

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД №6

Принята  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от 28.08 2025г.



**Дополнительная  
общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
по обучению детей плаванию**

**Направленность: физкультурно - спортивная**

**Уровень: стартовая**

**Возраст обучающихся: 4 - 7 лет**

**Срок реализации программы: 3 года**

**Разработчик:**

**Белоусова А.К.**

**инструктор**

**по физической культуре**

**г. Тверь 2025**

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план Программы.....	11
3. Содержание Программы.....	14
4. Методическое обеспечение Программы.....	21
5. Список использованной литературы.....	32

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Направленность**

Дополнительная общеразвивающая программа по обучению детей плаванию в МБДОУ детском саду №6 (далее-Программа) является программой физкультурно-спортивной направленности.

Программа соответствует основным нормативно-правовым документам дошкольного образования:

- Закон РФ от 29.12.2013 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный министерством просвещения Российской Федерации приказ от 27 июля 2022 года № 629.
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28.

### **Актуальность Программы**

Плавание как вид физических упражнений способствует поддержанию достигнутого ребенком уровня здоровья, обеспечению достаточного уровня двигательной активности, увеличению функциональных резервов детского организма. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных задач развития страны, которая регламентируется и обеспечивается нормативно-правовыми документами.

Однако плавательная подготовленность подрастающего поколения в настоящее время остается неудовлетворительной. Все еще более 20% несчастных случаев на воде приходится на долю детей в возрасте до 14 лет, среди детей в возрасте 10-12 лет не умеют плавать более 40-45%, а среди дошкольников – до 90%.

В последние годы увеличивается запрос со стороны родителей на предоставление дополнительных образовательных услуг, на углубление работы по оздоровлению, развитию физических качеств и двигательных способностей детей, на развитие индивидуальных особенностей и склонностей детей, на полноценное проживание ребенком периода дошкольного детства и как результат – успешную подготовку детей к началу обучения в школе. Также мы наблюдаем запрос общества на приобщение людей всех возрастов, в т.ч. и детей дошкольного возраста, к спорту и

здоровому образу жизни: открываются новые физкультурно- оздоровительные комплексы, реализуются соответствующие государственные программы и социальные проекты.

**Педагогическая целесообразность:** плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание - одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

### **Цель и задачи реализации программы**

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

#### **Задачи программы:**

- освоение основных навыков плавания;
- воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.);
- воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием;
- формирование стойких гигиенических навыков.

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

#### **Оздоровительные:**

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.

**Образовательные:**

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- ознакомление детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне);
- обучение базовым элементам плавания (вдоха-выдоха на воде,
- погружения, всплытия, скольжение на воде, игры);
- обучение различным способам плавания;
- развивать представление о водных видах спорта;
- познакомить со спортивной терминологией;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

**Воспитательные:**

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- развивать навыки коллективного взаимодействия (уметь видеть, что сверстник нуждается в помощи, уметь согласовывать движения с движениями другого, уметь прилагать усилия для достижения общего результата, воспитывать чувство ответственности);
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

**Развивающие:**

- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 4-7 лет (средняя, старшая, подготовительные группы).

Программа рассчитана на 3 года обучения. На занятия плаванием принимаются дети без предъявления требований к плавательной и физической подготовленности, но не имеющие медицинского противопоказания.

## Формы и режим занятий

Обучение плаванию проходит в форме подгрупповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий. Занятия проводятся по подгруппам по 10-12 человек во второй половине дня два раза в неделю в течении года. Наряду с подгрупповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Образовательный период освоения Программы осуществляется с 01 октября по 30 апреля, продолжительностью 30 недель.

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения. В начале обучения занятия короче по времени, затем их длительность постепенно увеличивается.

### Длительность ОД по плаванию в разных возрастных группах в течение года

Возрастная группа	Количество во подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.	
			в одной подгруппе	во всей группе
Средняя	2	10-12	20	40
Старшая	2	10-12	25	50
Подготовительная к школе	2	10-12	30	60

### Распределение количества ОД по плаванию в разных возрастных группах

Возрастная группа	Количество занятий			Количество часов		
	в неделю	в месяц	в год	в неделю	в месяц	в год
Средняя	2	8	60	40 мин	2 часа 36 мин	20ч
Старшая	2	8	60	50 мин	3 часа 57 мин	25ч
Подготовительная к школе	2	8	60	60 мин	4 часа	30ч

## Продолжительность и распределение количества развлечений, праздников на воде в разных возрастных группах

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Средняя	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	45 мин
Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	25 мин	до 1 часа
Подготовительная к школе	1 раз в месяц	2 раза в год	35 мин	до 1 часа

Занятия проводятся во второй половине дня. Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей.

Подготовительная занимает 30% общего времени, основная 50-60% и заключительная 10-20%.

