

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №4 «Родничок»**

**ПРИНЯТА**  
на заседании Педагогического совета  
МАДОУ ДС №4 «Родничок»  
(протокол от «30» августа 2023 № 1)

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом МАДОУ ДС №4 «Родничок»  
от «31» августа 2023 № 277

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по реализации образовательной области  
«Физическое развитие» обучение детей плаванию  
для групп общеразвивающей направленности  
от 4 до 8 лет

**на 2023-2024 учебный год**

**Инструктор по плаванию:  
Нозимова Х.А.**

**г. Радужный, 2023**

## Содержание

I.	<b>Целевой раздел</b>	3
I.1.	Пояснительная записка	3
I.2.	Цели и задачи реализации Программы	4
I.3.	Принципы и подходы к формированию Программы	5
I.4.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	6
I.5.	Планируемые результаты реализации Программы	9
I.6.	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов	11
II.	<b>Содержательный раздел программы</b>	13
II.1.	Описание образовательной деятельности	13
II.2.	Образовательная область «Физическое развитие»	13
II.3.	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы	15
II.4.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями обучающихся	16
III.	<b>Организационный раздел</b>	19
III.1.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	20
III.2.	Материально-техническое обеспечение	21
III.3.	Кадровые условия реализации Программы	24
III.4.	Режим и распорядок дня	24
III.5.	Комплексно- тематическое планирование	26
III.6.	Приложение	32

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» обучение детей плаванию для групп общеразвивающей направленности от 4 до 8 лет муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад №4 «Родничок» разработана на основе Федеральной образовательной программы дошкольного образования (ФОП ДО) и в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО). Рабочая программа по плаванию для детей группы дошкольного возраста обеспечивает разностороннее физическое развитие детей в возрасте от 4 до 8 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению – физическое развитие.

**Нормативно-правовой основой для разработки Программы являются следующие нормативно-правовые документы:**

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены

постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Инструктивно методическое письмо Министерства образования Российской Федерации «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14.03.2000 года №65/23-16;

- Устав ДОУ;

- Образовательная программа дошкольного образования МАДОУ ДС №4 «Родничок»;

- Иные муниципальные и локальные документы.

Программа отвечает образовательному запросу социума, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности.

Правильная организация деятельности по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости, а также выработке гигиенических навыков. Физическая активность помогает снять нервное перенапряжение и позволяет детской психике работать уравновешенно и гармонично.

Данная программа разработана на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду».

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.

Задачей занятий по плаванию является не только закаливание организма детей, но также предоставление им возможность научиться плавать, преодолеть чувство страха и боязнь глубины. Успешность обучения дошкольников плаванию и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко будут соблюдены все основные требования к его организации, обеспечены меры безопасности, выполнены необходимые санитарно-гигиенические правила. Основное содержание программы составляют физические упражнения, игры и игровые упражнения, освоение которых помогают детям научиться основным навыкам плавания.

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

Плавание - одно из средств, способствующих разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

## **1.2. Цель и задачи реализации программы**

**Цель программы** - создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с

возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

Занятия по плаванию призваны решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

1. укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
2. содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
3. формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
4. расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
5. развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

**Образовательные:**

1. формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
2. учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
3. развивать физ. качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

**Воспитательные:**

1. воспитывать волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
2. формировать стойкие гигиенические навыки;
3. формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
4. способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движений в воде.

**Ожидаемые результаты:**

- укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- повышение показателей физического развития детей;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувств радости и удовольствия от движения;
- формирование -волевых качеств.

### **I.3. Принципы и подходы к формированию программы**

**Программа опирается на общие педагогические принципы:**

- принцип систематичности - предполагает проведение занятий по определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- принцип сознательности и активности - предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности - предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование (создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению);
- принцип доступности - предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода - обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований - предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания - от легкого к трудному, от

простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

#### **I.4. Значимые для разработки и реализации программы характеристики**

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения. Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем у взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении более удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

##### **Старшая группа (шестой год жизни)**

Росто-весовые характеристики

Средний вес у мальчиков изменяется от 19,7 кг в пять лет до 21,9 кг в шесть лет, у девочек – от 18,5 кг в пять лет до 21,3 кг в шесть лет. Средняя длина тела у мальчиков от 110,4 см в пять лет до 115,9 см в шесть лет, у девочек – от 109,0 см в пять лет до 115,7 см в шесть лет.

