

Управление образования и молодежной политики администрации г. Владимира  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение « № 66 »  
г. Владимира

Принята на заседании Педагогического  
совета  
Протокол № 5  
«31» мая 2024г.

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ «ДОУ № 66»  
Борисова О.И./  
Приказ № 189/66  
от «31» мая 2024г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Дельфинёнок»**

Направленность – физкультурно - спортивная

Уровень сложности - стартовый

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Рощупкина Ольга Николаевна,  
Инструктор по физической культуре

г. Владимир, 2024.

## СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы.	
1.1. Пояснительная записка .....	3-6
1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы .....	6
1.3. Содержание программы .....	6-10
Учебно-тематический план .....	6-10
1.4. Планируемые образовательные результаты .....	10
Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий.	
2.1. Календарный учебный график .....	11
2.2. Условия реализации программы .....	11-12
2.3. Формы аттестации .....	12-15
2.4. Методические материалы .....	15-18
2.5. Список литературы .....	18
Приложения.....	19-44
Оценочные материалы.....	19-20
Лист внесения изменений и дополнений в программу.....	20

## РАЗДЕЛ №1. КОМПЛЕКС ПОЛНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфинёнок» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
- Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;
- Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».
- Положение об оказании платных услуг Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения г. Владимира «Детский сад № 66».

#### **Концептуальная идея**

В основу данной программы легла идея возможности воспитания здорового подрастающего поколения на базовых ценностях на основе существующего стандарта. Реализация идеи позволит сделать каждое занятие, каждую встречу с детьми источником ценностного отношения к своему здоровью.

### **Новизна программы**

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Дельфинёнок» предназначена для детей старшего дошкольного возраста различного уровня физического развития. Она направлена на воспитание у ребёнка желания регулярно заниматься физическими упражнениями, чувствовать себя уверенно в водной среде, вести здоровый образ жизни. В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы аквааэробики, синхронного плавания, художественного слова, нестандартное спортивное оборудование. Уровень сложности программы: стартовый уровень.

### **Актуальность программы.**

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации»; «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и другими нормативными документами.

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

Сегодня, следуя моде времени, родители всё больше внимания обращают на умственное развитие своих детей, не проявляя должной заботы о развитии физическом. Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действие в ней, а неправильное поведение, чувство страха и боязнь глубины.

Именно поэтому первые шаги в обучении плаванию направлены на то, чтобы помочь ребёнку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности как, целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Реализация программы ориентирована на формирование и развитие творческих способностей детей и удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования. Она направлена на воспитание у ребёнка желания регулярно заниматься физическими упражнениями, чувствовать себя уверенно в водной среде, вести здоровый образ жизни.

В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы аквааэробики, синхронного плавания, художественного слова, нестандартное спортивное оборудование.

## **Особенности организации образовательного процесса**

### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфинёнок» стартового уровня имеет физкультурно-спортивную направленность. Предназначена для детей возраста 5-7 лет. Занятия проводятся в группах до 12 человек.

Данная программа реализуется на базе МБДОУ «Детский сад № 66 «Дельфинёнок». Программа может быть адаптирована для обучающихся с особыми образовательными потребностями, в том числе для детей – инвалидов, приём которых осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) и по решению психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК). В этом случае численный состав объединения может быть сокращён.

### **Формы обучения и виды занятий по программе**

Ведущей формой организации обучения является групповая (очная). Наряду с групповой 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.

### **Типы занятий**

- Комбинированные – изложение материала, проверка пройденного материала, закрепление полученных знаний;
- Подача нового материала;
- Повторение и усвоение пройденного материала – мониторинг, анализ полученных результатов;
- Закрепление знаний, умений и навыков – постановка задачи и самостоятельная работа учащегося под руководством педагога;
- –Применение полученных знаний и навыков – открытые занятия, использование на практике приобретенных знаний.

### **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, 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).

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися; – индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, упражнений

## Срок освоения программы

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дельфинёнок» составляет 1 учебный год.

## Режим занятий

Общий объём дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дельфинёнок» составляет 36 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительностью не более 20-25 минут каждое.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструктажам. Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических правил, возрастных особенностей учащихся и порядка проведения занятий. Зачисление учащихся в группы по ДООП МБДОУ «Детский сад № 66 «Дельфинёнок» осуществляется на платной основе на основании заявления родителей (законных представителей) и при наличии справки от педиатра об основной группе здоровья. Организация обучения по программе осуществляется на базе МБДОУ «Детский сад № 66.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

### Цель программы:

обучение детей старшего дошкольного возраста элементарным видам плавания.

### Задачи:

Личностные- воспитание нравственно-волевых качеств, настойчивости, смелости, выдержки, силы воли; самовыражение творческих способностей в игровых действиях в воде.

Метапредметные - формирование потребности к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;

Образовательные (предметные) – развитие познавательного интереса к виду спорта – плаванию, приобретение плавательным навыков и умений владения своим телом в непривычной среде; расширять знания о правилах поведения на воде.