Наименование части	Содержание деятельности
Подготовительная	Задача данной части – активизация организма. Проводится как на суше, так и в воде. Она включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, разминки и имитирующие подготовительные и подводящие упражнения, способствующие лучшему усвоения в воде техники плавательных движений
Основная	Проводится на воде, выполняются упражнения по овладению техникой плавания, повторяется пройденное, проводится игры на совершенствование усвоенных движений
Заключительная	Направлен на снижение физической и эмоциональной нагрузки осуществляется в форме самостоятельного, произвольного (свободного) плавания

Реализация программного содержания осуществляется через несколько этапов обучения.

Первый начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами (плотностью, вязкостью, прозрачностью). Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

Второй этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы короткое время, получают представления о ее выталкивающей и

поддерживающей силе, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнение вдох-выдох в воду несколько раз подряд (не менее 10). После этого дошкольники обучаются плаванию определенным способом.

В результате третьего этапа дети должны уметь проплыть 10-15 метров на мелкой воде (глубина воды по пояс), сохраняя в основном согласованность движений рук, ног и дыхания, характерную для разучиваемого способа плавания.

На последнем, четвёртом этапе начального обучения продолжается усвоение совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.

### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

#### *Средняя группа (с 4- 5 лет)*

К концу года дети могут:

1. Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
2. Бегать парами.
3. Попытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
4. Делать попытку доставать предметы со дна.
5. Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
6. Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
7. Выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед.
8. Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
9. Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
10. Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».

#### *Старшая группа (с 5- 6 лет)*

К концу года дети могут:

1. Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
2. Бегать парами.
3. Нырять в обруч, проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
4. Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
5. Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
6. Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».

7. Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакать в воду головой вперед.
8. Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
9. Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
10. Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
11. Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
12. Выполнять упражнение «Поплавок».

*Подготовительная к школе группа (с 6 – 7 лет)*

К концу года дети могут:

1. Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
2. Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
3. Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
4. Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
5. 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
6. Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
7. Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
8. Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
9. Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
10. Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
11. Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
12. Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
13. Пытаться плавать способом на груди и на спине.

Освоение содержания программы оценивается по результатам выполнения требования и стандартов, установленных для каждой возрастной группы.

**Диагностика плавательных умений и навыков, обучающихся по плаванию** позволяет определить уровень подготовленности каждого обучающегося в группе. По результатам диагностики формируются группы (подгруппы) обучающихся, подбираются упражнения, соответствующие уровню подготовленности к каждой группе (подгруппе) обучающихся. Инструктор по плаванию определяет три уровня подготовленности.

Диагностика проводится два раза в год.

- декабрь - январь (зависит от начала плавательного сезона)
- апрель

Тестируются все обучающиеся регулярно посещающие занятия в

бассейне. При выполнении теста, учитывается не только умение, но и качество выполнения упражнений.

**3 балла** - упражнение выполняется уверенно, технично, дальность, продолжительность, количество раз.

**2 балла** - упражнение выполняется не очень уверенно, с недостатками в технике выполнения, не достаточно по дальности, количеству раз.

**1 балл** - не выполняет упражнение.

По результатам диагностики определяется уровень подготовки каждого обучающегося (I, II, III) в данной возрастной группе.

Вычерчивается диаграмма подготовки данной возрастной группы в целом, делаются соответствующие выводы.

<b>Диагностика по плаванию</b>			
	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>
<b>Ходьба</b>	Ходьба в полу-присяде на глубине по пояс, наклонив голову в перед, держа в вытянутых вперед руках игрушку или помогая себе руками и назад, делая мельницу.	На руках по дну бассейна: при разной глубине воды с различными движениями рук ходьба вперед и назад.	На руках назад, боком, по дну бассейна; ходьба при разной глубине с различными движениями рук. Ходьба вперед и назад.
<b>Бег</b>	Бегать быстро и медленно, догонять друг друга, бежать наклонившись в перед, сложив ладони рук лодочкой.	Бег с прыжками в воду на глубине по пояс, помогая себе преб. движениями рук быстро и медленно, с высоко поднятыми коленями.	Бегать быстро и медленно, высоко поднимая колени, назад пятками, без и с погружением в воду, помогая себе гребк. движениями рук.
<b>Прыжки</b>	Подпрыгивать в воде на мелком месте, выпрыгивая так высоко, чтобы ступни показались над поверхностью, подпрыгивать с погружением, приседание и подпрыгивание на более глубоком месте.	Прыжки с погружением в воду, на двух ногах с продвижением вперед.	Прыжки в длину с погружением в воду, на двух ногах с продвижением вперед, на одной ноге.
<b>Погружение в воду</b>	Полностью погружаться в воду с подныриванием под предмет.	Полное погружение с задержкой дыхания и с выходом в воду.	
<b>Вдох и выдох в воде</b>	Умение сделать воронку. делать козырёк. пускать пузыри. вдыхать через рот. выдыхать через нос и рот.	Вдох над водой. погружение головы и выдох в воду.	Дыхание произвольное.

