

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 244

Принята  
на Педагогическом совете № 1  
МБДОУ № 244  
протокол № 1  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ № 244  
\_\_\_\_\_  
Олейникова Е.В.  
Приказ № \_\_\_\_  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

**Рабочая программа  
по физическому развитию (плавание)  
на 2022 – 2023 учебный год.**



Составила:  
Инструктор по физической культуре,  
Малаховская О.В.

г. Ульяновск, 2022 г.

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>1. Целевой раздел программы.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы .....	5
1.3. Принципы и подходы по формированию программы.....	6
1.4. Возрастные характеристики детей и срок реализации программы .....	7
1.5. Планируемые результаты освоения программы.....	9
1.6. Система оценки результатов освоения программы.....	12
<b>2. Содержательный раздел .....</b>	<b>17</b>
2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлением развития ребёнка. Образовательная область «Физическое развитие» (плавание) .....	17
2.2. Формы организации деятельности .....	24
2.3. Взаимодействие с педагогическим коллективом.....	27
2.4. Взаимодействие с родителями (законными представителями) воспитанников .....	30
<b>3. Организационный раздел .....</b>	<b>32</b>
3.1. Психолого – педагогические условия, обеспечивающие развитие ребёнка. ....	32
3.2. Материально – техническое обеспечение программы .....	35
3.3. Планирование образовательной деятельности в рамках программы: .....	37
3.4. Учебный план по образовательной деятельности в рамках программы...	64
3.5. Литература .....	66
<b>Приложение 1 .....</b>	<b>67</b>
<b>Приложение 2 .....</b>	<b>91</b>
<b>Приложение 3 .....</b>	<b>100</b>
<b>Приложение 4 .....</b>	<b>105</b>
<b>Приложение 5 .....</b>	<b>107</b>

# **1. Целевой раздел программы**

## **1.1 Пояснительная записка**

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 272-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», «педагогические работники обязаны: осуществлять свою деятельность на высоком профессиональном уровне, обеспечивать в полном объеме реализацию преподаваемых предметов, курсов, дисциплин (модуля) в соответствии с утвержденной программой».

Рабочая программа по физической культуре спроектирована с учётом ФГОС ДО, особенностей образовательного учреждения, региона и муниципалитета, образовательных потребностей и запросов воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса на ступенях дошкольного образования. Кроме того, учтены концептуальные положения реализуемой в ДООУ «От рождения до школы: Инновационная программа дошкольного образования/ под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой - Издание пятое (инновационное), испр. и доп.-М.: Мозаика-Синтез, 2019.-с.336.

Рабочая программа по физкультуре МБДОУ детский сад № 244 разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами по дошкольному воспитанию:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012 г.
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации).
- СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" от 29.05.13 г.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июля 2020г. № 16 об утверждении СанПиНом 3.1\2.4.3598 – 20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- Уставом МБДОУ д/с № 244.
- Основной образовательной программы МБДОУ № 244.

Программа комплексная, предназначена для детей 3-7 лет, реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного выполнения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач физического развития ребёнка.

**Плавание** – одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка – содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Это одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. В ходе образовательной деятельности - плавание возможно скорректировать

равномерное развитие мышечной системы, так как в работу вовлекаются все основные группы мышц. Закрепляются уже имеющиеся навыки в беге, прыжках, ходьбе, формируется навык скольжения, который является базовым движением в плавании. В процессе дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивными, укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения школьной программой. Правильно организованные занятия способствуют развитию смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности. Прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой.

Купание, игры в воде, плавание можно рассматривать как эффективное средство нормального развития ребенка.

Программа направлена на охрану жизни и укрепление здоровья, полноценного физического развития, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, на освоение культурно-гигиенических навыков, воспитание привычек к упорядоченному ритму жизни.

Разноуровневая программа физического развития детей 3-7 лет - комплексная система деятельности, ориентированная на коррекцию и профилактику отклонений физического развития детей и обеспечения стандарта образования. Основной формой обучения плаванию на начальном этапе занимают подвижные игры в воде, которые широко применяются на др. образовательной деятельности.

Для детей старшего дошкольного возраста сущность программы заключается в построение модели обучения с уровневой дифференциацией, организованной путем деления группы детей на подвижные и относительно стабильные по составу группы, каждая из которых овладевает программным материалом на разных уровнях сложности и в индивидуальном различном темпе.

### **Уровни обучения:**

1 - А - повышенный (творческий);

2 - Б - базовый (основной);

3 - В - минимальный (стартовый) - в соответствии с требованиями к минимуму содержания стандарта образования.

## **1.2 Цели и задачи программы**

### **Цель программы:**

Создание условий для физического развития каждого ребенка в зоне его ближайшего развития, которые способствуют раскрепощению детей эмоционально, тем самым добиваясь непринужденности в выполнении основных движений в плавании.

### **Задачи программы:**

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- учить бережному отношению к своему здоровью, личной гигиене;
- развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность, закаливание организма;
- совершенствование ОДА, формирование правильной осанки;
- расширять и углублять представления и знания о пользе занятий плаванием;
- ознакомить детей с различными способами плавания;
- развивать психофизические качества и двигательные способности (выносливость, силу, ловкость, гибкость, координацию движений, дыхательные функции)
- формировать умения и навыки правильного выполнения плавания спортивным способом плавания
- воспитывать интерес к активной деятельности в воде;
- воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувства собственного достоинства, самостоятельность.

### **1.3 Принципы и подходы по формированию программы**

1. Предварительная диагностика физического развития детей.
2. Психологическая установка педагога по отношению к ребенку: «Возьми столько, сколько ты можешь и захочешь, но не меньше обязательного».
3. Стимулирование интереса и мотивации ребенка на уровень обучения, соответствующий его потенциальным возможностям.
4. Эталонном усвоения по уровню является следующее:  
А - «ребенок может ...»  
Б - «ребенок может ...»  
В - «ребенок должен ...»
5. Организация деятельности, основными формами, которой являются: индивидуальная, минигрупповая.
6. Выбор уровня основан на степени физического развития каждого ребенка. Преимущество такого обучения состоит в том, что каждый ребенок усваивает тот уровень, который определен для него - задания подбираются с учетом индивидуальных особенностей физического развития ребенка для оптимально возможного усвоения программных задач. Разноуровневая программа обеспечивает комфортность обучения, создает условия для усвоения материала занятия.

#### **Главные факторы разделения детей на три уровня (А, Б, В)**

1. Подбор упражнений с учетом уровня двигательной подготовленности детей.
2. Специфика организации детей в каждом уровне.
3. Дифференциация нагрузки для каждого уровня.

## **1.4 Возрастные характеристики детей и срок реализации программы**

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо.

Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем у взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении более 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 является адекватной для детского организма 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 детей от 3 до 4 лет.**

Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы к 3-4 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена. В 3-4 года у ребенка многие движения резкие и угловатые, низкая выносливость. Весоростовой показатель физического развития между девочками и мальчиками почти одинаков: рост-92-99 см, масса тела 14-16 кг. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

### **Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет.**

В течении пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно- психической регуляции ее функций. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Сердечно - сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная. У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы главным

образом ее высшего отдела мозга. Тем не менее на пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными.

### **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 несовершенно (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).

### **Подготовительного к школе возраст 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.

Данная программа предполагает 36 часов в год младшей, средней, старшей и подготовительной группах – то есть 1 раз в неделю по 15, 20, 25-30, 30-35 минут соответственно. Занятия плаванием проводятся по подгруппам 8-12 человек

### **1.5 Планируемые результаты освоения программы**

- Оздоровление, укрепление мышц сердца, улучшение кровообращения в сосудах, развитие дыхательного аппарата, профилактика и лечение нарушений осанки, сутулости, плоскостопия.
- Применение умений и навыков плавания в повседневной жизни.
- Повышение интереса к спорту.
- Проявление целеустремленности, силы воли, мужественности.
- Умение выполнять положение лежа в воде, технично плавать кролем, брассом, на спине (индивидуально для каждого).

При обучении плаванию детей дошкольного возраста используются разнообразные игры, которые позволяют активно двигаться в воде.

#### **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.

#### **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»).
- Пытаться выполнять упражнение «Крокодил».
- 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.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.
- Учить простейшим плавательным движениям ног.

### **Средняя группа.**

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

#### **К концу года дети должны уметь:**

- Погружать лицо и голову в воду.
- Бегать парами.
- Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза».

### **Старшая группа.**

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

#### **К концу года дети должны уметь:**

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Скользить на груди с работой ног.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.

- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

### **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.

#### **К концу года дети должны уметь:**

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- Скользить на груди и на спине с работой ног.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.

## **1.6. Система оценки результатов освоения программы**

### **Методика проведения диагностики: 3-4 лет.**

#### **1. Разнообразные способы передвижения в воде:**

ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперед на 2х ногах. положение рук- произвольное, по 8м.

**оценка:**

4 бал. - ребенок легко выполняет все способы передвижения в воде- высок.

3 бал. - выполняет упражнения неуверенно, осторожно- средн.

2 бал. - выполняет упражнения, держась за поручень- низк.

#### **2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой:**

Стоя около бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой, а не просто наклонить лицо вниз, глаза должны быть приоткрыты.

**оценка:**

4 бал. - ребенок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течении 3сек.- высок.

3 бал. - погрузившись в воду, открыв глаза, находится под водой менее 3сек.- средн.

2 бал. - погрузившись в воду, не открывает глаза- низк.

#### **3. Выдохи в воду.**

Положение тела такое же, как и при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены (трубочка). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняться одновременно через рот и нос.

**оценка:**

4 бал. - ребенок правильно выполняет 2 выдоха- высок.

3 бал. - правильно выполняет 1 выдох- средн.

2 бал. - не полностью выполняет выдох в воду. то есть заканчивает его над водой- низк.

#### **4. Плавание с предметами (надувными игрушками) при помощи движений ног.**

Взяв поддерживающий предмет, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок в воду, или на спине, положив затылок на предмет, таз у поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль.

**оценка:**

4 бал. – ребенок, правильно приняв положение тела, проплывает 4м при помощи движений ног способом кроль-высок.

3 бал. - проплывает 3м-средн.

2 бал. - проплывает 2м-низк.

### **Методика проведения диагностики: 4-5 лет.**

#### **1. Ориентирование в воде с открытыми глазами**

На небольшой глубине собрать предметы (игрушки тонущие), расположенные на дне;

##### **оценка:**

4 бал. - ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе- высок.

3 бал. - смог достать 2 предмета-средн.

2 бал. - смог достать 1 предмет-низк.

#### **2. Лежание на груди**

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упр-ние "звездочка" на груди. Положение тела- горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

##### **оценка:**

4 бал. - ребенок выполняет упр-ние в течении 5сек.-высок.

3 бал. - в течении 3-4сек.-средн.

2 бал. - в течении 1-2сек.-низк.

#### **3. Лежание на спине**

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упр-ние "звездочка" на спине.

##### **оценка:**

4 бал. - приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине в течении 5 сек.-высок.

3 бал. - лежит на спине 3-4сек.-средн.

2 бал. - лежит на спине 1-2сек.-низк.

#### **4. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди**

Положение тела горизонтально, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

##### **оценка:**

4 бал. - ребенок проплыл 7-8м-высок.

3 бал. - 6-7м-средн.

2 бал. - 4-5 м- низк.

## **Методика проведения диагностики: 5 – 6 лет**

### **1. Скольжение на груди:**

Стоя у бортика руки вперед, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

#### **оценка:**

4 бал. – скольжение 4 м и более-высок.

3 бал. – 3м-средн.

2 бал. – 2 м-низк.

### **2. Скольжение на спине:**

Стоя у бортика, руки вверх соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.

#### **оценка:**

4 бал. – скольжение 4 м и более-высок.

3 бал. – 3м- средн.

2 бал. – 2 м- низк.

### **3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди:**

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

#### **оценка:**

4 бал. – ребенок проплыл 8 м и более-выс.

3 бал. - 6м- сред.

2 бал. – 4 м- низк.

### **4. Плавание произвольным способом:**

Проплыть 8 м (туда и обратно) любым способом при помощи движений ног и рук. Дыхание произвольное.

#### **оценка:**

4 бал.– ребенок проплыл 8м и более –высокий

3 бал.— 6-7м- средний  
2 бал. – 4-5 м- низкий

### **Методика проведения диагностики:**

#### **1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине:**

Оттолкнувшись от дна бассейна лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

##### **оценка:**

4 бал. – ребенок проплыл 7-8 м -высокий  
3 бал. – 5-6м - средний  
2 бал. – 4 м- низкий

#### **2. Плавание кролем на груди в полной координации:**

Проплыть 14 (туда и обратно) метров на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

##### **оценка:**

4 бал. – ребенок проплыл 14м (туда и обратно) и более - высокий  
3 бал. — 7-8м- средний  
2 бал. – 5-6 м-низкий

#### **3. Плавание кролем на спине в полной координации:**

Проплыть 8 (туда и обратно) метров на груди в полной координации, дыхание произвольное.

##### **оценка:**

4 бал. – ребенок проплыл 14м (туда и обратно) и более- высокий  
3 бал. — 7-8м - средний  
2 бал. – 5-6 м- низкий для комплексного обследования детей, занимающихся плаванием, были выбраны физические качества, которые важны для развития навыков плавания: быстрота, сила, гибкость, выносливость.