## 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	1	1		Опрос
2.	Учить входить в воду самостоятельно, научить плескаться в ней	1	0,5	0,5	Контрольный тест

3.	Передвижение по дну различными способами с движением рук	2	0,5	1,5	Контрольный тест
4.	Плавание за счет движения рук.	2	0,5	1,5	Контрольный тест
5.	Плавание с предметами.	1		1	Турнир
6.	Погружения с рассматриванием предметов	1		1	Контрольный тест
7.	Погружения в воду ( без опоры)	1		1	Турнир
8.	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	2	0,5	1,5	Контрольный тест
9.	Выдох в воду (перед собой в воздух, границе воды и воздуха) Игры с использованием выдоха в воду	2	0,5	1,5	Контрольный тест
10.	Упражнение на всплытие на груди, спине	2	0,5	1,5	Контрольный тест
11.	Повороты тела в воде.	2	0,5	1,5	Турнир
12.	Скольжение по поверхности воды на груди	3	0,5	2,5	Контрольный тест
13.	Скольжение по поверхности воды на спине	3	0,5	2,5	Контрольный тест
14.	Отработка движений ногами при нырянии в глубину	2		2	Контрольный тест
15.	Транспортировка предмета.	2	0,5	1,5	Турнир
16.	Плавание за счет движения ног на груди способом «кроль» в сочетании с выдохом.	2	0,5	1,5	Контрольный тест
17.	Плавание за счет движения ног на спине способом «кроль» в сочетании с выдохом.	2	0,5	1,5	Контрольный тест
18.	Закрепление пройденного	2		2	Соревнования

	материала				
19.	Контрольные занятия	3		3	Демонстрационный показ
		36	7	29	

### **Содержание учебного плана**

**Тема 1.** Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ. (1 ч.)

Теория. Беседа о правилах поведения в бассейне, личная гигиена, о пользе плавания. Рассматривание сюжетных картинок и плакатов на данную тематику. Рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий;

Практика. Упражнения на суше (разминка, специальные упражнения, подготовительные упражнения).

Форма контроля. Опрос.

**Тема 2.** Учить входить в воду самостоятельно, научить плескаться в ней (1ч.)

Теория. Знакомство с правильным спуском в бассейн.

Практика. Упражнения на суше (разминка, специальные упражнения, подготовительные упражнения). Упражнить в свободных движениях в воде. Игровые упражнения на воде «Моторчик», «Водоворот», «Обливалки», игра «Бегом ко мне», «Солнышко и дождик».

Форма контроля. Контрольный тест.

**Тема 3.** Передвижение по дну различными способами с движением рук. (2 ч.)

Теория. Знакомство с различными способами передвижения по дну с движением рук.

Практика. Упражнения на суше (разминка, специальные упражнения, подготовительные упражнения). Отработка различных способов передвижения по дну, закрепление навыка задержки дыхания и выдох в воду. Игры на воде «Пузырь», «Найди клад», «Резвый мячик».

Форма контроля. Контрольный тест.

**Тема 4.** Плавание за счет движения рук. (2 ч.)

Теория. Знакомство с техникой плавания за счет рук (элементы плавания стиля «кроль» и стиля «брасс».)

Практика. Упражнения на суше (разминка, специальные упражнения, подготовительные упражнения). Отработка основных движений рук при плавании в стиле «кроль» и стиле «брасс». Подвижные игры на воде «Невод», «Караси и карпы», «Кузнечики».

Форма контроля. Контрольный тест.

**Тема 5.** Плавание с предметами. (1 ч.)

Практика. Упражнения на суше (разминка, специальные упражнения, подготовительные упражнения). Плавание с использованием спортивного инвентаря. Упражнение «Буксир», игры на воде «Спасатели», «Авария».

Форма контроля. Турнир.

**Тема 6.** Погружения с рассматриванием предметов. (1 ч.)

Практика. Упражнения на суше (разминка, специальные упражнения, подготовительные упражнения). Проныривание, подныривание под предметы. Игры на воде «Достань игрушку», «Фокус».

Форма контроля. Контрольный тест.



**Тема 7.** Погружения в воду без опоры. (1 ч.)

Практика. Упражнения на суше (разминка, специальные упражнения, подготовительные упражнения). Нырние у опоры и без опоры. Игры и игровые упражнения «Достань со дна», «Охотники и утки» «. Форма контроля. Турнир.

**Тема 8.** Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой. (2 ч.)

Практика. Упражнения на суше (разминка, специальные упражнения, подготовительные упражнения). Движения руками и ногами способом «брасс». Нырять в длину. Игры на воде «Медуза», «Фонтанчик», «Водолазы», «Нырни в обруч». Прыжок в горизонтально лежащий обруч.

Форма контроля. Контрольный тест .

**Тема 9.** Выдох в воду (перед собой в воздух, границе воды и воздуха). Игры с использованием выдоха в воду. (2 ч.)

Теория. Знакомство с техникой выполнени выдоха в воду

Практика. Упражнения на суше (разминка, специальные упражнения, подготовительные упражнения). Комбинированная эстафета. Игры на воде «Кораблики», «Пузыри», «Жучок-паучок».

Форма контроля. Контрольный тест.

**Тема 10.** Упражнение на всплывание на груди. (2 ч.)

Теория. Знакомство с техникой синхронных движений ног и рук при выполнении упражнений.

Практика. Упражнения на суше (разминка, специальные упражнения, подготовительные упражнения). Игровые упражнения «Звёздочка», «Медуза», «Крабы», игра «Море волнуется», «Ловишка с поплавком»

Форма контроля. Контрольный тест

**Тема 11.** Повороты тела в воде. (2 ч.)

Теория. Знакомство с техникой поворота тела в воде.