<b>Скольжение на спине и груди</b>	Из положения на корточках отталкиваться от дна одновременно двумя ногами. голова при этом находится между вытянутыми вперед руками. лицо опущено в воду.	Энергичное отталкивание. скольжение на груди с задержкой дыхания и выдох в воду. ноги вытянуты, носки оттянуты.	Положение «стрела» скольжение с движениями ног. как при плавании кролем. с постоянным выдохом в воду.
<b>Умение открывать глаза в воде</b>	Нырание и собирание игрушек.	Нырание и собирание предметов.	Нырание. находить предметы, ориентиров, в воде.
<b>Плавание</b>		С доской. игрушкой (колени согнуты. носки оттянуты. поднятие головы на вдохе и погружение лица в воду на выдохе).	Осваивание плавания кролем на груди и на спине.

**Формой подведения итогов** реализации программы для детей дошкольного возраста являются:

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

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план Программы включает:

- перечень разделов, тем;
- количество часов по каждой теме с разбивкой на теоретические и практические виды занятий.

**Учебно – тематический план для детей средней группы (4 – 5 лет)**

№	Тема занятия	Кол-во часов	
		Практич.	Теоретич.
1	Знакомство, вводная беседа	1	0,5
2	Ознакомление со свойствами воды	2	0,5
3	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	1	0,5
4	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	2	0,5
5	Упражнения, обучающие дыханию	2	0,5
6	Упражнения разучивания движения ног	2	0,5

7	Имитация движения ног	1	0,5
8	Выдох на границе воды и воздуха	2	0,5
9	Выдох в воду	2	
10	Игры с использованием выдоха в воду	2	0,5
11	Упражнение на всплывание	3	0,5
12	Лежание на груди	3	0,5
13	Лежание на спине	2	0,5
14	Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора	3	0,5
15	Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами	2	0,5
16	Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна	3	0,5
17	Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна	3	0,5
18	Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду	3	0,5
19	Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	3	0,5
20	Скольжение на спине, отталкиваясь от дна	3	0,5
21	Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки	3	0,5
22	Контрольные занятия	2	
	<b>Итого:</b>	50	10

### Учебно – тематический план для детей старшей группы (5 – 6 лет)

№	Тема занятия	Кол-во часов	
		Практич.	Теоретич.
1	Знакомство, вводная беседа	1	0,5
2	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне	1	0,5
3	Скольжение на спине в сочетании с дыханием	2	1
4	Скольжение на спине с движениями рук	3	1
5	Движения ног на суше		2
6	Движения ног в воде, сидя	3	1
7	Игры, связанные со скольжением на груди и спине	3	1
8	Движения ног в воде, опираясь на руки	3	1

9	Движения ног, лежа на груди с опорой	2	
	Движения ног, лежа на спине	3	1
10	Движения ног в скольжении на груди (по типу кроля)	2	0,5
11	Движения ног в скольжении на спине (по типу кроля)	3	0,5
12	Движения ног в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой	3	1
13	Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ног	3	
14	Движения рук на суше		2
15	Выполнение гребковых движений рук в скольжении	3	
16	Выполнение гребковых движений рук в скольжении в сочетании с выдохом в воду	3	
17	Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук	3	
18	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	2	
19	Контрольные занятия	3	
	<b>Итого:</b>	47	13

**Учебно- тематический план для детей подготовительной группы  
(6-7 лет)**

№	Тема занятия	Кол-во часов	
		Практич.	Теоретич.
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне	1	0,5
2	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	1	1
3	Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук	1	0,5
4	Плавание на груди с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	3	

5	Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	3	
6	Игры, связанные с координацией движений рук и ног	3	1
7	Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля)	3	0,5
8	Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля)	3	0,5
9	Движения рук на суше в сочетании с дыханием		3
10	Движения рук в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием	3	0,5
11	Плавание за счет движений рук	3	
12	Плавание облегченными способами в полной координации	2	
13	Игры с использованием облегченных способов плавания	4	0,5
14	Обучение спортивным способам плавания (кроль на груди и спине)	4	
15	Упражнения имитационного характера	3	
16	Плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль)	4	1
17	Плавание за счет движений рук на груди и спине в сочетании с дыханием	4	
18	Упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации	2	
19	Контрольные занятия	3	
	<b>Итого:</b>	51	9

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание психоло - педагогической работы с детьми от 4 до 7 лет.

*Средняя группа (с 4 – 5 лет)*

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 безопорном 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.

#### *Старшая группа (с 5 – 6 лет)*

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

#### *Подготовительная к школе группа (с 6 – 7 лет)*

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.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр

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

#### **Содержание работы по обучению плаванию детей средней группы**

1. Продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
2. Продолжать знакомить со свойствами воды.
3. Продолжать обучать передвижениям в воде: попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку.
4. Учить погружаться в воду с головой.

5. Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.
6. Обучать выдоху в воду.
7. Учить открывать глаза в воде.
8. Учить различным прыжкам в воде.
9. Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.
10. Учить выполнять плавательные движения ногами.
11. Игры: с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

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

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

### **Содержание работы по обучению плаванию детей старшей группы**

1. Продолжать знакомить со свойствами воды.
2. Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине, плавание произвольным способом
3. Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.
4. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой, ходить по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседать под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость.
5. Научить выдоху в воду.
6. Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.
7. Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед.
8. Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди, движения прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору.
9. Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

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

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

### **Содержание работы по обучению плаванию детей подготовительной к школе группе**

1. Продолжать знакомить со свойствами воды.
2. Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине, плавание произвольным стилем (от 10–15 м);
3. Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине, двигая ногами (вверх – вниз);

4. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
5. Научить выдоху в воду.
6. Учить уверенно, держаться на воде, более продолжительное время.
7. Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед, головой вперед.
8. Учить выполнять попеременные движения ногами (вверх-вниз) во время скольжения на груди и на спине.
9. Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
10. Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
11. Учить выполнять упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.
12. Учить проплывать в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без.

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

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

При обучении детей плаванию используются следующие 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.

### **Характеристика основных навыков плавания**

Навык	Характеристика
Ныряние	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и

	ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.

### **Закономерность поэтапного формирования навыков плавания**

I этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).	Средний дошкольный возраст.
II этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).	Средний дошкольный возраст.
III этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Старший дошкольный возраст.
IV этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.	Старший дошкольный.

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

**1. *Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:***

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

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

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

**3. *Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:***

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

#### **4. Простейшие спады и прыжки в воду:**

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;
- прыжки ногами вперед;
- прыжки головой вперед.

#### **5. Игры и игровые упражнения способствующие:**

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

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

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

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

#### **Обеспечение безопасности детей при обучении детей 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:

1. Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
2. Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
3. 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.
4. Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
5. Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
6. Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
7. Проводить поименно перекличку детей до входа в воду и после выхода из нее.
8. Научить детей пользоваться спасательными средствами.
9. Вовремя непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
10. Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
11. Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
12. При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
13. Соблюдать методическую последовательность обучения.
14. Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
15. Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
16. Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
17. 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.

При обучении прыжкам каждый воспитанник должен знать и соблюдать правила прыжков в воду.

1. Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину: не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения преподавателя.
2. Выполняются прыжки строго под наблюдением преподавателя и по его команде.
3. Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.
4. При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.
5. При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях.
6. Внимательно слушать объяснение техники прыжка инструктором.

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

#### **4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

##### **ИГРЫ НА ВОДЕ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА ЗАНЯТИЯХ**

###### **1. «Переправа»**

**Задачи игры:** формирование навыка опоры о воду ладонью и предплечьем руки.

**Описание игры.** Играющие становятся в одну шеренгу у бортика и произносят слова:

«Толкаюсь, толкаюсь руками о воду.

Вода помогает мне выбрать дорогу».

После этих слов дети стараются быстро переправиться на другую сторону бассейна, выполняя гребковые движения руками.

**Методические указания.** Гребки выполняются в сторону от туловища согнутыми в локтевых суставах руками, одновременно обеими руками и поочередно каждой.

## **2. «Чье звено скорее соберется?»**

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

**Описание.** Дети делятся на 2-4 группы с одинаковым числом играющих.

Каждая группа выстраивается в колонну по углам бассейна. По сигналу дети расходятся по всему бассейну. По сигналу дети должны быстро проплыть любым способом на свое место и построиться в колонну. Преподаватель отмечает, чье звено быстрее соберется.

**Правила.** При выполнении упражнений нужно отходить дальше от места сбора звена. При плавании не наталкиваться друг на друга.

**Методические указания.** Места построения звеньев можно обозначить цветными флажками или шарами, положенными на бортик бассейна. Для усложнения игры можно менять местами флажки, шары.

## **3.«Сердитая рыбка»**

**Задача игры:** 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.

## **4. «Лягушки и цапля»**

**Задача игры:** научить детей передвигаться в воде прыжками на двух ногах и бегом, преодолевая сопротивление воды.

**Описание.** Ведущий - «цапля» стоит у одного бортика, дети - «лягушки» у противоположного. Тренер произносит текст, дети передвигаются прыжками до цапли:

«Вышла цапля на охоту.  
Лягушатам мой совет:  
Кто не спрячется в болото,  
Цапнет цапля на обед!»

После слова «Обед!» дети поворачиваются и бегом возвращаются к своему бортику, цапля старается поймать «лягушат».

**Правила.** Водящему запрещается хватать детей за руки, плечи и др. чтобы осалить «лягушку», нужно просто прикоснуться к ней.

#### **5. «Охотники и утки»**

**Задача игры:** упражнять в погружении 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 можно только по сигналу «Охотники!» и не сходя с места.

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

#### **6. «Караси и карпы»**

**Задачи игры:** ознакомление с плотностью воды.

**Описание игры.** Игроки становятся в две шеренги спиной друг к другу на расстоянии одного метра. Игроки одной шеренги – «караси», другой – «карпы». Как только тренер произносит: «Караси», - шеренга «карасей» стремится как можно быстрее достичь условленной зоны, а «карпы», повернувшись, стараются догнать «карасей» и дотронуться рукой и наоборот.

