

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение
«Детский сад № 18 «Родничок» городского
округа город Шарья Костромской области

**Опыт работы
по теме:
«Игра как средство обучения плаванию детей
дошкольного возраста».**

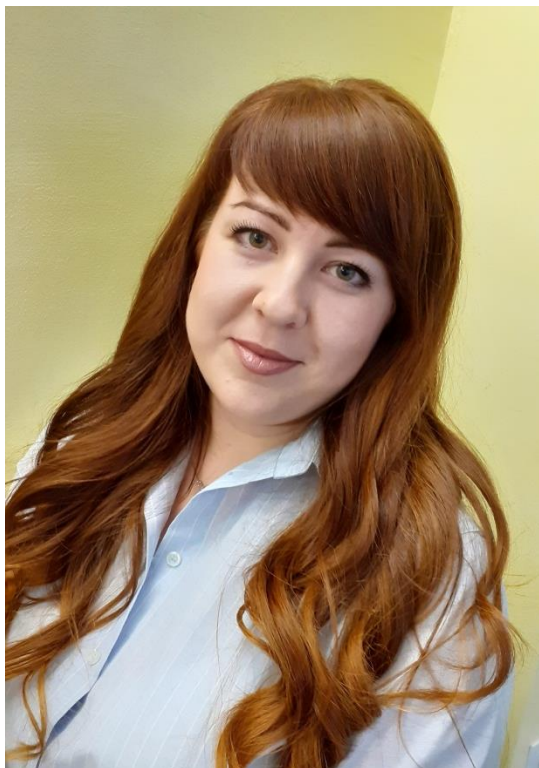
**Автор:
Смирнова Алевтина Владимировна-
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Детский сад №18 «Родничок»»
городского округа город Шарья
Костромской области**

г. Шарья
2020 г.

Содержание опыта

1.	Сведения об авторе	3
2.	Аннотация на опыт работы	4
3.	Описание опыта:	
3.1.	Актуальность	6
3.2.	Концептуальные основы	9
3.3.	Цель и задачи	11
3.4.	Условия	12
3.5.	Принципы	14
3.6.	Средства	15
3.7.	Содержание, методы, формы работы, технологии	16
3.8.	Результат	23
4.	Приложения	
1	Перспективный план	25
2	Задания к диагностике	31
3	Картотека игр и упражнений по плаванию	34
4	Консультации для родителей	43
5	Правила поведения на занятиях по плаванию	57
6	Программа «Обучение детей плаванию»	59
7	Фотоколлаж	89

Сведения об авторе.



Фамилия, Имя, Отчество-Смирнова Алевтина Владимировна

Дата рождения – **13 мая 1988г.**

Должность – **инструктор по физической культуре**

Образование **высшее**, Костромской государственный университет
им. Н. А. Некрасова, 2012год

Педагогический стаж- **11 лет**

Первая квалификационная категория

Курсы: ОГБОУ ДПО «КОИРО» «Современные подходы к содержанию и организации дошкольного образования в условиях реализации ФГОС».

Аннотация на опыт работы

Актуальность	Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Я считаю, что дошкольное образование должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки. Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. Ведущее место в методике обучения детей плаванию отдается игровому методу. Игра является ведущим видом деятельности дошкольника. Играя, ребёнок легче справляется с чувством страха перед водой. Через игры начинается процесс ознакомления детей со свойствами воды. Для детей дошкольного возраста, именно игра является средством удовлетворения познавательных потребностей и средством реализации познавательной активности при взаимодействии с окружающим миром.
Цель	Внедрение в практику работы игровых методов и приёмов как средства мотивации детей дошкольного возраста к обучению плаванию.
Задачи	- формировать устойчивый интерес к занятиям плаванием - развивать двигательные умения и навыки в воде, как основы дальнейшего обучения плаванию -обеспечивать эмоционального благополучия при выполнении физических упражнений в воде - укреплять здоровья, содействовать гармоничному психофизическому развитию - формировать у воспитанников и их родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.
Содержание	Содержание работы направлено на внедрение в практику работы игровых методов и приёмов как средства мотивации детей дошкольного возраста к обучению плаванию.

Формы	Непосредственно организованная образовательная деятельность игрового типа (НООД), Праздники и развлечения, Самостоятельная деятельность детей Совместная деятельность, Индивидуальная работа Работа по дополнительной общеобразовательной программе «Плавание» Игры с сюжетом, командные, некомандные, игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета. Игры и игровые упражнения, для разучивания техники плавания с опорой и без нее.
Методы	<i>Словесные:</i> объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания. <i>Наглядные:</i> показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов. <i>Практические:</i> 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.
Средства	Наглядность Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без нее игры и игровые упражнения
Результат	Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой 2014-2015 уч. год - ОП-85%; ОЧ-10%; ТВ-5%. 2018-2019 уч. год - ОП- 89%; ОЧ- 9%; ТВ- 2%. 2019-2020 уч.год - ОП-90%; ОЧ - 10%; ТВ- 0%. В связи с этим у детей: - сформирован устойчивый интерес к занятиям плаванием; - сформированы двигательные умения и навыки в воде; - сформировано эмоциональное благополучие при выполнении физических упражнений в воде; - сформировано ответственное отношение у воспитанников и их родителей по сохранению собственного здоровья. - снизился процент заболеваемости детей; - сформировался навык плавания кролем на груди и на спине.

Описание опыта.

Тема опыта: «Игра как средство обучения плаванию детей дошкольного возраста».

Актуальность

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма - одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии, такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. 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.

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

Задача детского сада — приобщить ребят к активным занятиям физической культурой вообще и занятиям плаванием в частности, начиная с младшего дошкольного и ясельного возраста.

Основной формой восприятия мира ребенком до 7 лет является игра. Занятия по плаванию 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, положительно влияют на последующую деятельность. Играя, даже самые робкие дети быстро привыкают к воде, лучше усваивают правильное дыхание, положение тела в воде и основные движения. Увлекаясь игрой, дети свободно, без напряжения выполняют нужные движения.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. 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 способствуют закаливанию детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, облегчается 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.

Плавание благотворно не только для физического развития ребенка, но и для формирования 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 в обучении плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность.

Специальные эксперименты показали, что дети, играющие в воде, значительно реже запаздывают в речевом развитии. Такое активизирующее влияние игры связано с ее общим тонизирующим воздействием, с резким увеличением положительных эмоций.

Так пусть вода, представляющая естественную стихию, играет в человеческой жизни не только роль незаменимого элемента, но служит неисчерпаемым источником веселья, радости, ощущения собственной красоты и ловкости.

Концептуальные основы

Сегодня отмечается резкий рост числа детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии здоровья. Поэтому все более актуальным становится поиск новых способов укрепления психического здоровья ребенка, стимуляции физического развития, закаливания организма, повышения устойчивости к различным заболеваниям. Превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств дошкольника является плавание. При этом важнейшее значение имеет раннее обучение детей плаванию. Сочетание воды, воздуха, температуры и двигательной активности ребенка - одна из самых сильных форм воздействия на развивающийся организм с момента рождения.

Очень важно поддерживать положительное эмоциональное состояние детей на всех этапах обучения плаванию, стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли удовольствие, побуждали к самостоятельности, вызвали стремление научиться плавать.

Используемая мной авторская программа по обучению плаванию детей дошкольного возраста под ред. Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду», позволяет не только предусмотреть правильное обучение детей первоначальным навыкам плавания, умения преодолеть водобоязнь, но и познакомить с техникой спортивных способов плавания, прикладного плавания, в первую очередь оказания помощи терпящему бедствие на воде, умение буксировать различные плавающие предметы, выполнять различные операции, связанные с работой под водой, нырять, уметь плавать одним из спортивных способов, ориентироваться под водой, доставать со дна различные предметы.

Преобладающее направление моей работы и тема по самообразованию: «Игра как средство обучения плаванию детей дошкольного возраста», которая отражает так же мою педагогическую направленность по изучению вариативности использования образовательного материала по обучению детей плаванию, позволяющего развивать у детей творчество, креативность воспитательно-образовательного процесса.

Игра – главный метод обучения и воспитания детей, поэтому использую в своей работе методику проведения подвижных игр на воде, игры для ознакомления со свойствами воды, игры с погружением в воду с головой, игры с открытыми глазами в воде.

Основная цель моей работы - внедрение в практику работы игровых приёмов как средства мотивации детей дошкольного возраста к обучению плаванию.

Обучение детей плаванию было построено на принципах развивающего обучения и воспитания, в ходе реализации которого формируются знания о здоровом образе жизни, формируются необходимые умения и навыки в обучении.

Обучение плаванию проходит по принципу от простого к сложному. В самом начале обучения детям предлагаю игры и упражнения, направленные на снижение водобоязни, ознакомление со свойствами воды. После овладения навыками разных передвижений в воде даю упражнения на погружение и задержку дыхания под водой.

Цель и задачи

Цель: внедрение в практику работы игровых приёмов как средства мотивации детей дошкольного возраста к обучению плаванию. Повышение уровня самообразования.

Задачи:

- сохранить и укрепить здоровье детей
- освоить основные навыки плавания
- формировать устойчивый интерес к занятиям плаванием
- развить двигательные умения и навыки в воде, как основы дальнейшего обучения плаванию
- обеспечить эмоциональное благополучие выполнения физических упражнений в воде
- укрепить здоровье, содействие гармоничному психофизическому развитию
- формировать у воспитанников и их родителей ответственность сохранения собственного здоровья.

Условия:

Биологические потребности детей в движении, то есть учет двигательной активности дошкольников, позволяет овладеть новыми движениями, совершенствовать имеющиеся, развивать физические и психические качества, а также осуществлять индивидуальный подход к детям. Все это возможно при соблюдении *гигиенических условий*, а именно:

- соблюдение температурного режима воды и воздуха;
- чистота помещения, оборудования, инвентаря, особенно качества воды, подаваемой в бассейн должна соответствовать ГОСТу 2874-82 «Вода питьевая».

К *педагогическим условиям* можно отнести организацию рационального двигательного режима, разумное сочетание методов, средств и форм обучения, а также правильное использование различных средств оздоровления и укрепления здоровья детей.

Правильный подбор методики обучения детей плаванию, его последовательность. Установление тесных контактов всех работников ДОУ между собой для результативности в обучении детей плаванию.

В это условие также входит работа с родителями (беседы, консультации, собрания), где педагоги объясняют родителям о пользе плавания, о закаливании организма детей, повышении его сопротивляемости к простудным заболеваниям.

Материальное условие - это, прежде всего наличие бассейна, в котором проводятся занятия, наличие инвентаря и оборудования, необходимого для обучения плаванию, обеспечивающее безопасность купания и страховку детей, находящихся в воде. Специальное оборудование, которое позволит контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

Также инвентарь, длинный шест (2 - 2,5 м) для поддержки страховки обучающихся плаванию, надувные круги, поплавки, резиновые дорожки. Разнообразные пособия и игрушки для наиболее эффективной организации занятий по обучению детей плаванию, для проведения игр и упражнений в воде - это доски из пенопласта, надувные игрушки, мячи, мягкие игрушки из плотной резины (тонущие), обручи для упражнений на погружение в воду, игры в воде.

По мнению М. А. Руновой не маловажную роль в обучении детей плаванию играет *биологическое условие*. Это условие основано на потребности детей в движении, а также в совершенствовании уже имеющихся умений и навыков, развитие физических качеств, что играет не маловажную роль.

Таким образом, плавание это специальная деятельность, которая требует выполнения ряда условий: материальных, педагогических, гигиенических, биологических. Соблюдение всех этих условий, как отмечали Осокина Т. И., Рунова М. А. благоприятно действует на воспитание, обучение и

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение
«Детский сад № 18 «Родничок» городского
округа город Шарья Костромской области

оздоровление детей в процессе обучения плаванию. Необходимо отметить, что все перечисленные условия взаимосвязаны друг с другом, в своей взаимосвязи и каждое условие отдельно воздействует на детский организм ребенка: оздоравливает, обучает и воспитывает.

Принципы

- *Систематичность* - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;

- *Доступность* - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности;

- *Активность* – так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процессе обучения плаванию стал разнообразными и интересным для детей;

- *Наглядность* – для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по плаванию необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты игрушки и т.д.);

- *Последовательность и постепенность* - во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

Средства

- Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне» (Приложение 5)
- Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
- Картинки с изображением морских животных.
- Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
- Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
- Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде.
- Картотека игр и упражнений на воде (Приложение- 3).
- Комплексы дыхательных упражнений.

Содержание

Применение игрового метода на занятиях плаванием является обязательным требованием физического развития. Этот метод характеризуется:

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

При обучении дошкольников плаванию используют самые разнообразные формы - игровые упражнения, игры-забавы, сюжетные и бессюжетные, игры с элементами соревнования, эстафеты (Приложение -3).

Для того чтобы выбрать игры по плаванию и методические приемы, я учитываю возраст, количество детей в подгруппе, физическую подготовленность и степень владения каждым навыком предлагаемых движений. Движения должны быть простые, доступные или уже известные детям.

Во время игры происходит многократное повторение предметного материала в его различных сочетаниях и формах.