Практика. Упражнения на суше (разминка, специальные упражнения, подготовительные упражнения). Отработка техники в индивидуальной и подгрупповой работе. Игровое упражнение «Брёвнышко», игры «Смелые ребята», «3 фигуры».

Форма контроля. Турнир.

**Тема 12.** Скольжение по поверхности воды на груди. (3 ч.)

Теория знакомить с технткой выполнени скольжения на груди

Практика. Упражнения на суше (разминка, специальные упражнения, подготовительные упражнения). Игровое упражнение «Стрелочка», игры «Охотники и утки», «Акула».

Форма контроля. Контрольный тест.

**Тема 13.** Совершенствование плавания на спине. (3 ч.)

Теория знакомить с технткой выполнени скольжения на спине

Практика. Упражнения на суше (разминка, специальные упражнения, подготовительные упражнения). Игровое упражнение «Стрелочка» , игры «Рыбы и сеть», «Белые медведи».

Форма контроля. Контрольный тест.

**Тема 14.** Отработка движений ногами при нырянии в глубину. (2 ч.)

Практика. Упражнения на суше (разминка, специальные упражнения, подготовительные упражнения). Комбинированная эстафета. Игры на воде «Тоннель», «Нырни в обруч», «Резвый мчик».

Форма контроля. Контрольный тест.

**Тема 15.** Транспортировка предмета. (2 ч.)

Теория. Знакомство с техникой транспортировки в воде с применением спасательного круга.

Практика. Упражнения на суше (разминка, специальные упражнения, подготовительные упражнения). Буксировка товарища с помощью круга. Работа ногами способом «кроль». Игры на воде «Спасатели», «Авария». Форма контроля. Турнир.

**Тема 16.** Плавание за счет движения ног на груди способом «кроль» в сочетании с выдохом. (2 ч.)

Теория. Знакомство с техникой выполнения движения ног и выдоха в воду стилем «кроль».

Практика. Упражнения на суше (разминка, специальные упражнения, подготовительные упражнения). Игровое упражнение «Торпеда», «Подводные лодки», игры «Ловишка с мчом».

Форма контроля. Контрольный тест.

**Тема 17.** Плавание за счет движения ног на спине способом «кроль» в сочетании с выдохом. (2 ч.)

Теория. Знакомство с техникой выполнения движения ног и выдоха в воду стилем «кроль».

Практика. Упражнения на суше (разминка, специальные упражнения, подготовительные упражнения). Игровое упражнение «Торпеда», «Подводные лодки», игры «Перебрось мяч».

Форма контроля. Контрольный тест.

**Тема 18.** Закрепление пройденного материала. (2 ч.)

Практика. Упражнения в воде: Разминка. Проведение соревнований. Плавание отрезков кролем на груди, кролем на спине с опорой. Командные эстафеты.

Форма контроля. Соревнование.

**Тема 19.** Контрольное занятие (Тестирование). (3 ч.)

Практика. Упражнения в воде. Выполнение итоговых нормативов. Анализ типичных ошибок и нарушений правил и техники плавания. Подведение итогов.

Форма контроля. Демонстрационный показ.

## **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

### **Личностные**

- эмоциональное и двигательное раскрепощение, чувство радости и
- удовольствие от движений в воде;
- сформированные нравственно-волевые качества (настойчивость,
- смелость, выдержка, сила воли);

- потребность в здоровом образе жизни и устойчивый интерес к занятиям по плаванию и данному виду спорта.

#### **Предметные:**

- владеть своим телом в непривычной среде;
- плавать основными способами «кроль»;
- применять знания и навыки на практике (при плавании в бассейне и на открытых водоемах).

#### **Метапредметные:**

- правила поведения на воде;
- название плавательного инвентаря для обучения;
- технические элементы плавания;
- основные способы плавания «кроль».

## **РАЗДЕЛ №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.**

### **2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком, который является приложением к программе и разрабатывается до начала каждого учебного года, согласовывается со старшим воспитателем и утверждается заведующим МБДОУ «Детский сад № 66 «Дельфинёнок».

Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Начало учебного года - 1 октября, окончание учебного года - 31 мая.

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	1 год обучения 5-7 лет	36	36	1 раз в неделю по 25 мин.	36

### **2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **Материально-техническое обеспечение:**

- оборудованный бассейн (доски, мячи разного размера, обручи, плавательный инвентарь (круги разных размеров, жилет, нудлы, лопатки, ласты, надувные игрушки разных размеров); мелкие игрушки из плотной резины (тонущие) для упражнений на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде; обручи для упражнений в воде; очки для плавания; палки пластмассовые;

- технические средства обучения (музыкальная колонка, USB флеш- накопитель с подборкой музыкальных композиций).

### **Информационное и учебно-методическое обеспечение:**

- дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Дельфинёнок»;
- тестовые задания с критериями оценки по основным направлениям: погружение в воду с задержкой дыхания («поплавок» в комбинации); вдох-выдох (многократно); скольжение на груди; скольжение на спине; плавание с доской при помощи движения ног способом «кроль» на груди, спине; ориентирование в воде с открытыми глазами и др;
- картотека комплексов физических упражнений на воде и суше;
- специальная литература;
- фонотека.