**Методические указания.** Пойманные игроки переходят в команду противника.

#### **7. «Рыбы и сеть»**

**Задачи игры:** освоение с водой.

**Описание игры.** Выбираются двое водящих «сеть». Они берутся за руки. Остальные играющие «рыбки». По сигналу тренера «рыбки» разбегаются по бассейну, а водящие их ловят.

**Правила:** «Рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать. «Рыба» считается пойманной, если водящие замкнули вокруг нее круг. Пойманный, присоединяется к водящим, увеличивая «сеть». Выигрывают те участники, которые к концу игры не попали в «сеть».

#### **8. «Качели»**

**Задача игры:** научить детей погружаться с головой в воду несколько раз подряд, делая выдох в воду.

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

**Правила.** Нельзя отпускать руки и вытирать лицо, смахивая воду, после каждого очередного погружения, нельзя задерживать товарища под водой.

**Методические указания.** Играющие пары располагаются боком к преподавателю.

### 9. «Салки с обручем»

**Задача игры:** приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях, преодолевая сопротивление воды.

**Описание.** Выбирается водящий. Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу водящий старается догнать и надеть обруч на кого-нибудь из играющих.

**Правила.** Пойманный в обруч ребенок выбывает из игры.

**Методические указания.** Когда водящий поймает 2 – 4 детей его можно сменить.

### 10. «Веселые ребята»

**Задача игры:** 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 2-4 играющих.

**Правила.** Нельзя убежать раньше того, как будет произнесено «Лови!». Двигаясь по кругу, дети должны соблюдать порядок, не тянуть, не разрывать круг, не толкать друг друга.

**Методические указания.** Преподаватель помогает выбрать водящего. Его не следует выбирать из детей, попавшихся первыми, чтобы не давать поводы детям побыстрее стать водящим.

### 11. «Поезд в тоннель»

**Задачи игры:** совершенствование навыков ныряния, открывания глаз в воде и ориентирования под водой.

**Описание игры:** дети выстраиваются в колонну по одному и кладут руки на пояс стоящего впереди («поезд»). Двое играющих стоят лицом друг к другу, держась за руки над водой («тоннель»). Чтобы «поезд» прошел через «тоннель», изображающие «поезд» поочередно подныривают. Как вариант – «поезд» может пройти через обруч, который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «тоннеля» на некотором расстоянии друг от друга.

**Методические рекомендации:** во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

### 12. «Море волнуется»

**Задачи игры:** освоение с водой, ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.

**Описание игры:** дети становятся в шеренгу у бортика – «лодки у причала». По сигналу «На море тихо», дети расходятся по бассейну, выполняя произвольные гребковые движения руками, помогающие передвижению по

дну в воде. По сигналу «Море волнуется», играющие стараются занять первоначальное положение. Тот, кто опоздал, не может продолжить игру.

### **13. «Салки с поплавком»**

**Задача игры:** закреплять умения погружаться в воду, держаться на воде.

**Описание.** Выбирается водящий. Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу водящий старается догнать и дотронуться до кого-нибудь из играющих. Спасаясь от него, дети должны принять положение «поплавок». Если водящий дотронется до играющего раньше, чем он принял положение «поплавок», тот считается пойманным.

**Правила.** Нельзя толкать детей, принявших положение «поплавок».

**Методические указания.** Можно предложить детям вариант игры «Пятнашки со звездой», в котором они вместо положения «поплавок» выполняют положение «звезда».

### **14. «Водяной»**

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

**Описание игры:** дети идут по кругу, взявшись за руки. В центре круга сидит Водяной. Дети говорят:

«Дедушка Водяной, что сидишь ты под водой?

Выйди на минуточку, на одну секундочку!

Раз, два, три – лови!»

Дети разбегаются по бассейну, а Водяной старается их догнать и осалить. Спасаться от Водяного можно, спрятавшись от него под воду.

**Правила.** Прятаться под воду надо только тому ребенку, за которым гонится Водяной.

**Методические указания.** Водяному нельзя ждать, когда ребенок вынырнет, надо бежать за другими детьми.

### **15. «Жучок-паучок»**

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

**Описание.** Играющие, взявшись за руки, идут по кругу. Тренер находится в центре круга. У него в руках удилище, к которому привязан паучок. Играющие произносят такие слова:

«Жучок-паучок вышел на охоту,

Смотри, не зевай.

Прячьтесь все под воду».

С последними словами тренер поочередно или выборочно старается посадить на кого-нибудь паучка. Игроки, спасаясь от паучка, погружаются в воду с головой.

**Правила.** Тот, на кого сел паучок, обязательно должен погрузиться в воду, а поднявшись из воды, не разрывать круг, не вытирать лицо руками.

**Методические указания.** Тренер, зная особенности детей, сначала опускает паучка на более смелых детей, не боящихся погрузиться в воду.