Поэтому соревновательный и игровой методы применяются мной с первых занятий.

При проведении игр обязательно соблюдать следующие методические требования:

- 1) в каждой игре ставится задача, которая способствует обучению нужным элементам техники плавания и развитию тех или иных физических возможностей занимающихся;
- 2) игра должна быть посильной, соответствовать уровню подготовленности занимающихся, оказывать положительное эмоциональное воздействие;
- 3) игра должна способствовать проявлению активности и инициативы участников.

Игры в воде провожу индивидуальным (без деления детей на группы (команды) и групповым методом (с делением на группы (команды)).

Классификация игр следующая (Приложение3):

- игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета;
- игры с сюжетом;
- командные игры.
- неkomандные игры.

К **командным** играм относятся игры, в которых участники делятся на команды, и действия каждого игрока, его энергия и умения направлены на достижение успеха коллектива. Командные игры обычно проводятся на занятиях с детьми среднего школьного возраста. Сюда относятся почти все игры: «Мяч водящему», «Водное поло» и др., а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной ее участников. После окончания игры он объявляет результаты, называет победителей и проигравших и обязательно отмечает участников, проявивших себя с лучшей стороны.

Некомандные игры проводятся без разделения участников на команды. В них каждый играющий самостоятельно решает поставленную перед ним задачу.

Игры, основанные на определенной тематике, относятся к **сюжетным**. Игры с сюжетом - основной учебный материал на уроках по плаванию для детей младшего школьного возраста. Их обычно включают после того как дети освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить и разыграть на суше. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.

Бессюжетные игры строятся на выполнении участниками в соревновательной форме предлагаемых упражнений. Наиболее успешно эти игры применяются при начальном обучении плаванию, когда занятие проводится в игровой форме.

Игры и развлечения на воде провожу в конце основной и в заключительной частей занятия, в течение 5-7 мин. Выбор игры зависит от задач занятия, глубины и температуры воды, количества, возраста и подготовленности занимающихся. В каждой игре участвуют все занимающиеся. В игру включаю только упражнения, известные детям.

Игра выгодно отличается от других средств обучения тем, что одно движение, подчас представляющее определенную трудность, может легко разучиваться в самых различных игровых ситуациях. Все занятие может проходить в игровой форме.

При подборе игр и их проведении необходимо учитывать:

- 1) возраст занимающихся;
- 2) уровень плавательной и общефизической подготовки;
- 3) эмоциональное воздействие на играющих;
- 4) условия проведения;
- 5) педагогическую направленность игры (как средство начального обучения, совершенствования техник, физических качеств, развлечений и отдыха после монотонной работы и др.).

Формы и методы обучения.

Совместная деятельность – основная форма работы, на которой осуществляется развитие основных двигательных навыков.

По своей структуре занятия по плаванию делится на 3 части: вводно-подготовительную, основную и заключительную.

Вводно-подготовительная часть (5 мин). Выполнение различных подготовительных и подводящих упражнений в воде, способствующих лучшему усвоению в воде техники плавательных движений.

Основная часть (20 мин). Основной этап проводится в воде. Проводятся различные игры для успешного освоения с водой.

Заключительная часть (5 мин). Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Самостоятельное плавание с индивидуальной работой.

Так же использую другие формы работы: НООД, праздники и развлечения, работа с родителями, работа с педагогами, самостоятельная деятельность детей, кружковая работа, совместная деятельность, индивидуальная работа.

Методы обучения:

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

Беседа. Проводится в форме вопросов и ответов. Повышает самостоятельность и активность занимающихся, помогает педагогу лучше узнать их.

Разбор и анализ действий. Проводится после выполнения какого-либо задания или при подведении итогов урока. Анализ и обсуждение ошибок, допущенных при выполнении упражнений, а также нарушений правил во время игры, нацеливают занимающихся на корректировку своих действий.

Методические указания. Акцентируют внимание занимающихся на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых даст возможность правильно выполнить упражнение в целом. Методические указания на занятиях плавания даются для предупреждения и устранения ошибок перед выполнением каждого упражнения, во время и после его выполнения. При этом уточняются не только отдельные элементы упражнения, но и ощущения, которые должны возникнуть при этом. Так при выполнении скольжения на спине даются такие указания: "живот выше"; "на воде нужно лежать, а не сидеть".

При работе с детьми указания даются в форме образных выражений и сравнений, что облегчает понимание сущности выполняемого движения. Например, при обучении выдоху в воду - "дуй на воду, как на горячий чай", "задуй горящую свечу"; при обучении движениям руками и ногами - "делай движения руками, как мельница", "носки ног должны быть оттянуты, как у балерины", "делай движения ногами, как лягушка".

Команды и распоряжения. Применяются для управления группой и процессом обучения на уроке плавания (как на суше, так и в воде).

Команды педагога определяют: начало и окончание движения; место для принятия исходных положений при выполнении заданий; направление, темп и продолжительность выполнения движений. Команды делятся на предварительные и исполнительные.

На занятиях плаванием вместо предварительных команд даются распоряжения. Например "опустить лицо в воду", "наклониться вперёд, плечи и подбородок в воду", "сделать глубокий вдох", "положить руки на доску".

При необходимости акцентировать внимание на какой-то определяющей детали упражнения счёт ведётся с определённой интонацией. Например, при изучении движений ногами брассом применяется счёт "раз, два и три, четыре": "раз, два" произносится спокойно, т.к. соответствует медленному подтягиванию ног; "и" означает момент разведения носков в стороны (важнейший элемент движения в брассе) и подчёркивается интонацией; "три-четыре" произносится энергично, т.к. соответствует рабочему толчку ногами.

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

Использование *наглядных методов* помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при изучении спортивной техники. Просмотр движения с одновременным воспроизведением темпа его выполнения создают представление о его форме и характере. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает занимающимся понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей, поскольку у них сильно выражена склонность к подражанию (особенно у младших школьников), что делает наглядность наиболее эффективной формой обучения.

К наглядным методам относится показ изучаемого движения (или техники плавания); использование учебных наглядных пособий; применение жестикуляции.

Показ изучаемого движения (или техники способа плавания в целом) применяется на протяжении всего курса обучения. Показ техники плавания должен проводиться только квалифицированным пловцом перед занятием в воде, когда группа находится на суше. Таки образом занимающимся предоставляется возможность видеть движения пловца в разных ракурсах (сбоку, спереди, сзади), а также отчетливо слышать сопутствующие объяснения педагога. По его заданию демонстратор акцентирует внимание на наиболее существенных элементах техники, показывая их в медленном темпе, с остановкой, с максимальным расслаблением или, наоборот, с максимальным приложением усилий.

Наряду с целостным показом техники плавания применяется показ учебных вариантов с разделением движения на части. При раздельном показе

выделяются главные фазы движения (например, гребка), выполняются упражнения с фиксацией амплитуды движения (например, с остановками руки в основных фазах гребка) и т.д.

Показ учебных вариантов техники на суше проводится педагогом, а показ в воде - занимающимся, у которого лучше других получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятий, когда группа находится на суше, но и во время основной части урока.

Эффективность показа во многом определяется положением педагога по отношению к группе: 1) педагог должен видеть каждого занимающегося; 2) ученики должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей основную специфику движения - его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих физических упражнений.

Негативный показ преподавателя - "как не надо делать"- допустим только при условии, если занимающиеся могут анализировать свои ошибки и способны относиться к ним критически, т.е. у них не должно создаваться впечатление, будто их передразнивают.

Учебные наглядные пособия. К ним относятся рисунки, плакаты, кинограммы. Применяются при необходимости сконцентрировать внимание занимающихся на статических положениях и последовательной смене фаз движений. Наглядные пособия отображают такие детали техники или конкретного упражнения, которые трудно показать и объяснить (например, направление действия силы тяжести и выталкивающей силы; оптимальные углы сгибания рук и ног в суставах при выполнении гребковых движений; основные положения при выполнении ключевых упражнений техники плавания).

Видеоматериалы позволяют многократно показывать как отдельные элементы учебных вариантов техники, так и технику спортсменов высокой квалификации. Возможность показа техники в разных плоскостях, крупным планом, в замедленном темпе и с остановками на отдельных деталях движения имеет огромное дидактическое воздействие. При обучении плаванию, где техника движений разучивается по частям, применение видеоматериалов особенно эффективно. С помощью экранного изображения занимающиеся получают цельное представление о способе плавания, овладение которым является конечной целью обучения.

Жестикуляция. Условия работы в бассейне (повышенный шум, возникающий при выполнении упражнений и плавании в результате плеска воды, брызг и др.) затрудняют восприятие занимающимися команд и указаний педагога. Поэтому преподаватели по плаванию применяют большой арсенал условных сигналов, жестов, позволяющих им установить более тесный контакт с группой. Условные сигналы и жесты не только могут заменить команды преподавателя (о чем необходимо предварительно договориться с обучаемыми), но и помогают уточнить технику выполнения движений и предупредить или исправить возникающие ошибки.

Практические методы: 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.

Эту группу составляют методы практических упражнений, соревновательный и игровой методы.

Методы практических упражнений условно разделяют на две подгруппы:

- 1) преимущественно направленные на освоение техники плавания;
- 2) преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

Обе эти подгруппы тесно взаимосвязаны, т.к. обеспечивают координацию между двигательными и функциональными системами организма спортсмена.

Практические методы первой подгруппы широко используются при обучении, когда основной задачей является освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания. Наряду с освоением техники достигается совершенствование двигательных качеств, повышается уровень развития силы, выносливости, гибкости, координации и др. На этапах начальной тренировки ведущее положение занимают методы второй подгруппы.

Методы освоения техники плавания

Изучение техники плавания осуществляется путем многократного выполнения отдельных её элементов, направленного на овладение способом плавания в целом, т.е. применяются два метода разучивания - по частям и в целом.

Метод разучивания по частям. Облегчает освоение техники плавания, уменьшает количество допускаемых ошибок, что в целом сокращает сроки обучения, повышает его качество. Освоение отдельных элементов техники расширяет двигательный опыт, обогащая моторику занимающихся.

Основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых подводит обучаемого в конечном итоге к освоению способа плавания в целом.

В процессе начального обучения плаванию применяется большое количество подводящих упражнений, которые по структуре сходны с движениями изучаемого способа плавания. Как уже говорилось в основе разработки этих упражнений лежит "положительный перенос" двигательных навыков, который на данном этапе проявляется наиболее эффективно. Необходимость их использования обусловлена спецификой плавания: выполнение упражнений в непривычной среде и в непривычном горизонтальном положении тела; затруднённые условия общения педагога группы по сравнению с условиями в других видах спорта; освоение циклических движений с большой амплитудой.

Применение *подводящих упражнений* позволяет постепенно усложнять движение, изменяя условия его воспроизведения (сначала на суше, потом в

воде; сначала с опорой, затем без опоры), исходное положение (сначала стоя, затем лёжа); динамику (сначала на месте, потом в движении).

Большое количество подводных упражнений делает занятия плаванием более разнообразными, а процесс обучения - более интересным.

На начальных этапах обучения плаванию отдельный метод психологически мотивирован, т.к. освоение простейших движений даёт занимающимся уверенность в своих силах, что особенно важно на первых шагах обучения.

Метод разучивания в целом. Применяется на завершающих этапах освоения техники после изучения отдельных её элементов. Сюда входит плавание в полной координации, а также плавание с помощью движений ногами и руками и с различными вариантами сочетания этих движений. Совершенствование техники плавания осуществляется только путём целостного выполнения плавательных движений.

Вначале разучивание техники плавания в целом осуществляется в облегчённых условиях: плавание поперёк бассейна, проплывание коротких отрезков с задержкой дыхания; проплывание коротких отрезков кролем с дыханием через 2-3 гребка; плавание с помощью движений руками кролем с выдохами в воду и с поплавком между ногами; другие упражнения. Затем, по мере освоения техники, чередуют плавание в облегчённых и в обычных условиях, постепенно переходя на плавание в полной координации.

Технологии:

- здоровьезберегательная
- личностно-развивающие
- психолого-педагогические
- организационно-педагогические
- медико-гигиенические
- физкультурно-оздоровительные
- технологии, обеспечивающие безопасность жизнедеятельности
- учебно-воспитательные
- учебно-оздоровительные
- игровые
- развивающего обучения.

Результат

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994) (Приложение -2). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи.

Возрастная группа	Задача
Младшая	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться.
Средняя	То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.
Старшая	То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.
Подготовительная к школе	То же, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- **ОСВОИЛ ПОЛНОСТЬЮ (ОП)**– означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение. Систематически посещает занятия.
- **ОСВОИЛ ЧАСТИЧНО (ОЧ)** – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью. Не систематическое посещение бассейна.
- **ТРЕБУЕТ ВНИМАНИЯ (ТВ)**– указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение. Не систематически посещает бассейн по болезни.

**Доля детей (%), показавших высокие показатели достижения
планируемых результатов (в динамике)**

Возраст	ОП	ОЧ	ТВ
2014-2015 уч. год	85%	10%	5%
2018-2019 уч. год	89%	9%	2%
2019-2020 уч. год	90%	10%	0%

В результате применения игровых методов и приёмов у детей дошкольного возраста возросла мотивация к обучению плаванию.

