Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 244

Принята
на Педагогическом совете
МБДОУ № 244
протокол № _1____
от «_24_» _08__2022 г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 244
_____
Олейникова Е.В.
Приказ №_1____
от «_03__» _10__2022г.

Дополнительная общеобразовательная программа «Дельфинёнок»

(направленность: физическое развитие)
Для детей 6-7 лет, срок реализации – 1 учебный год

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

г. Ульяновск, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Введение

1. Целевой раздел программы 3

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 8

1.6. Система оценки результатов освоения программы 9

2. Содержательный раздел 12

2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлением развития ребёнка. Образовательная область «Физическое развитие» (плавание) 12

2.2. Формы организации деятельности 15

2.3. Взаимодействие с педагогическим коллективом 18

2.4. Взаимодействие с родителями (законными представителями) воспитанников 20

3. Организационный раздел 21

3.1. Психолого – педагогические условия, обеспечивающие развитие ребёнка. 21

3.2. Материально – техническое обеспечение программы 24

3.3. Планирование образовательной деятельности в рамках программы: 26

3.4. Учебный план по образовательной деятельности в рамках программы 31

3.5. Литература 32

Приложение 1 33

Приложение 2 57

Приложение 3 60

Приложение 4 65

Приложение 5 67

Введение

Дополнительная общеобразовательная программа – нормативный документ МБДОУ – детский сад №244, определяющий объем, порядок, содержание курса обучения и требования к реализации содержания дополнительного образования в условиях ДОУ.

Дополнительная общеобразовательная программа разработана педагогом на основе примерной основной образовательной программы дошкольного образования и парциальных программ, методических пособий, соответствующего содержания курсу дополнительного образования.

Дополнительная общеобразовательная программа дополнительного образования обеспечивает развитие детей дошкольного возраста с учетом их психолого-возрастных и индивидуальных особенностей, учитывает интересы и потребности детей и родителей воспитанников, приоритетные направления, сложившиеся в практике детского сада и культурно-образовательные традиции.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации – русский.

Сроки реализации:

Один год обучения – 56 занятий (октябрь-апрель)

Участники: воспитанники, посещающие ДОУ, педагоги и родители

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 работки 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 ДОУ программы «Детство», под редакцией Т.И. Бабаевой и др. Рабочая программа «Дельфиненок» реализуется в рамках дополнительных образовательных услуг.

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 29.12.2012г
- Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;

- Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации).
- Примерной общеобразовательной программой развития и воспитания детей «Детство» (под редакцией А. А. Чеменевой, Т. В. Столмаковой — РГПУ им. Герцена, Санкт-Петербург);
- Конвенцией ООН о правах ребёнка.
- Уставом МБДОУ д/с № 244.

Программа комплексная, предназначена для детей 6-7 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, спортивны, 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 6-7 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.
Тип программы – развивающая

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. Эталоном 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

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 закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

Данная программа предполагает 56 часов в год в подготовительной группе – то есть 2 раза в неделю по 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.

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: 6-7 лет

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 максимально 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 здоровье-сберегающих технологий. Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности в различных видах физической культуре.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Задачи:

- перед поступлением в школу научить плавать на расстояние до 12метров:
- 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

- Обшеразвивающие 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.
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
Подготовительная	2	56	1 час	4 часа	28 часов

2.3 Взаимодействие с педагогическим коллективом

- Обучение формированию положительного эмоционального настроя 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	подготовительная группа	Форма проведения
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

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 неврозами 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:

Месяц	Подготовительная группа	Форма проведения
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

3. Организационный раздел

3.1. Психолого – педагогические условия, обеспечивающие развитие ребёнка.

Пространство развития ДОУ

Условия функционирования пространств развития ДОУ:

- Кадровой и информационное обеспечение;
- Материально-техническая база, ресурсы;
- Управляющая система

Пространство развития ребёнка

- Предметно-развивающая среда;
- Интеграция специалистов;
- Образовательное пространство;
- Дополнительное образовательное пространство;
- Социальная ситуация развития;
- Медикосоциопсихопедагогическое сопровождение;
- Детское сообщество.

Пространство развития педагогов

- Система стимулирования и мотивации;
- Мастерство и профессионализм;
- Сотрудничество и сотворчество;
- Педагогическое сообщество (социально-психологический климат в коллективе, сплочённость).