### **16. «Наведем порядок»**

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

**Описание.** Бассейн перегорожен поперек разделительной дорожкой. Дети находятся на одной стороне бассейна, а на другую сторону преподаватель бросает мячи. По команде дети бегут к дорожке приседают около нее и встают с другой стороны. Поймав мяч, дети таким же способом возвращаются на свою сторону и кладут мячи в корзину.

**Правила.** Нельзя касаться разделительной дорожки руками. За один раз можно принести только один мяч.

**Методические указания.** Мячей должно быть больше, чем детей. Тренер считает за какой промежуток времени был наведен порядок. При повторе игры дети стараются навести порядок за меньшее время.

### **17. «Усатый сом»**

**Задача игры:** совершенствовать у детей умение ориентироваться в воде.

**Описание.** Выбирается водящий – сом, все остальные дети становятся шеренгой у бортика. Произносят слова: «Рыбки, рыбки, не зевайте!

Сом усами шевелит.

Все на берег, он не спит!»

Последние слова служат сигналом, по которому дети должны быстро перебраться к противоположному бортику.

**Правила.** Водящему – сому запрещается хватать детей – рыбок за руки, плечи и др. чтобы осалить рыбку, нужно просто прикоснуться к ней.

**Методические указания.** Роль сома может брать на себя и взрослый. В этом случае сигнал к началу игры подает все равно он.

### **18. «Резвый мячик»**

**Задача игры:** способствовать овладению продолжительным, постепенным выдохом.

**Описание.** Играющие становятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый имеет теннисный шарик. Дети кладут его на поверхность воды на линии рта. Делая выдох, дуют на мяч, стараясь отогнать его как можно дальше от себя. Затем идут за мячом, делая неоднократный вдох и выдох. По команде преподавателя все остаются на своих местах, перестают дуть на мяч. Выясняется, чей мяч отплыл дальше всех - это самый «резвый мячик».

**Правила.** Нельзя мешать друг другу, толкать шарик руками.

**Методические указания.** Можно игру проводить без продвижения вперед за

шариком. В таком случае всякий раз выполняется только один выдох. Преподаватель следит за тем, чтобы дети выполняли постепенный выдох.

### **19. «Перебрось все мячи»**

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

**Описание.** Дети делятся на две команды и становятся у противоположных бортиков. Бассейн перегорожен поперек разделительной дорожкой. У каждой команды одинаковое количество маленьких мячей. По

сигналу дети начинают перебрасывать мячи на сторону противника. По следующему сигналу дети останавливаются, и тренер пересчитывает мячи.

**Правила.** Начинать и заканчивать бросать мячи нужно строго по сигналу. Побеждает та команда, на чьей стороне будет меньше мячей.

**Методические рекомендации.** Педагог следит, чтобы дети кидали мячи на воду, а не друг в друга.

## **ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ВОДЕ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ НА ЗАНЯТИЯХ**

### **1. Для освоения выдоха в воду:**

«Гудок». Сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду и выполнить выдох со звуком «У-у-у». Кто громче.

«Любопытная рыбка». Держась за поручень руками, выполнять выдох в воду, для вдоха повернуть голову в сторону.

«Рекорд». Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и погрузиться под воду. Кто дольше продержится под водой без выдоха.

«Пузыри». Держась за поручень, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду и выполнить продолжительный выдох.

«Общее дыхание». Дети стоят в кругу, держась за руки. Всем вместе сделать вдох, опустить лицо в воду и выполнить выдох. Тренер подает команды: «Вдох!», «Выдох!».

### **2. Для освоения навыка открывать в воде глаза:**

«Сосчитай пальцы». Упражнение выполняется в парах. Один ребенок погружается под воду с открытыми глазами и считает пальцы на руках товарища.

«Водолазы». Доставать со дна бассейна разные предметы.

«Нырни в круг». Глубина воды по пояс. Стоя в воде, преподаватель держит перед собой обруч. Ребенок ныряет в него.

«Сомбреро». Глубина воды по пояс. На поверхность воды кладется надутый резиновый круг. Ребенок погружается с головой в воду, опускается под круг, встает и вылезает из него.

«Тоннель». Пройти под водой через 2-3 обруча, стоящие вертикально.

«Воротники». Двое детей держатся за руки, образуя «воротники», остальные должны пройти в них под водой с открытыми глазами.

### **3. Для освоения навыка всплывания:**

«Поплавок». Глубина воды по грудь. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погрузиться под воду с открытыми глазами. Сильно согнуть ноги, обхватить руками голени и подтянуть колени к груди, голову нагнуть как можно ближе к коленям. В этом положении «поплавок» всплыть на поверхности воды. Плавать на поверхности, не изменяя положения.

«Звезда». Глубина воды по грудь. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и спокойно лечь на воду (лицо опущено в воду). Лежать, свободно раскинув руки и ноги в стороны. Другой вариант: сделать глубокий вдох, спокойно лечь спиной на воду; лежать, раскинув руки и ноги в стороны.

**«Медуза».** Глубина воды по пояс. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело вначале немного погружается в воду, затем всплывает. Лежать в воде без движений.

