x | | | | x | | | x | | | | |
| 24 | Учить работать ногами, как при плавании кролем, в скольжении на груди с подвижной опорой. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | x | | x | x | | | | | | | | | | x | | | x | | |
| 25 | Учить работать ногами, как при плавании кролем, в скольжении на спине с подвижной опорой. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | x | | | | | | | x | x | x | | | | | | x | |
| 26 | Учить работать ногами, как при плавании кролем, в скольжении на груди. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | Учить работать ногами, как при плавании кролем, в скольжении на спине. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | Учить выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях, стоя в воде в различных положениях. | x | x | x | x | | | | x | | | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | Выполнять «мельницу», стоя в воде в различных положениях. | x | x | x | x | x | x | | x | | x | x | | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | | x | | | | | | | | | | | | |

| № п/п | № занятия задачи | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | | | | |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|
| | | 30 | Учить выполнять круговые движения одной рукой в скольжении на груди с подвижной опорой. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | | | | | x | x | x | | | | | |
| 31 | Учить выполнять круговые движения одной рукой в скольжении на спине с подвижной опорой. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | x | | | | x | x | | | | | |
| 32 | Учить выполнять круговые движения одной рукой в скольжении на груди. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | x | x | x | | |
| 33 | Учить выполнять круговые движения одной рукой в скольжении на спине. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | |
| 34 | Учить работать руками, как при плавании кролем, в скольжении на груди. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | x | x | x | |
| 35 | Учить работать руками, как при плавании кролем, в скольжении на спине. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x |
| 36 | Ложиться на грудь на воду в упор на руки спереди. | x | x | | | x | x | | | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 37 | Ложиться на спину на воду в упор сзади. | x | | x | x | x | | x | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 38 | Ложиться на грудь на воду у неподвижной опоры. | | | | | | | | | | | | | | x | x | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 39 | Ложиться на спину на воду у неподвижной опоры, опустив затылок в воду. | | | | | | | | | | | | | | x | x | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 40 | Ложиться на грудь на воду с помощью партнера. | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| № п/п | № занятия задачи | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | | | | |
|-------|--------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|
| | | 41 | Ложиться на спину на воду с помощью партнера. | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | | x | x | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Учить ложиться на грудь на воду с подвижной опорой | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | x | x | | | | | x | | x | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | Учить ложиться на спину на воду с подвижной опорой | | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | x | x | x | x | | x | | | | | | | | | | | | | | |
| 44 | Учить делать "Поплавок". | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | x | | | | x | | | | | | | x | | |
| 45 | Учить делать "Медузу". | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | x | | | | | | | | | x | |
| 46 | Учить принимать безопорное положение в воде на груди. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | x | | | | | | | | |
| 47 | Учить принимать безопорное положение на спине. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | x | | | | | | x | |
| 48 | Учить выполнять скольжение на груди | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | | | x | | | | | x | |
| 49 | Учить выполнять скольжение на спине. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | | | |
| 50 | Учить выполнять скольжение с поворотами вокруг себя. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | x | x | | |
| 51 | Скользить на груди по поверхности воды с различным положением рук. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | |
| 52 | Скользить на спине с различным положением рук. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x |

| № п/п | № занятия задачи | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | | |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|
| | | 53 | Знакомить с работой рук, как при плавании брассом, в положении присев в воде. | | | | | | | | | | | | | x | x | | | | | | | | | | | | x | x | x | | | | | | | x | x |
| 54 | Учить разворачивать ногу "клюшкой", как при плавании брассом, в положениях сидя на бортике и стоя в воде. | | | | | | | | | | | x | x | x | | | | | | | | | | x | x | x | | | | | | | | x | x | | | | |
| 55 | Учить выполнять движение ногами, как при плавании брассом, в положении стоя на одной ноге с опорой. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | x | x | x | | | | | | | | |
| 56 | Учить выполнять движение ногами, как при плавании брассом, у неподвижной опоры. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | x | x | | | | | |
| 57 | Учить работать ногами, как при плавании кролем, в скольжение с подвижной опорой. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | x | x | x | x | | | | | x | x | x |
| 58 | Играть с плавающими игрушками | | | | | | | x | | | | x | | | | | x | | | | x | | | x | | | | | x | | | | x | | | | | | |
| 59 | Учить нырять за тонущими игрушками | | | | | | | | | | | | | | | | x | | | | x | | | | x | | | | | | | | x | | | | | | x |