### **Занятие для оценки быстроты:**

Оборудование: секундомер.

Проводится в плавательном бассейне. Дистанция - 4 м.

По команде «Марш!» ребенок плывет кролем на груди с максимальной возможной скоростью до противоположного бортика. Засекается время.

**Упражнение для оценки силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса:**

Одежда: спортивная форма.

Оборудование: гимнастическая доска длина 2,5 м, шириной 0,2м; гимнастическая стенка, гимнастический мат.

**Проводится в спортивном зале.** Гимнастическая доска крепится с помощью держателя на высоте 1 метр от пола. Под доску кладется мат.

И.П.- лежа на наклонной гимнастической доске, руки прямые хват. Выполнить максимально возможное число подтягиваний.

**Подтягивание** считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подбородок касается ориентира (линии хвата), затем разгибаются полностью, ноги прямые, стопы слегка приподняты. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. Обязательно страховать ребенка, стоя сбоку от него.

**Упражнение для определения выносливости:**

Проводится в плавательном бассейне.

Ребенку предлагается проплыть 16 м произвольным способом без учета времени. Фиксируется результат.

**Упражнение для определения гибкости упражнение «Лодочка»:**

Одежда: спортивная форма.

Оборудование: гимнастический коврик, линейка длиной 1 м. Проводится в спортивном зале.

И.П.- лежа на полу, руки впереди соединены.

Прогнуться и максимально высоко поднять только руки. Ноги не сгибать и не поднимать. Измеряется расстояние от пола до кончиков пальцев. Линейка располагается перпендикулярно полу.

Выполняются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Педагогическая диагностика проводится в начале учебного года (сентябрь-октябрь) и в конце учебного года (апрель-май). Полученные данные сравниваются со средними показателями (см. табл.1) и заносятся в сводную таблицу уровня развития навыков плавания и развития физических качеств детей, занимающихся плаванием (см. приложение).



## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлением развития ребёнка. Образовательная область «Физическое развитие»**

«Физическое развитие» - Использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов детской деятельности и двигательной активности: на зарядке, на разминках на спортивных развлечениях.

Отражение в подвижных играх различных образов, обыгрывании действий сказочных персонажей, героев детских стихов, песен. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование представлений о здоровом образе жизни, релаксация. Внедрение здоровьесберегающих технологий. Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности в различных видах физической культуре.

#### **Младшая группа (3-4 года)**

##### **Задачи**

- сообщить детям сведения о пользе занятий плаванием, о свойствах воды; ознакомить детей с правилами поведения на воде; воспитывать у детей стремление к самостоятельности при передвижении и играх в воде;
- учить погружать лицо в воду, погружаться в воду с головой; учить открывать глаза в воде;
- знакомить с очками для плавания;
- учить делать вдох и выдох на суше и в воде;
- формировать навык всплывания и лежания на воде (на груди и на спине, «медуза», «поплавок», «звездочка»);
- учить скольжению на груди и на спине;
- учить детей движениям руками, ногами, туловищем различными способами плавания на суше и в воде, в том числе при помощи вспомогательных и поддерживающих средств.

##### **Знания:**

Сведения о пользе занятий плаванием, свойствах воды; правила поведения в бассейне, душе, раздевалке, на воде.

##### **Умения:**

- Упражнения на суше.
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений

для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.

- Упражнения на воде.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, брассом.
- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Упражнения для освоения с водой. Входить в воду самостоятельно, окунаться приседая; входить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.
- Движение ногами кролем, брасом с плавательной доской. Дыхание произвольное, а также на задержке дыхания, с выдохом в воду. Плавание различным сочетанием движений, неспортивными и спортивными способами с поддерживающими средствами и без них, на задержке дыхания, с выдохом в воду. Доставание игрушек со дна. Ныряние в вертикально расположенный обруч. Игровые упражнения в воде, элементы игр с предметами (игрушки, мячи и др.), веселые игры в воде.

### **Требования:**

Уметь выполнять требования программы предыдущей возрастной группы. Знать о пользе занятий плаванием, правилах поведения в бассейне. Уметь выполнять простейшие специальные упражнения и комплексы на суше.

### **Уметь:**

- выполнять выдохи в воду, «звездочку» на груди и на спине с 2-мя нарукавниками, с одним нарукавником, без нарукавников;
- выполнять скольжение на груди и на спине с доской в руках и без доски; выполнять движения руками брассом - ногами кролем;
- руками дельфином ногами кролем на груди; кролем на груди с произвольным дыханием, на задержке дыхания, с выдохом в воду.

## Средняя группа (4-5 лет)

### Задачи:

- расширять знания о значении плавания, о влиянии плавания на организм
- учить названиям способов и их особенностям;
- учить ориентироваться под водой, доставать со дна различные предметы: игрушки, геометрические фигурки и др.;
- совершенствовать навык в выполнении выдохов в воду;
- учить скольжению на груди и на спине без поддерживающих средств с задержкой дыхания и выдохом в воду;
- учить выполнять упражнения всплывания и лежания на воле без поддерживающих средств;
- учить выполнять движения руками и ногами спортивными и неспортивными способами на суше и в воде без поддерживающих средств;  
совершенствовать плавание удобным для себя способом, увеличивая при этом проплываемые расстояния;
- учить различным спускам в воду с бортика бассейна:
  - спадом в воду, сидя на бортике, вниз ногами;
  - прыжкам вниз ногами из положения приседа на бортике;
  - из положения сидя на бортике.

### Знания

- Сведения о значении занятий плаванием для здоровья и развития организма, названия способов плавания и их значения, - о свойствах воды.
- Уметь выполнять задания по связи плавания с общеобразовательными предметами.
- Правила поведения в бассейне, в т.ч. во время занятия, при пользовании душем и т.д.
- Одежда для плавания, оценка своей плавательной подготовленности.

### Умения

#### Упражнения для освоения с водой

- Вход в воду самостоятельно, окунаться приседая; входить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно;
- Ходить бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук. Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад.
- Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка».

- Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду.
- Выполнять скольжение на груди и на спине с помощью партнера и самостоятельно.
- Игры, эстафеты, развлечения на воде.

#### Упражнения в воде

- Ходьба по дну с выполнением движений одной и двумя руками облегченными способами и брассом, кролем на груди и на спине.
- Движения руками брассом, кролем на груди и на спине в скольжении. Движения ногами с плавательной доской и без нее кролем дельфином, брассом с задержкой дыхания с выдохом в воду, с произвольным дыханием; движения ногами кролем, брассом на спине с доской и без нее.
- Плавание различными сочетаниями спортивных и неспортивных способов с задержкой дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду.
- Плавание удобным для себя способом, постоянно увеличивать расстояние; контрольное плавание на максимально возможное расстояние.
- Спады в воду из различных положений с бортика бассейна: сидя на "бортике, спад в воду вниз ногами;
- Прыжок вниз ногами из положения приседа на бортике;

#### **Требования:**

Уметь выполнять требования программы предыдущих возрастных групп.  
Знать названия способов плавания.

#### **Уметь:**

- выполнять «звездочку» на груди и на спине;
- «отдых на воде» - 5-10 сек.;
- выполнять скольжения на груди и на спине на максимально возможное расстояние;  
выполнять, спад в воду из любого положения,
- выполнять 5-8 выдыхов в воду;
- доставать предметы со дна;
- плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами;
- плавать неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них.

Родителям знать программу обучения и выполнять с ребенком домашние задания.

#### **Стандарт**

Плавание любыми способами со вспомогательными средствами и без таковых.

## Старшая группа (5-6 лет)

### Задачи

- знать об оздоровительном и прикладном значении плавания;
- учить детей переходить из положения «звездочка» в положение плавок» и наоборот;
- выполнять скольжение на груди и на спине на дальность (метры);
- доставать игрушки со дна при нырянии на дальность;
- совершенствовать плавание неспортивными и спортивными способами;
- приучать детей стараться проплыть, постоянно увеличивая расстояния;
- учить выполнять повороты при плавании на груди;
- учить делать выдохи в воду во время плавания по элементам и в полной координации всеми способами.

### Знания

- Особенности способов плавания (какой самый быстрый, как лучше плыть на дальность).
- Знать гигиену, правила поведения в бассейне, оценку своих умений знаний;

### Умения:

#### Упражнения на суше:

- Общеразвивающие упражнения, т. е. на гибкость, подвижность, упражнения на дыхание;
- Комплексы специальных упражнений упражнения пловца для различных способов плавания.
- Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада; для заданий родителям.
- Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада; для заданий родителям.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, кролем на груди, кролем на спине.
- Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, брассом.
- Стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

### Упражнения для освоения с водой.

- Повторить упражнения предыдущей возрастной группы. Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде; максимально возможной продолжительностью.
- Выполнять скольжение на груди на дальность.
- Нырание на дальность с доставанием игрушек со дна.
- Эстафеты, игры, различные развлечения на воде
- Упражнения в воде:
- Выполнять спады в воду из различных положений: сидя, в приседе, в глубоком наклоне.
- Упражнения «по элементам» и в отдельных сочетаниях на овладение спортивной техники плавания, в т.ч. со вспомогательными средствами. Плавание при помощи движений рук брассом, кроле выдохом в воду, в т.ч. со вспомогательными средствами.
- Движения ногами кролем, брассом с выдохом в воду т.ч. со вспомогательными средствами.
- Плавание различными сочетаниями неспортивными и спортивными способами с выдохами в воду;
- Максимальное проплывание расстояний, плавание в одежде.

### **Требования:**

- Уметь выполнять программы предыдущих возрастных групп.
- Выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 10-15 сек.
- Выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 м.
- Доставать игрушки со дна при нырании на дальность.

### **Уметь:**

- выполнять 9-12-15 выдохов в воду,
- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 9-12-15 сек.
- выполнять скольжение на груди и на спине - 3-4-5 м:
- при нырании в длину (2-3 м) собирать игрушки со дна;
- плавание со сменой способов, не касаясь дна и стенок бассейна:
- оценивать свою плавательную подготовленность и рассказывать о занятиях по плаванию.

### **Стандарт**

Плавание любым способом с вспомогательными средствами более 6 м.

## Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

### Задачи:

- перед поступлением в школу научить плавать на расстояние до 12 метров;
- закрепить знания о правилах безопасности на воде;
- учить знанием способов помощи уставшему на воде товарищу;
- учить простейшим знаниям о реакции организма на нагрузку (частота сердечных сокращений) - ЧСС;
- учить дыханию с поворотом головы вправо и влево, удалять попавшую воду изо рта и носа, не прекращая дыхания;
- совершенствовать технику отдельных элементов способов плавания: плавание на одних руках с предметом (доской, кругом, «поплавком») и без них;
- плавание на одних ногах с предметом в руках (доской, игрушкой, мячом и т.д.) и без них;
- совершенствовать согласование движений рук, ног с различными вариантами дыхания;
- совершенствовать спады в воду из разных положений;
- совершенствовать повороты, при плавании на груди и на спине.

### Знания

- Сведения об организме, гигиене, санитарии; физических качествах;
- Частоте сердечных сокращений.
- Правила безопасности на воде; при катании на лодках,

### Умения

#### Упражнения на суше

- Общеразвивающие упражнения на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание. Комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания.
- Простейшие комплексы упражнений (4-6) для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности режима детского сада; для заданий родителям.

## **2.2. Формы организации деятельности**

Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее, чем через 40 мин после еды. Занятия проводятся в первой половине дня.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию.

Группы делятся на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей.

### **Последовательность проведения занятий:**

1. Воздушные контрастные ванны.
2. Душ.
3. Разминочные упражнения на суше (для старшего дошкольного возраста)
4. Разминочные упражнения в воде, передвижения в заданных направлениях.
5. Обучение основным движениям руками, ногами, упражнения на дыхание.
6. Игровые задания применяются в различных частях занятия.
7. Время для самостоятельного купания и игр.
8. Релаксация (расслабляет, успокаивает организм: выдохи в воду, лежание на воде).
9. Обтирание, сушка волос.

**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.

Тема	Формы занятий, используемые приемы и методы	Дидактические материалы, техническое обеспечение ОД
Правила поведения в бассейне. Т.Б.; краткий обзор развития плавания; краткие сведения о строении и функциях организма; влияние плавания на организм занимающихся; правила ухода за собой и Своим телом; оказание первой помощи при Проблемах на воде;	Беседа	Плакаты, иллюстрации, тематические картины, Буклеты
Основы техники плавания способом кроль на груди и спине, брасс, дельфин; общая и специальная физическая, морально-волевая, психологическая подготовка; оборудование и инвентарь.	Групповые и индивидуальные беседы, объяснение	Плакаты, журналы, телевизор, DVD диски.
Общая и специальная физическая подготовка	Рассказ, показ, практическое занятие (групповая, индивидуальная форма обучения)	Мячи, доски, нудлы, маски для плавания, резиновые игрушки, игрушки с грузом, Обручи (плавающие), вертикальные, круги надувные

**Сетка НОД (непосредственной образовательной деятельности) в неделю.**

Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года

Возрастная группа	Число детей в подгруппе	Длительность занятий в мин.
Младшая	6-8	15
Средняя	6-8	20
Старшая	8-10	25
Подготовительная	10	30

**Распределение количества НОД по плаванию в разных возрастных группах на год обучения.**

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Младшая	1	36	15 мин	1 час	9 часов
Средняя	1	36	20 мин	1 час 20 мин	12 часов
Старшая	1	36	25 мин	1 час 40 мин	15 часов
Подготовительная	1	36	30 мин	2 часа	18 часов

### 2.3 Взаимодействие с педагогическим коллективом

- Обучение формированию положительного эмоционального настроения перед образовательной деятельностью (очень боязливых и после болезни, долго отсутствующих детей на занятиях).
- Посещение и помощь в проведении открытых занятий и развлечений на воде.
- Перед занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и гигиеническими принадлежностями, у детей ничего не находилось лишнего в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на занятиях по плаванию, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по плаванию и в повседневной жизни детей.