#### **4. Для освоения навыка погружения под воду с головой:**

**«Чехарда».** Дети стоят парами, первый ребенок становится впереди другого в группировке, опустив голову в воду, другой опираясь двумя руками о плечи своего товарища, перепрыгивает его, широко разведя ноги в стороны. Затем меняются ролями.

**«Воротики».** Один ребенок становится впереди, широко расставляет ноги врозь, руки держит на поясе. Другой проплывает у него между ног.

**«Хоровод».** Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Медленно передвигаясь по кругу, они произносят:

Мы идем, идем,  
Хоровод ведем,  
Сосчитаем до пяти —  
Ты попробуй нас найти.

Хоровод останавливается, дети хором считают до пяти и опускают руки. При слове «пять» все одновременно погружаются под воду, после чего выпрямляются.

#### **5. Для освоения навыка погружения под воду с головой:**

**«Пятнашки».** Играющие произвольно располагаются в бассейне. Ведущий догоняет участников, стараясь запятнать любого из них. Спасаясь от водящего, игроки ныряют под воду. Ловцу запрещается преследовать долгое время одного и того же игрока или ждать, пока он вынырнет из воды. Нельзя также удерживать друг друга под водой.

**«Спрячься в воду».** Играющие образуют круг. Ведущий в середине круга вращает большой легкий мяч, подвешенный на шнуре. Чтобы не быть задетым мячом, нужно быстро погрузиться в воду с головой. Побеждает тот участник, которого мяч не коснется ни разу. Темп вращения мяча меняется от очень медленного к очень быстрому, в зависимости от уровня подготовленности детей. Играющим нельзя отходить в стороны, наклоняться и т.д.

#### **6. Для освоения навыка погружения под воду с головой**

**«Сядь на дно».** Сесть на дно бассейна и встать без помощи рук. Глубина воды по колени, по пояс.

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

**«Спящий крокодил».** Бассейн перегораживается поперек разделительной дорожкой. На бортике, где закреплен один конец дорожки, нужно положить игрушечного крокодила. Дети делают глубокий вдох, задерживают дыхание и подныривают под дорожку, стараясь не задеть ее головой, чтобы не разбудить крокодила.

#### **7. Для освоения навыка погружения под воду с головой**

«**Акробат**». Кувырок вперед без опоры руками о дно. Глубина воды по грудь.

«**В гости к утке**». На воде лежит обруч, где плавает уточка. Нужно сделать вдох, задержать дыхание, присесть около обруча и встать внутри него. Нельзя трогать обруч руками.

«**Покажи пятки**». Погрузиться под воду, упереться о дно бассейна руками, одновременно поднимая ноги над водой.

Как вариант: держаться руками за поручень и отрывать одновременно обе ноги от дна бассейна.

«**Утки-нырки**». Дети произвольно располагаются в бассейне и по сигналу стараются «ухватиться за дно», приподняв при этом ноги, - показать «хвостик», как это делает утка, ныряя за кормом.

#### **8. Для освоения навыка скольжения**

«**Кит**». Так же, как упражнение «Дельфин», но выполняя при этом энергичный выдох в воду.

«**Стрелочка**». Стоя, поднять руки вверх, кисти соединить, голова зажата между руками. Наклонить туловище вперед, оттолкнуться от бортика или от дна бассейна двумя ногами и выполнить скольжение на груди (на спине). Усложнение: выполнить скольжение в вертикальный обруч.

«**Торпеда**». Скольжение с доской в руках на груди, на спине, работая ногами, как при плавании способом «кроль»

«**Воротики**». Глубина воды по грудь. Нырнуть сквозь ворота - двое ребят стоят лицом друг к другу, держась за руки. Воротики широко открыты, нельзя их закрывать.

#### **9. Для освоения навыка скольжения:**

«**На буксире**». Глубина воды по бедра. Дети разбиваются парами. Держатся за руки, стоя лицом друг к другу. Один из них ложится на воду, другой - идет спиной вперед, затем ускоряет шаг, бежит, тащит за собой лежащего на воде. Через некоторое время дети меняются ролями.

«**Прокачу**». Двое детей скользят на груди, держась руками за деревянный шест, который тянет тренер.

«**Винт**». В скольжении совершать повороты с груди на спину и наоборот.

«**Стрелочка в обруч**». Выполнить скольжение на груди в вертикальный обруч.

«**Стайка дельфинов**». По команде «Марш!» дети взмахивают руками и выпрыгивают вперед, входя в воду «стрелкой», а затем начинают выполнять движения ногами и туловищем как дельфины, стараясь доплыть до обозначенного места. Побеждает тот, кто доплывает до финиша, не сделав ни одной остановки.

#### **10. Для освоения навыка скольжения:**

«**Прыжок дельфина**». Глубина воды по пояс. Слегка присесть, поднять руки вверх и немного вперед так, чтобы предплечьями были прикрыты уши.