3.4. Особенности организации предметно – пространственной среды.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства и материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учёта особенностей и коррекции недостатков их развития.

Предметно-развивающая среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

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

- спасательные круги;
- плавательные доски;
- нарукавники;
- спасательный шест.

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

- надувные игрушки;
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- мелкие тонущие игрушки;
- мячи разного размера.

Игрушки позволяют разнообразить упражнения, повышают их эмоциональную насыщенность. Они должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество мелких игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне. Все пособия и игрушки периодически подвергаются санобработке в установленном порядке.

4. Оценка индивидуального развития детей.

Оценка индивидуального развития детей проводится инструктором по плаванию в рамках педагогической диагностики с целью определения индивидуального развития детей дошкольного возраста и дальнейшей эффективной работы по реализации программы.

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для:

1. Индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построение его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
2. Оптимизации работы с группой детей.

Мониторинг достижения планируемых промежуточных результатов освоения программы осуществляется два раза в год (сентябрь – апрель). В процессе диагностики инструктором по плаванию фиксируется динамика освоения образовательных областей в соответствии с возрастом, на основе которой составляется анализ динамики формирования интегративных качеств детей дошкольного возраста.

Результатом данного мониторинга является определение динамики физического развития и выстраивание индивидуальных перспектив укрепления здоровья и физического развития.

Система мониторинга включает диагностические методики, применение которых позволяет получить необходимый объем информации в оптимальные сроки.

Содержание мониторинга предполагает соотнесение результатов достижения Программы образовательного учреждения с теми качествами, которые определены в федеральных государственных требованиях как планируемые результаты освоения

программы. Мониторинг достижения планируемых промежуточных результатов освоения программы оформляется в таблицу.

4.1. Тестовые задания мониторинга овладения плавательными навыками.

Дети 3-4 лет

Передвижения в воде.

Методика оценки: Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками без поддержки в разных направлениях.

Оценка уровней:

- Справился - безбоязненно передвигается в разных направлениях, разными способами, на разной глубине.
- Не справился - входит в воду не уверенно, передвигается с поддержкой, держится руками за поручень.

Скольжение, на груди опираясь руками о дно бассейна.

Методика оценки: Опираясь о дно руками, голова над водой, лечь животом на воду, ноги прямо, руки не сгибает в локтях, передвигаться вперед, назад.

Оценка уровней:

- Справился - уверенно передвигается вперед, назад, ноги не сгибает в коленях, опирается о дно бассейна ладонями.
- Не справился – боится ложиться на воду, сгибает ноги в коленях, касается ногами дна бассейна.

Погружение в воду с головой, с выдохом в воду.

Методика оценки: И.П.: Стоя на дне, выполнить вдох, задержать дыхание, затем присесть, выполнить выдох (2-3 раза)

Оценка уровней:

- Справился - голова погрузилась в воду ниже уровня поверхности воды, выполняет выдох (2-3 раза)
- Не справился – ребенок наклоняется, а не приседает, голова не полностью погружается в воду, после погружения встает, не выполнив выдох в воду.

Погружение в воду с головой, доставая игрушку со дна.

Методика оценки: И.П.: Стоя на дне, выполнить вдох, задержать дыхание, затем присесть, взять игрушку, встать.

Оценка уровней:

- Справился - голова погрузилась в воду ниже уровня поверхности воды, глаза в воде не закрывает, находит игрушку.
- Не справился – ребенок наклоняется, а не приседает, голова не полностью погружается в воду, закрывает глаза, не находит игрушку.