Пространство развития родителей

- Включённость семьи в ДОУ (степень интегрированности);
- Преемственность и единство требований ДОУ и семьи;
- Взаимоотношения родителей в семье;
- Стиль воспитания в семье;
- Родительское сообщество

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 перекличку 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 развевающей 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 (°С)	t воздуха в зале (°С)	t воздуха в бассейне (°С)	t воды (°С)
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 – тематическое планирование по плаванию с детьми подготовительной группы

Неделя	Тема и тип образовательной деятельности	Задачи	Кол – во часов
Октябрь			
1	**№ 1** Пловцы	закреплять полученные в старшей группе навыки, обращать внимание на чёткое, сбалансированное выполнение упражнений; воспитывать настойчивость в достижении цели.	**2**
2	**№ 2** Мы спортсмены	отрабатывать движения руками, как при плавании способом «Кроль», учить выполнять упражнения в ускоренном темпе; развивать силу, выносливость; воспитывать смелость.	**2**
3	**№ 3** Мы пловцы – удальцы.	совершенствовать выполнение упражнений «Поплавок», «Медуза»; закреплять навыки поведения в бассейне.	**2**
4	**№4** Любим мы в воде играть.	учить детей задерживать дыхание на длительное время (до 10 сек), выполнять упражнения «Поплавок» и «Медуза» без промедления по сигналу педагога; совершенствовать гребковые движения руками; воспитывать выдержку.	**2**
Ноябрь			
1	**№ 5** Нам не нужно тишины, нам движения нужны.	закреплять умение делать глубокий вдох и полный медленный выдох в воду, лежать на поверхности воды на спине, полностью расслабив тело; научить пользоваться очками для плавания; обращать внимание на качество выполнения упражнений; воспитывать дисциплинированность.	**2**
2	**№ 6**	упражнять детей в нырянии,	**2**

	Каждый должен быть здоров.	скольжении, учить ходить по воде в положении полуприседа, опустив лицо в воду и работая руками в стиле «Кроль»; закреплять правила поведения в бассейне.	
3	**№ 7** Растем мы все спортсменами.	продолжать учить чётко выполнять движения ногами из положения на груди, на спине, смело нырять в воду и открывать там глаза, свободно ориентироваться в воде; упражнять в скольжении; воспитывать решительность.	**2**
4	**№ 8** Мы веселые ребята.	упражнять в движении прямых ног в положении лёжа на груди и лёжа на спине; продолжать учить выполнять скольжение, вытянув тело на поверхности воды; воспитывать самостоятельность в играх.	**2**
Декабрь			
1	**№ 9** А мы все умеем.	учить выполнять гребковые движения руками одновременно и попеременно; закреплять умение делать правильно выдох в воду; упражнять в скольжении и погружении с выдохом; воспитывать решительность; развивать внимание.	**2**
2	**№ 10** Если б я был пловцом	продолжать учить выполнять гребковые движения руками, выполнять скольжение из любого положения, отрабатывать выполнение правильного выдоха в воду; воспитывать организованность.	**2**
3	**№ 11** Водные спасатели.	учить выполнять скольжение с работой ног; совершенствовать умение правильно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль»; воспитывать настойчивость.	**2**
4	**№ 12**	продолжать учить выполнять	**2**

	Вместе весело играть.	упражнение «Торпеда» на груди и на спине; упражнять в прыжках с ныряниием; воспитывать смелость; развивать силу ног.	
Январь			
1	**№ 13** Мы на острове живем.	продолжать учить правильно выполнять движения руками и ногами, как при плавании способом «Кроль», делать вдох и выдох в воду с поворотом головы; упражнять в скольжении и прыжках с ныряниием; воспитывать настойчивость; развивать силу мышц.	**2**
2	**№ 14** Школа лягушат	учить выполнять гребковые движения руками, двигаясь спиной вперёд, делать повороты со спины на живот и наоборот во время скольжения; закреплять умение ритмично дышать, выполнять упражнения в воде с открытыми глазами.	**2**
3	**№ 15** Кто здесь самый ловкий?	учить выполнять гребковые движения руками при скольжении, согласовывать движения рук и ног, ритмично дышать, переворачиваться с груди на спину и обратно при скольжении; воспитывать организованность, настойчивость.	**2**
4	**№ 16** Что ты знаешь о воде, говорят она везде.	Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, плавать способом «Кроль» на груди; воспитывать желание хорошо выполнять упражнения.	**2**
Февраль			
1	**№ 17** Кто как плавает.	совершенствовать выполнение упражнений «Морская звезда», «Стрела»; учить согласовывать движения рук и ног при плавании способом «Кроль», воспитывать настойчивость.	**2**
2			**2**