Функциональное созревание

Развитие центральной нервной и опорно-двигательной систем, зрительно-моторной координации позволяет ребенку значительно расширить доступный набор двигательных стереотипов.

Двигательная активность детей шестого года жизни становится все более многообразной. Дети достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения и подвижные игры. В этом возрасте возрастает самостоятельность, активность. Ведутся поиски новых способов выполнения движений, их комбинаций и вариантов/

Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Значительно улучшаются показатели в ловкости.

В тоже время у детей на 6-ом году жизни развивается способность поддерживать равновесие тела в различных условиях. Для этих детей характерно совершенствование всех видов основных движений, что благоприятно сказывается на развитии их волевых качеств. Детям 5-6 лет свойственна высокая потребность в движении. Двигательная активность детей становится все более целенаправленной, она все более зависит от их эмоционального состояния и мотивов, которыми они руководствуются в своей самостоятельной деятельности.

К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц. Заметно улучшается устойчивость равновесия, столь необходимая при выполнении большинства движений. Основой проявления двигательной деятельности является устойчивое равновесие. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели равновесия улучшаются, и девочки, в этом случае, имеют преимущество.

##### **Подготовительная к школе группа (седьмой год жизни)**

Росто-весовые характеристики

Средний вес мальчиков к семи годам достигает 24,9 кг, девочек – 24,7 кг. Средняя длина тела

у мальчиков к семи годам достигает 123,9, у девочек – 123,6 см.

В период от пяти до семи лет наблюдается выраженное увеличение скорости роста тела ребенка в длину («*полуростовой скачок роста*»), причем конечности в это время растут быстрее, чем туловище. Изменяются кости, формирующие облик лица.

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так, как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все еще эластичен и подвижен деформации.

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту.

При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге-еще больше. По данным специалистов, легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов, и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6-7 лет характерны болезни, связаны с воспалительными процессами в легких.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а так же от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

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

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита слабо, ее масса составляет 22—24% массы тела (у взрослого—40%). По своему строению, составу и функциям мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека. Мышцы ребенка содержат больше воды, в то же время в них меньше белковых и неорганических веществ, их механическая прочность ниже. Мышечные пучки еще плохо сформированы, недостаточно развит и иннервационный аппарат мышечной системы.

У ребенка мышцы сокращаются медленнее, чем у взрослого, но сами сокращения происходят через меньшие промежутки. Они более эластичны и при сокращении в большей мере укорачиваются, а при растяжении — удлиняются. Этими особенностями мышечной системы ребенка объясняется тот факт, что дети быстро утомляются, но физическая утомляемость быстрее проходит. Отсюда понятна неприспособленность ребенка к длительным мышечным напряжениям, однообразным статическим нагрузкам.

Плавательные движения ребенок совершает при помощи крупных мышечных групп рук, ног, туловища, уже достаточно хорошо развитых к 3—5 годам. На фоне их интенсивной деятельности в движение вовлекаются и слаборазвитые мелкие группы мышц. Поэтому для всестороннего развития мышечной системы детей занятия плаванием особенно благоприятны.

Движения, при плавании характеризуются большими амплитудами, простотой, динамичностью. В цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются, и мышцы ребенка находятся, следовательно, в благоприятных условиях. Кратковременные мышечные напряжения, чередуясь с моментами расслабления, отдыха, не утомляют детский организм, позволяют ему справляться со значительной физической нагрузкой в течение довольно длительного времени.

Сердечно-сосудистая система ребенка хорошо приспособлена к потребностям растущего организма. Объем крови у ребенка (на 1 кг массы) относительно больше, чем у взрослого, но пути передвижения ее по сосудам короче и скорость кровообращения выше. Сосуды относительно широкие, и ток крови по ним от сердца не затруднен. Ток крови по направлению к сердцу облегчается большой подвижностью ребенка: мышцы во время движения проталкивают венозную кровь по сосудам. Но надо иметь в виду, что сердце ребенка быстро утомляется при напряжении, легко возбуждается и не сразу приспособляется к изменившейся нагрузке, ритмичность его сокращений легко нарушается. Отсюда необходимость частого отдыха для детского организма. Эти особенности сердечно-сосудистой системы ребенка надо учитывать при выборе физических упражнений.

При плавании органы кровообращения ребенка находятся в облегченных условиях деятельности благодаря положению тела пловца; близкому к горизонтальному, работе крупных мышечных групп по большим дугам, механическому воздействию давления воды на поверхность тела, помогающему оттоку крови от периферии и облегчающему передвижение ее к сердцу.