В связи с этим у детей:

- сформирован устойчивый интерес к занятиям плаванием;
- сформированы двигательные умения и навыки в воде;
- сформировано эмоциональное благополучие при выполнении физических упражнений в воде;
- сформировано ответственное отношение у воспитанников и их родителей по сохранению собственного здоровья.
- снизился процент заболеваемости детей;
- сформировался навык элементов плавания кролем на груди и на спине.

Перспективное планирование по плаванию в младшей группе

Месяц	Неделя	Содержание
Октябрь	1-2	– Познакомить детей с бассейном, с правилами поведения и гигиены; – Учить правильно раздеваться, принимать душ; – Учить входу в воду поточно; – Учить обливаться водой из лейки.
	3-4	– Продолжить учить правильно раздеваться и мыться в душе, самостоятельно заходить в воду; – Учить ходить вдоль бортика, держась за поручень.
Ноябрь	1-2	– Продолжить учить правильно раздеваться, принимать душ; – Учить входу в воду поточно, передвигаться в воде организованно друг за другом в колонне.
	3-4	– Продолжить учить правильно раздеваться, принимать душ; – Учить ходить по воде, держась одной рукой за бортик, другой загребая воду . Прыгать, держась двумя руками за бортик
Декабрь	1-2	– Продолжить учить правильно раздеваться, принимать душ; – Учить окунаться до подбородка. – Ходить по кругу, держась за руки, по сигналу приседать
	3-4	– Продолжить учить поточному входу в воду. – Учить ходить по кругу, держась за руки, вправо, влево, на сигнал приседать – Учить дуть на воду
Январь	3-4	– Продолжить учить поточному входу в воду. – Учить расбегаться по бассейну и по сигналу прибежать на свое место – Учить играть игрушками в воде
Февраль	1-2	– Продолжить учить поточному входу в воду. – Продолжить учить правильно раздеваться, принимать душ; – Учить разным видам передвижений по дну бассейна
	3-4	– Продолжить учить поточному входу в воду. – Продолжить учить правильно раздеваться, принимать душ; – Учить делать хлопки по воде, двигать руками в воде вправо и влево, поворачивая ладони («Волны на море»)
Март	1-2	– Продолжить учить правильно раздеваться, принимать душ; – Учить пускаем пузыри», опустить губы в воду, сделать энергичный выдох
	3-4	– Учить дуть на игрушки (лодочки, рыбки) так, чтобы они скользили по поверхности воды – Продолжить учить разным видам передвижений по дну бассейна
Апрель	1-2	– Совершенствовать ходьбу и ползание по дну бассейна с заданиями; – Учить бегать парами и друг за другом.

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение
«Детский сад № 18 «Родничок» городского
округа город Шарья Костромской области

	3-4	– Совершенствовать бег парами в разных направлениях; – Учить безбоязненно наклоняться в воду и собирать предметы со дна бассейна;
--	------------	--

Перспективное планирование по плаванию в средней группе

Месяц	Неделя	Содержание
Октябрь (глубина до колена)	1-2	– Продолжить учить правильно раздеваться, принимать душ; – Учить входу в воду поточно, передвигаться в воде организованно друг за другом в колонне.
	3-4	– Продолжить учить правильно раздеваться и мыться в душе, самостоятельно заходить в воду; – Совершенствовать передвижение шагом, организованно друг за другим с заданиями (руки вперед, вверх, высоко поднимая колени); – Учить дуть на воду.
Ноябрь	1-2	– Совершенствовать ходьбу по дну бассейна; – Продолжать учить дуть на воду; – Учить ползать по дну бассейна;
	3-4	– Совершенствовать ходьбу и ползание по дну бассейна с заданиями; – Учить выдоху в воду; – Учить бегать парами и друг за другом.
Декабрь (глубина до пояса)	1-2	– Совершенствовать бег парами в разных направлениях; – Продолжать учить делать выдох в воду; – Учить безбоязненно наклоняться в воду и собирать предметы со дна бассейна;
	3-4	– Совершенствовать умение безбоязненно наклоняться и собирать предметы со дна; – Учить принимать положение лежа на животе держась руками за поручень. – Учить не бояться брызг и не вытирать лицо руками.
Январь	1-2	– Продолжить учить не бояться брызг; – Продолжить учить лежать на животе; – Учить опускать лицо в воду и делать выдох.
	3-4	– Совершенствовать правильно делать выдох в воду и опускать лицо в воду; – Учить прыжкам и выпрыгиванию из воды. – Учить попеременно работать ногами (как в стиле «кроль»),

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение
«Детский сад № 18 «Родничок» городского
округа город Шарья Костромской области

		лежа на животе у бортика.
Февраль	1-2	– Знакомство с плавательной доской; – Учить правильно держать доску не сгибая рук;
	3-4	– Совершенствовать выдох в воду; – Продолжать учить правильно держать доску и не сгибая рук; – Учить выпрямлять ноги лежа на животе, доска в прямых руках.
Март	1-2	– Учить скольжению на груди при помощи плавательной доски после отталкивания; – Продолжать учить опускать лицо в воду и делать выдох.
	3-4	– Повторить: скольжение на груди; выдох в воду; ходьбу, бег и ползание по дну бассейна. – Упражнять выполнять различные движения в воде (ходьба, бег, прыжки);
Апрель	1-2	– Совершенствовать выдох в воду; – Приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками; – Продолжить закреплять умение делать продолжительный выдох в воду.
	3-4	<i>Праздник на воде «В гостях у Нептуна»:</i>

Перспективное планирование в старшей группе

Месяц	Неделя	Содержание
Октябрь	1-2	– Продолжить учить правильно раздеваться, принимать душ; – Продолжить учить поточно, не толкая друг друга, заходить в воду; – Вспомнить и проговорить с детьми правила поведения в бассейне; – Совершенствовать все виды передвижения в воде;
	3-4	– Продолжить учить опускать лицо в воду и делать выдох; – Формировать умение безбоязненно погружаться в воду с головой, поднимать предметы со дна; – Продолжить учить скользить после отталкивания;
Ноябрь	1-2	– Формировать умение попеременно работать ногами при скольжении на груди; – Ознакомить детей с гребковыми движениями рук как при плавании «кролем»;

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение
«Детский сад № 18 «Родничок» городского
округа город Шарья Костромской области

		– Закрепить умение задерживать дыхание после глубокого вдоха, при погружении под воду;
	3-4	– Продолжить учить гребковым движениям рук как при плавании «кроль» (в движении); – Учить движениям в воде парами; – Ознакомить детей с упражнениями помогающих всплыванию;
Декабрь	1-2	– Продолжить движение в воде парами; – Продолжить учить гребковым движениям рук как при плавании «кроль» (глубина по грудь); – Закрепить умение погружаться в воду с головой после прыжка;
	3-4	– Совершенствовать умение всплывать и лежать на воде; – Закрепить умение двигаться в воде парами; – Закрепить навык скользить на груди попеременно работая ногами;
Январь	1-2	– Учить скольжению на груди «Стрелочка»; – Познакомить детей с упражнением «Поплавок»;
	3-4	– Учить движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках (мяч); – Совершенствовать скольжение на груди «Стрела»; – Совершенствовать правильное выполнение «Поплавок»;
Февраль	1-2	– Совершенствовать скольжение на груди с мячом в руках; – Учить всплыванию и лежанию на воде «Звездочка»;
	3-4	– Учить проплывать в тоннель; – Совершенствовать лежание на воде «Звездочка»; –
Март	1-2	– Учить выполнять лежание на воде «Звездочка» после «Попловка»; – Совершенствовать умение проплывать в тоннель;
	3-4	– Учить подныривать под гимнастическую палку или другой предмет; – Совершенствовать выполнение упражнений на всплывание.
Апрель	1-2	– Закрепить все основные виды передвижений в воде при помощи спец. заданий и эстафет;
	3-4	<i>Праздник на воде «В гостях у Нептуна»</i>

Перспективное планирование в подготовительной к школе группе

Месяц	Неделя	Содержание
Октябрь (глубина до груди)	1-2	– Продолжить учить правильно раздеваться, принимать душ; – Продолжить учить поточно, не толкая друг друга, заходить в воду; – Вспомнить и проговорить с детьми правила поведения в бассейне; – Совершенствовать все виды передвижения в воде (в ходьбе беге и т. д.);
	3-4	– Учить уверенно держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время – попеременно работать ногами стилем «Кроль»; – Продолжить учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой;
Ноябрь	1-2	– Формировать умение погружаться под воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой; – Отрабатывать умение попеременно работать ногами лежа на груди, держать за неподвижную опору;
	3-4	– Продолжить учить свободно передвигаться в воде, с различными заданиями и в парах; – Ознакомить с движением ног лежа на спине, держась за поручень; – Отрабатывать ритмическое дыхание: короткий вдох и более продолжительный выдох;
Декабрь	1-2	– Учить стартовому прыжку; – Учить скольжению на груди с задержкой дыхания; – Совершенствовать умение попеременно работать ногами при скольжении на спине, доска за головой;
	3-4	– Формировать умение правильно выполнять стартовый прыжок; – Закрепить умение попеременно работать ногами при скольжении на спине, доска за головой; – Учить повороту головы для вдоха;
Январь	1-2	– Упражнять в скольжении на спине; – Формировать умение делать поворот головы для вдоха;
	3-4	– Ознакомить детей с гребковыми движениями рук в сочетании с дыханием; – Учить плавать кролем на груди и на спине при помощи

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение
«Детский сад № 18 «Родничок» городского
округа город Шарья Костромской области

		движений ног, с доской в руках;
Февраль	1-2	– Продолжить учить детей делать гребковые движения рук в сочетании с дыханием (поворот головы) на месте; – Продолжить формировать умение плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках
	3-4	– Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди; – Учить гребковым движениям в движении, зажав доску или круг меж колен;
Март	1-2	– Продолжить упражнять детей в движениях рук, как при плавании кролем; – Учить комбинировать движение рук и дыхания в движении;
	3-4	– Формировать умение работать руками и выполнять выдох при плавании «кроль» на груди;
Апрель	1-2	– Закрепить все основные виды передвижений в воде при помощи спец. заданий, соревнований и эстафет;
	3-4	<i>Праздник на воде «В гостях у Нептуна»</i>

Задания к диагностике

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

**Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере
решения конкретной задачи.**

Возрастная группа	Задача
Младшая	Научить, не бояться воды, самостоятельно входить в нее, безбоязненно играть и плескаться.
Средняя	То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.
Старшая	То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.
Подготовительная к школе	То же, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине

Контрольное тестирование (младший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Погружение лица в воду.
	Погружение головы в воду.
Продвижение в воде	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук
	Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
	Упражнение «Крокодилчик».
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
	Скользить по поверхности воды.

Контрольное тестирование (средний возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Пытаться проплыть тоннель.
	Подныривание под гимнастическую палку.
	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».
	Бег парами.
	Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок».
	Вдох над водой и выдох в воду у неподвижной опорой.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

Контрольное тестирование (старший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплывание тоннеля.
	Подныривание под мост.
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине
	Лежание на спине с плавательной доской.

Контрольное тестирование (подготовительный к школе возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- **ОСВОИЛ ПОЛНОСТЬЮ (ОП)**– означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение. Систематически посещает занятия.
- **ОСВОИЛ ЧАСТИЧНО (ОЧ)** – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью. Не систематическое посещение бассейна.
- **ТРЕБУЕТ ВНИМАНИЯ(ТВ)**– указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение. Не систематически посещает бассейн по болезни.

Картотека игр

Игры для ознакомления со свойствами воды

«Маленькие и большие ноги»

Задача: помочь детям освоиться в воде.

Описание. Ребята образуют круг и подражают движениям педагога. Он говорит: «Маленькие ножки бежали по дорожке» - при этом быстро-быстро притопывает, приговаривая: «Топ, топ, топ». Затем, замедляя движение, медленно произносит: «Большие ноги шли по дороге – топ, топ, топ», высоко поднимает колени и топает так, чтобы появились брызги.

Правила. Нельзя толкать друг друга и брызгаться.

Методические указания. Педагог следит за тем, чтобы дети выполняли движения все вместе, не боялись воды, подбадривает малышей.

«Рыбки резвятся»

Задача: приучать детей выполнять разные движения в воде и не бояться ее.

Описание. По сигналу педагога «Рыбки резвятся» дети подпрыгивают на обеих ногах. По сигналу «Рыбки отдыхают» - присаживаются на корточки. Можно разрешить прыжки на двух ногах с последующим падением в воду.

Правила. Надо внимательно слушать педагога, выполнять движение только по сигналу. Нельзя толкать друг друга.

Методические указания. Детей можно поставить в круг или предложить им встать свободно около педагога. Надо помочь малышам преодолевать страх перед водой, подбадривать несмелых.

«Поймай воду»

Задачи: научить детей сжимать пальцы рук, делать «ложечку».