	№ 18 Так бывает интересно	совершенствовать умение выполнять гребки руками в стиле «Кроль» при ходьбе в наклонном положении и при скольжении; учить согласовывать движения рук и ног. Воспитывать настойчивость.	
3	**№ 19** Вот чему мы научились.	закреплять умение скользить с помощью рук и ног с задержкой дыхания; вызывать желание научиться хорошо плавать.	**2**
4	**№ 20** Дам полезный вам совет.	продолжать учить плаванию способом «Кроль» на груди, делать правильный выдох в воду «на плаву»; закреплять правила поведения на воде.	**2**
Март			
1	**№ 21** Встреча веселых лягушат	продолжать учить плаванию способом «Кроль» на груди, упражнять в правильном вдохе – выдохе в воду при горизонтальном положении тела на воде; воспитывать решительность, настойчивость.	**2**
2	**№ 22** Если бы я был лягушонком	учить свободно переворачиваться в воде; совершенствовать умение плавать; упражнять в нырянии и действиях с предметами под водой с открытыми глазами; ознакомить со способом плавания «Кроль» на спине; воспитывать смелость, выносливость.	**2**
3	**№ 23** Мы веселые лягушата	продолжать учить правильному дыханию, упражнять в скольжении и плавании способом «Кроль»; продолжить ознакомление со способом плавания «Кроль» на спине; воспитывать ловкость.	**2**
4	**№ 24** К веселому	закреплять умение выполнять упражнения под водой с	**2**

	дельфину	открытыми глазами; упражнять в плавании способом «Кроль» на груди и спине; закреплять умение свободно переворачиваться в воде. В игре воспитывать ловкость.	
Апрель			
1	**№ 25** Поиграем с водой	учить выполнять знакомые упражнения в ускоренном темпе; следить за качеством выполнения упражнений; развивать силу и выносливость; закреплять правила поведения в воде.	**2**
2	**№ 26** Самые смелые	учить правильно выполнять движения при плавании способом «Кроль»; вызывать желание научиться плавать; воспитывать настойчивость, стремление к достижению положительного результата.	**2**
3	**№ 27** Забавы на воде	упражнять в правильном чередовании рук и ног при плавании способом «Кроль»; закреплять умение свободно перемещаться в воде; воспитывать самостоятельность; развивать силу рук и ног.	**2**
4	**№ 28** Веселая прогулка	продолжать учить детей плавать способом «Кроль» на груди и спине, ритмично дыша; упражнять в нырянии, воспитывать решительность, самостоятельность; развивать силу рук и ног.	**2**

3.4 Учебный план по образовательной программе: (подготовительная группа)

рассчитан на 1 учебный год (7 месяцев) 2 раза в неделю. Занятия проводятся во второй половине дня, продолжительностью 30 минут. Количество занятий: 56 часов.

№	Учебный период (7 месяцев)	Количество часов	Примечание
1	Неделя	2	с каждой подгруппой
2	Месяц	8	с каждой подгруппой
3	Учебный год	56	с каждой подгруппой

3.5 Литература

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - Спб.: «Детство пресс», 2003
2. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду/ В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.; Под ред. Т.И. Бабаевой. З.А. Михайловой, Л.М. Гурович. – СПб.: Детство-Пресс, 2010.
3. Булатова М.М., Сахновский К.П. Плавание для здоровья. - Киев: Здоровье, 1988.
4. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать: книга для учителя. - М.: Просвещение, 1988.
5. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателей детского сада. - М.: Просвещение, 1985.
6. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А.Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.
7. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», -2008.
8. Погадаев Г.И.: Пособие «Физкульт –Ура!». -М.: Школьная пресса, 2003.
9. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
10. .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 отдельны вправо (влево), лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению движения рук. Одновременно с поворотом туловища дети проносят руки над самой поверхностью воды в противоположную сторону - образуются волны. Движение продолжается беспрерывно то в одну, то в другую сторону.

Правила: нельзя отпускать руки глубоко в воду.

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

Дождик.

Задача: преодоление водобоязни.

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

Дождик, дождик, Дождик, лей!
Нам с тобою веселей.
Не боимся сырости,
Только 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 убегать 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. Зонтик поскорей откроем, И от дождика укроем (дети поднимают руки над головой и убегают в домик, инструктор брызгает детей, льет на детей воду из ведерка).

Найди свой домик.

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

Описание: 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, становиться «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 вверху, кисти соединены.
2. Руки вдоль туловища.
3. Одна рука вверху, другая вытянута вдоль туловища вниз.
4. Руки заложены за спину.
5. Одна рука вверху, 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 подоспеет 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 (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 180-3600, 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 поднимание ног вверх, вниз, (движения выполнять в частом темпе и от бедра);

2. Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнять круговые движения руками вперед (мельница);

3. Тоже упражнение, но с остановкой в начале, середине и конце гребка;

4. Стоя ноги на ширине плеч, наклон корпуса вперед, упереться 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 сине, 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.), упереться 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» прямой 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

№ Группы	Количество детей в группе		Количество Продиагностированных детей		Уровни физической подготовленности детей (количество детей в %)					
	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.			К.г.		
					В.	С.	Н.	В.	С.	Н.