Правильный ритм работы мышц и дыхательных органов также оказывает благоприятное влияние на деятельность сердечно-сосудистой системы.

Так как физическую нагрузку на сердце во время плавания возможно произвольно дозировать, плавание является одним из эффективных видов лечебной физической культуры, способствуя развитию и укреплению здоровья тех, у кого ослаблена сердечная деятельность.

Органы дыхания детей имеют свои особенности: узость дыхательных путей, нежность и легкая ранимость слизистых оболочек, обилие в слизистых оболочках и стенках дыхательных путей кровеносных и лимфатических сосудов. Это обуславливает облегченное проникновение инфекции в органы дыхания, способствует возникновению воспалительных процессов дыхательных путей и раздражению от чрезмерно сухого воздуха, особенно в помещениях.

Систематические занятия плаванием, купание благоприятно отражаются на развитии органов дыхания дошкольников. Жизненная емкость легких возрастает у них до 1800—2100 см<sup>3</sup>.

Опорно-двигательный аппарат ребенка находится в стадии формирования. Поэтому позвоночник у ребенка мягкий, эластичный, естественные кривизны его еще не закреплены и в лежачем положении выпрямляются. Ввиду такой податливости он легко подвергается ненормальным изгибам, которые могут затем закрепиться, образовать деформацию. При плавании подъемная сила воды, поддерживающая ребенка на поверхности, как бы облегчает тело, поэтому снижается давление на опорный аппарат скелета, особенно на позвоночник. В связи с этим плавание является эффективным средством укрепления скелета, активно используется как корригирующее (исправляющее дефекты) средство.

У детей дошкольного возраста еще недостаточно развит тазовый пояс, только начинается окостенение хрящевой ткани. Поэтому чрезмерно резкие нагрузки на нижние конечности детей строго противопоказаны, в частности нельзя рекомендовать прыжки в воду с высоты более чем 40—50 см. Мягкие ритмичные движения ног при плавании обеспечивают большую и разностороннюю нагрузку на нижние конечности. Тем самым создаются очень благоприятные условия для постепенного формирования и укрепления твердой опоры нижних конечностей — тазового пояса.

Ввиду возрастной слабости связочно-мышечного аппарата и не закончившегося процесса окостенения стопа ребенка легко подвергается деформации, в результате часто развивается плоскостопие. Оно может быть вызвано чрезмерной нагрузкой на стопы или неправильным распределением ее на внутренний и наружный своды стоп. Большая динамическая работа ног в

безопасном положении при плавании оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает- предупредить заболевание плоскостопием.

В процессе плавания развивается координация, ритмичность движений, необходимая для любой двигательной деятельности и всех жизненных проявлений детского организма.

Однако усвоение определенного ритма движений представляет для дошкольников довольно сложную задачу. Выработка навыков ритмических движений происходит в разнообразной организованной и самостоятельной деятельности детей. Но плавание особенно эффективно способствует развитию ритма движений у дошкольников, а тем самым и совершенствованию деятельности всех систем детского организма.

До 6 лет у ребенка в деятельности центральной нервной системы процессы возбуждения еще преобладают над процессами торможения, поэтому, как правило, дошкольник очень подвижен, его движения быстрые, импульсивные, внимание неустойчивое. Ребенку дошкольного возраста свойственна склонность к подражанию. В связи с этим обучение детей движениям целесообразно основывать на наглядном показе. Вместе с тем в дошкольном возрасте происходит активное овладение речью. Поэтому объяснение при разучивании движений имеет большое значение.

В 5—6 лет дети достаточно хорошо осваивают и выполняют различные произвольные движения. Однако у них наблюдается еще некоторая неподготовленность к выполнению сложных двигательных действий из-за медленной концентрации торможения, отмечается слабая способность анализировать мышечные напряжения, неточность ответных движений на комплексные раздражители и т. д. В связи с этим движения дошкольников часто неточные, беспорядочные, неэкономные, сопровождаются вовлечением в работу лишних групп мышц, значительным усилением деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

У детей до 7 лет свойства центральной нервной системы таковы, что они быстро устают, но и быстро отдыхают, поэтому большие кратковременные нагрузки с частыми перерывами допустимы в обучении плаванию дошкольников. Детей больше утомляет однообразная деятельность, требующая большой точности движений.

В возрасте 4-8 лет большое значение для развития ребенка имеют физические упражнения. Они являются доступным средством закаливания детского организма. Способствуют повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. Возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Дети лучше, быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям. Они играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. Совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

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

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров ДО и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к завершению ДО.