Описание. Играющие стоят на месте в одной шеренге или в кругу. По команде «Поймай воду!» они вытягивают руки вперед, опускают в воду, соединяют под водой кисти рук, сжимают пальцы. Зачерпнув воду, поднимают руки над ее поверхностью. Педагог проверяет, у всех ли в руках есть вода.

Методические указания. Если вода течет из рук ребенка, педагогу стоит сказать: «Ой, какие руки дырявые! Ну-ка, зачерпни водичку еще раз». Дети самостоятельно контролируют правильное положение пальцев рук.

«Море волнуется». Глубина воды по пояс.

Задача игры: помочь детям освоиться на воде, познакомиться с ее сопротивлением.

Описание. Дети стоят в колонне по одному. По команде воспитателя «Море волнуется!» они разбегаются в произвольном направлении (их «разгоняет ветер»), производят любые движения рук, окунаются. Когда воспитатель произнесет: «Ветер стих, море успокоилось!», дети должны быстро занять свои места в колонне.

Правила. Воспитатель говорит: «Раз, два, три — вот на место встали мы». Не нашедший за это время своего места в колонне отмечается воспитателем как невнимательный.

Методические указания. Можно использовать построение в круг, в одну шеренгу. Опоздавшего можно посчитать выбывшим из игры, вывести его из воды (но только один раз).

«Волны на море». Глубина воды по пояс.

Задача игры: помочь детям руками почувствовать сопротивление воды.

Описание. 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.

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

«Невод». Глубина воды по пояс.

Задача игры: помочь освоиться с сопротивлением воды.

Описание. Играющие (рыбы) располагаются в ограниченном пространстве. Двое рыбаков, взявшись за руки, по сигналу воспитателя бегут за рыбкой, стараясь окружить ее. Каждая пойманная рыба включается в цепь рыбаков. Так постепенно составляется невод. Игра кончается, когда все рыбы будут переловлены.

Правила. Нельзя ловить рыбу разорванным неводом. Нельзя толкаться, топить друг друга, хватать за руки, туловище.

Методические указания. Водящих назначает воспитатель. Пойманный последним объявляется самой быстрой рыбкой.

«Карусели». Глубина воды до колен, по пояс.

Задача игры: способствовать освоению движений в воде (ходьба и бег).

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

Еле-еле, еле-еле

А потом, потом, потом —

Закружились карусели,

Все бегом, бегом, бегом.

После этого бегут по кругу (1—2 раза). Затем воспитатель произносит:

«Тише, тише, не спешите, карусель остановите». Дети постепенно замедляют шаг и со словами «Вот и кончилась игра. Остановка раз и два» — останавливаются.

Игра повторяется с движением в противоположную сторону.

Правила. Нельзя отпускать руки, падать в воду.

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

«Караси и карпы». Глубина воды по колено.

Задача игры: учить детей свободно передвигаться в воде.

Описание. Воспитатель разделяет играющих на две равные группы. Дети становятся в шеренги спиной друг к другу, после чего приседают. Расстояние между шеренгами 0,5— 1 м. Для каждой шеренги заранее намечается направление, в котором надо бежать. Одна шеренга — караси, другая — карпы. Воспитатель в произвольном порядке произносит эти слова. Названная команда (шеренга) тотчас поднимается и бежит в указанном направлении. Дети другой команды поднимаются, поворачиваются и догоняют убегающих, стараясь дотронуться до них рукой. Ребенок, которого коснулись рукой, останавливается. По сигналу воспитателя все останавливаются, возвращаются на прежние места, и игра начинается сначала.

Правила. Находясь в шеренге, нельзя оборачиваться назад. Во время перебежки нельзя толкать друг друга. После сигнала воспитателя об остановке нельзя продолжать бег.

Методические указания. Игру можно проводить и при глубине воды по пояс. В этом случае, стоя в шеренгах, дети не приседают. Отроить шеренги лучше по росту, чтобы их правые фланги находились друг против друга. Одну и ту же команду можно вызывать иногда и два раза подряд. Слова «караси» и «карпы» воспитатель должен произносить медленно, растягивая первые слоги слова и быстро произнося последние.

«Переправа». Глубина воды по пояс.

Задача игры: дать почувствовать сопротивление воды для правильного осуществления гребковых движений рук.

Описание. Играющие выстраиваются в одну шеренгу вдоль боковой стенки бассейна на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По команде воспитателя 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.

Правила. Нельзя толкать друг друга и брызгаться.

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

«Бегом за мячом!». Глубина воды по пояс.

Задача игры: закрепить у детей навык смело входить в воду и передвигаться в ней.

Описание. Играющие становятся на берегу в одну шеренгу лицом к воде на расстоянии шага друг от друга. На расстоянии 4—6 м от берега находятся плавающие предметы (мячи, круги), количество которых равно числу играющих. По сигналу воспитателя ребята бегут за этими предметами и возвращаются на берег. Выигрывает тот, кто первым займет свое место на

берегу. Если ребенок первым прибежал на берег, но нарушил правила, он не получает первого места.

Правила. Нельзя забегать за условное место, толкать друг друга, подставлять подножки и мешать бегу товарищей.

Методические указания. Вариант игры: в воде находятся плавающие предметы, количество которых равно половине числа играющих. По сигналу воспитателя ребята бегут за ними и возвращаются на берег. Выигравшими считаются те, кому достанутся предметы.

«Найди себе пару»

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

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

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

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

Игры с погружением в воду и открыванием глаз

«Достань игрушку»

Задача игры: показать детям, что вода прозрачная, через нее видны игрушки; приучать опускать руки глубоко в воду, учить не бояться погрузиться в воду с головой.

Описание. Дети стоят у бортика. Педагог разбрасывает тонущие игрушки у противоположного бортика. По сигналу «Достань игрушку!» дети идут, смотрят на дно через воду, отыскивают игрушки, достают их со дна и приносят педагогу. Игра повторяется.

Правила. Начинать движение надо по сигналу, доставать по одной игрушке. Нельзя отнимать их у товарищей, толкать друг друга.

Методические указания. Вначале нужно опускать игрушки на мелком месте, при повторении игры – на более глубоком, подбадривать детей, помогать робким.

«Брод»

Задача игры: учить детей рассматривать предметы в воде.

Описание. Дети стоят в колонне по одному. Поочередно передвигаются на руках по дну бассейна с одного берега на другой, ориентируясь по предметам, расположенным на дне (камни, тарелки. пр.). Для того, чтобы проверить правильность передвижения, дети неоднократно опускают голову в воду.

Методические указания. Лучше всего несколько изменить расположение предметов на дне для каждого играющего. Одновременно следует использовать 4-5 предметов. Расположенных на расстоянии до 1 м один от другого.

Смелые ребята

Задача игры: научить погружаться с головой в воду с открытыми глазами.

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

Мы ребята смелые.

Если захотим — Смелые, умелые,

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 детям рассмотреть какой-либо предмет в воде или проводить игру в построении по парам лицом друг к другу.

Нырни в обруч

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

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

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

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

«Фонтан». На мелком месте.

Задачи игры: научить детей не бояться водяных брызг, не отворачиваться от них.

Описание. Держась за руки, играющие образуют круг. Они стоят лицом в круг, опускают руки, принимают положение упора лежа сзади. По сигналу воспитателя все одновременно начинают движения ног кролем, поднимают фонтан брызг.

Правила. Нельзя отворачиваться от брызг, пятиться назад, вставать.

Методические указания. Вариант: игра может проводиться и как упражнение для овладения движениями ног при плавании кролем. При этом дети следят, чтобы брызг не было, а на поверхности воды показывались только пальцы ног.

«Хоровод». Глубина воды по пояс.

Задача игры: учить погружаться с головой в воду.

Описание. Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Медленно передвигаясь по кругу, они хором произносят:

Мы идем, идем,
Сосчитаем до пяти,
Хоровод ведем,
Ну, попробуй нас найти!

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

Правила. Проигравшим считается тот, кто не погрузился с головой в воду.

Методические указания. При повторении игры можно использовать речитатив:

Раз, два, три, четыре, пять — Вот мы спрячемся опять.

Можно предложить детям под водой считать про себя до пяти. Тогда по правилам игры выпрямляться будет разрешено, только сосчитав под водой до пяти.

«Поезд в туннель!» (вариант I). Глубина воды по грудь.

Задача игры: учить детей погружаться в воду с головой.

Описание. Играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс друг другу, изображают поезд. Колонна движется шагом. Двое ребят, стоя лицом друг к другу и держась за руки, образуют туннель. Они опускают руки на поверхность воды. Чтобы проехать через туннель, ребята, изображающие поезд, поочередно погружаются с головой в воду. После того как поезд прошел туннель, изображавшие туннель пристраиваются к концу колонны, а двое первых ребят из поезда отделяются от него и вновь образуют туннель.

Игра продолжается.

Методические указания. Воспитатель должен следить чтобы изображающие туннель не задерживали ребят под водой.

«Насос». Глубина воды по пояс.

Задача игры: научить детей погружаться с головой в воду несколько раз подряд.

Описание. Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, они погружаются в воду с головой. Каждый из играющих погружается в воду 4—5 раз. Игра повторяется 3 раза.

Правила. Нельзя отпускать руки и вытирать лицо, смахивая воду, после каждого очередного окунания.

Методические указания. Играющие пары располагаются боком к воспитателю. Игры с выдохом в воду «Резвый мячик». На мелком месте.

Задача игры: способствовать овладению продолжительным, постепенным выдохом.

Описание. Играющие становятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый имеет мячик или теннисный шарик. 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 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 мяч.

Методические указания. Сперва можно игру проводить без продвижения на руках вперед за мячом. В таком случае всякий раз делается только один выдох.

«Спрячемся под воду»

Задача игры: упражнять детей в погружении с головой.

Описание. Играющие, взявшись за руки, образуют круг. По сигналу «спрячемся под воду» дети приседают, погружаются в воду с головой, не разнимая рук.

Правила. Дети не должны разнимать руки, вытирать лицо после подъема из воды.

«Оса»

Задача игры: приучать детей погружаться в воду с головой, не боясь воды.

Описание. Играющие держатся за руки, образуют круг. Педагог находится в центре круга. У него в руках удилище, к которому веревкой привязан бантик из поролона («Оса»). Педагог поочередно или выборочно старается посадить на кого-нибудь осу. Игроки спасаясь от нее, погружаются в воду с головой.

Правила. Тот, на кого села оса, обязательно должен погружаться в воду, а поднявшись из воды, не разрывать круг, не вытирать лицо руками.

Методические указания. Педагогу, зная особенности детей, сначала стоит опускать осу на более смелых детей, не боящихся погрузиться в воду.

«Жучок-паучок»

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

Описание. Играющие взявшись за руки идут по кругу. В центре круга встает водящий жучок-паучок. Дети вслед за педагогом произносят слова: Жучок-паучок вышел на охоту.

Не зевай, поспевай,

Прячьтесь все под воду.

С последними словами все приседают, погружаясь с головой в воду. Того, кто не успел или не сумел окунуться, жучок уводит с собой.

Правила. Надо двигаться ровно, нельзя тянуть друг друга или разрывать круг.

Методические указания. Педагог назначает водящего, следит за тем, кто боится это делать.

«Щука»

Задача игры: учить детей смело погружаться в воду, осваивая это действие.

Описание. Дети ходят или бегают по дну бассейна в произвольных направлениях, помогая себе руками, изображая рыбок. «Щука» стоит спиной к воде в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет!» дети останавливаются и погружаются в воду до подбородка. Щука (водящий) оборачивается и

внимательно следит за выполнением задания. Рыбку, которая сделала что-то неправильно, щука уводит к себе. Пойманный становится щукой.

Игра повторяется 3-4 раз. За рыбками всякий раз охотится уже другая щука.

Правила. Водящий не должен поворачиваться лицом к воде раньше подачи сигнала.

Методические указания. Водящего назначает педагог или он сам может быть водящим. При повторении игры за рыбками разрешается выпрыгивать одновременно двум-трем щукам.

Игры для освоения передвижений в воде

«Невод»

Эта игра – своеобразные пятнашки в воде. Глубина – по пояс. Водящий, осалив одного из игроков-рыбок, берет его за руку, и они вдвоем продолжают пятнать остальных. Тот, кого они коснутся рукой, присоединяется к ним. Когда невод составят уже 5 участников, они не пятнают рыбок, а ловят их в кольцо. Для этого водящим нужно окружить убегающего и крайним игрокам сомкнуть руки. Спасаться можно только под руками водящих, пока кольцо не замкнулось. Игра заканчивается, когда останутся три не пойманных самых ловких игроков.

«Водолазы»

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

«Морской бой»

Играющие делятся на две команды и выстраиваются двумя шеренгами по пояс в воде напротив друг друга. По сигналу педагога участники ударом ладоней по воде начинают «обстрел» соперников, обрызгивая их и стараясь заставить отступить. Тот, кто повернется спиной к противнику, выбывает из дальнейшей борьбы. При игре не разрешается касаться друг друга руками. Выигрывает шеренга, в которой игроки окажутся более выдержанными и сохранят до конца определенный строй.