### **Кадровое обеспечение:**

Согласно Профессиональному стандарту «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» по данной программе может работать инструктор по физической культуре с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт) код А с уровнями квалификации 3, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области. Рощупкина Ольга Николаевна инструктор по физической культуре с высшей квалификационной категорией, с непрерывным стажем 30 лет, с Высшим педагогическим образованием, регулярно проходит курсы повышения квалификации в области физической культуры и спорта.

## **2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

### **Этапы и формы аттестации**

Вид контроля	Тема и контрольные измерители аттестации (что проверяется)	Форма аттестации
Первичный контроль	<p>1. Тема: <u>Введение в дополнительную общеобразовательную программу. Инструктаж по технике безопасности:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знания техники безопасности на занятиях в бассейне;</li> <li>• знания о водных видах спорта;</li> <li>• история возникновения плавания;</li> <li>• правила плавания (кратко);</li> <li>• чем полезны занятия плаванием для здоровья человека;</li> <li>• какие качества нужно развивать для успешных занятий плаванием.</li> </ul> <p>Выявление уровня плавательных навыков.</p>	<p>Опрос</p> <p>Мониторинг плавательных навыков</p>

Текущий контроль	2. Тема: <u>Самостоятельный вход в воду, научить плескаться в ней</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• навык спуска в воду спиной вперёд по ступенькам</li> <li>• изучение свойств воды (плавае, тонет, прозрачная)</li> </ul>	Контрольный тест
	3. Тема: <u>Передвижение по дну различными способами:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• навыки передвижения по дну шагом, бегом, прыжками;</li> <li>• навыки передвижения по дну на руках «крокодильчики».</li> </ul>	Контрольный тест
	4. Тема: <u>Плавание за счет движения рук:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• навыки правильного выполнения гребков, чередование движений рук.</li> </ul>	Турнир
	5. Тема: <u>Плавание с предметами:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение плыть с помощью ног, держа в руках плавательный круг или пенопластовую доску.</li> </ul>	Контрольный тест
	6. Тема: <u>Погружения с рассматриванием предметов</u>	Контрольный тест

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• навык правильного погружения и задержки дыхания</li> </ul>	
	7. Тема: <u>Погружения в воду ( без опоры)</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• навык правильной задержки дыхания;</li> <li>• захват предмета со дна бассейна</li> </ul>	Турнир
	8. Тема: <u>Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• навык правильного дыхания;</li> <li>• навык погружения в воду;</li> <li>• владение техникой передвижения под водой;</li> <li>• умение изменять глубину погружения и направление</li> </ul>	Контрольный тест

	движения.	
	<p>9. Тема: <u>Выдох в воду (перед собой в воздух, границе воды и воздуха) Игры с использованием выдоха в воду:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• навык правильного выдоха;</li> <li>• навык погружения в воду с выдохом.</li> </ul>	Контрольный тест
	<p>10. Тема: <u>Упражнение на всплывание на груди, спине:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• навык правильной задержки дыхания и координировать его с остальными движениями;</li> <li>• умение выполнять движения рук и ног одновременно.</li> </ul>	Контрольный тест
	<p>11. Тема: <u>Повороты тела в воде:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• навык правильного выполнения вращения и отталкивания от стенки бассейна;</li> <li>• последовательное выполнение всех элементов поворота в воде.</li> </ul>	Турнир
	<p>12. Тема: <u>Скольжение по поверхности воды на груди:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• навык правильно принимать горизонтальное положение тела на груди</li> <li>• умение выполнения скольжения и первых плавательных движений;</li> </ul>	Контрольный тест
	<p>13. Тема: <u>Скольжение по поверхности воды на спине:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• навык правильно принимать горизонтальное положение тела спине</li> <li>• умение выполнения скольжения и первых плавательных движений;</li> </ul>	Контрольный тест
	<p>14. Тема: <u>Отработка движений ногами при нырянии в глубину:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• навык правильного дыхания;</li> <li>• навыки синхронного движение ног;</li> <li>• навык погружения в воду.</li> </ul>	Контрольный тест

	<p>15. Тема: <u>Транспортировка предмета:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• плавание с помощью одних ног кролем на груди с доской и предметом</li> <li>• плавание с помощью одних ног кролем спине, руки над водой (предметы в руках);</li> <li>• «верхняя» рука над водой (с предметом), «нижняя» выполняет гребки;</li> <li>• умение менять направление (вперед, назад, влево, вправо) при плавании по сигналу (свистку, хлопку) и умение переворачиваться со спины на грудь и наоборот</li> </ul>	Турнир
	<p>15. Тема: <u>Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений ног на задержке дыхания и с выдохом в воду:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• навыки плавания на груди сочетанием движений ног, на задержке дыхания;</li> <li>• навыки плавания на груди сочетанием ног с выдохом в воду.</li> </ul>	Контрольный тест
	<p>16. Тема: <u>Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений ног на задержке дыхания и с выдохом в воду:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• навыки плавания на спине с сочетанием движений ног, на задержке дыхания;</li> <li>• навыки плавания на спине сочетанием ног с выдохом в воду.</li> </ul>	Контрольный тест
	<p>17. Тема: <u>Закрепление пройденного материала:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• навыки плавания на груди и спине;</li> <li>• навык ныряния в длину и глубину.</li> </ul>	Соревнования
Итоговый контроль	<p>18. <u>Итоговое занятие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение элементами плавания «кроль»;</li> <li>• уровень развития плавательных способностей.</li> </ul>	Демонстрационный показ Мониторинг

## Оценочные материалы

Диагностика результативности сформированных компетенций, учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Дельфинёнок» осуществляется посредством следующих разработок (критерии и показатели в Приложении №1):

- контрольно-итоговый тест «Навыки плавания»;
- беседа, устный опрос;
- мониторинг развития плавательных способностей;
- педагогическое наблюдение (журнал наблюдения);
- анализ выполненных практических заданий и упражнений.