Действие с предметами: игрушкой, мячом, обручем.

Методика оценки: Собирает предметы с поверхности воды, бросает мяч, бегаем за мячом, проходит в обруч на руках лежа на животе, ноги прямо.

Оценка уровней:

- Справился – уверенно бегаем в разных направлениях, собирает предметы с поверхности воды, бросает мяч, бегаем за мячом, проходит в обруч на руках лежа на животе, ноги прямо.

- Не справился – собирает предметы только в мелкой части бассейна, бросает мяч на мелководье, не бежит за мячом, при прохождении в обруч сгибает ноги в коленях.

Дети 4-5 лет.

Передвижения в воде.

Методика оценки: Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками без поддержки в разных направлениях.

Оценка уровней:

- Справился - безбоязненно передвигается в разных направлениях, разными способами, на разной глубине.
- Не справился - входит в воду не уверенно, передвигается с поддержкой, держится руками за поручень.
-

Скольжение, на груди опираясь руками о дно бассейна.

Методика оценки: Опираясь о дно руками, голова над водой, лезь животом на воду, ноги прямо, руки не сгибает в локтях, передвигаться вперед, назад.

Оценка уровней:

- Справился - уверенно передвигается вперед, назад, ноги не сгибает в коленях, опирается о дно бассейна ладонями.
- Не справился – боится ложиться на воду, сгибает ноги в коленях, касается ногами дна бассейна.

Вдох и выдох в воду.

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть (3-4 раза).

Оценка уровней:

- Справился – активное пускание пузырей.
- Не справился- редкие воздушные пузыри, нет воздушных пузырей.

Погружение в воду с головой, доставая игрушку со дна.

Методика оценки: И.П.: Стоя на дне, выполнить вдох, задержать дыхание, затем присесть, взять игрушку, встать (4- 6 раз)

Оценка уровней:

- Справился - голова погрузилась в воду ниже уровня поверхности воды, глаза в воде не закрывает, находит игрушку.
- Не справился – ребенок наклоняется, а не приседает, голова не полностью погружается в воду, закрывает глаза, не находит игрушку.

Действие с предметами: игрушкой, мячом, обручем.

Методика оценки: Собирает предметы с поверхности воды, бросает мяч, бежит за мячом, проходит в обруч на руках лежа на животе, ноги прямо.

Оценка уровней:

- Справился – уверенно бежит в разных направлениях, собирает предметы с поверхности воды, бросает мяч, бежит за мячом, проходит в обруч на руках лежа на животе, ноги прямо.
- Не справился – собирает предметы только в мелкой части бассейна, бросает мяч на мелководье, не бежит за мячом, при прохождении в обруч сгибает ноги в коленях.

Скольжение на груди.

Методика оценки: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта. Скольжение выполняется до полной остановки. Оценка уровней:

- Справился – сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.
- Не справился – подбородок лежит на поверхности воды, плечи находятся над поверхностью воды.

4.2. Целевые ориентиры возможных достижений детей.

Младший дошкольный возраст – возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Малыши лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям жизни, если с первых же дней посещения дошкольного учреждения имеют возможность купаться, играть и плескаться в бассейне.

Во второй младшей группе продолжается период освоения детей в воде. Начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др.

К концу года дети 3-4 лет могут.

- Погружать лицо и голову в воду
- Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
- Бегать вперед и назад.
- Выполнять упражнение «Крокодильчик» с работой ног.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Попытаться выполнять выдох с погружением в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Попытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
- Попытаться скользить по поверхности воды.

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети могут.

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Попытаться 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.
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре.
- Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».

5. Методическое обеспечение образовательной деятельности.

1. Канидова В. И. Развивающее обучение на занятиях по плаванию в детском саду.
2. Осокина Т. И. Обучение плаванию в детском саду./ Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина.-М.: Просвещение, 1991.-159с.
3. Сидорова В. И. Как научить ребёнка плавать: практическое пособие/И. В. Сидорова.-М.: Айрис-пресс, 2011. – 144с.