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров ДО, которые описаны как основные характеристики развития ребенка.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы. Обозначенные различия не должны быть констатированы как трудности ребенка в освоении Программы и не

подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

#### **К пяти годам:**

- ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

- ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

- ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

- ребёнок выполняет самостоятельно правила общения со взрослым, внимателен к его словам и мнению, стремится к познавательному, интеллектуальному общению со взрослыми: задает много вопросов поискового характера, стремится к одобряемым формам поведения, замечает ярко выраженное эмоциональное состояние окружающих людей, по примеру педагога проявляет сочувствие;

#### **К шести годам:**

- ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

- ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

- ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

- ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

- ребёнок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение со взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым людям, при общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на общепринятые нормы и правила культуры поведения, проявляет в поведении уважение и привязанность к родителям (законным представителям), демонстрирует уважение к педагогам, интересуется жизнью семьи и ДОО;

#### **Планируемые результаты на этапе завершения освоения Программы**

##### **К концу дошкольного возраста:**

- у ребенка сформированы основные физические и нравственно-волевые качества;

- ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
- ребёнок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;

**Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:**

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

### **1.6. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов**

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Педагогическая диагностика является основой для целенаправленной деятельности педагога, начальным и завершающим этапом проектирования образовательного процесса в дошкольной группе. Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей

осуществлять управление образовательным процессом.

Цели педагогической диагностики, а также особенности её проведения определяются требованиями ФГОС ДО. При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей<sup>1</sup>, которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики. Вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребёнка и успешности освоения им Программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:

– планируемые результаты освоения Программы заданы как целевые ориентиры дошкольного образования и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на разных этапах дошкольного детства;

– целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе и в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей<sup>2</sup>;

– освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся<sup>3</sup>.

Педагогическая диагностика направлена на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

1. индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
2. оптимизации работы с группой детей.

Основная задача диагностики – получение информации об индивидуальных особенностях развития ребенка. На основании этой информации разрабатываются рекомендации для воспитателей и родителей (законных представителей) по организации образовательной деятельности, планированию индивидуальной образовательной деятельности. Педагогическая диагностика проводится в начале и в конце учебного года. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребенка.

Педагогическая диагностика индивидуального развития детей проводится в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов: наблюдения, свободных бесед с детьми, анализа продуктов детской деятельности (рисунков, работ по лепке, аппликации, построек, поделок и др.), специальных диагностических ситуаций. При необходимости используются специальные методики диагностики физического, коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического развития.

Ведущим методом педагогической диагностики является наблюдение. Осуществляя педагогическую диагностику, педагог наблюдает за поведением ребенка в естественных условиях, в разных видах деятельности, специфичных для детей раннего и дошкольного возраста. Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики развития ребенка. Они

---

<sup>1</sup> Пункт 3.2.3 ФГОС ДО.

<sup>2</sup> Пункт 4.3 ФГОС ДО.

<sup>3</sup> Пункт 4.3 ФГОС ДО.

выступают как обобщенные показатели возможных достижений детей на разных этапах дошкольного детства в соответствующих образовательных областях. Педагог может установить соответствие общих планируемых результатов с результатами достижений ребенка в каждой образовательной области.

В процессе наблюдения педагог обращает внимание на частоту проявления каждого показателя, самостоятельность и инициативность ребенка в деятельности. Частота проявления указывает на периодичность и степень устойчивости показателя. Самостоятельность выполнения действия позволяет определить зону актуального и ближайшего развития ребенка. Инициативность свидетельствует о проявлении субъектности ребенка в деятельности и взаимодействии.

Результаты наблюдения фиксируются, способ и форму их регистрации педагог выбирает самостоятельно. Оптимальной формой фиксации результатов наблюдения является карта развития ребенка. Педагог может составить ее самостоятельно, отразив показатели возрастного развития ребенка, критерии их оценки. Фиксация данных наблюдения позволят педагогу отследить, выявить и проанализировать динамику в развитии ребенка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей развития ребенка и его потребностей.

Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует предметно-развивающую среду, мотивирующую активную творческую деятельность воспитанников, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

Периодичность проведения педагогической диагностики.

Оптимальным является ее проведение на начальном этапе прихода ребенка в дошкольную группу (стартовая диагностика) и при достижении ребенком конца каждого психологического возраста (финальная диагностика). При проведении стартовой диагностики учитывается адаптационный период пребывания ребенка в группе. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить динамику в развитии ребенка.