«Мяч по кругу»

Играющие встают в круг по пояс в воде и кидают легкий резиновый мяч друг другу, стараясь при этом не уронить его. Тот, кто ошибается, выходит из игры. Игра заканчивается, когда останутся два-три самых ловких волейболиста. Можно играть и без выбывания. Тогда участник, допустивший ошибку, выходит в середину круга. Его задача – коснуться мяча. Водящего сменяет тот, кто неточно передал мяч партнеру.

Игры и упражнения для обучения плавательным движениям.

«Стрелка»

И.п. – присед, руки вперед, ладонь на ладони. Сделать глубокий вдох, сильно оттолкнуться ногами от дна, лицо опустить в воду и скользить до противоположного бортика.

«**Стрелка**» на груди, спине с различным положением рук: впереди, вдоль туловища, на поясе, одна впереди, другая прижата к туловищу.

«**Поплавок**» - всплыть в группировке, обхватив кистями голеностопные суставы.

«**Винт**» - скольжение на груди с переворачиванием на спину.

Опираясь на прямые руки, ритмично работать ногами, как при плавании способом

кроль на груди (ноги прямые, носки вытянуты, на поверхности появляются только пятки).

«**Торпеда**» - скольжение на груди, спине с различным положением рук (руки впереди, руки прижаты к туловищу, одна рука впереди, другая прижата) в согласовании с движениями ног кролем.

«**Ракета**» - стартовый прыжок через обруч из положения сидя или стоя на бортике.

«**Звездочка**». Вдыхаем побольше воздуха и задерживаем его в легких, после чего ложимся на воду в горизонтальном положении на грудь или на спину (кому как больше нравится). Опускает голову в воду лицом или затылком (в зависимости от положения) и не дышим. Ноги и руки вытянуты в стороны — поза морской звезды.

Приложение 4

Консультации для родителей

Все любят воду

Всех детей очень привлекают **игры с водой**. Если ваш малыш раскапризничался, то попробуйте отвлечь его, посадив в ванну, полную воды, и дав пустые баночки и бутылочки из-под шампуня, пластиковые стаканчики, губки и маленькие махровые полотенца. Очень скоро настроение ребенка изменится – он будет занят интересной игрой. Малыш начнет переливать воду, наблюдать, как тонут наполненные водой емкости и всплывают со дна пустые.

Летом, в теплый солнечный день, можно организовать игры с водой на свежем воздухе, налив ее в тазик или надувной бассейн. Если вы вместе с ребенком проводите время на берегу водоема, то игры станут еще более разнообразными и увлекательными. В ходе опытов и игр у юного экспериментатора наверняка появится масса вопросов, на которые вам непременно придется отвечать.

Итак, **малыш начинает знакомиться со свойствами воды.** Для этого

снабдите его всем необходимым. Приготовьте лейку, воронку, прозрачные емкости разной формы и величины, мерный стаканчик. В первую очередь обратите внимание ребенка на то, что вода прозрачна. Дайте малышу небольшую игрушку или камешек и попросите спрятать ее в кулачок. Затем спросите: «Где же игрушка? Нет ее, не видно. А теперь давай спрячем игрушку в воду, положи ее в таз». Выполнив задание, ребенок убеждается, что игрушку,

лежащую на дне, видно. Объясните малышу, что **вода прозрачная**, поэтому в ней все видно. Если у вас есть аквариум, рассмотрите вместе с ребенком камешки, рыбок и растения в нем. Спросите у малыша, почему они так хорошо
видны.



Продемонстрируйте ребенку еще одно свойство воды. **Вода не имеет вкуса.** Для доказательства налейте в три чашки кипяченую воду: в одну чашку положите чайную ложку сахара, в другую – соли, а третью оставьте нетронутой. Предложите ребенку попробовать воду из всех чашек на вкус.

Убедиться в том, что **вода не имеет запаха**, можно понюхав разные жидкости, например шампунь, фруктовый сок, водный раствор валерианы, и сравнив их запах с «запахом» чистой воды.

Покажите ребенку, что **вода льется и принимает форму того сосуда, в который налита.** Для игры дайте юному исследователю лейку, наполненную водой, и несколько прозрачных баночек разной формы. Наливая в них воду, ребенок сам убедится в свойстве воды заполнять собою сосуды любой формы.

Предложите ребенку проверить поговорку «**Водичка дырочку найдет**». Предложите для опыта пластиковую бутылку, в нижней части которой проделано несколько отверстий разной величины. Заполнив бутылку водой, малыш увидит, что она начнет вытекать. Причем чем шире отверстие, тем

толще будет струя воды, льющейся их бутылки.

Для измерения объема бутылок разной формы предложите малышу мерный стаканчик и воронку. Вставив воронку в горлышко бутылки, покажите ребенку, как надо аккуратно вливать в нее воду из мерного стаканчика. Не забывайте при этом вслух считать количество стаканчиков, которые вливаются в измеряемую емкость. Прodelав то же самое с бутылкой другой формы, малыш узнает, в которую из них входит большее количество воды, и вместе с вами сможет сделать вывод о том, какая из двух бутылок больше. Можно провести вместе с ребенком и еще один интересный эксперимент, погружая в воду предметы, сделанные из разных материалов, и наблюдая, какие из них тонут, а какие нет. Обратите внимание ребенка на то, что деревянные и полые игрушки, внутри которых находится воздух, плавают на поверхности воды, а металлические предметы тонут.

Следующий опыт докажет, что воздух легче воды и поэтому всегда стремится вырваться из воды наружу. Возьмите пустую прозрачную пластиковую бутылку и осторожно, горлышком вниз опустите ее в воду. Затем нагните бутылку под водой так, чтобы из нее кверху побежали пузырьки воздуха. Наверняка ребенок захочет сам повторить этот опыт.

Познакомьте малыша со свойствами **воды – растворителя**. Для этого дайте ребенку несколько прозрачных стаканчиков с водой и краску, акварель или гуашь. Ему будет интересно получать разные оттенки одного и того же цвета, добавляя в один стаканчик больше краски, а в другой – меньше. Можно создать и три оттенка, добавив в воду только чуть-чуть краски. А если очень постараться, оттенков станет еще больше. Окрашивание воды поможет ребенку понять закономерности смешения цветов. Сочетание красной и желтой краски дает оранжевую воду, желтой и синей – зеленую, синей и красной – фиолетовую.

Когда юный художник закончит свои опыты по окрашиванию воды, поставьте ее в морозильник. А на следующий день покажите ребенку цветные льдинки и вместе наблюдайте, как они будут таять. Таким образом, малыш узнает еще об одном свойстве воды – ее **способности превращаться на морозе в лед**. Для того чтобы продемонстрировать малышу **способность воды превращаться в пар** (испаряться), наблюдайте вместе с ребенком за кипящей водой. А затем проведите опыт: накройте емкость с вскипяченной водой крышкой и посмотрите, как сконденсированный пар снова превращается в капли воды и падает вниз. Налейте в блюдце немного воды и оставьте его на несколько дней. В конце концов вода испарится, и блюдце станет пустым.

На прогулке вместе с ребенком понаблюдайте за лужей. В воде отражаются окружающие предметы, но они мгновенно исчезают, если в лужу что-нибудь бросить. Лужи бывают разной величины и глубины: большие и маленькие, глубокие и мелкие – одни нужно обходить, а через другие можно просто перешагнуть. Измерить глубину лужи можно палочкой или лопаткой.

Продемонстрируйте малышу **животворное свойство воды**. Для этого поставьте в воду ветки кустарника или дерева, через некоторое время на них появятся листочки. Если на дворе лето или осень, то можно поставить в воду цветок, а другой такой же оставить без воды – пусть ребенок сам понаблюдает, какой из них завянет раньше.

ОСНОВНЫЕ ИГРЫ С ВОДОЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ В ДЕТСКОМ САДУ

Для организации игровой деятельности с водой подготовьте поролоновые губки, лейки, пластиковые чашечки, крышки, стаканчики, два тазика, фартуки, полотенца.

- *Игра «Вылови шарик»*. В таз с водой помещают маленькие пластмассовые шарики. Ребенку дают ситечко с ручкой и предлагают выловить шарики из воды. Приготовьте второй пустой таз, в который дети будут складывать выловленные шарики. Эта игра развивает мелкую моторику, аккуратность, ловкость;



- *Игра «Лужа».* Для этого занятия потребуется губка, два тазика, один с водой, другой пустой. Воспитатель предлагает детям опустить в тазик с водой губку, а затем выжать ее в пустой таз. Производить действия нужно до тех пор, пока в тазу не закончится вода. Можно преподнести эту игру, как будто дети убрали самостоятельно лужу. Подберите стихотворения про лужу, можно читать его малышам в процессе деятельности;
- *Игру с водой можно совместить с театрализованной сказкой про курочку.* К малышам приходит курочка. Расскажите им, что она умеет делать, как говорит, что кушает. Покормите с ребяташками птицу зернышками. Курочка в ответ на заботу принесла много яиц. Вынесите корзинку с вареными яйцами. Предложите детям потрогать их. Скажите, что они гладкие и белые по цвету. Затем налейте в таз воду и положите туда яйца. Игра заключается в том, что дети будут вылавливать их из воды руками и класть в корзинку;



- *«Водопадики».* В большой таз налейте воду, дайте детям лейки, чашечки, любые пластиковые емкости, с помощью которых дети смогут набирать воду и переливать ее. Покажите ребятам, как можно выливать воду из одной чашки в другую, меняйте высоту, чтобы получился веселый и шумный водопад;
- *«Дождик».* Очень просто организовать для детей игру с лейкой, устраивать дождик. Покажите, как капли падают на воду, как в пустом тазу постепенно образуется большая лужа. Расскажите детям стихотворение про дождик, спойте песенку. После такой игры можно организовать урок творчества. Нарисовать с малышами тучки и дождик;

- «Тонет не тонет». Соберите различные предметы. Это могут быть пластиковые крышки, кусочки поролона, камешки, пуговицы, бусинки. Предложите детям по очереди кидать предметы в воду и наблюдать: тонут они или нет.

Игры с водой для детей 2-3 лет в детском саду, очень полезное занятие. Оно не только развивает и укрепляет здоровье детей, но и прививает им чувство аккуратности.

Игры с ребенком в ванной

В чем же конкретно состоит польза игр в ванной? Ребенок получает удовольствие, развлечения с пеной и игрушками доставляет ему подлинное наслаждение, поэтому вы можете не опасаться – у вас вырастет настоящий чистюля! Специально подобранные «увеселительные» предметы помогут улучшить мелкую моторику, координацию движений. С детьми постарше во время банных процедур можно повторять счет, алфавит, английскую лексику. Кроме того, малыши удивительно догадливы – практически с любым ребенком 1 года и старше можно договориться, что иногда (когда родители устали или слишком заняты) купания будут «стандартными», без игр и развлечений.



Рассмотрим основные варианты развлечений для детей всех возрастов. Мокрое рисование. Многие дети обожают рисовать, поэтому можно дать им возможность создать собственный легко удаляющийся шедевр на стене ванной комнаты. В качестве «краски» лучше всего использовать папину пену для бритья (для этих целей следует купить недорогой продукт), кисточкой станет палец ребенка или же помазок. Аквариум. Предварительно мама вырезает из разноцветных кусочков ткани небольшие фигурки в форме рыб, можно делать красивые пышные хвосты, тогда смотреться они будут особенно эффектно. Во время купания надо предложить крохе 3-4 лет представить, что он находится в настоящем аквариуме, его окружают морские обитатели. Для завершения создания особой атмосферы можно приобрести и игрушки водной тематики, украсить бортики ванны наклейками или даже ракушками. Заплыв. Игра при всей своей простоте и увлекательности является отличным способом развития мелкой моторики. Готовятся две игрушки, можно выбрать из водоплавающей тематики (например, утку и черепаху), одной будет руководить малыш, второй – мама. Сама ванна делится воображаемой линией на две «дорожки», далее ребенок и взрослый управляют своим персонажем, стараясь прийти к финишу – концу ванны – быстрее друг друга. Конечно, преимущество на стороне мамы или папы, но именно им лучше проиграть, чтобы у крохи возникла и укрепилась уверенность в себе. Пенный баскетбол. Отличный вариант для веселой игры. Для его реализации потребуется пена для ванн. Ребенок делает из нее «мяч», который должен «забросить» в корзину – заранее установленную миску или ковшик. Хорошее настроение гарантировано! Можно предложить ребенку

сделать определенное количество бросков, после чего – посчитать попадания.



С малышами от года можно сыграть в достаточно большое количество разнообразных веселых игр. Переливание жидкости. Потребуется любые емкости: пустые бутылки от шампуня и геля для душа (если немного средства в них осталось – еще лучше! Получится приятно пахнущая пена), ковшики, пластиковые стаканы. Задача малыша проста – переливать воду из одной емкости в другую, стараясь разлить как можно меньше. Если кроха все же уронил посуду, не стоит его ругать – посмейтесь вместе и попробуйте еще раз.

«Безопасность на воде»

В летнее время года игры на воде – очень полезное и веселое времяпровождение. Однако, все несчастные случаи на воде происходят не от того, что человек не умеет плавать, а из-за не соблюдения элементарных правил поведения на воде.

В природе существует много водоемов, но не все они пригодны для купания.

Есть места, где нет специально оборудованных пляжей и дежурных спасателей, например река или озеро. Купаясь в таких местах, нужно соблюдать правила поведения на воде.