Приложение

ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

БЕГОМ ЗА МЯЧОМ

Глубина воды по пояс.

Задача. Закреплять у детей навык смело входить в воду и передвигаться в ней.

Содержание. Играющие становятся на мелком месте в одну шеренгу, лицом к глубине на расстоянии шага друг от друга. В глубине находятся плавающие предметы (мячи, игрушки), количество которых равно числу играющих. По сигналу взрослого ребята бегут за этими игрушками и возвращаются на берег. Выигрывает тот, кто первым займет свое место. Если ребенок прибежал первым, но нарушил правила, он не получает 1-го места.

Вариант игры. В воде находятся плавающие игрушки, количество которых меньше числа играющих. Выигрывает тот, кому достанутся предметы.

БОЛЬШОЙ, МАЛЕНЬКИЙ

Задача. Закреплять умение безбоязненно передвигаться в воде на разной глубине; закреплять понятия большой, средний, маленький

Содержание. По бассейну плавают игрушки (лягушата, рыбки и др.) трех размеров: большие, маленькие и средние. Дети на мелком месте выполняют задания инструктора по физической культуре. По сигналу: "Найдите маленькие игрушки", дети бегут на глубокое место и приносят игрушку заданного размера. Так повторяется, пока не будут собраны все игрушки.

Примечание. Игрушек каждого размера должно быть не меньше, чем детей.

БУКСИР

Задача. Освоение безопорного горизонтального положения.

Содержание. Играющие распределяются по парам. Первые в парах принимают безопорное положение на груди, а вторые удерживают их за руки и продвигаются спиной вперед - "буксируют". Выигрывает тот, кто первым достигнет установленного ориентира. Затем играющие меняются ролями. По команде или после достижения условной отметки вторые отпускают руки, чтобы первые скользили в безопорном положении. Как вариант игры можно применять "буксировку" одним играющим двоих, двумя играющими одного, а также использовать пластмассовую палочку, за которую держится "буксируемый".

Методические указания.

"Буксируемые" могут принимать положение на груди и на спине, различные варианты поддержки: в этих случаях "буксиры" могут продвигаться грудью вперед.

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

ВОДОЛАЗЫ

Задача. Обучить погружению в воду и нырянию с открытыми глазами.

Содержание. Играющие делятся на две команды. Предварительно на дно водоема опускают хорошо заметные предметы (окрашенные камни, цветные тарелочки и др.) По команде игроки собирают предметы со дна, ныряя с открытыми глазами. Побеждает команда, участники которой поднимут больше предметов.

Методические указания.

Во время ныряния запрещается мешать друг другу, отнимать предметы, притапливать. Инструктор по физической культуре внимательно контролирует действия играющих. Игра повторяется 3-4 раза.

ВОЛНЫ НА МОРЕ

Глубина воды по пояс.

Задача игры. Помочь детям руками почувствовать сопротивление воды.

Содержание. Занимающиеся стоят лицом в круг на расстоянии вытянутых рук. Руки отведены вправо (влево), лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению движения рук. Одновременно с поворотом туловища дети проносят руки под самой поверхностью воды в противоположную сторону - образуются волны. Движение продолжается непрерывно, то в одну, то в другую сторону.

Правила. Нельзя опускать руки глубоко в воду.

ГУДОК

Задача. Обучение погружениям и выдоху в воду.

Содержание. Играющие образуют круг, в середине которого находится инструктор по физической культуре. По сигналу дети погружаются в воду с головой и выполняют сильный выдох, сопровождая его звуком "у-у-у-у", - "гудок паровоза". По окончании выдоха можно сесть на дно (это может быть условием определения победителя).

Методические указания.

Инструктор по физической культуре контролирует правильность выполнения погружений и выдохов в воду. Играющие не должны мешать друг другу, уходить из круга, наклоняться. Во время погружений нужно обязательно открывать глаза, смотреть на пузырьки воздуха.