### 2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Учебно-методическое обеспечение:

дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Дельфинёнок»;

- тестовые задания с критериями оценки по основным направлениям: погружение в воду с задержкой дыхания («поплавок» в комбинации); вдох-выдох (многократно); скольжение на груди; скольжение на спине; плавание с доской при помощи движения ног способом «кроль» на груди, спине; ориентирование в воде с открытыми глазами и др.;
- картотека комплексов физических упражнений на воде и суше; специальная литература (перечень прилагается);
- фонотека.

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма аттестации
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	Беседа	Работа с группой	Инструкции по технике безопасности, памятки	Спортивный инвентарь	Опрос
2.	Учить входить в воду самостоятельно, научить плескаться в ней	Практическая работа	Работа с группой	Плакаты	Спортивный инвентарь	Контрольный тест
3.	Передвижение по дну	Практическая работа	Работа с группой	Плакаты	Спортивный инвентарь	Контрольный тест



	различными способами с движением рук	работа			инвентарь	
4.	Плавание за счет движения рук.	Практическая работа	Работа с группой	Плакаты	Спортивный инвентарь	Контрольный тест
5.	Плавание с предметами.	Практическая работа	Работа с группой	Плакаты	Спортивный инвентарь	Турнир
6.	Погружения с рассматриванием предметов	Практическая работа	Работа с группой	Плакаты	Спортивный инвентарь	Контрольный тест
7.	Погружения в воду ( без опоры)	Практическая работа	Работа с группой	Плакаты	Спортивный инвентарь	Турнир
8.	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	Практическая работа	Работа с группой	Плакаты	Спортивный инвентарь	Контрольный тест
9.	Выдох в воду (перед собой в воздух, границе воды и воздуха) Игры с использованием выдоха в воду	Практическая работа	Работа с группой	Плакаты	Спортивный инвентарь	Контрольный тест
10.	Упражнение на всплывание на груди, спине	Практическая работа	Работа с группой	Плакаты	Спортивный инвентарь	Контрольный тест
11.	Повороты тела в воде.	Практическая работа	Работа с группой	Плакаты	Спортивный инвентарь	Турнир
12.	Скольжение по поверхности воды на груди	Практическая работа	Работа с группой	Плакаты	Спортивный инвентарь	Контрольный тест
13.	Скольжение по поверхности воды на спине	Практическая работа	Работа с группой	Плакаты	Спортивный инвентарь	Контрольный тест
14.	Отработка движений	Практическая работа	Работа с группой	Плакаты	Спортивный инвентарь	Контрольный тест

	ногами при нырянии в глубину	работа			инвентарь	
15	Транспортировка предмета.	Практическая работа	Работа с группой	Плакаты	Спортивный инвентарь	Турнир
16	Плавание за счет движения ног на груди способом «кроль» в сочетании с выдохом.	Практическая работа	Работа с группой	Плакаты	Спортивный инвентарь	Контрольный тест
17	Плавание за счет движения ног на спине способом «кроль» в сочетании с выдохом.	Практическая работа	Работа с группой	Плакаты	Спортивный инвентарь	Контрольный тест
18	Закрепление пройденного материала	Практическая работа	Индивидуальная работа	Плакаты	Спортивный инвентарь	Соревнования
19	Контрольные занятия					Демонстрационный показ

## 2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Примерная программа и инструктивно-методические рекомендации по плаванию для детей от 2 до 7 лет. – М.: Центр Школьная книга, 2019 г. – 30 с.
2. Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Методическое пособие. – М.: Айрис Пресс, 2023 г. – 80 с.
3. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2021 г. – 80 с.
4. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для инструкторов по физической культуре детского сада. – М.: Просвещение, 1985 г. – 80 с.
5. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для инструкторов по физической культуре детского сада и родителей. – М.: Просвещение, 1991 г. – 159 с. 6. Мухортова Е. Б. Обучение плаванию малышей. – М.: «Физкультура и спорт», 2018 г. – 110 с.
7. Еремеева Л. Ф. Научите ребенка плавать. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015 г. – 106 с.
8. Чеменева А. А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2021 г. – 135 с.
9. Рыбак М. В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012 г.

Рыбак М. В., Глушкова Г. В., Поташова Г. Н. Раз, два, три, плыви... : методическое пособие. – М.: Обруч, 2018 г. – 208 с.

Карпенко Е. Н., Короткова Т. П., Кошкодан Е. Н. Плавание: Игровой метод обучения. – М.: Олимпия Пресс, 2016 г. – 4

# ПРИЛОЖЕНИЯ

*Приложение 1*

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### **Критерии оценивания сформированных компетенций учащихся по программе Методика проведения диагностики (мониторинга)**

#### **1. Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации).**

Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, подтянуть колени к груди и обхватить их руками, голову опустить вниз к коленям - всплыть на поверхность, держаться на воде в таком положении (в комбинации). Спина должна появиться на поверхности.