Уважаемые родители! Беседуйте с ребенком о соблюдении правил безопасности на воде, объясняя различные ситуации и предлагая меры предосторожности.

Эта памятка поможет вам и вашим детям во время летнего отдыха избежать несчастного случая.

1. Строго следите за состоянием дна. На дне не должно быть посторонних предметов и ям. Дно должно быть по возможности ровное, песчаное, не илистое.
2. Вода должна быть чистая и прозрачная, глубина примерно – 80 см.
3. Температура воды для купания не должна быть ниже 20 градусов.
4. Родители должны постоянно видеть ребенка во время купания.
5. Плавать преимущественно вдоль берега, если ты умеешь плавать, не заплывай далеко от берега, даже на надувном круге.
6. Желательно иметь какие-либо ограждения в воде.
7. Не заниматься на фоне плохого самочувствия.
8. Не плавать сразу после еды.
9. Продолжительность одного захода в воду от 5 до 20 минут, в зависимости от погодных условий.
10. Купающимся категорически запрещается кричать, толкаться, хватать друг друга за ноги, шею, подавать ложные сигналы о помощи.
11. Детям пользоваться надувными лодками и матрасами только на водоемах, где нет течения, под присмотром взрослых.
12. Нырять можно только в отведенных для этого местах.

Уважаемые родители!! Еще и еще раз внимательно вчитайтесь в приведенные требования, строго соблюдайте их. Помните, что безопасность детей в ваших руках и что самое незаметное упущение может привести к неблагоприятным последствиям. **Берегите ваших детей!**

О пользе воды

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего



физического развития ребенка. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

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.

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.

**Пусть общение ваших детей с водой доставляет
удовольствие и радость!**

Познавательные игры с водой

Вода способна увлечь, пожалуй, любого ребенка. Одни детки любят в ней купаться, стучать ладошками, разбрызгивать, бросать в нее различные предметы, другие часами готовы переливать водичку из одной емкости в другую. Для малыша вода – это кладезь информации. Уже то, что она имеет три состояния: твердое жидкое и газообразное, делает ее уникальной. Каждый элементарный опыт станет для крохи настоящим открытием. Игры с водой для детей очень просты и не требуют особой подготовки и финансовых вложений. Все необходимое есть абсолютно у каждого дома.

Познаем свойства и особенности воды

В процессе занятий юный исследователь узнает о воде много нового и интересного:

- 1) освоит противоположные понятия: мокрый-сухой; чистый-грязный; тяжелый-легкий; горячий-холодный-теплый; много-мало;
- 2) узнает, что вода жидкая, прозрачная, льется, журчит, не имеет цвета, запаха, вкуса, формы, способна замерзать и превращаться в пар;
- 3) научится переливать воду различными способами.



1. Знакомство с водичкой

Что нужно: таз с водой, полотенце.

Знакомство с водой можно начать с вот такой игры:

«К нам в гости пришла водичка. Посмотри, что будет, если я опущу руки в тазик с водой и поздороваюсь с ней. Они стали мокрыми, а у тебя ручки сухие. Сейчас я потрогаю твои сухие ручки своими мокрыми руками, и они тоже станут мокрыми. А теперь давай вытрем руки полотенцем. Ой, они снова стали сухими. Теперь опусти руки в воду. Ручки снова мокрые! Посмотри, на пальчиках появились капельки. Какие они? (маленькие,

прозрачные). Как капельки капают? (кап-кап-кап). Давай вместе сделаем дождик. Как весело!»

2. Вода и молоко

Что нужно: 1 стакан с водой и 1 стакан с молоком, 2 камешка или любых других предмета, которые тонут.

Ставим на стол 2 стакана: с водой и молоком. Рассматриваем воду, нюхаем, пробуем на вкус, переливаем в другой стакан. Делаем вывод, что вода – это жидкость (она льется, не имеет запаха, вкуса). Сравниваем с молоком. Это тоже жидкость, которая льется, но молоко имеет цвет (белый), вкус и запах. Бросаем в каждый стакан по камушку. В воде его видно, а в молоке нет, значит, вода прозрачная, а молоко имеет белый цвет.

3. Грязная игрушка

Что нужно: таз с водой, полотенце, пластмассовая или резиновая игрушка.

«К нам в гости пришел Хрюша (любая игрушка, предварительно испачканная вареньем). Посмотри, какой он грязный! Нехорошо! Водичка помогает нам быть чистыми, поэтому нужно Хрюше помочь! Хрюша любит теплую водичку. Сейчас мы его помоем!» Сравниваем воду в 2-х ведерках (холодная и горячая). Смешиваем их в одном тазике: «Получилась теплая водичка. Именно в такой воде купаются детки!» Можно сопроводить купание всем известным стишком, немного его видоизменив:

Водичка, водичка,

Умой Хрюше личико,

Чтобы глазоньки блестели,

Чтобы щёчки покраснели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок!

(заодно повторяем, где глазки, где ротик и т.д.).

Моем Хрюшу тряпочкой/мочалкой/губкой, вытираем полотенцем.

4. Воронка

Что нужно: стаканчик, воронка.

Зачерпываем воду стаканчиком и заливаем ее в воронку. Описываем, как она льется (сильной, толстой, быстрой струйкой, как сильный ливень). Обращаем внимание ребенка на то, что вода жидкая, именно поэтому она умеет течь. Например, каша гуще, поэтому она не сможет литься, как вода.

Даем крохе самому попробовать проделать то же самое. Затем показываем малышу, как можно набирать воду стаканчиком, леечкой, бутылкой, спринцовкой и пр.

5. Тяжелый-легкий

Что нужно: 2 пластиковые бутылки; таз, шишки, галька.

Одну пластиковую бутылку наполняем водой, закручиваем крышку и опускаем в воду, а другую оставляем пустой. Кладем обе бутылки в воду. Обнаруживаем, что пустая бутылка плавает, как кораблик, потому что она легкая, а наполненная утонула, потому что тяжелая.

Бросаем в таз с водой шишки и камни, сравниваем их (камни тяжелее, поэтому тонут, а шишки легкие, поэтому плавают на поверхности).

Бросаем в таз с водой металлическую и пластиковую ложки (делаем вывод, что металл тяжелее пластика, поэтому тонет).

6. Чудо-фонтан

Что нужно: бутылка с отверстиями.

Заранее проделываем шилом небольшие отверстия в пластиковой бутылке, затем набираем в нее воду, достаем и показываем, как из дырочек выливается вода. Получится настоящий фонтан. Ребенок будет в восторге!

7. Рыбалка

Что нужно: сачок, шишки.

Вылавливаем шишки сачками из таза, считаем «улов».



8. Цветная водичка

Что нужно: несколько баночек из-под детского питания с крышками, гуашь.

Предварительно наливаем в одну из баночек воду, намазываем крышку изнутри гуашью любого основного цвета (красный, желтый, зеленый или синий). Говорим ребенку: «А ты знаешь, что водичка не простая, а волшебная. Я сейчас потрясу баночку и произойдет чудо!» Трясем баночку и на глазах у крохи вода меняет цвет. Проделываем опыт еще раз, но уже привлекая малыша. Он видит снова, как вода меняет цвет, удивляется. Раскрываем секрет, а затем предлагаем самостоятельно намазать крышку кисточкой, закрутить ее, потрясти баночку. Делаем вывод, что вода окрашивается в том цвет, который мы наносим на крышку.

9. Волшебная губка

Что нужно: губка для мытья посуды, поднос

Покажите, как губка впитывает воду и становится мокрой. Налейте на поднос немного воды и попросите малыша его протереть губкой. Удивитесь

вместе тому, как губка «пьет водичку». Научите малыша отжимать губку. Можете, например, полить водичкой из губки цветок в горшке. Между делом расскажите о том, что все живые существа и растения пьют воду.

10. *Бесформенная вода*

Что нужно: различные емкости

Налейте воду в разные емкости: стаканчик, тарелку, ведерко, пластиковую формочку, тарелку и пр. Объясните, что вода принимает форму той емкости, куда она налита.

Вот такие простые, но в то же время увлекательные игры с водой способствуют развитию моторики, тактильных ощущений, обогатят знания малыша и пробудят в нем исследовательский интерес.





Утверждено
заведующим МБДОУ Детский сад
№18 «Родничок»
М. А. Волкова

Приказ № _____ от _____

***ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПО ПЛАВАНИЮ
«ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ»***

Инструктор по
физической культуре
А. В. Смирнова

Шарья

2019

Содержание

Оглавление	
-------------------	--

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение
«Детский сад № 18 «Родничок» городского
округа город Шарья Костромской области

1.Комплекс основных характеристик программы	
1.1 .Пояснительная записка	
1.2 .Цели, задачи и принципы Программы	
1.3 .Возрастные характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	
1.4 .Содержание программы	
1.5 .Планируемые результаты	
2.Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1.Календарный учебный график	
2.2.Условия реализации Программы	
2.2.1.Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	
2.2.2.Социальные партнеры по реализации Программы	
2.3.Оценочные материалы	
2.4.Методические материалы	
2.4.1.Обеспечение образовательной деятельности авторскими учебными и программно-методическими пособиями	
2.4.2.Перечень материала для продуктивной деятельности	
2.5.Развивающая предметно-пространственная среда	
2.6.Информационно-методические условия реализации программы	
3.Кадровое обеспечение	
Список литературы	
4. Приложения	
4.1.Комплексно-тематический план работы с детьми	
4.2.Памятка по безопасности	

I Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана с точки зрения современного дошкольного образования, в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 1 января 2014 года

Программа основывается на нормативных правовых документах:

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) "Об образовании в Российской Федерации"

Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 (ред. от 21.01.2019) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384)

О внесении изменений в ФГОС дошкольного образования от 21.12.2019 № 31

СанПиН 2.4.1.3049-13 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества. СанПиН 2.1.2.1188-03», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30.01.2003 № 4

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей.

Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 3-7 лет.

1.2. Цели, задачи и принципы Программы

Ведущая **цель** программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

При обучении плаванию решаются следующие основные **задачи**:

- укрепление здоровья, закаливание организма дошкольника, привитие стойких гигиенических навыков;
- изучение техники плавания и овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- всестороннее физическое развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость;
- ознакомление с правилами безопасности на воде.

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. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Принципы обучения:

- *Систематичность* - занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярные занятия плаванием дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;
- *Доступность* - физическая нагрузка на занятиях по плаванию должна быть доступна детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности;
- *Активность* – так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процессе обучения плаванию стал разнообразными и интересным для детей;
- *Наглядность* – для успешного прохождения процесса обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также на занятиях по плаванию необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты игрушки и т.д.);
- *Последовательность и постепенность* - во время обучения детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине.

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 хорошо, плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

В нашем детском саду есть бассейн (8х3) глубиной 1 м. Занятия плаванием проводятся со средней группы дошкольного возраста. К концу пребывания в подготовительной группе 90 % детей хорошо держаться на воде и проплывают как минимум 8 м.

Обучение плаванию проводится по подгруппам. Численный состав подгруппы меняется в зависимости от возраста детей и периода обучения. По мере привыкания к воде и приобретения навыков количество детей в подгруппах увеличивается.

Младшая (3-4 лет)- от 6 до 8 человек.

Средняя (4-5 лет) – от 6-8 до 8-10 человек.

Старшая (5-6 лет) – от 8 до 10 человек.

Подготовительная к школе (6-7 лет) – от 10 до 12 человек.

Занятия проводятся во вторую половину дня, один раз в неделю (всего 28 занятий в год). Продолжительность занятий:

В младшей группе – 15 минут;

в средней группе – 20-25 минут;

в старшей группе – 25-30 минут;

в подготовительной к школе группе – 30 минут.

Данная программа рассчитана на 4 года.

1.3. Возрастные характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо.

Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем мышцы взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание для детского организма является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются.

Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Возрастные особенности физического развития детей

Младший дошкольный возраст: от 3 до 4

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 года у

ребёнка много движений резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет.

Вес – ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность.

Детей характеризует большая осознанность восприятия показ движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако, отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего.

Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функциях, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой – нибудь задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё незавершенно (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать

причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по - прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких. Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.4.Содержание программы

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

1.Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплытие и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

2.Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без нее»:

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

3.Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание

движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач и с использованием различных средств выше перечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

В процессе занятий используются различные формы организации детей: групповые; командные; индивидуальные.

Рекомендуются такие формы занятий: занятия тренировочного типа; сюжетно-игровое; игровые; контрольно-проверочное; в форме бесед (об истории плавания, безопасность на воде); занятия с участием родителей; спортивные досуги, развлечения.

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, видеосюжетов, 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.

II младшая группа

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.

Задачи обучения:

- Формировать у детей навыки плавания;
- Формировать умение владеть своим телом в непривычной среде, навыки личной гигиены, бережное отношение к своему здоровью;
- Учить детей согласовывать свои действия с движениями, своевременно реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ними.

К концу года дети должны уметь:

- Погружать лицо и голову в воду.
- Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.
- Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).

- Попытаться выполнять упражнение «Крокодильчик».
- Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.
- Попытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.