ГУСИ

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

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

Учитель:

Тега- тега-тега!

Гуси белые, гуси серые,

Ступайте домой!

Гуси шеи длинные вытянули.

Лапы красные растопырили,

Крыльями машут,

Носы раскрывают.

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

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

Гусята у водицы

Гогочут, голосят.

Глядит не наглядится

Гусыня на гусят.

Глядит не наглядится

Гусятами гордится:

- Га- га! Гусята эти

Горластей всех на свете!

ДОЖДИК

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

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

Капля раз, капля два,

Капли медленно сперва -

Кап, кап, кап, кап.

(Дети сопровождают эти слова медленными хлопками).

Стали капли попевать,

Капля каплю подгонять -

Кап, кап, кап, кап.

(Хлопки учащаются.)

Зонтик поскорее раскроем,

От дождя себя укроем. (Дети поднимают руки над головой, имитируя зонтик).

ДОЖДИК, ДОЖДИК

Задача. Развитие координации движений и ориентировки в пространстве.

Содержание. Дети ходят по бассейну и говорят хором:

Дождик, дождик, что ты льешь?

Погулять нам не даешь?

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

Кто быстрее сядет.

ЗАЙКА СЕРЫЙ УМЫВАЕТСЯ

Задача. Учить не бояться воды, умываться, набирая воду в руки; пополнять пассивный и активный словарь детей.

Содержание. Дети сидят или стоят в воде и выполняют движения в такт словам.

Зайка ходит в гости к людям.

Мы с ним вместе мыться будем.

Зайка вымыл рот и уши,

Он хороший, он послушный.

Он помоем также лапки,

Оботрет их чистой тряпкой.

Одевается, скок, скок -

В гости мчится со всех ног.

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

ЗАРЯДКА

Задача. Закреплять безбоязненное отношение к воде; свободно передвигаться в разной глубине.

Содержание:

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

Дети выполняют движения в соответствии со словами.

ЗВЕЗДА

Задача. Учить принимать безопорное положение на груди (спине), держа руки и ноги в стороны, на задержке дыхания.

Содержание: дети стоят у бортика бассейна разомкнувшись на вытянутые в стороны руки.

Руки в стороны и раз

Дети ставят руки в стороны

Ноги в стороны и два

Дети встают ноги шире плеч

Мы ложимся на водичку
Получается «Звезда»

Дети ложатся на воду, держа руки и ноги в стороны.

КАПИТАНЫ

Задача. Чередование длительного плавного и сильного выдоха.

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

КАРУСЕЛИ

Глубина воды до колен, по пояс.

Задача. Способствовать освоению движений в воде (ходьба и бег).

Содержание. Взявшись за руки, дети образуют круг, постепенно ускоряют шаг. Во время движения по кругу играющие хором произносят:

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

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

Методические указания. Нельзя отпускать руки, падать в воду.

КАРУСЕЛЬ

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

Содержание. Дети водят хоровод и говорят:

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

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

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

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

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

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

Карусели, карусели,
Мы с тобой на поезд сели
И поехали, поехали.
Дети гудят: «У- у- у, Чу- чу- чу».

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

Дети произносят звук «Р-р-р».

КРАБ-НОСИЛЬЩИК

Глубина воды 25-30см

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

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

КРОКОДИЛЫ НА ОХОТЕ

Глубина воды 40-50 см.

Задача. Освоение горизонтального положения, движений ногами, развитие ориентировки в воде.

Содержание. Игра может быть командной и индивидуальной. Из положения упор лежа играющие передвигаются на руках по дну, выполняя при этом заданные (или по желанию) движения ногами. Побеждает тот, кто раньше других доберется до "добычи".

Методические указания. Разрешается (и даже поощряется) передвижение с помощью ног (руки прижаты к туловищу или вытянуты вперед.)