Перспективный план по работе с воспитателями:

Месяц	Младшая, средняя группы	Форма проведения
Сентябрь	«Первое посещение бассейна».	Консультация
Октябрь	«Организация начального обучения плаванию».	Консультация
Ноябрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушения осанки».	Консультация
Декабрь	«В здоровом теле-здоровый дух».	Консультация
Январь	«О пользе плавания».	Консультация
Февраль	«Плавание как средство закаливания детского организма».	Консультация
Март	Практические упражнения по обучению плаванию.	Мастер-класс
Апрель	«Влияние плавания на организм ребенка».	Консультация
Май	«Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: вода, воздух, солнце».	Консультация

<b>Месяц</b>	<b>Старшая и подготовительная группы</b>	<b>Форма проведения</b>
Сентябрь	«Советы дельфина».	Консультация
Октябрь	«Учимся дышать в воде и на суше».	Мастер-класс
Ноябрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушения осанки».	Консультация
Декабрь	«В здоровом теле-здоровый дух».	Консультация
Январь	«О пользе плавания».	Консультация
Февраль	«Плавание как средство закаливания детского организма».	Консультация
Март	Практические упражнения по обучению плаванию.	Мастер-класс
Апрель	«Влияние плавания на организм ребенка».	Консультация
Май	«Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: вода, воздух, солнце».	Консультация

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и учителя-логопеда.**

Задачи взаимосвязи:

- Коррекция звукопроизношения;
- Упражнение детей в основных видах движений;
- Становление координации общей моторики;
- Умение согласовывать слово и жест;
- Воспитание умения работать сообща

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.**

- Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:
- Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
- Профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;
- Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя.**

- Музыка воздействует:
- На эмоции детей;
- Создает у них хорошее настроение;
- Помогает активировать умственную деятельность;
- Способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
- Освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
- Привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

### **Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогом-психологом.**

- Педагог-психолог может дать совет, какие игры и упражнения предложить детям:
- С чрезмерной утомляемостью
- Непоседливостью
- Вспыльчивостью
- Замкнутостью
- С невротами и другими нервно-психическими расстройствами.

## **2.4 Взаимодействие с родителями (законными представителями) воспитанников**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

**Цель работы инструктора по плаванию с родителями воспитанников** — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

- Знакомство родителей с основными теоретическими знаниями и с практикой работы с часто болеющими детьми, закаливания их,
- Проведение дней открытых дверей (посещение занятий любой возрастной группы),
- Выпускные показательные выступления детей (как ребенок научился плавать за то время, которое он посещал детский сад).

### **Перспективный план по работе с родителями:**

<b>Месяц</b>	<b>Младшая, средняя группы</b>	<b>Форма проведения</b>
Сентябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребенка».	Родительское собрание
Октябрь	«Первое посещение бассейна ребенком».	Консультация
Ноябрь	«Практические советы по преодолению водобоязни и освоению с водной средой».	Консультация
Декабрь	«О пользе плавания».	Консультация
Январь	«Физическое воспитание в семье».	Консультация
Февраль	«Обучение плаванию в домашних условиях». «День защитника Отечества» (средняя группа).	Консультация спортивное развлечение
Март	«Плавание как средство закаливания».	Консультация

Апрель	«Посмотрите, что мы можем».	Открытое занятие
Май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоемах».	Консультация
<b>Месяц</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Форма проведения</b>
Сентябрь	«Учите детей плавать. Влияние плавания на организм».	Родительское собрание
Октябрь	«Советы родителям».	Консультация
Ноябрь	«Плавание как средство закаливания».	Консультация
Декабрь	«О пользе плавания».	Консультация
Январь	«Обучение плаванию в домашних условиях».	Консультация
Февраль	«Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: вода, воздух, солнце».	Консультация
Март	«Задачи обучения плаванию. Результаты и достижения».	Консультация
Апрель	«Посмотрите, что мы можем».	Открытое занятие
Май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоемах».	Консультация
<b>Месяц</b>	<b>Подготовительная группа</b>	<b>Форма проведения</b>
Сентябрь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста».	Родительское собрание
Октябрь	«О пользе плавания».	Консультация
Ноябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребенка».	Консультация
Декабрь	«Плавание-как средство воспитания дошкольников».	Консультация
Январь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушения осанки».	Консультация
Февраль	«За здоровьем босиком».	Консультация
Март	«Задачи обучения плаванию. Результаты и достижения».	Консультация
Апрель	«Посмотрите, что мы можем».	Открытое занятие
Май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоемах».	Консультация

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Психолого – педагогические условия, обеспечивающие развитие ребёнка.





## **Обеспечение безопасности НОД по плаванию.**

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 подгруппами, превышающими 10 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.
- Вовремя 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

### 3.2 Материально – техническое обеспечение программы

Учитывая требования ФГОС ДО по созданию предметно - пространственной развивающей среды и обеспечение условий для максимальной организации образовательного пространства, помещение бассейна разграничено на зоны. К ним относятся: зал бассейна и чаша, раздевалка, душевая.

Раздевалка совмещена с душевой и имеет выход к чаше бассейна. Раздевалка оборудована шкафчиками, скамейками и фенами. Душевые с индивидуальными перегородками и шкафчикам, имеется туалет. Бортики в чаше бассейна расположены на уровне воды с переливом, фронтальные бортики возвышены. В зале бассейна имеются скамейки.

Помещение бассейна должно быть оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

Для организации плавания детей в дошкольном бассейне должны быть созданы определенные условия.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию проводятся в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г. и включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная очистка (фильтрация) воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне:

t воздуха в раздевалке (°C)	t воздуха в зале (°C)	t воздуха в бассейне (°C)	t воды (°C)
26 – 27	20 - 22	29 - 31	29 – 32

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей (в соответствии с СанПиН от 15.05.2013г.).

Для эффективной организации совместной игровой деятельности, двигательной активности, выполнения упражнений, способствующих успешному формированию навыков плавания, плавательный бассейн обеспечен необходимым спортивно – игровым и обучающим оборудованием.

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.

3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр
5. Нарукавники.
6. Маски для плавания.
7. Поролоновые палки (нудлы)
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи плавающие и с грузом.
10. Шест.
11. Музыкальный плеер.
12. Диски с музыкальными композициями

### 3.3 Планирование образовательной деятельности в рамках программы:

#### Календарно – тематический план для Младшей группы

Неделя	Тема и тип образовательной деятельности	Задачи	Кол – во часов
<b>Сентябрь</b>			
<b>1</b>	<b>№ 1</b>	Знакомить детей со свойствами воды; правилами поведения на занятиях. Учить детей входить в воду безбоязненно. Воспитывать в детях эмоционально – положительное отношение к занятиям.	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>№ 2</b>	Продолжать учить детей входить в воду безбоязненно. Упражнять детей в умении ходить не боясь. Воспитывать в детях эмоционально – положительное отношение к занятиям.	<b>1</b>
<b>3</b>	<b>№ 3</b>	Учить детей погружаться в воду до плеч, до подбородка. Учить детей не вытирать лицо руками, не бояться брызг. Формировать и развивать коммуникативные отношения в группе.	<b>1</b>
<b>4</b>	<b>№ 4</b>	Учить детей погружаться в воду до плеч, до подбородка. Учить детей не вытирать лицо руками, не бояться брызг. Формировать и развивать коммуникативные отношения в группе.	<b>1</b>

<b>Октябрь</b>			
<b>1</b>	<b>№ 5</b>	<p>Упражнять детей в умении прыгать у опоры и с продвижением вперед стоя в круге.</p> <p>Учить детей погружать в воду лицо. Упражнять в беге вдоль бассейна. Воспитывать в детях смелость.</p>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>№ 6</b>	<p>Упражнять в беге по бассейну. Упражнять в погружение в воду до плеч, до подбородка, до носа. Продолжать учить детей погружать в воду лицо. Учить детей принимать горизонтальное положение тела в упоре лежа на прямых руках.</p> <p>Воспитывать в детях смелость и уверенность в процессе игры.</p>	<b>1</b>
<b>3</b>	<b>№ 7</b>	<p>Упражнять детей в уверенной ходьбе по бассейну без помощи кого - либо. Продолжать учить детей погружать в воду лицо на несколько секунд.</p> <p>Продолжать учить детей принимать горизонтальное положение тела в упоре лежа на прямых руках.</p> <p>Продолжать учить детей не вытирать лицо руками, не отворачиваться не бояться брызг.</p>	<b>1</b>
<b>4</b>	<b>№ 8</b>	<p>Учить детей бегать до противоположного бортика, не наталкиваясь друг на друга.</p> <p>Закрепить умение детей принимать горизонтальное положение тела в упоре лежа на прямых руках.</p> <p>Учить в упоре лежа, работать ногами попеременно, как при плавании способом кроль на груди</p>	<b>1</b>

<b>Ноябрь</b>			
<b>1</b>	<b>№ 9</b>	<p>Продолжать учить детей не вытирать лицо руками, не отворачиваться не бояться брызг.</p> <p>Продолжать учить детей принимать горизонтальное положение тела в упоре лежа на прямых руках.</p> <p>Продолжать учить в упоре лежа, работать ногами попеременно, как при плавании способом кроль на груди. Учить детей принимать активное участие в играх, соблюдая правила.</p>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>№ 10</b>	<p>Продолжать учить детей передвигаться по бассейну известными способами самостоятельно.</p> <p>Воспитывать у детей умение слушать выполнять задания по сигналу. Воспитывать у детей интерес к занятиям.</p>	<b>1</b>
<b>3</b>	<b>№ 11</b>	<p>Учить детей выполнять выдох в воду.</p> <p>Учить детей погружаться под воду, выполняя задания.</p> <p>Закрепить упражнение, в упоре лежа, работая ногами попеременно, как при плавании способом кроль на груди.</p> <p>Продолжать учить детей принимать активное участие в играх, соблюдая</p>	<b>1</b>
<b>4</b>	<b>№ 12</b>	<p>Закрепить умение детей передвигаться по бассейну самостоятельно и в парах.</p> <p>Учить детей погружаться под воду, выполняя задания.</p> <p>Учить детей выполнять выдох в воду.</p> <p>Воспитывать послушание, организованность, умение играть вместе.</p>	<b>1</b>

<b>Декабрь</b>			
<b>1</b>	<b>№ 13</b>	<p>Продолжать учить детей не вытирать лицо руками, не отворачиваться не бояться брызг.</p> <p>Продолжать учить детей принимать горизонтальное положение тела в упоре лежа на прямых руках.</p> <p>Продолжать учить в упоре лежа, работать ногами попеременно, как при плавании способом кроль на груди.</p> <p>Учить детей принимать активное участие в играх, соблюдая правила.</p>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>№ 14</b>	<p>Продолжать учить детей передвигаться по бассейну известными способами самостоятельно.</p> <p>Воспитывать у детей умение слушать выполнять задания по сигналу. Воспитывать у детей интерес к занятиям.</p>	<b>1</b>
<b>3</b>	<b>№ 15-16</b>	<p>Учить детей выполнять выдох в воду. Учить детей погружаться под воду, выполняя задания.</p> <p>Закрепить упражнение, в упоре лежа, работая ногами попеременно, как при плавании способом кроль на груди.</p> <p>Продолжать учить детей принимать активное участие в играх, соблюдая</p>	<b>2</b>
<b>Январь</b>			
<b>1</b>	<b>№ 17-18</b>	<p>Ознакомить детей с упражнением “Медуза”. Учить детей погружаться под воду, стараясь достать со дна игрушку.</p> <p>Учить детей лежать на воде, на груди, держась руками за доску без работы ног. Воспитывать в детях эмоционально — положительное отношение к занятиям.</p>	<b>2</b>



2	№ 19-20	Повторить игровые упражнения “Замри” и “Водолазы”. Формировать и развивать коммуникативные отношения в группе.	2
<b>Февраль</b>			
1	№ 21	Упражняться в прыжках с продвижением вперед. Закрепить умение детей погружаться под воду, выполняя задания. Закрепить умение детей выполнять выдох в воду. Ознакомить и обучить упражнению “Звезда”. Воспитывать организованности, умению играть вместе и дружно.	1
2	№ 22	Ознакомить детей с упражнениями “Водолазы” и “Поплавок”. Учить детей выполнять упражнение “Звезда”. Закрепить умение детей погружаться под воду, выполняя задания. Развивать в детях силу, быстроту выполнения движений.	1
3	№ 23	Ознакомить детей с упражнением “Медуза”. Учить детей погружаться под воду, стараясь достать со дна игрушку. Учить детей лежать на воде, на груди, держась руками за доску без работы ног. Воспитывать в детях эмоционально – положительное отношение к занятиям.	1
4	№ 24	Повторить игровые упражнения “Замри” и “Водолазы”. Формировать и развивать коммуникативные отношения в группе.	1