Средняя группа.

В средней группе начинается период освоения детей в воде. Первый 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.

Задачи обучения:

- Приучать, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- Обучать различным передвижениям в воде, погружению.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Делать попытки лежать на воде.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.

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

Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

К концу года дети 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 различные упражнения 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 скользить по поверхности воды.

Старшая группа.

К старшей группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, 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 среднем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде в парах. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

Задачи обучения.

- Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться;
- Продолжать знакомить со свойствами воды;
- Продолжать обучать передвижениям в воде;
- Учить погружаться в воду;

- Обучать задерживать дыхание при нырянии;
- Учить открывать глаза в воде;
- Учить различным прыжкам в воде;
- Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде;
- Учить выполнять плавательные движения ногами.

Гигиенические навыки: 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.

К концу года дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку;
- Достать предметы со дна;
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой;
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре;
- Выполнять лежание на воде и всплытие.

Четвертый год обучения

Подготовительная к школе группа.

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. 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.

Задачи обучения:

- Продолжать знакомить со свойствами воды;
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине;
- Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине;
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой;
- Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время;
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине;
- Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине;
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

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

Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

К концу года дети могут:

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде;
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой;
- Нырять в обруч, проплыть тоннель, мост;

- Выполнять вдох над водой и выдох в воду;
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону;
- Скользить с плавательной доской с работой ног на груди и на спине;
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине «Медуза». Упражнение «Стрелочка» на дальность проплывания под водой.
- Пытаться плавать способом «кроль» на груди и на спине без выноса рук.

1.5. Планируемые результаты:

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию;
- сформированный навык плавания кролем на груди и на спине.

Формы подведения итогов реализации программы:

- показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДОУ;
- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают занятия по плаванию в данном дошкольном учреждении;
- оформление фотовыставок в течение года.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

**Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре
А. В. Смирнова на 2019-2020 учебный год. (Плавание)**

День недели	Освоение основной образовательной программы					Дополнительное образование (платные услуги)	
	Часы	Образовательная деятельность	Индивидуальная, подгрупповая работа	Взаимодействие с участниками образовательного процесса (с педагогами, с семьей)	Оснащение РППС	Часы	Расписание
Понедельник	8:00-14:30 (6ч)	9:00-9:50-«Звездочка» 11:30-12:30-«Ромашка»	8:30-8:50 10:50-11:10	13:00-14:30	8:00-8:30	15:30-16:50 (1ч20мин)	15:30-15:55-«Светлячок»(1 подг.) 16:00-16:50- «Рябинка» (2 подг.)
Вторник	8:00-14:30 (6ч)	11.30-12:30-«Теремок»	9:00-9:20 9:30-9:50 10:00-10:20	13:00-14:30	8:00-9:00	15:30-17:00 (1ч30мин)	15.30-15:50-«Радуга» (1 подг.) 16:00-16:25 «Колокольчик» (1 подг.) 16:30-17:00-«Солнышко»(1 подг.)
Среда	8:00-14:30 (6ч)	11:30-12:30-«Солнышко»	9:00-9:20 9:30-9:50 10:30-10:50 11:00-11:20	13:00-14:30	8:00-9:00	15:30-17:25 (1ч55мин)	15:30-15:50-«Вишенка»(1 подг.) 16:00-16:20-«В.Пух»(1 подг.) 16:30-16:50-«Земляничка» (1 подг.) 17:00-17:25-«Звездочка» (1 подг.)
Четверг	8.00-14:30 (6ч)	8:00-8:50-«Пчелка» 9:00-9:50-«Сказка»	11:45-12:05	13:00-14:30	10:00-11:40	15:30-17:10 (1ч40мин)	15:30-16:30-«Теремок» (2 подг.) 16:40-17:10-«Ромашка» (1 подг.)
Пятница	8.00-14.30 (6ч)	8:00-8:50-«Колокольчик» 9:00-9:50-«Рябинка»	11:20-11:40 11:45-12:05	13:00-14:30	10:00-11:20	15:30-16:55 (1ч25мин)	15:30-16:20-«Пчелка» (2 подг.) 16:30-16:55-«Сказка» (1 подг.)

2.2. Условия реализации Программы

2.2.1. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Система взаимодействия с родителями включает:

- ознакомление родителей с результатом работы ДОУ на общих родительских собраниях, анализом участия родительской общественности в жизни ДОУ;
- ознакомление родителей с содержанием работы ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- участие в составлении планов спортивных и культурно-массовых мероприятий, работы родительского комитета;
- целенаправленную работу, пропагандирующую общественное дошкольное воспитание в его разных формах;
- обучение конкретным приемам и методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности на семинарах-практикумах, консультациях и открытых занятиях.

Проблема вовлечения родителей в единое пространство детского развития в ДОО решается в четырех направлениях:

- работа с коллективом ДОО по организации взаимодействия с семьей, ознакомление педагогов с системой новых форм работы с родителями (законными представителями);
- повышение педагогической культуры родителей (законных представителей); - вовлечение родителей (законных представителей) в деятельность ДОО, совместная работа по обмену опытом;
- участие в управлении образовательной организации.

В основе взаимодействия педагогического коллектива и семьи лежит сотрудничество. Инициатива в установлении взаимодействия с семьей принадлежит педагогу. Основные направления взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников. Знакомство с семьей.

Важно хорошо узнать семью каждого воспитанника. Знание ее особенностей в воспитании детей, воспитательных возможностей семьи позволяет осуществлять индивидуальную работу с ней с учетом дифференцированного подхода к каждому родителю. Информирование родителей о ходе образовательного процесса.

Детский сад открыт для родителей и других членов семьи. Родители вносят свой вклад в организацию образовательной деятельности.

Месяц	Все возрастные группы
октябрь	Консультация «О пользе воды»
ноябрь	Правила поведения на водоеме
декабрь	Рекомендация «Дышим правильно»
январь	Изготовление нестандартного оборудования
февраль	Как научить ребенка не бояться воды
март	Открытое занятие «Морское путешествие»
апрель	Опрос «Как вам с нами плавалось?»

2.2.2. Социальные партнеры по реализации Программы

2.3. Оценочные материалы

2.4. Методические материалы

2.4.1. Обеспечение образовательной деятельности авторскими учебными и программно-методическими пособиями

2.4.2.Перечень материала для продуктивной деятельности

2.5.Развивающая предметно-пространственная среда.

Плавательный бассейн (8х3) глубиной 1 м

Раздевалки – 2 штуки

Санузел с раковиной и унитазом

Душевые – 2 штуки

Система вентиляции

Скамейки для раздевания

№	Наименования	Количество (шт.)
1	Надувные игрушки	8
2	Тонущие игрушки	10
3	Подводные обручи со специальным центром тяжести для вертикального расположения в воде	3
4	Обруч плавающий (горизонтальный)	4
5	Доска плавательная	10
6	Доска плавательная (большая)	10
7	Палка-трубка	6
8	Ласты детские	10 пар
9	Нарукавники для плавания	10 пар
10	Круги для плавания	12
11	Очки для плавания	12
12	Свисток	2
13	Шест инструктора	1
14	Лейки детские	10
15	Фен для сушки волос	2
16	Дорожки резиновые	10
17	Коврики резиновые (малые)	10

2.6. Информационно-методические условия реализации программы

3. Кадровое обеспечение – Инструктор по физической культуре Смирнова А. В.

Список литературы:

1. Викулов А. Д. «Плавание». – М.: Владос-Пресс, 2003.
2. Горбунов В. В. «Вода дарит здоровье». – М.: Советский спорт, 2003.
3. Еремеева Л. Ф. «Научить ребенка плавать». – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2005.
4. Кенеман А. В. «Теория и методика физического воспитания». – М.: Просвещение, 1985.
5. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. «Развивающая педагогика оздоровления». – М.: Линка-пресс, 2000.
6. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А.. Обучение плаванию в детском саду. М., 1991

7. Рыбак М. В. «Раз, два, три, плыви»: методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений / (Рыбак М. В., Глушкова Г. В., Поташова Г. Н.). – М.: Обруч, 2010.
8. Рыбак М. В. Плавай как мы!: (методика обучения плаванию детей 2-5 лет) - М.: Обруч, 2014.

4. Приложение

4.1. Комплексно-тематический план работы с детьми

Младшая группа

Месяц	Неделя	Передвижение в воде (ОРУ) и погружения в воду	Дыхательные упражнения	Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения
Октябрь	1-2	Знакомство с бассейном, показать помещения, где надо раздеваться (пояснить, куда и как складывать одежду), мыться под душем и плавать		
	3-4	Спуск в воду. Войти в воду, держась за перила, под наблюдением преподавателя. Ходить вдоль бортика, держась за поручень.		Ударять ладонями по воде, делая брызги
Ноябрь	1-2	Поточный вход в воду. Ходить в воде, держась одной рукой за бортик, другой загребая воду. Прыгать, держась двумя руками за бортик		Набирать воду в ладони и выливать на воду, на игрушки, на себя, подбрасывать воду вверх («Сделаем дождик»)
	3-4	Организованный вход в воду. Окунаться до подбородка. Ходить по кругу, держась за руки, по сигналу приседать		Игра «Карусели»
Декабрь	1-2	Поточный вход в воду. Ходить по кругу, держась за руки, вправо, влево, на сигнал приседать («Хоровод»).	«Дудочка» - дуть на воду, губы трубочкой	Игры с игрушками. Принести игрушку и положить ее в плавающий на поверхности воды обруч.
	3-4	Спуск в воду с последующим. Прыгать, продвигаясь вперед, вдоль бортика, не держась за него	«Дудочка» - дуть на воду, губы трубочкой	Делать брызги, стоя в кругу «Солнышко и дождик»
Январь	1-2	Поточный вход в воду. Разойтись в разные стороны, а затем бегом стать парами («Найди себе пару»)	«Дудочка» - дуть на воду через трубочку	Игра «Хоровод»
	3-4	Организованный вход в воду. Передвигаться вперед по дну бассейна на руках («Крокодилы»)	«Пузыри» - выдох через рот до появления пузырей	Игра «Поймай рыбку».
Февраль	1-2	Поточный вход в воду. Ходить и	«Пузыри» - выдох	Приседать и выпрыгивать из

Смирнова А. В.
МБДОУ «Детский сад № 18 «Родничок» городского
округа город Шарья Костромской области

		бегать по дну бассейна парами, держась за руки	через рот до появления пузырей	воды «Маленькие и большие ноги»
	3-4	Поточный вход в воду. Ходить по бассейну, разгребая воду руками («Лодочки плывут»)	«Пузыри» - выдох через рот до появления пузырей	«Маленькие и большие ноги»
Март	1-2	Поточный вход в воду. По сигналу преподавателя погружаться в воду — садиться, ложиться, приседать, падать	Дуть на игрушки (лодочки, рыбки) так, чтобы они скользили по поверхности воды	Выпрыгивание из воды – «Поймаем мотылька»
	3-4	Организованный вход в воду. Стоя в кругу, делать хлопки по воде, двигать руками в воде вправо и влево, поворачивая ладони («Волны на море»)	«Пускаем пузыри», опустить губы в воду, сделать энергичный выдох	Игра «Кораблики».
Апрель	1-2	Поточный вход в воду. . Ходить вдоль бортика, наклонившись вперед и заложив руки за спину («Ледокол»)	«Пускаем пузыри», опустить губы в воду, сделать энергичный выдох	Игра «Бегом за мячом»
	3-4	Поточный вход в воду . Ходить по бассейну в разных направлениях, энергично разгребая воду руками («Лодочки плывут»), двигаться энергично, не задевая товарищей, не бояться отплывать подальше.	«Пускаем пузыри», опустить губы в воду, сделать энергичный выдох	Разбежаться в разные стороны, по сигналу педагога найти себе пару («Найди себе пару»)

Смирнова А. В.
МБДОУ «Детский сад № 18 «Родничок» городского
округа город Шарья Костромской области

Средняя группа

Месяц	Неделя	Передвижение в воде (ОРУ) и погружения в воду	Дыхательные упражнения	Скольжение на груди	Движение ногами	Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения
ГЛУБИНА ВОДЫ ДО КОЛЕНА						
Октябрь	1-2	Поточный вход в воду. Передвижение в воде шагом, высоко поднимая колено «Цапля».	«Водичка – умой мое личико»			«Рыбки резвятся» «Кораблики»
	3-4	Спуск в воду. Передвижение в воде с заданиями (руки вперед, вверх, высоко поднимая колени).	«Остуди горячий чай» - дуть на воду как на чай			«Рыбки резвятся» «Бросай – догоняй!»
Ноябрь	1-2	Поточный вход в воду. Передвижение в воде шагом с заданиями и ползком на четвереньках	«Дудочка» - дуть на воду, губы трубочкой			Ползание по дну, игровые упражнения «Крокодил» и «Крабики» «Бросай – догоняй!»
	3-4	Организованный вход в воду. Передвижение в воде шагом в чередовании с бегом парами («Лошадки») и по одному; ползание по дну	Выдох перед собой в воздух			Ползание по дну, игровые упражнения «Крокодил» и «Крабики» «Волны на море»
ГЛУБИНА ВОДЫ ДО ПОЯСА						
Декабрь	1-2	Поточный вход в воду. Передвижение в воде мелкими и широкими шагами. Погружение в воду по шею, наклоняться и собирать предметы.	«Пузыри» - после глубокого вдоха над водой, опустить губы в воду и сделать			«Водолазы» - наклониться и собрать со дна бассейна предметы «Волны на море»