ЛЯГУШКА

Задача. Учить свободно передвигаться в воде, подпрыгивая на двух ногах. Не бояться прыгать высоко, опускаясь потом под воду, ловить "комарика" в прыжке.

Содержание. Дети прыгают на двух ногах около педагога. Педагог держит над их головами "комарика", привязанного на веревочке.

Вот лягушка по дорожке

Скачет, вытянув ножки,

Увидела комара,

Закричала... "Ква- ква- ква".

С последними словами дети ловят "комарика".

МАЛЕНЬКИЕ И БОЛЬШИЕ НОГИ

Задача. Учить детей по сигналам (графическим, звуковым и световым) выполнять действия в разном темпе.

Содержание. Дети стоят произвольно по всему бассейну. Инструктор по физической культуре говорит весело и быстро: "Маленькие ножки бежали по дорожке. Посмотрите, как они бежали". При этом несколько раз в быстром темпе притопывает ногами, приговаривая: "Топ- топ -топ". Дети повторяют. Затем, замедляя движения, взрослый произносит: "Большие ноги шли по дороге. Топ-топ". А затем: "Огромные ноги брели по дороге. Топ-топ".

Затем взрослый показывает картинки с нарисованными мелкими, средними и крупными следами, объясняет, что на них изображено, и договаривается с детьми о том, что они будут топать быстро и медленно, в зависимости от того, на какую картинку он укажет.

Тоже самое проводится с бубном - в зависимости от темпа.

Методические указания. Игру можно проводить, стоя на месте и с движениями по бассейну.

МАТРОССКАЯ ШАПКА

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

Содержание. У каждого ребенка в руке маленький кораблик.

Матросская шапка, (Дети дотрагиваются рукой до головы.)

Кораблик в руке. (Показывают кораблик.)

Плывет мой кораблик

По быстрой реке. (Кладут кораблик на воду и вместе с ним продвигаются вперед.)

И скачут лягушки

За мной по пятам,

И просят меня:

Прокати, капитан! (Дети изображают лягушек, прыгая на двух ногах, продвигаясь вперед.)

МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ

Глубина воды по пояс.

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

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

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

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

МОСТИК

Задача. Освоение исходного положения для выполнения движения ногами.

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

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

НАЙДИ СВОЙ ДОМИК

Задача. Ориентироваться в пространстве; закреплять знание сенсорных эталонов.

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

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

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

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

НАША ТАНЯ

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

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

Наша Таня громко плачет

Уронила в речку мячик.
Дети берут мячи и бросают их как можно дальше.
Тише, Танечка, не плачь,
Не утонет в речке мяч.
Дети бегут за мячами и возвращаются с ними обратно или остаются у другого бортика бассейна.

ОБГОНЯЛОЧКИ

Задача. Совершенствовать умение входить в воду в необычной позе.

Содержание. Играющие располагаются на берегу, лицом к воде, в шеренге так, чтобы не мешать друг другу. Затем дети опускаются на колени и становятся на четвереньки. По сигналу взрослого бегут на четвереньках к воде. Побеждает тот, кто быстрее всех доберется в воде до установленного места (флажок, укрепленный в воде по голень ребенка).

ПЕРЕПРАВА

Глубина воды по пояс.

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

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

Толкаюсь, толкаюсь руками о воду,
Вода помогает мне выбрать дорогу.
Нельзя толкать друг друга и брызгаться.

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

ПЛЫВИ ИГРУШКА

Задача. Обучение активному выдоху, развитие ориентировки в воде.

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

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

ПОЕЗД В ТУННЕЛЬ

Задача. Учить детей погружаться в воду с головой.

Содержание. Дети идут друг за другом.

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

У у у у у у у у у у у у

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

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

ПОЙМАЙ ВОДУ

Задача. Научить детей сжимать пальцы рук, делать "ложечку".