<b>Март</b>			
<b>1</b>	<b>№ 25</b>	<p>Упражнять детей в умении прыгать у опоры и с продвижением вперед стоя в круге.</p> <p>Учить детей погружать в воду лицо. Упражнять в беге вдоль бассейна. Воспитывать в детях смелость.</p>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>№ 26</b>	<p>Упражнять в беге по бассейну.</p> <p>Упражнять в погружение в воду до плеч, до подбородка, до носа. Продолжать учить детей погружать в воду лицо.</p> <p>Учить детей принимать горизонтальное положение тела в упоре лежа на прямых руках.</p> <p>Воспитывать в детях смелость и уверенность в процессе игры.</p>	<b>1</b>
<b>3</b>	<b>№ 27</b>	<p>Упражнять детей в уверенной ходьбе по бассейну без помощи кого - либо. Продолжать учить детей принимать горизонтальное положение тела в упоре лежа на прямых руках.</p> <p>Продолжать учить детей не вытирать лицо руками, не отворачиваться не бояться брызг.</p>	<b>1</b>
<b>4</b>	<b>№ 28</b>	<p>Учить детей бегать до противоположного бортика, не наталкиваясь друг на друга. Закрепить умение детей принимать горизонтальное положение тела в упоре лежа на прямых руках.</p> <p>Учить в упоре лежа, работать ногами попеременно, как при плавании способом кроль на груди</p>	<b>1</b>

Апрель			
1	№ 29	<p>Закрепить умение детей передвигаться по бассейну самостоятельно и в парах. Учить детей погружаться под воду, выполняя задания. Учить детей выполнять выдох в воду. Воспитывать послушание, организованность, умение играть вместе.</p>	1
2	№ 30	<p>Упражнять детей в уверенной ходьбе по бассейну без помощи кого - либо. Продолжать учить детей погружать в воду лицо на несколько секунд. Продолжать учить детей принимать горизонтальное положение тела в упоре лежа на прямых руках. Продолжать учить детей не вытирать лицо руками, не отворачиваться не бояться брызг.</p>	1
3	№ 31	<p>Продолжить закреплять умение всплывать и лежать на воде, продолжить знакомить со скольжением на груди с надувным кругом или доской. Игры для закрепления навыков погружения под воду: «Пружинка», «Мячик», «Тишина»</p>	1
4	№ 32	<p>Игры на закрепление передвижений в воде: «Змейка», «Паровозик», «Карусели», «Лягушата», «Лодочка с веслами», «Цапли».</p> <p>Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, врассыпную. Действия с предметами: обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными).</p>	1

<b>Май</b>			
<b>1</b>	<b>№ 33-34</b>	Закрепить пройденный материал. Добиваться самостоятельности и активности детей.	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>№ 35-36</b>	Добиваться самостоятельности и активности детей. Провести мониторинг плавательных способностей детей.	<b>2</b>

**Календарно – тематическое планирование по плаванию  
в средней группе**

Неделя	Тема и тип образовательной деятельности	Задачи	Кол – во часов
<b>Сентябрь</b>			
<b>1</b>	<b>№ 1</b>	Учить детей самостоятельно входить в воду. Напомнить детям правила поведения на занятиях в бассейне. Учить детей передвигаться в бассейне разными способами. Диагностика.	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>№ 2</b>	Продолжать учить детей самостоятельно входить в воду. Продолжать учить детей передвигаться в бассейне разными способами. Диагностика.	<b>1</b>
<b>3</b>	<b>№ 3</b>	Учить детей не вытирать лицо руками, не бояться брызг. Учить детей выпрыгиваниям из воды. Развивать силу рук. Формировать и развивать коммуникативные отношения в группе. Диагностика.	<b>1</b>
<b>4</b>	<b>№ 4</b>	Продолжать учить детей выпрыгивать из воды на месте и с продвижением вперед и назад. Учить детей не вытирать лицо руками, не бояться брызг. Диагностика.	<b>1</b>
<b>Октябрь</b>			
<b>1</b>	<b>№ 5</b>	Закрепить умение детей выпрыгиваниям из воды. Развивать силу рук. Учить детей передвигаться по бассейну бегом. Учить детей погружаться под воду до подбородка, до глаз, с головой. Воспитывать в детях смелость, самостоятельность.	<b>1</b>

2	№ 6	<p>Закрепить умение детей выпрыгиваниям из воды на месте и с продвижением вперед и назад.</p> <p>Продолжать учить детей погружаться под воду до подбородка, до глаз, с головой.</p> <p>Учить детей делать выдох в воду.</p> <p>Ознакомить детей с упражнением “Медуза”.</p> <p>Учить детей задерживать дыхание под водой.</p> <p>Воспитывать у детей интерес к занятиям.</p>	1
3	№ 7	<p>Учить детей передвигаться в бассейне разными способами.</p> <p>Продолжать учить детей погружаться под воду.</p> <p>Учить детей упражнению “Медуза”. Развивать силу рук.</p> <p>Воспитывать в детях решительность.</p>	1
4	№ 8	<p>Закрепить умение детей передвигаться в бассейне разными способами, с разной скоростью.</p> <p>Совершенствовать умение детей выпрыгиваниям из воды на месте и с продвижением вперед и назад.</p> <p>Учить детей делать выдох в воду.</p> <p>Учить детей упражнению “Поплавок”.</p> <p>Воспитывать в детях эмоционально – положительное отношение к занятиям.</p>	1
<b>Ноябрь</b>			
1	№ 9	<p>Совершенствовать умение детей выпрыгиваниям из воды на месте и с продвижением вперед и назад.</p> <p>Развивать силу рук.</p> <p>Учить детей погружаться под воду, выполняя задания.</p> <p>Учить детей делать вдох и выдох в воду. Продолжать учить детей упражнению “Поплавок”.</p> <p>Воспитывать смелость.</p>	1

2	№ 10	Учить детей погружаться под воду, выполняя задания. Повторить упражнение “Медуза”. Ознакомить с упражнением “Звезда”. Учить детей делать вдох и выдох в воду. Закрепить умение детей играть в знакомые игры.	1
3	№ 11	Продолжать учить детей погружаться под воду. Обучать упражнению “Звезда”. Ознакомить с упражнением “Стрела” как при кроле на груди. Учить детей, держась за поручень, выполнять попеременные движения прямыми ногами. Воспитывать у детей умение играть вместе.	1
4	№ 12	Закрепить умение детей передвигаться в бассейне разными способами, с разной скоростью. Научить детей задерживать дыхание под водой. Учить детей упражнению “Стрела” как при кроле на груди. Продолжать учить детей, держась за поручень, выполнять попеременные движения прямыми ногами. Развивать в детях смелость и ловкость.	1
<b>Декабрь</b>			
1	№ 13	Повторить и закрепить умение детей передвигаться в бассейне разными способами, с разной скоростью. Научить детей задерживать дыхание под водой. Продолжать учить детей упражнению “Стрела” как при кроле на груди. Ознакомить детей с упражнением “Звезда” на спине. Воспитывать у детей самостоятельность, решительность.	1

2	№ 14	<p>Повторить и закрепить умение детей передвигаться в бассейне разными способами, с разной скоростью.</p> <p>Учить детей упражнению “Звезда” на спине.</p> <p>Ознакомить детей с упражнением “Стрела” как при кроле на спине.</p> <p>Закрепить умение детей играть в знакомые игры.</p>	1
3	№ 15-16	<p>Продолжать учить детей упражнению “Стрела” как при кроле на спине.</p> <p>Продолжать учить детей, держась за поручень, выполнять попеременные движения прямыми ногами.</p>	2
<b>Январь</b>			
1	№ 17-18	<p>Ознакомить детей выполнять попеременные движения прямыми ногами как при кроле на спине.</p> <p>Учить детей скольжению на груди с постепенным выдохом в воду.</p> <p>Продолжать учить детей выполнять скольжение на спине.</p>	2
2	№ 19-20	<p>Учить детей выполнять попеременные движения прямыми ногами как при кроле на спине.</p> <p>Продолжать учить детей, держась за поручень, выполнять попеременные движения прямыми ногами как при кроле на груди.</p> <p>Учить детей скольжению на груди с постепенным выдохом в воду.</p>	2
<b>Февраль</b>			
1	№ 21	<p>Учить детей выполнять попеременные движения прямыми ногами как при кроле на спине.</p> <p>Повторить и закрепить умение детей выполнять упражнению “Звезда” с задержкой дыхания на продолжительность. Учить детей скольжению на груди с постепенным выдохом в воду.</p>	1



2	№ 22	Совершенствовать умение детей выполнять упражнение “Стрела” как при плавании кролем на груди. Повторить и закрепить умение детей выполнять попеременные движения прямыми ногами как при кроле на спине.	1
3	№ 23	Продолжать учить детей, держась за поручень, выполнять попеременные движения прямыми ногами как при кроле на груди. Совершенствовать умение детей выполнять упражнению “Звезда” с задержкой дыхания на продолжительность. Учить детей скольжению на груди с доской.	1
4	№ 24	Ознакомить детей с движением рук как при кроле на груди. Продолжать учить детей выполнять попеременные движения прямыми ногами как при кроле на спине и на груди.	1
<b>Март</b>			
1	№ 25	Закрепить и совершенствовать умение детей передвигаться в бассейне разными способами, с разной скоростью. Учить детей с движением рук как при кроле на груди. Продолжать учить детей выполнять попеременные движения прямыми ногами как при кроле на спине и на груди. Продолжать учить детей выполнять скольжение на спине.	1
2	№ 26	Продолжать учить детей выполнять попеременные движения прямыми ногами как при кроле на спине. Учить детей движению рук как при кроле на груди. Продолжать учить детей выполнять скольжение на спине.	1

3	№ 27	Учить детей скольжению на груди с доской с попеременной работой ног с постепенным выдохом в воду. Продолжать учить детей движению рук как при кроле на груди. Продолжать учить детей выполнять скольжение на спине.	1
4	№ 28	Учить детей скольжению на груди с доской с попеременной работой ног с постепенным выдохом в воду. Закрепить умение детей движению рук как при кроле на груди. Продолжать учить детей выполнять скольжение на спине.	1
<b>Апрель</b>			
1	№ 29	Закрепить умение детей скользить на груди с доской с попеременной работой ног с постепенным выдохом в воду. Продолжать учить детей выполнять скольжение на спине.	1
2	№ 30	Совершенствовать умение детей скользить на груди с доской с попеременной работой ног с постепенным выдохом в воду. Совершенствовать умение детей выполнять скольжение на спине.	1
3	№ 31	Повторить и закрепить умение детей, держась за поручень, выполнять попеременные движения прямыми ногами как при кроле на груди и на спине. Учить детей скольжению на груди и на спине с гребковыми движениями рук.	1
4	№ 32	Совершенствовать умение детей, держась за поручень, выполнять попеременные движения прямыми ногами как при кроле на груди и на спине. Закрепить умение детей скользить на груди гребковыми движениями рук.	1

<b>Май</b>			
<b>1</b>	<b>№ 33-34</b>	Повторить игровые упражнения “Лошадки” и “Волны на море”. Диагностика.	2
<b>2</b>	<b>№ 35-36</b>	Повторить игровые упражнения “Море волнуется” и “Воробушки”. Диагностика.	2

**Календарно – тематическое планирование по плаванию в старшей группе**

Неделя	Тема и тип образовательной деятельности	Задачи	Кол – во часов
<b>Сентябрь</b>			
<b>1</b>	<b>№ 1</b> Образно - игровое «Удивительное превращение»	Закреплять умения выполнять движения в воде с открытыми глазами Воспитывать упорство. Провести мониторинг плавательных способностей детей.	1
<b>2</b>	<b>№ 2</b> Развлечение на воде. Образовательная деятельность, построенное на эстафетах и соревнованиях. «Паф проводит соревнования»	Создать детям радостное настроение от общения с водой. Упражнять детей в различных действиях в необычных условиях. Развивать ловкость, навыки коллективного взаимодействия. Закреплять полученные ранее навыки. Провести мониторинг плавательных способностей детей.	1
<b>3</b>	<b>№ 3</b> Образно - игровое «У нас в гостях лягушонок Паф»	Повышать уровень физического развития. Упражнять детей в умении делать вдох –выдох с поворотом головы. Учить передвижению по дну с выполнением гребков руками. Побуждать плавать на груди и спине.	1
<b>4</b>	<b>№ 4</b> «Вместе весело играть»	Уменьшить статическое напряжение тела. Учить самостоятельно выполнять движения под музыку. Продолжать помогать осваиваться с сопротивлением воды. Воспитывать организованность.	1