## **II. Содержательный раздел**

### **II.1. Описание образовательной деятельности**

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения. Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем у взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении более удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки. Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка

### **II.2. Образовательная область «Физическое развитие»**

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- создавать условия для последовательного становления первых основных движений (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба) в совместной деятельности педагога с ребёнком;
- создавать условия для развития равновесия и ориентировки в пространстве; поддерживать желание выполнять физические упражнения в паре с педагогом; привлекать к участию в играх-забавах, игровых упражнениях, подвижных играх, побуждать к самостоятельным действиям;
- укреплять здоровье ребёнка средствами физического воспитания, способствовать усвоению культурно-гигиенических навыков для приобщения к здоровому образу жизни.

#### **Содержание образовательной деятельности.**

Педагог активизирует двигательную деятельность детей, создает условия для обучения основным движениям (бросание, катание, ползание, лазанье, ходьба), развития координации при выполнении упражнений; побуждает к самостоятельному выполнению движений; обеспечивает страховку для сохранения равновесия; поощряет и поддерживает, создает эмоционально-положительный настрой, способствует формированию первых культурно-гигиенических навыков.

В процессе физического воспитания педагог обеспечивает условия для развития основных движений и выполнения общеразвивающих упражнений.

#### **1. Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения).**

Основные движения:

бросание и катание: бросание мяча (диаметр 6-8 см) вниз, вдаль; катание мяча (диаметр 20-25 см) вперед из исходного положения сидя и стоя;

ползание, лазанье: ползание по прямой на расстояние до 2 метров; подлезание под веревку, натянутую на высоте - 50 см; пролезание в обруч (диаметр 50 см), перелезание через бревно (диаметр 15-20 см); лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1-1,5 метра);

ходьба: ходьба за педагогом стайкой в прямом направлении; упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (шириной 25-20-15 см), по ребристой доске; вверх и вниз по наклонной доске, приподнятой на 10-15-20 см (ширина доски 25-30 см, длина 1,5-2 м) с поддержкой; подъем на ступеньки и спуск с них, держась за опору; перешагивание через веревку, положенную на пол, палку или кубик высотой 5-15-18 см со страховкой.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа с использованием предметов (погремушки, кубики, платочки и другое) и без них;

в комплекс включаются упражнения: поднимание рук вперед и опускание, повороты корпуса вправо и влево из положения сидя, наклоны вперед (положить кубик и поднять его, перегибаясь через веревку, натянутую на высоте 40-45 см), сгибание и разгибание ног, приседание с поддержкой педагога или у опоры.

**1. Подвижные игры и игровые упражнения:** педагог организует и проводит игры-забавы, игровые упражнения, подвижные игры, побуждая детей к активному участию и вызывая положительные эмоции.

Детям предлагаются разнообразные игровые упражнения для закрепления двигательных навыков.

**2. Формирование основ здорового образа жизни:** педагог помогает осваивать элементарные культурно-гигиенические действия при приеме пищи, уходе за собой (при помощи педагога мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться салфеткой, есть ложкой, пользоваться личным полотенцем и так далее).

**3. Гигиенические навыки:** учим самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, запомнить личные вещи.

### **Группа от 5 до 6 лет**

Задачи обучения:

Овладение основными правилами безопасности поведения на воде.

Овладение умениями и навыками:

- погружения в воду с головой.
- переменным движениям ног в воде, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору;
- выдоха на воду, в воду.
- открывания глаз в воде.
- ходьбы по дну вперед и назад, приседая,
- погружению в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду,
- приседание под водой,
- доставанию предметов, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость;
- овладение навыкам скольжение на груди, плавание произвольным способом.

### **Группа от 6 до 8 лет**

Задачи обучения:

Овладение основными правилами безопасности поведения на воде.

Овладение умением:

- погружению в воду с головой с открытыми глазами,
- скольжению на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз);
- проплыванию в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без;
- произвольным стилем (от 10-15 м);
- упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

### **II.3. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы**

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - форм организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре (традиционное; сюжетно-игровое; занятие, оздоровительное плавание);
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых - самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

Традиционно различаются три группы методов.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, вопросы к детям, команды.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений, повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых

упражнений.

Наряду с методами значительное внимание отводится средствам физического воспитания. К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

*Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

*Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;

*Физические* упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

## **II.4. Особенности взаимодействия с семьями обучающихся.**

**II.4.1. Главными целями взаимодействия педагогического коллектива ДОО с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:**

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов;
- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи;
- повышение воспитательного потенциала семьи.