Содержание. Играющие стоят на месте в одной шеренге или в кругу. По команде инструктора по физической культуре "Поймай воду" они вытягивают руки вперед, опускают в воду, соединяют под водой кисти рук, сжимают пальцы. Зачерпнув воду, дети поднимают руки над поверхностью. Педагог проверяет наличие воды в руках.

Методические указания. Если вода течет из рук, инструктор говорит: "Ой, какие руки дырявые! Зачерпни водичку еще раз!" Дети самостоятельно контролируют правильность положения пальцев.

ПОЙМАЙ КОМАРА

Задача. Учить выпрыгивать как можно выше из воды, не боясь опуститься под воду.

Содержание. Дети прыгают по воде со словами:

Вот лягушка по дорожке

Скачет вытянувши ножки

Увидала комара...

Закричала «Ква-ква-ква...»

Взрослый держит привязанный на веревочку шарик («комара») на уровне выше поднятой руки ребенка. Дети подпрыгивают, стараясь его поймать.

Методические указания. Взрослый во время подпрыгивания детей может поднимать и опускать шарик, стимулируя детей выпрыгивать как можно выше. Следить, чтобы дети не наталкивались друг на друга.

ПЯТЬ ВЕСЕЛЫХ ЛЯГУШАТ

Задача. Учить погружаться под воду с головой. Действовать в сочетании со словами.

Содержание. Дети прыгают на двух ногах.

Пять веселых лягушат

В воду броситься спешат -

Испугались цапли!

А меня они смешат:

Я же этой цапли

Не боюсь ни капли!

С последними словами дети опускаются под воду.

РЕЗВЫЙ МЯЧИК

Задача. Способствовать овладению продолжительным, постепенным выдохом.

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

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

СМЕЛЫЕ РЕБЯТА

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

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

Мы ребята смелые, смелые, умелые,

Если захотим - через воду поглядим.

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

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

СОЛНЫШКО И ДОЖДИК

Задача. Ориентировка в воде.

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

Солнышко светит, (Обводят руками круг.)

Птицы поют, (Подражают полету птицы.)

С песней дети по саду идут.

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

Дождик, дождик, что ты льешь?

Погулять нам не даешь.

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

СТРЕЛА

Задача. Учить принимать безопорное положение на воде и скользить по ней.

Содержание. Дети стоят в воде, поднимают руки вверх, натягивая их как стрелу (одна ладонь лежит на другой).

Полечу я высоко, полечу я далеко,
Хорошо быть стрелой. (Дети присаживаются и наклоняются над водой.)

Вот такой. (Дети опускают голову в воду, отталкиваются от дна ногами и скользят по воде.)

ТРИ ВЕСЕЛЫХ БРАТЦА

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

Содержание. Дети идут по бассейну.

Три веселых братца гуляли по двору,

Три веселых братца затеяли игру:

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

УСАТЫЙ СОМ

Задача. Совершенствовать у детей умение ориентироваться в воде.

Содержание. Выбирается водящий - сом, все остальные становятся шеренгой в воде по пояс лицом к берегу. Инструктор по физической культуре произносит:

Рыбки, рыбки, не зевайте!

Сом усами шевелит.

Все на берег, он не спит!

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

УТКА И УТЯТА

Задача. Приучать детей самостоятельно и безбоязненно входить в воду.

Содержание. Несколько играющих становятся на берегу один за другим на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу. Стоящий в колонне первым - утка, остальные - утята. По знаку ведущего дети-утята сгибают ноги в коленях и кладут на них руки. В положении полуприседа они начинают быстро продвигаться вперед и входят в воду (утка ведет свой выводок в озеро), не меняя положения рук и ног. В воде утята окунаются, моются, чистят свои перышки, а затем выбегают на берег. Положение рук можно менять по указанию инструктора по физической культуре.

Нельзя нарушать заданное положение рук и ног. Утка должна следить за своими утятами.

Методические указания. Можно предложить детям, когда они двигаются в колонне, положить руки друг другу на плечи. Перемещаться к воде утята могут в шеренге.

ФОНТАН

Глубина воды по колено.