#### ***Уровни освоения:***

- высокий - правильно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 5-7 секунд;
- средний - выполняет упражнение, находится в таком положении менее 5 секунд;
- низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузится под воду).

## **2. Многократные выдохи в воду.**

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду - выполнить выдох. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

### ***Уровни освоения:***

- высокий - правильно выполняет упражнение, делает 5-7 выдохов;
- средний - правильно выполняет упражнение, делает 3-4 выдоха;
- низкий - правильно выполняет упражнение, делает 2 выдоха.

## **3. Скольжение на груди.**

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на груди. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо опущено в воду. ***Уровни освоения:***

- высокий - правильно выполняет упражнение;
- средний - выполняет с ошибками;
- низкий - не выполняет упражнение.

## **4. Скольжение на спине.**

Стоя у бортика, руки вверх, кисти рук соединены, оттолкнуться ногой от бортика и выполнить упражнение «стрела» на спине. Тело должно лежать на поверхности воды - прямое, руки и ноги соединены, лицо на поверхности воды.

### ***Уровни освоения:***

- высокий - правильно выполняет упражнение;
- средний - выполняет с ошибками;
- низкий - не выполняет упражнение.

## **5. Упражнение «Торпеда» на груди.**

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед (в «стрелочке»). Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох). ***Уровни освоения:*** высокий - правильно выполняет упражнение; средний - выполняет с ошибками; низкий - не выполняет упражнение.

## **6. Упражнение «Торпеда» на спине.**

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортика), лечь на воду, руки вверх (в «стрелочке»), лицо на поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль на спине.

### ***Уровни освоения:***

- высокий - правильно выполняет упражнение;

- средний - выполняет с ошибками;
- низкий - не выполняет упражнение.

Протокол обучающихся 4-5 лет

№	Фамилия, имя учащегося	Погружение в воду с задержкой дыхания («поплавок»)	Вдох-выдох (многократно)	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Плавание с доской при помощи движений ног способом «кроль» на груди, спине
1.						

Приложение 2

### Лист внесения изменений и дополнений в программу

№ п/п	Дата	Характеристика изменений (уплотнение занятий, объединение занятий, перенос на другую дату Напр: объединение занятий №25 и 26)	Основание изменений (карантин, или б/лист педагога с... по...)	Реквизиты документа, которым закреплено изменение пр.№... от ...	Подпись педагога/ зам. директора

Приложение 3

### Список терминов

**ВОДА** - любимая среда обитания пловца.

**БРАСС** - способ плавания, принципиально отличающийся от других. В брассе подготовительные движения рук и ног производятся в воде и вызывают существенно большее, нежели в других способах плавания, активное сопротивление. Кроме того, в брассе наивысшие из всех способов плавания внутрицикловые колебания скорости.

**ВДОХ** пловца осуществляется ртом. Вдох пловца должен быть быстрым. Скорость вдоха дельфина - 20 литров в сек.

**ВЫДОХ** пловца - протяжный (медленный) с резким возрастанием скорости (выдоха) непосредственно перед вдохом. Объясняется это тем, что в момент выдоха в воду, равно

как и при натуживании или стоне, в лёгких создаётся некое избыточное давление. Это облегчает газообмен. Выдох пловца осуществляется и ртом, и носом.

**ГРЕБОК** - продуктивное движение пловца рукой.

**КРОЛЬ** - вид плавания на животе, в котором левая и правая часть тела совершают гребки попеременно. Каждая рука совершает широкий гребок вдоль оси тела пловца, во время чего ноги, в свою очередь, тоже попеременно поднимаются и опускаются. Лицо плывущего находится в воде, и лишь периодически во время гребка голова поворачивается, чтобы сделать вдох. Кроль считается наиболее быстрым способом плавания.

**ЛАСТЫ.** При начальном обучении ласты облегчают выполнение новых упражнений. Основное предназначение ласт в спортивном плавании - увеличение скорости плавания, что помогает совершенствованию обтекаемости.

**ЛОВКОСТЬ** (координация движений) - под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

**ОТДЫХ** - возможность для восстановления. Отдых - не только безделье, но и смена деятельности. Отдых - часть тренировочного процесса.

**РАЗМИНКА.** Предстартовая разминка помогает войти в стартовое состояние, 'разгоняет' обмен веществ, 'включает' специфические механизмы энергоснабжения и капилляризацию, помогает справиться с излишним волнением.

Тренировочная разминка, прежде всего, готовит организм к интенсивной работе и уменьшает травмоопасность.

**СОРЕВНОВАНИЕ** ('Старт' - в спортивном просторечии) - основное спортивное действие.

**ТЕМП** - проверяется количеством циклов в секунду или временем цикла. Во время прохождения дистанции темп в идеале должен быть постоянным.

**ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ** - это способ координации качественных 'гребковых усилий' и обтекаемости в сочетании с физиологией пловца.

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** - это сумма знаний и умений, помогающих совершенствовать физическое тело, его двигательные возможности и адаптивность, а также, ментальное осознание их значимости.

#### Приложение № 4

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

Упражнения для изучения техники движений кроль на груди. На суше:

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

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

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

Упражнения для изучения техники движений брасс.