Октябрь			
1	<p><b>№5</b> Образно - игровое «У нас в гостях лягушонок Паф»</p>	<p>Укреплять здоровье детей. Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, делать вдох –выдох с поворотом головы. Упражнять в скольжении, в прыжках с нырянием. Повторить и закрепить освоенные ранее упражнения</p>	1
2	<p><b>№ 6</b> Сюжетно - игровое «Мы веселые лягушата»</p>	<p>Закаливание организма детей. Упражнять в скольжении с помощью рук и ног. Закреплять погружение в воду с открытием глаз и скольжение. Воспитывать умение играть самостоятельно.</p>	1
3	<p><b>№ 7</b> Сюжетно - игровое «Лягушонок Паф учится»</p>	<p>Профилактика плоскостопия – укрепление стопы Учить выполнять гребковые движения руками при скольжении. Учить выполнять упражнение на дыхание с обручами. Воспитывать желание научиться плавать</p>	1
4	<p><b>№ 8</b> Образно - игровое «Лягушонок Паф спрашивает»</p>	<p>Укрепление стопы ребенка в безопорном положении. Упражнять в умении выполнять гребковые движения руками. Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, делать вдох –выдох с поворотом головы. Воспитывать организованность</p>	1
Ноябрь			
1	<p><b>№ 9</b> Сюжетно - игровое «Мы рады с встрече Пафом»</p>	<p>Улучшать деятельность иммунной системы. Продолжать учить выполнять упражнение «Торпеда» на груди и на спине. Упражнять в прыжках. Побуждать плавать на груди и на спине.</p>	1

2	<b>№ 10</b> Сюжетно - игровое «Мы друг другу помогаем»	Укреплять здоровье детей. Учить выполнять гребковые движения при скольжении. Упражнять в свободном вращении в воде.	1
3	<b>№ 11</b> Образно - игровое «Если бы я был лягушонком»	Укреплять стопы в безопорном положении. Закреплять умения выполнять упражнения под водой с открытыми глазами. Упражнять в скольжении на спине и груди. Развивать выносливость	1
4	<b>№ 12</b> Сюжетно - игровое «Вместе весело и плавать»	Чередование напряжения и расслабления разных групп мышц. Учить выполнять гребковые движения, двигаясь спиной вперед. Закреплять умение ритмично дышать Упражнять в скольжении «Плавающие стрелы»	1
<b>Декабрь</b>			
1	<b>№ 13</b> Сюжетно - игровое «Очень скучно одному»	Уменьшить статическое напряжение тела. Учить детей движениям рук, как при плавании кролем. Учить сочетать скольжение с выходом в воду.	1
2	<b>№ 14</b> Предметно - игровое «Мне без него игра не игра»	Повышать уровень физического развития. Закреплять умения выполнять упражнения под водой с открытыми глазами. Упражнять в скольжении на спине и на груди. Развивать выносливость.	1
3	<b>№ 15-16</b> Образно - игровое «Есть у Пафа чудесные вещи»	Снизить нагрузку на позвоночник. Продолжать учить правильному дыханию. Упражнять в скольжении. Воспитывать ловкость.	2

<b>Январь</b>			
<b>1</b>	<b>№ 17-18</b> Предметно - игровое «Мне без него игра не игра»	Продолжать учить движениям рук в сочетании с работой ног. Закреплять умения выполнять упражнения под водой с открытыми глазами Упражнять в скольжении на груди и спине Развивать самостоятельность	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>№ 19-20</b> Образовательная деятельность «Школа лягушат»	Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте. Учить детей скольжению на груди с движениями ног. Совершенствовать умения скользить на спине, согласовывать действия. Развивать умение играть самостоятельно.	<b>2</b>
<b>Февраль</b>			
<b>1</b>	<b>№ 21</b> Образно - игровое «Есть у Пафа чудесные вещи»	Продолжать учить правильному дыханию. Упражнять в скольжении. Развивать умение играть самостоятельно	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>№ 22</b> Образно - игровое «Так бывает интересно»	Упражнять детей в умении делать вдох-выдох с поворотом головы. Учить передвижению по дну с выполнением гребков руками. Побуждать плавать на груди и спине.	<b>1</b>
<b>3</b>	<b>№ 23</b> Сюжетно - игровое «Он маленький зеленый и я его люблю»	Упражнять детей в скольжении на груди и на спине Упражнять в выполнении различных заданий при нырянии. Развивать выносливость.	<b>1</b>
<b>4</b>	<b>№ 24</b> Образно - игровое «Встреча веселых лягушат»	Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, при этом вдох-выдох с поворотом головы. Упражнять в скольжении, в прыжках с нырянием.	<b>1</b>

Март			
1	<b>№ 25</b> Образно - игровое «Встреча веселых лягушат»	Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, при этом вдох-выдох с поворотом головы. Упражнять в скольжении, в прыжках с нырянием. Развивать ловкость.	1
2	<b>№ 26</b> Образно - игровое «Если бы я был лягушонком»	Закреплять умения выполнять упражнения под водой с открытыми глазами. Упражнять в скольжении на спине и груди Развивать выносливость.	1
3	<b>№ 27</b> Сюжетно - игровое «Мы веселые лягушата»	Упражнять в скольжении с помощью рук и ног. Закреплять погружение в воду с открытием глаз в скольжении. Развивать умение играть самостоятельно.	1
4	<b>№ 28</b> Сюжетно - игровое «Лягушонок Паф учится»	Учить выполнять гребковые движения руками при скольжении. Закреплять умение выполнять упражнение на дыхание с обручами. Развивать стремление научиться плавать	1
Апрель			
1	<b>№ 29</b> Сюжетно - игровое «Лягушонок Паф учится»	Продолжать учить выполнять упражнения «Торпеда» на груди и спине. Упражнять в прыжках. Побуждать плавать на груди и спине.	1
2	<b>№ 30</b> Сюжетно - игровое «Мы рады встрече с Пафом»	Продолжать учить выполнять упражнения «Торпеда» на груди и спине. Упражнять в прыжках. Побуждать плавать на груди и спине.	1



3	<b>№ 31</b> Образно игровое «Лягушонок Паф журналист»	Упражнять в умении выполнять гребковые движения руками. Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, делать вдох –выдох с поворотом головы. Воспитывать организованность	1
4	<b>№ 32</b> Сюжетно игровое «Спряталась лягушка, наша почемучка»	Упражнять детей в скольжении на спине и на груди с работой ног. Упражнять в выполнении различных заданий при нырянии. Закреплять умение выполнять выдох в воду Воспитывать желание научиться плавать	1
<b>Май</b>			
1	<b>№ 33-34</b> Сюжетно игровое «Вместе весело плавать»	Учить выполнять гребковые движения, двигаясь спиной вперед Закреплять умение ритмично дышать Упражнять в скольжении «Плавучие стрелы». Провести мониторинг плавательных способностей детей.	2
2	<b>№ 35-36</b> Развлечение на воде. Занятие, построенное на эстафетах и соревнованиях.	Создать детям радостное настроение от общения с водой. Упражнять детей в различных действиях в необычных условиях. Закреплять ранее полученные навыки. Провести мониторинг плавательных способностей детей.	2

**Календарно – тематическое планирование по плаванию с детьми  
подготовительной группы**

Неделя	Тема и тип образовательной деятельности	Задачи	Кол – во часов
<b>Сентябрь</b>			
<b>1</b>	<b>№ 1</b> Образовательная деятельность «Что ты знаешь о воде говорят она везде»	Приучать детей входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно. Провести мониторинг плавательных способностей детей.	1
<b>2</b>	<b>№ 2</b> Образно – игровое «Знакомьтесь: лягушонок Паф»	Приучать детей входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно. Провести мониторинг плавательных способностей детей.	1
<b>3</b>	<b>№ 3</b> Сюжетно – игровое «Я хочу открыть секрет»	Приучать детей входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно, познакомить с движением ног. Воспитывать смелость	1
<b>4</b>	<b>№ 4</b> Предметно-образное «Дам полезный вам совет»	Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду. Упражнять в умении выполнять выдох в воду. Совершенствовать умение лежать на поверхности воды. Воспитывать смелость	1
<b>Октябрь</b>			
<b>1</b>	<b>№ 5</b> Образно – игровое «Четыре лапки да брюшко»	Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох. Учить выполнять скольжение на груди. Учить открывать глаза в воде Воспитывать ловкость и смелость	1

2	<b>№ 6</b> Предметно - игровое «Посмотрите он какой»	Продолжать учить выполнять скольжение на груди. Познакомить со скольжением на спине. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела. Активизировать внимание детей.	1
3	<b>№ 7</b> Образно - игровое «Лягушка квакушка»	Учить детей всплывать и лежать на спине. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди. Побуждать плавать самостоятельно.	1
4	<b>№ 8</b> Образовательна я деятельность «Кто как плавает»	Продолжать учить выдоху во время скольжения на груди. Формировать навыки лежания на спине. Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль. Развивать инициативу и находчивость.	1
<b>Ноябрь</b>			
1	<b>№ 9</b> Сюжетно - игровое «Очень скучно одному»	Учить детей движениям рук, как при плавании кролем на груди. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду Развивать настойчивость	1
2	<b>№ 10</b> Сюжетно - игровое «Возьмем Пафа на буксир»	Формировать умение скользить по воде вытянув ноги. Закреплять ходьбу по бассейну, наклонившись вперед и работая руками, как при плавании способом кроль на груди. Развивать умение действовать по сигналу.	1
3	<b>№ 11</b> Сюжетно - игровое «Превратись не ошибись»	Формировать умение погружаться под воду головой вниз с продвижением вперед. Закреплять умения скользить на спине и на груди. Развивать смелость, настойчивость.	1

4	№ 12 Образно - игровое «Лягушонок, лягушонок»	Упражнять в движении прямых ног в положении лежа на животе и спине. Продолжать учить выполнять скольжение, выпрямляя тело на воде. Развивать умение играть самостоятельно.	1
<b>Декабрь</b>			
1	№ 13 Образовательная деятельность «Бездомный лягушонок»	Обучать детей правильной работе рук, как при плавании способом кроль на груди и спине. Развивать умение детей ориентироваться в необычных условиях Развивать умение играть самостоятельно.	1
2	№ 14 Предметно - игровое «Мне без него игра не игра»	Повышать уровень физического развития. Закреплять умения выполнять упражнения под водой с открытыми глазами. Упражнять в скольжении на спине и на груди. Развивать выносливость.	1
3	№ 15 Образно - игровое «Есть у Пафа чудесные вещи»	Снизить нагрузку на позвоночник. Продолжать учить правильному дыханию. Упражнять в скольжении. Воспитывать ловкость.	1
<b>Январь</b>			
3	№ 19 Предметно - игровое «Мне без него игра не игра»	Продолжать учить движениям рук в сочетании с работой ног. Закреплять умения выполнять упражнения под водой с открытыми глазами Упражнять в скольжении на груди и спине Развивать самостоятельность	1

4	№ 20 Образовательная деятельность «Школа лягушат»	Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте. Учить детей скольжению на груди с движениями ног. Совершенствовать умения скользить на спине, согласовывать действия. Развивать умение играть самостоятельно.	1
<b>Февраль</b>			
1	№ 21 Образно - игровое «Есть у Пафа чудесные вещи»	Продолжать учить правильному дыханию. Упражнять в скольжении. Развивать умение играть самостоятельно.	1
2	№ 22 Образно - игровое «Так бывает интересно»	Упражнять детей в умении делать вдох-выдох с поворотом головы. Учить передвижению по дну с выполнением гребков руками. Побуждать плавать на груди и спине.	1
3	№ 23 Сюжетно - игровое «Он маленький зеленый и я его люблю»	Упражнять детей в скольжении на груди и на спине Упражнять в выполнении различных заданий при нырянии. Развивать выносливость.	1
4	№ 24 Образно - игровое «Встреча веселых лягушат»	Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, при этом вдох-выдох с поворотом головы. Упражнять в скольжении, в прыжках с нырянием. Развивать ловкость.	1
<b>Март</b>			
1	№ 25 Образно - игровое «Встреча веселых лягушат»	Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, при этом вдох-выдох с поворотом головы. Упражнять в скольжении, в прыжках с нырянием. Развивать ловкость.	1

2	<b>№ 26</b> Образно - игровое «Если бы я был лягушонком»	Закреплять умения выполнять упражнения под водой с открытыми глазами. Упражнять в скольжении на спине и груди Развивать выносливость.	1
3	<b>№ 27</b> Сюжетно - игровое «Мы веселые лягушата»	Упражнять в скольжении с помощью рук и ног. Закреплять погружение в воду с открытием глаз в скольжении. Развивать умение играть самостоятельно.	1
4	<b>№ 28</b> Сюжетно - игровое «Лягушонок Паф учится»	Учить выполнять гребковые движения руками при скольжении. Закреплять умение выполнять упражнение на дыхание с обручами. Развивать стремление научиться плавать	1
<b>Апрель</b>			
1	<b>№ 29</b> Сюжетно - игровое «Лягушонок Паф учится»	Продолжать учить выполнять упражнения «Торпеда» на груди и спине. Упражнять в прыжках. Побуждать плавать на груди и спине.	1
2	<b>№ 30</b> Сюжетно - игровое «Мы рады встрече с Пафом»	Продолжать учить выполнять упражнения «Торпеда» на груди и спине. Упражнять в прыжках. Побуждать плавать на груди и спине.	1
3	<b>№ 31</b> Образно - игровое «Лягушонок Паф журналист»	Упражнять в умении выполнять гребковые движения руками. Продолжать учить правильно выполнять движения ногами, делать вдох –выдох с поворотом головы. Воспитывать организованность	1

4	<b>№ 32</b> Сюжетно - игровое «Спряталась лягушка, наша почемучка»	Упражнять детей в скольжении на спине и на груди с работой ног. Упражнять в выполнении различных заданий при нырянии. Закреплять умение выполнять выдох в воду Воспитывать желание научиться плавать	1
<b>Май</b>			
3	<b>№ 35</b> «Вместе весело плавать»	Закреплять ранее полученные навыки. Провести мониторинг плавательных способностей детей.	1
4	<b>№ 36</b> Занятие, построенное на эстафетах и соревнованиях.	Создать детям радостное настроение от общения с водой. Закреплять ранее полученные навыки. Провести мониторинг плавательных способностей детей.	1

### **3.4. Учебный план по образовательной программе: (младшая группа)**

рассчитан на 1 учебный год (9 месяцев) 1 раз в неделю. Занятия проводятся во второй половине дня, продолжительностью 15 минут. Количество занятий: 36 часов.