Задача. Обучать движениям ногами кролем.

Содержание. Играющие образуют круг и принимают исходное положение - упор лежа или упор сзади, ногами в круг. По сигналу игроки одновременно делают попеременное движение ногами кролем. Инструктор по физической культуре регулирует темп движений: "Больше брызг" - движения выполняются быстро, "Меньше брызг" - ноги выполняют мелкие частые движения, образуя пенистый след.

Методические указания. Движения выполняются свободно, без излишнего напряжения, не поднимая стопы из воды. Продолжительность игры со сменой темпа не более 1 минуты.

ХОДЬБА НА ПЯТКАХ

Задача. Изучение положения стопы в брассе.

Содержание. Игру можно проводить в самых различных построениях и в соревновательной форме: ходьба в шеренгах навстречу друг другу "Кто быстрее?", по диагонали, по кругу и т.д. с различным положением рук (но только на пятках), стопы в стороны "кочергой", "клюшкой", пальцы ног - "растопыркой".

Методические указания. Предварительно игру следует провести на суше, чтобы детям были ясны ее условия: для этого вначале ходьбу можно выполнять в положении полуприседа (колени в стороны), положение рук произвольное или регламентированное.

ХОРОВОД

Глубина воды по пояс.

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

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

они произносят:

Мы идем, идем, хоровод ведем,

Сосчитаем до пяти, ну, попробуй нас найти.

Хоровод останавливается, дети хором считают до пяти и опускают руки. При слове "пять" все одновременно погружаются с головой, после чего выпрямляются. Игра продолжается, но с движениями в другую сторону.

Методические указания. При повторении игры можно использовать речитатив:

Раз, два, три, четыре, пять -

Вот мы спрячемся опять.

ЦАПЛИ

Задача. Освоение ходьбы на носках, развитие ориентировки в воде.

Содержание. Две команды располагаются у противоположных (коротких) бортиков бассейна. По сигналу все дети быстро продвигаются к середине на носках, высоко поднимая колени. Чей участник первым достигнет установленной отметки, та команда и объявляется победительницей.

Методические указания. Предварительно игра проводится на суше; во время игры нельзя переходить на бег, продвигаться прыжками. Положение рук произвольное или регламентированное - в стороны, вперед, к плечам, на пояс.

ЦАПЛЯ

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

Содержание.

Вот лягушка по дорожке
Скачет вытянувши ножки
Ква-ква-ква, ква-ква-ква
Лягушачьи слова

*Дети прыгают на двух ногах по
всему бассейну.*

Цапля вышла на охоту,
Лягушатам мой совет:

*Дети ходят высоко поднимая
колени, держа руки в стороны.*

Кто не спрячется в болото,
Цапнет цапля на обед.

*С последними словами дети
стараятся спрятаться под воду.*

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

ЩУКА

Глубина воды по пояс.

Задача. Учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

Содержание. Дети ходят или бегают по дну бассейна в произвольных направлениях, помогая себе руками, изображая рыбок. Щука стоит спиной к бассейну в одном из углов. По сигналу: "Щука плывет!" дети останавливаются и погружаются в воду до подбородка. Щука внимательно следит за выполнением задания. Рыбку, которая неправильно выполнила задание, щука уводит к себе. Пойманный становится щукой.

Игра проводится 3-4 раза, за рыбками всякий раз выплывает другая щука.

Я ПЛЫВУ

Глубина воды по пояс.

Задача. Способствовать овладению горизонтального положения тела в воде.

Содержание. Дети в разомкнутой колонне по одному шагом передвигаются вдоль стенок бассейна. По сигналу им предлагается повернуться лицом внутрь бассейна и любым способом оторвать ноги от дна или изобразить плавание на груди. По следующему сигналу дети возвращаются на свои места в колонне и продолжают продвижение вдоль стенок бассейна.

Методические указания. Объясняя игру, инструктор по физической культуре показывает, какими способами следует достигать горизонтального положения в воде.