**Достижение этих целей должно осуществляться через решение основных задач:**

1. информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей ДО, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в ДОО;
2. просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;
3. содействие развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;
4. построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей младенческого, раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;
5. вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

**II.4.1. Реализация Образовательной области «Физическое развитие» (плавание) осуществлена в процессе следующих направлений просветительской деятельности:**

1. информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребёнка (рациональная организация режима дня ребёнка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребёнком и другое), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и другое), наносящих непоправимый вред

здоровью ребёнка;

2. своевременное информирование о важности вакцинирования в соответствии с рекомендациями Национального календаря профилактических прививок и по эпидемическим показаниям;

3. информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях ДОО и семьи в решении данных задач;

4. знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО;

5. информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования IT-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое).

Эффективность просветительской работы по вопросам здоровьесбережения детей повышена за счет привлечения к тематическим встречам профильных специалистов (медиков, нейропсихологов, физиологов, IT-специалистов и других).

Взаимодействие с родителями проводится с целью привлечения к вопросу сохранения и укрепления здоровья воспитанников, средствами физической культуры, организации занятий плаванием, обеспечения психического и физического благополучия.

Социальное партнерство педагогов и родителей представляет педагогическое мировоззрение, где главным действующим лицом является ребёнок, его развитие, формирование потенциала личности. Детский сад становится посредником между ребёнком и родителями, помогает гармонизировать их отношения. Очень многое зависит от складывающихся в детском саду профессиональных, человеческих взаимоотношений педагогов и родителей. Работа инструктора по физической культуре (плаванию) проводится в форме сотрудничества, партнерского и доверительного взаимоотношения.

**Формы работы с семьей:** родительские собрания (общие и групповые), конференции; консультации, беседы; дни открытых дверей; папки - передвижки; совместный досуг.

**Методы и приемы работы с родителями:**

- анкетирование,
  - тестирование,
  - экспресс-опрос,
  - использование компьютерных технологий (презентации, оформление сайта ДОО, отзывы родителей на сайте),
  - индивидуальные беседы с родителями,
  - практические советы и рекомендации по интересующей проблеме.
- Формы и методы работы с родителями направлены на повышение педагогической культуры родителей, на укрепление взаимодействия ДОО и семьи, на усиление ее воспитательного потенциала.

**Планирование физкультурно-массовых мероприятий**

Красочность внешнего оформления, доступность, отсутствие строгой регламентации деятельности участников, возможности широкого проявления эмоций и индивидуальных особенностей делают подобные мероприятия весьма популярными среди детей дошкольного возраста. Поэтому проведение их чаще всего становится традиционным и предусматривается перспективным планом физкультурно-оздоровительных мероприятий.

**Праздники физической культуры** – это массовые зрелищные мероприятия показательного и развлекательного характера, способствующие пропаганде физической культуры. Их более частные задачи: демонстрация достижений дошкольников, подведение итогов за определенный

период работы. Праздники проводятся 2-3 раза в год, посвящаются выдающимся событиям в спортивной жизни, знаменательным датам. Праздники приобретают большое оздоровительное и воспитательное значение при условии насыщения их мероприятиями, в которых могут принимать активное участие все зрители (простейшие подвижные игры, конкурсы и т.п.). Подготовка к празднику начинается с разработки сценария, который оформляется в свободной форме. Физкультурные праздники начинаются со старшей группы. Дети первой младшей, второй младшей и средней группы могут быть зрителями.

**Физкультурный досуг**, как правило, проводится 1 раза в месяц и включает физические упражнения игрового характера, подвижные игры, эстафеты, упражнения состязания. Досуг может быть физкультурно-музыкальным и в этом случае разрабатывается совместно с музыкальным и физкультурным руководителями. Подготовка к физкультурному досугу начинается с плана, отражающий последовательность двигательных заданий.