Смирнова А. В.
МБДОУ «Детский сад № 18 «Родничок» городского
округа город Шарья Костромской области

			активный выдох			
	3-4	Спуск в воду с последующим погружением до шеи. Передвижение в воде шагом в чередовании с бегом. Передвижение в воде собирая предметы со дна.	«Пузыри» - выдох через рот до появления пузырей	Лежа на животе держась руками за поручень, сгибать и разгибать руки – «кататься на животике».		«Солнышко и дождик» «Водолазы» - наклонится и собрать со дна бассейна предметы
Январь	1-2	Поточный вход в воду с последующим погружением до шеи. Передвижение в воде бегом со сменой темпа.	«Пузыри» - выдох в воду через рот до появления пузырей, попытаться опустить лицо в воду	Принять положение лежа на животе держась руками за поручень (руки и ноги вытянуты)		«Солнышко и дождик» «Догони меня»
	3-4	Организованный вход в воду. Передвижение в воде шагом и прыжками с продвижением вперед.	«Пузыри» - выдох в воду через рот до появления пузырей, постараться опустить лицо в воду		Попеременно работать ногами (как в стиле «кроль»), лежа на животе у бортика.	«Догони меня» «Мячики»
Февраль	1-2	Поточный вход в воду с последующим погружением до шеи. ОРУ с малыми мячами	«Пузыри», плавательная доска в вытянутых вперед руках	Принять положение лежа на животе, доска в прямых руках перед собой, ноги прямые.	Попеременно работать ногами (как в стиле «кроль»), лежа на животе у бортика.	«Мячики» «Фонтан»
	3-4	Поточный вход в воду с последующим погружением до шеи.	Плавательная доска в вытянутых	Принять положение лежа на животе,		«Фонтан» «Маленькие и большие ноги»

Смирнова А. В.
МБДОУ «Детский сад № 18 «Родничок» городского
округа город Шарья Костромской области

		ОРУ с малыми мячами	вперед руках «Пузыри»	доска в прямых руках перед собой, ноги прямые.		
Март	1-2	Поточный вход в воду. Передвижение в оде с заданиями Погружение с постепенным увеличением глубины		Скользить на груди с плавательной доской в руках после отталкивания от бортика	Движение ногами, лежа на спине держась за поручень	«Маленькие и большие ноги» «Море волнуется»
	3-4	Организованный вход в воду. Передвижения в воде: шагом, бегом, в полуприседе.		Скользить на груди с плавательной доской в руках после отталкивания от бортика	Движение ногами, лежа на спине держась за поручень	«Маленькие и большие ноги» «Море волнуется»
Апрель	1-2	Поточный вход в воду с последующим погружением до шеи передвижение по дну бассейна в сочетании с движениями рук	Погружение под воду и выдох: «Спрячемся под воду»		Движение ногами при скольжении на груди	«Водолазы» «Переправа»
	3-4	Поточный вход в воду с последующим погружением до шеи передвижение по дну бассейна в	«Водолазы» - в виде эстафет, кто быстрее соберет предметы со дна	Скольжение на груди от бортика к бортику	Движение ногами при скольжении на груди	«Переправа» «Лягушата»

Смирнова А. В.
МБДОУ «Детский сад № 18 «Родничок» городского
округа город Шарья Костромской области

Старшая группа

Месяц	Неделя	Передвижение в воде (ОРУ) и погружение в воду	Дыхательные упражнения	Скольжение на груди	Движения ногами	Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения
Октябрь	1-2	Организованный вход в воду Передвижение по дну шагом с заданиями			Попеременное движение ногами в воде с опорой на руки	«Морской бой»
	3-4	Поточный вход в воду Передвижение прыжками и шагом в полуприсяде	Опустить лицо в воду и делать выдох до появления пузырей	Скольжение на груди при помощи плавательной доски		«Водолазы» с плавательными очками»
Ноябрь	1-2	Передвижение бегом в различных направлениях Ходьба загребая воду руками	Задерживать дыхание при погружении под воду	Скольжение на груди при помощи плавательной доски	Движение ногами по типу кроля при скольжении на груди	«Морской бой» «Водолазы» с плавательными очками»
	3-4	Передвижение бегом в различных направлениях Ходьба загребая воду руками	Задерживать дыхание при погружении под воду	Лежание на спине на воде как «листик» держась рукой за поручень		Упражнение в парах «Насос» «Морской бой»
Декабрь	1-2	Организованный вход в воду Передвижение по дну шагом с заданиями Ходьба загребая воду руками		Лежание на спине на воде как «листик» держась рукой за поручень, попытаться всплыть самим		Упражнение в парах «Насос» Игровое упражнение «Прыжок дельфина» - выпрыгивание из воды и погружение.

Смирнова А. В.
МБДОУ «Детский сад № 18 «Родничок» городского
округа город Шарья Костромской области

	3-4	Передвижение по дну бассейна бегом в различных направлениях с изменением скорости		Скольжение на груди при помощи плавательной доски	Движение ногами по типу кроля при скольжении на груди	Упражнение в парах «Насос» Игровое упражнение «Прыжок дельфина» - выпрыгивание из воды и погружение.
Январь	1-2	Спуск в воду Передвижение в воде бегом; в колонне по одному Погружение в воду по шее		«Поплавок» - из положения приседа всплыть после отталкивания ногами от дна «Стрелочка» - скользить на груди после отталкивания, руки сцеплены «стрелочкой»	Движение ногами по типу кроля на груди	Упражнение в парах «Насос» «Морской бой»
	3-4	Спуск в воду Передвижение в воде бегом; в колонне по одному ОРУ с мячом		«Поплавок» - из положения приседа всплыть после отталкивания ногами от дна «Стрелочка» - скользить на груди после отталкивания, руки сцеплены «стрелочкой»	Движение ногами по типу кроля на груди с подвижной опорой (мяч)	«Мяч по кругу»
Февраль	1-2	Спуск в воду Передвижение в воде бегом; в колонне по одному ОРУ с мячом	Выдох в воду по появления пузырей	«Звездочка»- задержать дыхание, руки в стороны, ноги врозь, присесть, лечь на воду грудью, лицо в воде, прогнуться в спине и лежать	Движение ногами по типу кроля при скольжении на груди с подвижной опорой (мяч)	«Мяч по кругу»

Смирнова А. В.
МБДОУ «Детский сад № 18 «Родничок» городского
округа город Шарья Костромской области

				свободно		
	3-4	Спуск в воду Передвижение в воде бегом; в колонне по одному ОРУ с мячом	Выдох в воду по появления пузырей	«Звездочка»- взявшись за руки по кругу	Проплывание в тоннель (обручи) после отталкивания от бортика, ноги работают по типу кроля	«Невод»
Март	1-2	Организованный вход в воду Передвижение по дну шагом с заданиями		Упражнение «Поплавок» плавно выпрямить руки и ноги выполнить лежание «Звездочка»	Проплывание в тоннель (обручи) после отталкивания от бортика, ноги работают по типу кроля	«Невод»
	3-4	Организованный вход в воду Передвижение по дну шагом с заданиями		Упражнение «Поплавок» плавно выпрямить руки и ноги выполнить лежание «Звездочка»	Поплыть под палку, лежащую на воде, Движение ногами по типу кроля	«Невод»
Апрель		Организованный вход в воду Передвижение по дну шагом с заданиями Ходьба загребая воду руками	Задержать дыхание при нырянии за предметами	Скольжение на груди по кругу, друг за другом	Поплыть под палку, лежащую на воде, Движение ногами по типу кроля в виде эстафеты	«Морской бой» в командах «Карусели»
		Организованный вход в воду Передвижение по дну шагом с заданиями	«Водолазы» - в виде эстафет, кто быстрее соберет	Скольжение на груди по кругу, друг за другом	Движение ногами по типу кроля при скольжении на	«Морской бой» «Карусели»

Смирнова А. В.
МБДОУ «Детский сад № 18 «Родничок» городского
округа город Шарья Костромской области

		Ходьба загребая воду руками	предметы со дна (с очками для плавания)		груди	
--	--	-----------------------------	--	--	-------	--

Подготовительная к школе группа

Месяц	Неделя	Передвижение в воде (ОРУ) и погружение в воду	Дыхательные упражнения	Скольжение на груди	Движения ногами	Упражнения и игры для освоения способов передвижений в воде и навыков погружения
Октябрь	1-2	Организованный вход в воду Передвижение по дну шагом с заданиями	Опустить лицо в воду и открыть глаза		Попеременное движение ногами в воде с опорой на руки	«Морской бой»
	3-4	Поточный вход в воду Передвижение прыжками и шагом в полуприсяде	Опустить лицо в воду и открыть глаза	Скольжение на груди при помощи плавательной доски по кругу друг за другом	Движение ногами по типу кроля	«Водолазы» с плавательными очками»
Ноябрь	1-2	Передвижение бегом в различных направлениях Ходьба загребая воду руками	Задерживать дыхание при погружении под воду	Скольжение на груди при помощи плавательной доски по кругу друг за другом	Движение ногами по типу кроля у неподвижной опоры	«Морской бой» «Водолазы» с плавательными очками»
	3-4	Передвижение бегом в различных направлениях Ходьба загребая воду руками	Короткий вдох и более продолжительный выдох		Движение ногами по типу кроля у неподвижной опоры на спине	«Поезд идет через тоннель» «Щука»

Смирнова А. В.
МБДОУ «Детский сад № 18 «Родничок» городского
округа город Шарья Костромской области

Декабрь	1-2	Организованный вход в воду Передвижение по дну шагом с заданиями Ходьба загребая воду руками	Прыжок с бортика ногами вниз	Скольжение на груди при помощи плавательной доски, задержать дыхание опустив лицо в воду	Движение ногами по типу кроля у неподвижной опоры на спине	«Точный прыжок»
	3-4	Передвижение по дну бассейна бегом в различных направлениях с изменением скорости	Плавательная доска в прямых руках перед собой, делать выдох в воду, повернуть голову для вдоха; Прыжок с бортика ногами вниз	Скольжение на спине, плавательная доска в согнутых руках за головой	Ноги работают по типу кроль на спине	«Поезд идет через тоннель» «Точный прыжок»
Январь	1-2	Организованный вход в воду Передвижение по дну шагом с заданиями Ходьба загребая воду руками	Плавательная доска в прямых руках перед собой, делать выдох в воду, повернуть голову для вдоха	Скольжение на спине, плавательная доска в согнутых руках за головой	Ноги работают по типу кроль	«Щука» «Брод»
	3-4	Организованный вход в воду Передвижение по дну шагом с заданиями Ходьба загребая воду руками	(на месте) Правая рука лежит на воде, делать выдох в воду, гребок правой, поворот головы вправо для вдоха	Скольжение на груди и на спине при помощи доски	Ноги работают по типу кроля	«Брод» «Покажи пятки»
Февр	1-2	Вход в воду поточно Передвижение по дну шагом с заданиями и бегом	(на месте) правая рука лежит на воде, делать выдох в	Скольжение на груди и на спине при помощи доски	Ноги работают по типу кроля	«Брод» «Покажи пятки»

Смирнова А. В.
МБДОУ «Детский сад № 18 «Родничок» городского
округа город Шарья Костромской области

		Ходьба загребая воду руками	воду, гребок правой, поворот головы вправо для вдоха			
	3-4	Вход в воду поточно ОРУ с надувными мячами	(в движении) правая рука лежит на воде, делать выдох в воду, гребок правой, поворот головы вправо для вдоха, зажав доску меж колен	Скольжение на груди с гребковым движением		«Охотники и утки»
Март	1-2	Вход в воду поточно ОРУ с надувными мячами	(в движении) правая рука лежит на воде, делать выдох в воду, гребок правой, поворот головы вправо для вдоха, зажав доску меж колен	Скольжение на груди с гребковым движением		«Охотники и утки»
	3-4	Вход в воду поточно ОРУ с надувными мячами	(в движении) гребковые движения в сочетании с дыханием	Скольжение на груди с гребковым движением	Ноги работают по типу кроля	«Охотники и утки»
Апрель	1-2	Передвижение по дну бассейна бегом в различных направлениях с изменением скорости	Гребковые движения рук в сочетании с	Скольжение на груди и спине	Ноги работают по типу кроля	«Гонка катеров»

Смирнова А. В.
МБДОУ «Детский сад № 18 «Родничок» городского
округа город Шарья Костромской области

			дыханием на месте и в движении			
	3-4	Передвижение по дну бассейна бегом в различных направлениях с изменением скорости		Скольжение на груди и на спине в виде эстафеты	Ноги работают по типу кроля	«Гонка катеров» «Охотники и утки»

4.2.Памятка по безопасности

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие **правила**.

- Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие **правила поведения** в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;

- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении непосредственно образовательной деятельности.

Приложение 6.