№	Учебный период (9 месяцев)	Количество часов	Примечание
1	Неделя	1	с каждой подгруппой
2	Месяц	4	с каждой подгруппой
3	Учебный год	36	с каждой подгруппой

### **Учебный план по образовательной программе: (средняя группа)**

рассчитан на 1 учебный год (9 месяцев) 1 раз в неделю. Занятия проводятся во второй половине дня, продолжительностью 20 минут. Количество занятий: 36 часов.

№	Учебный период (9 месяцев)	Количество часов	Примечание
1	Неделя	1	с каждой подгруппой
2	Месяц	4	с каждой подгруппой
3	Учебный год	36	с каждой подгруппой



### **Учебный план по образовательной программе: (старшая группа)**

рассчитан на 1 учебный год (9 месяцев) 1 раз в неделю. Занятия проводятся во второй половине дня, продолжительностью 25 минут. Количество занятий: 36 часов.

№	Учебный период (9 месяцев)	Количество часов	Примечание
1	Неделя	1	с каждой подгруппой
2	Месяц	4	с каждой подгруппой
3	Учебный год	36	с каждой подгруппой

### **Учебный план по образовательной программе: (подготовительная группа)**

рассчитан на 1 учебный год (9 месяцев) 1 раз в неделю. Занятия проводятся во второй половине дня, продолжительностью 30 минут. Количество занятий: 36 часов.

№	Учебный период (9 месяцев)	Количество часов	Примечание
1	Неделя	1	с каждой подгруппой
2	Месяц	4	с каждой подгруппой
3	Учебный год	36	с каждой подгруппой

### 3.5 Литература

1. «От рождения до школы: Инновационная программа дошкольного образования/ под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой - Издание пятое (инновационное), испр. и доп.-М.: Мозаика-Синтез, 2019.-с.336.
2. Булатова М.М., Сахновский К.П. Плавание для здоровья. - Киев: Здоровье, 1988.
3. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать: книга для учителя. - М.: Просвещение, 1988.
4. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателей детского сада. - М.: Просвещение, 1985.
5. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А.Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.
6. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», -2008.
7. Погадаев Г.И.: Пособие «Физкульт –Ура!». -М.: Школьная пресса, 2003.
8. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
9. .Чеменева А. А., Столмакова Т. В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. М.: Издательство «Детство-Пресс», 2011.

## Приложение 1

### Игры на воде

#### **Волны на море.**

**Задача:** познакомить с сопротивлением воды.

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

**Правила:** нельзя отпускать руки глубоко в воду.

**Методические указания.** Для одновременности выполнения упражнения дети слух приговаривают «Ух-ух, у-у»

#### **Дождик.**

**Задача:** преодоление водобоязни.

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

Дождик, дождик, Дождик, лей!

Нам с тобою веселей.

Не боимся сырости,

Только лучше (больше) вырастем.

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

#### **Усатый сом.**

**Задача:** учить детей свободно передвигаться в воде.

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

Инструктор произносит:

Рыбки, рыбки, не зевайте.

Сом усами шевелит.

Не зевайте, уплывайте, он не спит!

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

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

## **Гуси.**

**Задача:** учить детей легко передвигаться в воде.

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

Инструктор: Гуси, гуси.

Дети: Га-га-га.

Инструктор: Есть хотите?

Дети: Да-да-да.

Инструктор: Ну тогда летите, крылья берегите!

Дети: Серый волк под горой.

Не пускает нас домой.

Зубы точит, съесть нас хочет!

После последних слов «волк» вылезает из обруча и начинает ловить «гусей». Дети убегают (плывут) к бортику и спешат взяться руками за поручень.

**Методические указания:** Пойманным считается игрок, которого водящий коснулся рукой. Следить за тем, чтобы дети не толкались.

## **Карусели (вариант 1).**

**Задача:** приучать детей двигаться по кругу, не бояться воды.

**Описание:** дети становятся в круг и берутся за руки. По сигналу педагога они начинают движение по кругу, постепенно ускоряясь. Вместе с преподавателем дети произносят:

Еле-еле, еле-еле Закружили карусели.

А потом, потом, потом - Все бегом, бегом, бегом!

Дети бегут по кругу.

Затем преподаватель произносит:

«Тише, тише, не спешите, карусель остановите!

Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра».

Дети останавливаются.

**Правила:** выполнять движения в соответствии с текстом, не тянуть товарища.

## **Карусели (вариант 2).**

**Задача:** способствовать освоению с водой.

**Описание:** взявшись за руки, дети образуют круг. По сигналу они начинают движение по кругу, постепенно ускоряясь.

Во время движения по кругу играющие хором произносят:

Еле-еле, еле-еле Закружили карусели.

А потом, потом, потом - Все бегом, бегом, бегом!

После чего дети передвигаются по кругу (1-2 круга).

Затем преподаватель произносит:

Тише, тише, не спешите, карусель остановите!

Дети постепенно замедляют движение и со словами

«Вот и кончилась игра. Остановка - раз и два» останавливаются. Игра повторяется с движением в противоположную сторону.

**Правила:** нельзя отпускать руки, падать в воду.

## **Сердитая рыбка.**

**Задача:** приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, быстроту движения.

**Описание:** преподаватель или один из детей изображает сердитую рыбку. Она находится у противоположного бортика, дети тихонько подходят к ней, а преподаватель в это время говорит:

Сердитая рыбка тихо лежит,  
Сердитая рыбка, наверное, спит.  
Подойдем мы к ней, разбудим  
И посмотрим, что же будет.

Рыбка начинает ловить детей, дети разбегаются, рыбка гонится за ними. Затем рыбка возвращается на место. Игра повторяется с новым водящим.

**Правила:** выполнять движения в соответствии с текстом, убегая от сердитой рыбки, не толкать друг друга.

**Методические указания.** Первый раз сердитой рыбкой может быть преподаватель. Не следует быстро бежать за детьми. Надо дать им возможность убежать на свое место. При многократном повторении можно догонять детей.

## **Белые медведи.**

**Задача:** учить детей легко передвигаться в воде.

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

**Методические указания:** Водящим игрокам нельзя расцеплять руки.

## **Море волнуется.**

**Задача:** освоение с водой.

**Описание:** занимающиеся становятся в шеренгу по одному лицом к берегу и берутся руками за плот, шест или другой предмет - это «лодки у причала». По команде «Море волнуется!» они расходятся в любом направлении, выполняя произвольные гребковые движения руками, помогающие передвижению в воде, - «ветер разогнал лодки в разные стороны».

По команде ведущего «На море тихо» играющие останавливаются и затем устремляются на исходные позиции. Затем ведущий произносит: «Раз, два, три - вот на место встали мы», после чего все «лодки» должны собраться у «причала». Тот, кто опоздал занять свое место, лишается права продолжать игру или получает штрафное очко.

**Методические указания:** Пространство, на которое «расплываются лодки», должно быть ограничено.

Между первой (предварительной) и второй (исполнительной) командами ведущего необходимо выдерживать небольшую паузу, чтобы играющие могли остановиться, сменить направление движения и устремиться к исходной позиции.

Если нет подходящего предмета для обозначения «причала», это место условно оговаривается заранее.

## **Полоскание белья.**

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

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

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

## **Волны на море.**

**Задача:** освоение с водой.

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

## **Переправа.**

**Задача:** воспитание чувства опоры о воду ладонью и предплечьем.

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

**Методические указания:** гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками - одновременно или поочередно.

По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования: «Кто быстрее переправится?». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

## **Лодочки.**

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



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

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

### **Поймай воду.**

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

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

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

### **Невод.**

**Задачи:** освоение с водой; воспитание умения взаимодействовать в коллективе.

**Описание:** играющие располагаются в произвольном порядке это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на

поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

**Методические указания:** «Сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки.

«Рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры.

«Рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих.

Победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

### **Караси и карпы.**

**Задача:** освоение с водой; воспитание умения смело передвигаться в воде, не бояться брызг.

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

## **Кузнечики.**

**Задача:** воспитывать навыки ориентировки в воде.

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

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

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

## **Мы - веселые ребята.**

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

**Описание:** дети идут по кругу, в середине его находится водящий, назначенный или выбранный детьми.

Дети хором произносят текст:

Мы веселые ребята,  
Любим плавать и нырять.  
Ну, попробуй нас догнать!  
Раз, два, три - лови!

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

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

## **Зайчата умываются.**

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

**Описание:** дети становятся в круг.

### Инструктор:

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

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

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

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

Будут чистые зайчатки!

### **Веселые брызги.**

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

**Описание:** Капля раз, капля два (медленные хлопки по воде), Капли медленно сперва: Кап-кап, кап-кап. Стали капли поспевать (быстрые хлопки о воде), Капля каплю догонять - Кап, кап, кап, кап. Зонттик поскорей откроем, И от дождика укроем (дети поднимают руки над головой и убегают в домик, инструктор брызгает детей, льет на детей воду из ведерка).

### **Найди свой домик.**

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

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

### **У кого больше пузырей.**

**Задача:** учить детей правильно выполнять выдох в воду.

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

## **Насос.**

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

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

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

## **Поезд идет в тоннель.**

**Задача:** учить детей погружаться в воду.

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

**Методические указания:** во время проныривания можно выполнять выдох.

## **Пузырь.**

**Задача:** обучать детей погружению и выдоху в воду.

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

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

## **Телефон.**

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

**Описание:** дети, держась за бортик, погружаются в воду. Инструктор 1-2-3

раза ударяет металлическим предметом по поручню. Вынырнув из воды, дети должны сказать, сколько было ударов.

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

### **Найди клад.**

**Задача:** учить детей открывать глаза в воде.

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

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

### **Резвый мячик.**

**Задач:** способствовать овладению продолжительным, постепенным выходом.

**Описание:** играющие становятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый имеет мячик или теннисный шарик, дети кладут его на поверхность воды на линии рта. Делая выдох, дуют на него, стараясь отогнать как можно дальше от себя, делая неоднократный вдох и выдох. По команде воспитателя все остаются на своих местах, перестают дуть на мяч. Выясняется, чей мяч отплыл дальше всех, - это самый «резвый мячик». Игра продолжается.

**Правила:** нельзя мешать друг другу, дуть на чужой мячик.

**Методические указания.** Сначала можно игру проводить без продвижения за мячом. В таком случае всякий раз делается только один выдох.

### **Водокачка.**

**Задача:** способствовать овладению выдохом в воду.

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

### **Смелые ребята.**

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

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

Мы ребята смелые,

Опускают руки, и все в месте:

Смелые, умелые,

погружаются в воду с открытыми, если захотим - глазами.

В воду поглядим.

### **Дровосек в воде.**

**Задача игры:** упражнять в погружении в воду с задержкой дыхания.

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

### **Охотники и утки.**

**Задача:** учить погружению в воду с головой.

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

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

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

### **Коробочка.**

**Задача:** упражнять в умении задерживать дыхание под водой.

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

### **Хоровод.**

**Задача игры:** учить детей погружаться с головой в воду

**Описание:** играющие, взявшись за руки, образуют круг

Медленно передвигаясь по кругу, они хором произносят:

Мы идем, идем, Хоровод ведем,

Сосчитаем до пяти. Ну, попробуй нас найти!

После чего хоровод останавливается, дети хором считают до пяти и отпускают руки. При счете «пять» все одновременно погружаются с головой в воду, после чего выпрямляются, игра продолжается, дети движутся в другую сторону.

### **Щука и рыбы.**

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

**Описание:** После слов инструктора:

Блещут в речке чистой

Спинкой серебристой

Маленькие рыбки.

Любят все резвиться!



Дети начинают передвигаться по бассейну в произвольных направлениях, помогая себе руками, изображая рыбок. Водящий («щука») стоит в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет!» дети уплывают к бортику и погружаются в воду с головой. «Щука» ловит тех, кто не успел спрятаться в воду около бортика. - «водящий» внимательно следит за выполнением задания.

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

### **Удочка.**

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

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

### **Утки-нырки.**

**Задача:** помогать детям осваивать безопорное положение в воде.

**Описание:** дети произвольно располагаются по бассейну, изображая уток. По сигналу они наклоняются вперед, стараясь нырнуть за кормом. При этом приподнимают обе согнутые в коленях ноги - «показывают хвостик».