**План по взаимодействию взаимодействия с семьями обучающихся от 5 до 6 лет  
на 2023-2024 учебный год**

<b>Месяц</b>	<b>Тематические консультации</b>	<b>Совместные мероприятия (праздники, занятия, дни открытых дверей, родительские собрания и др.)</b>
<b>сентябрь</b>	«Учите детей плавать»	
<b>октябрь</b>	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	
<b>ноябрь</b>	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	
<b>декабрь</b>		«В здоровом теле здоровый дух»
<b>январь</b>	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	
<b>февраль</b>		«Физическое воспитание в семье»
<b>март</b>	«За здоровьем - босиком!»	
<b>апрель</b>	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	
<b>май</b>	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	

**План по взаимодействию взаимодействия с семьями обучающихся от 6 до 8 лет  
на 2023-2024 учебный год**

<b>Месяц</b>	<b>Тематические консультации</b>	<b>Совместные мероприятия (праздники, занятия, дни открытых дверей, родительские собрания и др.)</b>
<b>сентябрь</b>	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	
<b>октябрь</b>		«Физическое воспитание в семье»

<b>ноябрь</b>	«Плавание, как средство повышения двигательной активности детей»	
<b>декабрь</b>	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	
<b>январь</b>	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	
<b>февраль</b>	«За здоровьем - босиком!»	
<b>март</b>	«Физическое воспитание в семье»	
<b>апрель</b>		«В здоровом теле здоровый дух»
<b>май</b>	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	

### III. Организационный раздел

Организация и санитарно-гигиенические условия проведения ООД по плаванию.

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно-гигиенические правила.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по программе проходит в крытом малоразмерном бассейне и спортивном зале, расположенных в здании МАДОУ ДС №4 «Родничок».

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная со среднего дошкольного возраста.

Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так, как только в сочетании непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

*Физкультурно-оздоровительная работа.* Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности.

В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

В группах обеспечивается оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60% от всего времени бодрствования.

Поощряется участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивается инициатива детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования. Воспитывается интерес к физическим упражнениям, учим дошкольников пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Ежедневно проводится с детьми утренняя гимнастика.

### Режим двигательной активности

Формы работы	Вид занятий	Количество и длительность	
		от 5 до 6 лет	от 6 до 8 лет
Физкультурные занятия	в физкультурном зале	1 раз в неделю	1 раз в неделю
	на улице	1 раз в неделю	1 раз в неделю
	Обучение плаванию	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика	ежедневно	ежедневно
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	ежедневно	ежедневно
	физкультминутки (в середине статистического занятия)	ежедневно	ежедневно
Активный отдых	физкультурный досуг	1 раз в месяц	1 раз в месяц
	физкультурный праздник	2 раза в год	2 раза в год
	день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельно использование физкультурного и спортивного оборудования	ежедневно	ежедневно
	самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно	ежедневно

### III.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

В ДОУ созданы условия для обеспечения двигательной активности и оздоровления детей, в течение всего учебного года, а именно имеется:

плавательный бассейн расположенный на 1-м этаже,  $S=32,43$  (микрорайон 6) **5,75x5,64**

наполненные современным физкультурно-спортивным оборудованием в количестве необходимым для проведения групповых занятия в количестве из 25 детей.

Для организации плавания детей в дошкольном бассейне созданы безопасные условия.

В плавательном бассейне имеется разнообразие материалов, оборудования, инвентаря. Помещение бассейна разграничено на зоны. К ним относятся: чаша бассейна, зал для разминки и уголок для формирования плавательных навыков и умений.

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.

В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий: спасательные круги, плавательные доски; - нарукавники; - аква-палки;

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее

эффективной организации непосредственной образовательной деятельности детей:

- надувные игрушки;
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие предметы и игрушки;
- мячи разного размера (пластмассовые и резиновые).
- обручи разного размера (алюминиевые и пластмассовые).

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всю образовательную деятельность по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к деятельности и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

### **III.2. Материально-техническое обеспечение плавательного бассейна**

Материально-техническая база в ДОУ и развивающая предметно-пространственная среда физкультурного зала создана с учётом Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, на основании Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года N2 Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

Для создания здоровьесберегающего пространства, в целях формирования здорового образа жизни, умения заботиться о своем здоровье, привития гигиенических навыков и приемов самообслуживания, в помещении бассейна предусмотрены душевая и раздевальная комнаты.

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

Для создания содержательно-насыщенной, полифункциональной, вариативной среды все зоны плавательного бассейна оснащены нестандартным спортивно-игровым оборудованием, которое соответствует всем гигиеническим и техническим требованиям (легкое, прочное, безопасное).