На суше:

1. Стоя ноги вместе, носки развернуты в стороны. Медленное приседание с разведением коленей в стороны, при этом сохранять прямое положение туловища;



2. Стоя боком к опоре (стенке, дереву и т.д.), опереться в нее левой рукой. Отвести правую голень в сторону, захватить правой рукой стопу с внутренней стороны (выдержать это положение 3-5сек.), отпустить ногу и выполнить ею толчок до смыкания с другой ногой (как при плавании брассом). То же упражнение выполнить другой ногой;
3. Сидя на полу или на краю скамьи, упор руками сзади. Медленно подтянуть ноги, волоча стопы по полу и разворачивая колени в стороны. Развернуть носки в стороны и описав полукруг, сомкнуть пятки - пауза. Выпрямить ноги в исходное положение;
4. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их груди, развести колени в стороны, сомкнуть пальцы ног вместе. Стопами описать полукруг, отводя ноги назад в исходное положение;
5. Стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклон туловища вперед. Руки вытянуть вперед перед собой, развести руки в стороны - вниз (выполнить гребок), согнуть их в локтях и прижать к туловищу;
6. Стойка ноги врозь, руки вверх ладони повернуты в стороны. Выполнять движения руками как при плавании брассом (через стороны вниз, к груди и вверх);
7. Стоя ноги на ширине плеч, носки разведены. Приседание. Согласование движений ногами с дыханием (во время приседания - вдох, при выпрямлении - выдох);
8. Стоя ноги на ширине плеч, носки разведены, руки вверх ладони повернуты в стороны. Приседание с одновременным движением рук (как при плавании брассом) через стороны вниз, к груди и вверх в исходное положение.

#### Подготовительные упражнения

1. И. п. - правая рука вперед-в сторону. Горизонтальные «Восьмерки» правой (И.О.).
2. То же левой рукой (И. О.).
3. И. п. - руки вперед-в стороны. Горизонтальные «Восьмерки» одновременно обеими прямыми руками (И.О.).
4. То же, сгибая и выпрямляя руки.
5. То же, увеличивая и уменьшая амплитуду движений.
6. То же, увеличивая и уменьшая темп движений.
7. И. п. - правая рука вперед, ладонь обращена внутрь. Вертикальные «Восьмерки» правой (И.О.).
8. То же левой рукой (И. О.).
9. И. п. - руки впереди, ладони обращены внутрь. Вертикальные «Восьмерки» обеими руками одновременно (И.О.)
10. И. п. - правая рука вперед-в сторону, ладонь располагается наклонно.
11. Наклонные «Восьмерки» правой.
12. То же левой рукой. То же обеими руками одновременно. И. п. - правая рука вверх ладонью вперед.
13. 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. То же, но движения руками выполняются вдоль ног спереди назад, ладони касаются пола мизинцами («Гребцы»); пронести руки над водой в исходное положение - «Летит бабочка».
28. И. п. - сидя на полу, упор сзади. Приподнять правую ногу - опустить, приподнять левую ногу - опустить (И. О.).
29. 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.
30. И. п. то же. Приподнять ноги и развести в стороны, а затем сомкнуть. В момент смыкания стопы соединить большими пальцами, пятки врозь - «Плавник».
31. И. п. то же. Пятки вместе и на опоре; развернуть стопы наружу и растопырить пальцы - «Растопырка».
32. 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.
33. Сдувание легких, а затем более тяжелых предметов с ладони.
34. 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.

**Разминка на суше (4-5 лет)**

Занятия 1- 7

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

Занятия 8 - 14

1. Ходьба с круговыми движениями рук вперёд и назад, как при плавании способом «Кроль» (по 30 с).
2. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (20 с).
3. Ходьба обыкновенная (10 с).
4. Упражнение на дыхание - и.п.: ноги слегка расставлены, наклонившись к бортику и держась за него прямыми руками. 1 - повернуть голову вправо (влево) - вдох, 2 - опустить лицо вниз - выдох (5-6 раз).
5. «Я плыву» (8-10 махов).
6. «Стрела» - и.п.: о.с. 1- резкий вдох ртом, прямые руки поднять вверх, ноги на носочки, сильно вытянуться вверх за руками; 2-3-4 - задержать дыхание, не меняя положения; 5-6-7-8 - одновременно с плавным выдохом вернуться в и.п.
7. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Работать прямыми ногами, ступня расслаблена, как при плавании способом «Кроль» (по 10 махов с отдыхом 3-4 р).
8. Приседание «Поплавок» (6 раз).
9. Подпрыгивание с приседанием. И.п.: о.с. 1 - подпрыгнуть высоко вверх, руки поднять вверх, резко вдохнуть ртом; 2 - присесть, опустив руки к полу, выдохнуть одновременно ртом и носом; 3 - вернуться в и.п.
10. Ходьба (в бассейн).

Занятия 15 - 21

1. Ходьба - обычная, на носках, с разным положением рук (вверх, за голову, за спину и т. д.).
2. Упражнение на дыхание (см. предыдущий комплекс).
3. Упражнение на развитие внимания и быстроты движений рук. И.п.: о.с. 1 - согнуть левую руку к плечу; 2 - согнуть правую руку к плечу; 3 - поднять левую руку вверх; 4 - поднять правую руку вверх; 5-8 - в аналогичном порядке вернуться в и.п. (6 р. с ускорением темпа).