**Правила:** более ловкой окажется утка, которая сумеет «показать хвостик» большее количества раз.

**Методические указания:** Для того чтобы облегчить детям выполнение задания, целесообразно предлагать им опустить голову (подтянуть подбородок к груди).

## **Жучок-паучок.**

**Задача:** учить детей погружаться в воду.

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

Дети произносят нараспев:

Жучок-паучок вышел на охоту,

Не зевай, поспевай - прячьтесь все под воду!

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

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

## **Тюлени.**

**Задача:** учить скольжению с опущенной в воду головой.

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

## **Торпеда.**

**Задача:** учить скольжению на спине.

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

## **Водолазы.**

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

**Описание:** дети встают у бортика с одной стороны бассейна. Преподаватель разбрасывает по дну бассейна резиновые тонущие игрушки, пластмассовые тарелочки. По сигналу водолазы погружаются в воду и стараются собрать как можно больше предметов.

## **Плавающие стрелы.**

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

**Описание:** играющие выстраиваются в одну шеренгу и по сигналу преподавателя выполняют упражнение - скольжение сначала без помощи ног, затем с движениями ногами, как в кроле. Выигрывает тот, кто проскользит дальше.

**Методические указания:** скольжение на груди выполняется с вытянутыми вперед руками; движение ног - от бедра. Упражнение выполняется и лежа на спине.

## **Подводные лодки.**

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

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

Поочередно принимаются следующие положения:

1. Руки вверх, кисти соединены.
2. Руки вдоль туловища.
3. Одна рука вверх, другая вытянута вдоль туловища вниз.
4. Руки заложены за спину.
5. Одна рука вверх, другая за спиной.
6. Руки на затылке.
7. Одна рука поднята вверх, другая на затылке.
8. Одна рука заложена за спину (на поясе), другая на затылке.

Дети сравнивают, какая конструкция подводной лодки лучше, определяют, какая лодка скользит ровнее и дальше.

**Методические указания.** Следить, чтобы дети не разводили ноги, держали их вместе. Если «лодка» опрокидывается на бок («авария»), целесообразно предлагать ребенку попробовать скользить на боку (на правом и левом).

### **Найди себе пару.**

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

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

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

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

### **Нырни в обруч.**

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

**Описание:** в воду вертикально опускаются обруч с грузами. Дети встают в колонну по одному, передвигаются вдоль бортика к обручу. Затем по очереди погружаются в воду, проходят сквозь обруч, выныривают на поверхность с другой стороны и двигаются дальше. Когда все пройдут сквозь обруч, игра повторяется.

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

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

## **Винт.**

**Задача:** учить владеть своими движениями в воде.

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

## **Пловцы.**

**Задача:** упражнять детей в разных способах плавания.

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

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

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

## **Морской бой.**

**Задача:** научить не бояться водяных брызг.

**Описание:** играющие разбиваются на две команды, которые выстраиваются в воде лицом друг к другу, на расстоянии одного шага. По сигналу взрослого команды наступают друг на друга, стараясь брызгами в лицо оттеснить «противника» на берег или до заранее установленного места. Игрок, повернувшийся спиной, считается выбывшим из строя и получает штрафное очко. Игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не оттеснит другую

к берегу в течение 2-3 минут. Выигрывает та команда, у которой меньше штрафных очков.

### **Пятнашки в кругу.**

**Задача:** научить ребят самостоятельно погружаться в воду с головой.

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

### **Салки.**

**Задача:** обучить занимающихся нырянию с открытыми глазами.

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

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

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

**Описание:** Дети образуют круг. Выбирают водящего (акулу). Водящий встаёт в центре круга, а дети произносят слова: «Акула-каракула Правым глазом подмигнула И заставила бежать, Один, два, три, четыре, пять». После этих слов дети убегают, а водящий (акула) их догоняет.

### **Правила:**

1. Начинать двигаться только после слов «Один, два, три, четыре, пять»;
2. Нельзя хватать акулу.

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

**Оборудование:** Надувная акула.

**Акула.** (2 вариант игры для детей подготовительного возраста).

**Задача:** обучать детей погружению в воду с головой.

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

«Акула-каракула. Правым глазом подмигнула,

И заставила бежать Один, два, три, четыре, пять».

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

**Правила:**

1. Нельзя прятаться раньше, чем приблизится акула.
2. Начинать двигаться только после слов «Один, два, три, четыре, пять.»

**Методические указания:** Нужно учитывать подготовленность детей. Следить за соблюдением правил.

**Кто быстрее спрячется под водой?**

**Задача:** ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды.

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

**Методические указания.** Перед погружением в воду необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание на вдохе. Это помогает почувствовать

подъемную силу воды, а также убедиться в том, что достать дно практически невозможно.

### **Пятнашки с поплавком.**

**Задача:** совершенствование навыков всплывания и лежания на воде.

**Описание:** водящий («пятнашка») старается догнать кого-нибудь из игроков и дотронуться до него. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до игрока раньше, чем он примет данное положение, тот становится «пятнашкой».

В зависимости от подготовленности участников вместо «поплавка» можно принять положение «медузы» или любое другое, известное играющим.

### **Фонтанчики.**

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

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

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

### **Поплавок.**

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

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



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

### **Медуза.**

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

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

### **Звезда.**

**Задача:** выработка равновесия и умения лежать на поверхности воды.

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

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

### **Винт.**

**Задача:** совершенствование умения произвольно изменять положение тела в воде.

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

**Методические указания.** При выполнении поворотов можно помогать себе гребковыми движениями руками.

## **Авария.**

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

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

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

## **Слушай сигнал!**

**Задача:** совершенствование навыков всплывания и лежания на воде.

**Описание:** играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «Поплавок», «Медуза», лежание на спине и на груди, «Винт». Каждое из них выполняется после соответствующего условного сигнала (значение сигналов оговаривается до начала игры). Побеждает тот, кто ни разу не ошибся или сделал минимум ошибок.

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

## **Кто сделает кувырок?**

**Задача:** совершенствование равновесия, умения свободно изменять положение тела, а также ориентироваться в воде.

**Описание:** сделав вдох и приняв положение группировки, играющие по команде ведущего поочередно выполняют кувырки вперед, назад

## **Приложение 2**

### **Разминка на суше (младшая группа)**

#### **(занятия 1 - 6)**

1. Обычная ходьба в чередовании с бегом (по 20с.).
2. «Паровоз» - дробный шаг с движением рук (20с.).
3. «Качели» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; энергичное раскачивание руками вперед-назад - 3-4 взмаха.
4. «Цапля» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, руки развести, зафиксировать положение на 2-3с., вернуть в и.п. (3-4раза).
5. «Моем носики» - и.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться, повернуть голову вправо-влево, сказать «чисто», «чисто», вернуться в и.п.(4раз).
6. «Воробышки» - 5-6 прыжков с потряхиванием кистей, согнутых в локтях, рук (3-4раза).
7. Ходьба.

#### **(занятия 7 - 12)**

1. Ходьба в чередовании с бегом, ходьба по массажному коврику (30с.)
2. «Лошадки» - ходьба с высоким подниманием бедра (30с.).
3. «Маленькие - большие» - и.п.: о.с.; «маленькие» - присесть, обхватить руками колени, «большие» - вернуться в и.п. (4р.).
4. «Поймаем дождик» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять руки вверх, поворачивать кистями, опустить (4р).
5. «Моем носики» - см. занятия 1-6.
6. «зайки на прогулке» - и.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях, кисти опущены вниз перед грудью; сделать 3-4 подпрыгивания, присесть, вернуться в и.п. (4-5раз).
7. Ходьба «Лошадки».

### **(занятия 13 - 19)**

1. Ходьба по массажному коврику (30с.).
2. «Лошадки» - бег с высоким подниманием ног (30с.).
3. Обычная ходьба (20с.).
4. «Побрызгаем друг на друга» - и.п.: ноги слегка расставить, руки опущены; 3-4 раза энергично взмахнуть руками, имитируя брызганье водой (3-4р.)
5. «Насос» - и.п.: стоя в парах лицом друг к другу, держась за руки; поочерёдное приседание (4-5р.).
6. «Гуси» - и.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться вперёд, вытянуть шею, зашипеть, выпрямиться (4раза).
7. «Пузыри» - и.п.: о.с.; сделать глубокий вдох, присесть - полный выдох, выпрямиться (4раза).
8. «Я плаваю» - наклонив туловище вперёд, движения руками, имитируя плавание. Движения рук произвольны (20с.).
9. Ходьба.

### **(занятия 20 - 28)**

1. Обычная ходьба в чередовании с бегом (по 15с 2р.).
2. Ходьба по массажному коврику (20с.).
3. «Гусиный шаг» - ходьба в полуприседе (20с.).
4. «Моем носики» - см. зан. 1-6.
5. «Пузыри» - и.п.: о.с.; сделать вдох, присесть, крепко обхватив руками колени и опустив голову, выдохнуть, вернуться в и.п. (5-6раз).
6. «Плаваем» - каждый ребёнок двигается, имитируя плавание известным его способом.
7. «Кто выше?» - прыжки со свободным движением рук (15-20с).
8. Ходьба.

## **Разминка на суше (средняя группа)**

### **(занятия 1 - 7)**

1. Обычная ходьба (30 с).
2. «Лошадки» - лёгкий бег и бег с подниманием колена (30 с).
3. Ходьба (20 с).
4. «Поплавок» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох, присесть, обхватив руками колени, голову максимально опустить, выдохнуть носом, быстро встать (4-5 раз).
5. «Наклоны» - и.п.: о.с. Наклониться вперёд - выдох, выпрямиться - вдох (4-5 раз).
6. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Поочерёдно поднимать прямую ногу вверх (4-5 раз каждую).
7. «Волчок» - прыжки с поворотами (30 с).
8. Ходьба (20 с).

### **(занятия 8 - 14)**

1. Ходьба (30 с).
2. Бег (30 с).
3. «Плывём на лодке» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Поочерёдно взмахивать руками, имитируя движения вёсел (6 раз).
4. «Выпрыгивание с хлопками» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, подпрыгнуть, выпрямляясь, хлопнуть в ладоши над головой (5-6 раз).
5. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Движения ногами, как при плавании способом «Кроль» (20 с).
6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться, заглянуть в «воротики» между ногами, выпрямиться (4-5 раз).
7. «Приседание с выдохом» - и.п.: о.с. Сделать вдох, присесть, вынося руки вперёд, сидеть, задерживая дыхание 3-4 секунды, выдохнуть, выпрямиться, опуская руки (6-8 раз).
8. Ходьба (20 с).

### **(занятия 15 - 21)**

1. Обычная ходьба (30 с). 1. Ходьба в быстром темпе с гребковыми движениями рук вперёд и назад (30с).
2. «Плаваем» стоя - и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонив туловище вперёд, имитировать движения пловца руками (10 раз).
3. «Водолазы» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, сделать выдох на счёт воспитателя 1-4, выпрямиться, сделать глубокий вдох (4-5 раз).
4. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево (по 5 раз).
5. И.п.: стоя, держась руками за бортик. Поочередно поднимать прямую ногу махом назад (по 4 раза каждой ногой).
6. Волчок» - прыжки с вращением (30 с).
7. Обычная ходьба (20 с)

### **(занятия 22 - 28)**

1. Ходьба (20 с).
2. Ходьба на носках, пятках (по 15 с).
3. Бег с высоким подниманием пяток (желательно касаться пятками ягодиц) (20с).
4. «Чайки над морем» - и.п.: о.с. По сигналу начинают имитировать руками движения крыльев птицы (20 с).
5. И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Движения ногами, как при плавании способом «Кроль» (6 махов, отдых 3 с. - повторить 4 раза).
6. «Плаваем» стоя - и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонив туловище вперёд, имитировать руками движения пловца (15 с).
7. «Лягушата» - прыжки на полусогнутых ногах, руки приподняты вверх, согнуты в локтях, пальцы раздвинуты (2 раза по 15 с).
8. Упражнение на дыхание - и.п.: о.с. 1- присесть, одновременно делая вдох, 2-3-сидеть, задерживая дыхание, 4 - встать, делая выдох (6-8 раз).
9. Ходьба (20 с).

## **Разминка на суше (старшая группа)**

### **(занятия 1- 7)**

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

### **(занятия 8 - 14)**

1. Ходьба с круговыми движениями рук вперёд и назад, как при плавании способом «Кроль» (по 30 с).
2. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (20 с).
3. Ходьба обыкновенная (10 с).
4. Упражнение на дыхание - и.п.: ноги слегка расставлены, наклонившись к бортику и держась за него прямыми руками. 1 - повернуть голову вправо (влево) - вдох, 2 - опустить лицо вниз - выдох (5-6 раз).
5. «Я плаваю» (8-10 махов).

6. «Стрела» - и.п.: о.с. 1- резкий вдох ртом, прямые руки поднять вверх, ноги на носочки, сильно вытянуться вверх за руками; 2-3-4 - задержать дыхание, не меняя положения; 5-6-7-8 - одновременно с плавным выдохом вернуться в и.п..

7. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Работать прямыми ногами, ступня расслаблена, как при плавании способом «Кроль» (по 10 махов с отдыхом 3-4 р).

8. Приседание «Поплавок» (6 раз).