Затем выпрыгнуть из воды вперед, немного согнуться, сделать вдох, задержать дыхание и войти в воду с вытянутыми вперед руками и головой.

Во время скольжения под водой прогнуться в пояснице, направить руки и голову под углом вперед-вверх. Скользить с открытыми глазами. В конце скольжения согнуть ноги, встать. Снова приступить к выполнению прыжка. Прыгнуть, как дельфин, с непродолжительными остановками, 3-5 раз подряд.

**«Скольжение».** Оттолкнуться от дна или бортика двумя ногами и выполнить скольжение на груди (на спине), держась за плавательную доску руками.

### **11. Освоение с водой:**

**«Волчок».** Выполнять прыжки с поворотом вокруг себя, стараясь сохранить равновесие.

**«Морская змея».** Передвигаться по дну бассейна, стоя в колонне и держась за пояс друг друга, в разных направлениях, с разными заданиями: на носках, на пятках, в приседе, с наклоном туловища, прыжками, бегом, высоко поднимая колени.

**«Мы плывем».** Передвигаться по дну бассейна, работая руками, как при плавании способом «брасс».

**«Подводные лодки».** Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед, лицо опущено в воду, с разным положением рук: руки вытянуты вперед «стрелочкой»; одна рука вытянута вперед, другая за спиной; обе руки за спиной; руки на затылке; одна рука на затылке, другая за спиной.

### **12. Освоение с водой:**

**«Ледокол».** Ходить, заложив руки за спину и наклонившись вперед.

**«Лодочки с веслами».** Ходить, помогая себе гребковыми движениями рук.

**«Островки».** Стоя в кругу, присесть до подбородка, чтобы на поверхности воды осталась только голова.

**«Крокодилы».** Принять упор присев, ноги вытянуть, чтобы они всплыли. Передвигаться по дну на руках.

**«Цапли».** Глубина воды по колено. Ходьба по дну с перешагиванием поверхности воды.

**«Рубим дрова».** Стоя в одну шеренгу (круг), ноги врозь, руки вверх, наклоняться вперед с маховыми движениями рук вниз. Руками ударять о воду, поднимая брызги. Глубина воды выше колен. То же можно выполнять, стоя спиной внутри круга, в парах спиной друг к другу.

### **13. Освоение с водой**

**«Мяч в кругу».** Дети становятся в круг и перебрасывают друг другу мяч одной и двумя руками. При ловле мяча можно подбегать вперед или отбегать назад, падать в воду. Один ребенок может стоять в центре круга и ловить летящий через круг мяч. Если он поймает мяч, становится в круг, а тот, кто бросил, встает в центр.

**«Футбол».** Стоя в кругу, держась за руки, имитировать удары ногами по мячу.

**«Катание на кругах».** Глубина воды по пояс. Произвольно сесть, лечь на надутый резиновый круг и покататься на нем, как на лодочке, подгребая руками - веслами. Другой вариант: катание на кругах в парах, один ребенок сидит на круге, а другой его катает.

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

**Содержание предметно – пространственной развивающей образовательной среды бассейна**

<b>№ п/п</b>	<b>Перечень оборудования</b>	<b>Количество</b>
1	Квадратный сухой бассейн 200	1
2	Спуск в бассейн	1
3	Мини степпер	1
4	Мат гимнастический	1
5	Игровой набор 4 модуля	1
6	Противоскользящая дорожка 10 м	1
7	Противоскользящая дорожка 10 м	1
8	Стул детский 3	1
9	Игровой набор 4 модуля	1
10	Рециркулятор бактерицидный 911	1
11	Тренажер «Гребной» детский	1
12	Стеллаж «Волна» для спорт.инвентаря	1
13	Стеллаж «Волна» для спорт.инвентаря	1
14	Дорожка беговая детская	1
15	Дорожка беговая детская	1
16	Велотренажер детский	1
17	Велотренажер детский	1
18	Мяч надувной малый	15
19	Доска для плавания	15
20	Круги надувные	15
21	Ласты детские резиновые р. 26-28	5
22	Ласты детские резиновые р. 32-34	1
23	Ласты Золотая рыбка р.26-28	3
24	Ласты Малютка р.32-34	3
25	Ласты для бассейна укороченные р.33-35	2
26	Коврик массажный резиновый	10

27	Игрушки надувные	5
28	Мяч гимнастический массажный диаметр 55 см	2
29	Лопатка для плавания Sprinter S-НН	10

## 5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И. Осокина. - М.: Просвещение, 1985. -80 с.

2. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991. -158 с.

3. Волошина, Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников [Текст]: Учебно-методическое пособие/Л.Н. Волошина. – М.: АРКТИ, 2009.-108

4. Галицина, Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2009.-143с.

5. Глазырина, Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования [Текст]: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д. Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд.Центр ВЛАДОС, 2008.-143

Пронумеровано, прошнуровано  
и скреплено печатью  
МБДОУ детский сад №6  
на *33 (тридцати)* листах  
*мес*  
Заведующий *Лобки* *О.И. Новик*