4. «Я плыву» (10-12 движений).
5. Наклоны туловища вперёд. И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 - поднять руки вверх; 2 - наклониться к правой ноге; 3 - наклониться к левой ноге; 4 - вернуться в и.п. (5-6 раз).
6. Бег на месте с выбрасыванием вперёд прямых ног с переходом на ходьбу (30 с).
7. Упражнение на дыхание «Потягивание». 1 - из основной стойки, поднимая прямые руки вверх и вставая на носочки, потянуться вверх за руками, одновременно делая глубокий вдох; 2 - вернуться в о.с., делая выдох носом (4-5 р).
8. Ходьба.

#### Занятия 22 - 28

1. Ходьба обычная и гимнастическим шагом (30 с).
2. Бег с высоким подниманием прямых ног вперёд и назад (30 с).
3. Ходьба - марш (15 с).
4. «Потягивание» (см. предыдущий комплекс).
5. «Я плыву» (10 - 12 движений).
6. «Винт» - и.п.: ноги вместе, руки верх. Повороты на 1800 вправо-влево в прыжке (8 р).
7. Приседание с выпрыгиванием. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 - присесть; 2 - выпрямиться прыжком (6 раз).
8. «Торпеда» - и.п.: лёжа на животе, руки под подбородком. Движения прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (по 10 движений с отдыхом 3 р).
9. Прыжки (ноги скрестно - ноги на ширину плеч) (20 прыжков).
10. Упражнение на дыхание (см. комплекс занятий 8-14).
11. Ходьба.

#### Разминка на суше (6-7 лет)

##### 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 поочередно 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
5. «Кроль».
6. «Насос» (см. предыдущий комплекс).
7. «Винт». И.п. - о.с. 1 - подпрыгнуть вверх, одновременно выполняя поворот вправо на 180-360, 2 - отдых, 3 - прыжок с поворотом влево, 4 - отдых (по 4-5 раз в каждую сторону).
8. «Торпеда» на спине (1 м).
9. Упражнение на дыхание (5 р).

#### Приложение № 6

#### Игры на воде

#### *Волны на море Задача:*

познакомить с сопротивлением воды.

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

Движение продолжается непрерывно то в одну, то в другую сторону.

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

**Методические указания.** Для одновременности выполнения упражнения дети вслух 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, съест 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.

**Методические указания:** 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.

**Методические указания:** 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 игры:** 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 игры:** 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 игры:** 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 игры:** 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:** воспитание умения взаимодействовать в коллективе.

**Описание игры:** 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:** воспитание умения смело передвигаться в воде, не бояться брызг.

**Описание игры:** 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 игры:** 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 игры:** 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. При повторении игры выбирается новый водящий.

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

### Веселые брызги

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

**Описание игры:** Капля раз, капля два (медленные хлопки по воде), Кали медленно сперва:

Кап-кап, кап-кап.

Стали капли попевать (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 игры:** 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.

### Насос

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

**Описание игры:** 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 игры:** 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:** вовремя проныривания можно выполнять выдох.

### Пузырь

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

**Описание игры:** 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 игры:** 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 игры:** 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 игры:** 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 игры:** 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.

**Описание игры:** 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 глазами «Если захотим. В воду поглядим».

#### Дровосек в воде

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

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

### Хоровод

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

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

Жучок-паучок вышел на охоту, Не зевай,  
поспевай - прячьтесь все под воду!

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

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

### Тюлени

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

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

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



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

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

### Найди себе пару

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

**Описание игры:** 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 игры:** 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 (вариант 1)

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

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

### Пловцы

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

**Описание игры:** 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 игры:** 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 игры:** 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 игры:** 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 игры:** 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:** Начинать двигаться только после слов «Один, два, три, четыре, пять».

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 игры:** 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:** нельзя прятаться раньше, чем приблизится акула. Начинать двигаться только после слов «Один, два, три, четыре, пять».

**Методические указания:** нужно учитывать подготовленность детей. Следить за соблюдением правила.

### **Кто быстрее спрячется под водой?**

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

**Описание игры:** 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 игры:** 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 игры:** участники игры образуют круг (они могут держаться за руки) и по команде ведущего (короткий - «Вдох» или продолжительный «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 игры:** 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 игры:** 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 игры:** 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 (вариант 2)**

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

**Описание игры:** 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 игры:** 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 игры:** 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.

**Лист внесения изменений и дополнений в программу**

№ п/п	Дата	Характеристика изменений (уплотнение занятий, объединение занятий, перенос на другую дату Напр: объединение занятий №25 и 26)	Основание изменений (карантин, или б/лист педагога с... по...)	Реквизиты документа, которым закреплено изменение пр.№... от ...	Подпись педагога/ зам. директора

Лист № 1 из 1  
 Подпись: \_\_\_\_\_  
 Должность: \_\_\_\_\_  
 Дата: \_\_\_\_\_

Иванов И.И.  
 Петров П.П.

Пролито,  
 пронумеровано,  
 скреплено печатью

*В.И. Ворисова*

Заведующий МБДОУ  
 «Детский сад № 66»  
 О.И. Ворисова

ПЕЧАТЬ  
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
 УЧРЕЖДЕНИЕ  
 МОСКОВСКОЙ  
 ОБЛАСТИ  
 № 10 3301  
 МОСКОВСКОЕ  
 РАЙОННОЕ  
 УЧРЕЖДЕНИЕ  
 ОБРАЗОВАНИЯ  
 № 10