9. Подпрыгивание с приседанием. И.п.: о.с. 1 - подпрыгнуть высоко вверх, руки поднять вверх, резко вдохнуть ртом; 2 - присесть, опустив руки к полу, выдохнуть одновременно ртом и носом; 3 - вернуться в и.п. 10. Ходьба (в бассейн).

### **(занятия 15 - 21)**

1. Ходьба - обычная, на носках, с разным положением рук (вверх, за голову, за спину и т. д.).

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

3. Упражнение на развитие внимания и быстроты движений рук. И.п.: о.с. 1 - согнуть левую руку к плечу; 2 - согнуть правую руку к плечу; 3 - поднять левую руку вверх; 4 - поднять правую руку вверх; 5-8 - в аналогичном порядке вернуться в и.п. (6 р. с убыстрением темпа).

4. «Я плыву» (10-12 движений).

5. Наклоны туловища вперёд. И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 - поднять руки вверх; 2 - наклониться к правой ноге; 3 - наклониться к левой ноге; 4 - вернуться в и.п. (5-6 раз).

6. Бег на месте с выбрасыванием вперёд прямых ног с переходом на ходьбу (30 с).

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



## 8. Ходьба.

### (занятия 22 - 28)

1. Ходьба обычная и гимнастическим шагом (30 с).
2. Бег с высоким подниманием прямых ног вперёд и назад (30 с).
3. Ходьба - марш (15 с).
4. «Потягивание» (см. предыдущий комплекс).
5. «Я плыву» (10 - 12 движений).
6. «Винт» - и.п.: ноги вместе, руки верх. Повороты на 180° вправо-влево в прыжке (8 р).
7. Приседание с выпрыгиванием. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 - присесть; 2 - выпрямиться прыжком (6 раз).
8. «Торпеда» - и.п.: лёжа на животе, руки под подбородком. Движения прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (по 10 движений с отдыхом 3 р).
9. Прыжки (ноги скрестно - ноги на ширину плеч) (20 прыжков).
10. Упражнение на дыхание (см. комплекс занятий 8-14).
11. Ходьба.

### **Разминка на суше (подготовительная группа):**

#### **(занятия 1 - 7)**

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

6. «Торпеда». И.п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. Работать прямыми ногами, имитируя движения пловца способом «Кроль» (1-2 м).
7. Упражнение на дыхание. И.п.: ноги в о.с., руки на поясе. 1 - вдох ртом, 2-4 - выдох носом (5 раз).
8. Произвольные прыжки (30 с).

#### **(занятия 8-14)**

1. Ходьба по массажному коврику (30 с).
2. «Озорные малыши» - бег с подскоками (30-40 с).
3. «Плывём способом «Кроль». И.п.: стоя боком к бортику, держась за него одной рукой, в полунаклоне. 1 - вдохнуть ртом, повернув голову вправо (влево); 2,3,4 - круговые движения правой (левой) рукой, опустив голову «в воду». Темп медленный. (по 3-4 раза каждой рукой).
4. «Торпеда» на спине. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Энергично работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на спине (30-40 с).
5. «Торпеда» на груди. И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперёд. Энергично работать ногами в стиле «Кроль» (30-40 с).
6. «Плавающая медуза». И.п.: стоя на коленях, руки в упоре. 1 - наклонить голову, одновременно стараясь коснуться колена, подтягивая согнутую ногу к голове, 2,3 - выпрямить голову, ногу поставить на колено, носок оттянуть; 4-5-6 - то же другой ногой (6 раз в медленном темпе).
7. Прыжки «Озорные лягушата» - прыжки с ноги на ногу, высоко поднимая согнутые в коленях ноги, руки согнуты в локтях, подняты вверх, пальцы максимально раздвинуты (30 с).
8. Упражнение на дыхание (см. предыдущий комплекс).

#### **(занятия 15 - 21)**

1. Ходьба по массажному коврику (30 с).
2. «Лошадки» - бег с высоким подниманием колен (30 с).
3. «Насос». И.п.: стоя парами лицом друг к другу, держась за руки. Дети поочерёдно приседают на корточки, делая при этом выдох (10 р).
4. «Торпеда» на спине (см. предыдущий комплекс).

5. «Плывём способом «Кроль» (см. предыдущий комплекс).
6. «Поплавок». И.п.: о.с. 1 - присесть, обхватив руками колени и глубоко вдохнув ртом, голову опустить вниз; 2,3 - задержать дыхание; 4,5 - выдох «в воду»; 6 - вернуться в и.п. (4-5 р).
7. Прыжки с произвольной постановкой ног (30 с).
8. Упражнение на дыхание (5 раз).

**(занятия 22 - 28)**

1. Ходьба по массажному коврику с высоким подниманием коленей (30 с).
2. Бег, доставая пятками ягодицы (40 с).
3. Упражнение на дыхание (5 раз).
4. «Пловцы». И.п.: ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперёд, взгляд направлен в пол. Энергично имитировать руками движения пловца способом «Кроль».
5. «Насос» (см. предыдущий комплекс).
6. «Винт». И.п. - о.с. 1 - подпрыгнуть вверх, одновременно выполняя поворот вправо на 180-360°, 2 - отдых, 3 - прыжок с поворотом влево, 4 - отдых (по 4-5 раз в каждую сторону).
7. «Торпеда» на спине (1 м).
8. Упражнение на дыхание (5 р).

## **Приложение 3**

### **1. Обучение техники плавания в стиле кроль на груди.**

#### **Упражнения для изучения техники движений кроль на груди.**

##### На суше:

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

## **2. Обучение техники плавания в стиле кроль на спине.**

### **Упражнения для изучения техники движений кроль на спине.**

#### На суше:

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

## **3. Обучение техники плавания способом брасс.**

### **Упражнения для изучения техники движений брасс.**

#### На суше:

1. Стоя ноги вместе, носки развернуты в стороны. Медленное приседание с разведением коленей в стороны, при этом сохранять прямое положение туловища;
2. Стоя боком к опоре (стенке, дереву и т.д.), опереться в нее левой рукой. Отвести правую голень в сторону, захватить правой рукой стопу с внутренней стороны (выдержать это положение 3-5сек.), отпустить ногу и выполнить ею толчок до смыкания с другой ногой (как при плавании брассом). Тоже упражнение выполнить другой ногой;
3. Сидя на полу или на краю скамьи, упор руками сзади. Медленно подтянуть ноги, волоча стопы по полу и разворачивая колени в стороны. Развернуть

носки в стороны и описав полукруг, сомкнуть пятки - пауза. Выпрямить ноги в исходное положение;

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

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

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

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

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

### **Подготовительные упражнения:**

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

2. То же левой рукой (И. О.).

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

4. То же, сгибая и выпрямляя руки.

5. То же, увеличивая и уменьшая амплитуду движений.

6. То же, увеличивая и уменьшая темп движений.

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

8. То же левой рукой (И. О.).
9. И. п. - руки впереди, ладони обращены внутрь. Вертикальные «Восьмерки» обеими руками одновременно (И.О.)
10. И. п. - правая рука вперед-в сторону, ладонь располагается наклонно. Наклонные «Восьмерки» правой.
11. То же левой рукой.
12. То же обеими руками одновременно.
13. И. п. - правая рука вверх ладонью вперед. Движение правой по дуге сверху вниз - «Дуга».
14. То же, сгибая руку.
15. То же, что упражнение 13, но левой рукой.
16. То же, что упражнение 14.
17. И. п. - правая рука вверх ладонью вперед. Движение правой в форме перевернутого вопросительного знака.
18. То же левой рукой.
19. И. п. - руки вверх ладонями вперед. Движение обеими руками одновременно вниз - «Песочные часы».
20. И. п. - сидя в наклоне. Движения руками в форме «лепестка».
21. И. п. - сидя в наклоне. Движения руками спереди назад («Песочные часы») в исходное положение - «Летит бабочка».
22. И. п. - о. с. 1 - наклон вперед, правой рукой коснуться пола; 2 - вернуться в и. п.; 3 - наклон вперед, левой рукой коснуться пола; 4 - вернуться в и. п.
23. И. п. - о. с. 1 - наклон вперед, поднять одной рукой с пола кубик; 2 - выпрямиться, переложить кубик в другую руку; 3 - наклон вперед, положить кубик на пол; 4 - вернуться в и. п.
24. То же, но вместо кубика используется плоский предмет (пластмассовая тарелочка и т. п.) в нормальном, а затем в перевернутом положении. Вначале можно позволить каждому ребенку иметь «свой» предмет, отличающийся по форме и цвету, затем дети меняются предметами и т. д.

25. И. п. - о. с. 1 - шаг влево, руки вверх-в стороны; 2 - вернуться в и. п.; 3 - шаг вправо, руки вверх-в стороны; 4 - вернуться в и. п. («Звездочка»). 26. И. п. - руки на поясе. 1 - вдох, присесть (погрузиться в воду с головой); 2 - выпрямиться, выдох.

27. И. п. - сидя на полу, ноги выпрямлены, руки впереди. Потянуться вперед и выполнить движения одновременно обеими слегка согнутыми руками через стороны назад; ладони развернуты наружу и касаются пола большими и указательными пальцами.

28. То же, но движения руками выполняются вдоль ног спереди назад, ладони касаются пола мизинцами («Гребцы»); пронести руки над водой в исходное положение - «Летит бабочка».

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

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

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

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

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

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

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



## **Приложение 4**

### **Упражнения для общего физического развития и координации движений:**

1. Обычная ходьба, фигурная маршировка (по квадрату, кругу, диагонали, «змейкой», «петлями», «восьмеркой», по спирали, «улиткой» и т.д.), спиной вперед, левым (правым) боком вперед, приставными, скрестными шагами (И. О.); перестроения по сигналам, варианты перестроений; то же ускоренным шагом, бегом.
2. Исходное положение (и. п.) - основная стойка (о. с.) (И.О.). 1 - руки вперед; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в и. п.
3. И. п. - о. с. (И.О.). 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх; 3 - руки вперед; 4 - вернуться в и. п.
4. И. п. - о. с. (И.О.). 1 - руки вверх; 2 - руки в стороны; 3 - руки вперед; 4 - вернуться в и. п.
5. И. п. - о. с. (И.О.). 1 - левую руку вверх; 2 - правую руку вверх; 3 - левую опустить; 4 - правую опустить.
6. И. п. - о. с. (И. О.). 1 - левую руку через сторону вверх; 2 - правую руку через сторону вверх; 3 - левую опустить; 4 - правую опустить.
7. И. п. - руки на поясе (И. О.). 1 - поворот туловища налево; 2 - вернуться в и. п.; 3 - поворот туловища направо; 4 - вернуться в и. п.
8. То же, что упражнение 7, но в и. п. руки в стороны.
9. И. п. - о. с. (И. О.). 1 - поворот туловища налево, руки к плечам; 2 - вернуться в и. п.; 3 - поворот туловища направо, руки к плечам; 4 - вернуться в и. п.
10. То же, что упражнение 9, но при поворотах руки в стороны.
11. И. п. - руки на поясе (И.О.). 1- поворот туловища налево, руки вперед; 2 - вернуться в и. п.; 3 - поворот туловища направо, руки вперед; 4 - вернуться в и. п.
12. И. п. - о. с. 1 - правая рука вверх, поворот туловища налево; 2 - вернуться в и. п.; 3 - левая рука вверх, поворот туловища направо; 4 - вернуться в и. п.

13. И. п. - о. с. (И.О.). Круговые движения левой рукой вперед.
14. То же правой рукой (И.О.).
15. И. п. - о. с. (И.О.). Круговые движения левой рукой назад.
16. То же правой рукой (И.О.).
17. И. п. - о. с. Круговые движения обеими руками одновременно назад. 18. То же вперед.
19. И. п. - о. с. 1 - прямые руки через стороны вверх, хлопки в ладоши над головой; 2 - вернуться в и. п. (И.О.).
20. И. п. - руки на поясе. 1 - присесть; 2 - вернуться в и. п. с помощью педагога (И. О.).
21. И. п. - о. с, руки впереди. 1 -присесть; 2 - вернуться в и. п. с помощью педагога (И. О.).
22. И. п. - о.с. 1 - присесть, разводя колени в стороны; 2 - вернуться в и. п. с помощью педагога (И. О.).
23. То же, но во время приседания руки вперед.
24. И. п. - руки на поясе. 1 - мах правой вперед; 2 - вернуться в и. п.; 3 - мах левой вперед; 4 - вернуться в и. п.
25. И. п. - о. с. 1 - мах правой вперед, руки вперед; 2 - вернуться в и. п.; 3 - мах левой вперед, руки вперед; 4 - вернуться в и. п.
26. И. п. - о. с. 1 - мах правой в сторону, руки в стороны; 2 - вернуться в и. п.; 3 - мах левой в сторону, руки в стороны; 4 - вернуться в и. п.
27. И. п. - сидя на полу, упор сзади (И.О.). 1 - приподнять туловище; 2 - вернуться в и. п.
28. Прыжок с кубика (кирпича, ступеньки) высотой не более 20 см, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги.
29. И. п. - руки на поясе. Прыжки на обеих ногах.
30. То же, пытаясь дотянуться руками до находящегося впереди предмета.
31. То же с продвижением вперед.
32. Ходьба на месте.

## Приложение 5

## Анализ диагностики уровней физической подготовленности детей дошкольного возраста

[illegible]