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 является разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>имеется в наличии</b>
1	Доска большая для плавания	4
2	Доска малая для плавания	5
3	Комплект тонущих игрушек	4
4	Набор плавающих игрушек	4
5	Ласты детские	6
6	трубка дыхательная	6
7	Набор тонущих колец	2
8	Свисток	1

9	Секундомер механический	1
10	Термометр для воды	1
11	Термометр для воздуха	1
12	Шест спасательный	1
13	Гимнастическая палка	12
14	Соединительные трубки (муфты) к поролоновым палкам	12
15	Вставки разных размеров для соединения ног	12
16	Плавки-поплавки	2
17	Обручи с грузами (вертикальные)	1
18	Пластина пенопластовая прямоугольная с отверстиями для палок (соединяющих пластины)	2
19	Поплавок цветной (флажок)	4
20	Игра для бассейна "Баскетбол на воде", 67x55 см	2
21	Игра для бассейна "Волейбол на воде", 239x64x91 см	1
22	Мяч надувной для бассейна, d 51 см	15
23	Тонущая игрушка "Подводное кольцо",	2
24	Набор ворота с мячом "Водное поло"	2
25	Игрушка для бассейна "Животные"	6
26	Плавающий обруч для бассейна	6
27	Детские нарукавники для плавания 6-12 лет	20
28	Детские Наружники для плавания 3-6 лет	20
29	Надувной круг для детей Изготовлен из ПВХ, толщиной 0,20 мм. Производство: Тайвань	25
30	Тонущие игрушки для обучения нырянию «Водоросли»	3
31	Тонущие игрушки для обучения нырянию «Подводные палочки»	2
32	Туннель д 60 см длина 3 м 2 кольца материал 100%	2
33	Обруч (д 60) облегченный материал пластик	103
34	Мяч резиновый в ассортименте 20 см материал резина	103
35	Мяч резиновый в ассортименте 12,5 см материал резина	103
36	Лента гимнастическая шир. 2,5 см на кольцах 0,5 м материал текстиль, металл, размер – 2,5*25 см	52

### Методическое обеспечение программы

1. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.
2. Чеменева А.А. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.
3. Петрова Л.Н. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом. –М.: Человек, 2013. – 148 С.
3. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.- 80 с.
4. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду. – М.: «Просвещение», 1991. – 159 с.
5. Патрикеев А.Ю. Игры с водой и в воде. Подготовительная к школе группа. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 215 с.
6. Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. – СПб.: «ДЕТСТВО\_ПРЕСС», 2010. – 64 С.
7. Мартынова Л.В. Игры и развлечения на воде. – М.: Педагогическое общество России,

2006. -96 С.

8. Коновалова Н.Г. Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста: методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно- ролевой основе. – Волгоград: Учитель. -63 С.

9. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. – Воронеж: ООО «Метода», 2013.- 144 С.

10. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 144 С.

11. Бурлакина О.В. Комплексы упражнений для формирования правильного речевого дыхания. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. – 80 С.

12. Картушина М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет –М.: ТЦ Сфера, 2012. – 128 С.

13. Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 6-7 лет. Сценарии для ДОУ – М.: ТЦ Сфера, 2010. -128 С.

14. Егоров Б.Б. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн-фитобар-сауна. – М.: Издательство «Гном и Д», 2004. – 160 с.

### **III.3. Кадровые условия реализации Программы**

МАДОУ ДС №4 «Родничок» - 1 инструктор по физической культуре (плавание), стаж работы по данной специальности 1 года (с 03.10.2022 года). Образование: среднее профессиональное образование Автономное учреждение профессионального образования ХМАО-Югры технологического педагогического колледж г. Ханты-Мансийск.

Сведения о профессиональной переподготовке:

Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Гуманитарно - технический университет» с 05 августа 2022 по 18 сентября 2022 года прошла профессиональную переподготовку по программе «Воспитание, физическая подготовка и обучение детей физической культуре в дошкольном образовании» в объеме 520 часов. Диплом подтверждает присвоение квалификации «Инструктор по физической культуре» и дает право на ведение профессиональной деятельности в сфере образования и физической культуры. № диплома 613100450863. Рег № ПП-А5069-72954 г. Ростов-на-Дону. Дата выдачи 18.09.2022.

Инструктор по физическому развитию (плавание) проводит занятия по плаванию с детьми от 4 до 8 лет.

### **III.4. Режим дня**

Режим дня, включающий организованную образовательную деятельность по плаванию, предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи.

Непосредственно образовательная деятельность по плаванию проходит не ранее чем через 40 мин после еды. Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Недельная нагрузка определяется в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Инструктивно методическое письмо Министерства образования Российской Федерации «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в

организованных формах обучения» от 14.03.2000 года №65/23-16;

### Распределение количества занятий по плаванию на учебный год

Возрастная группа	Количества занятий			Количество часов			Продолжительность занятия
	В неделю	В месяц	В год	В неделю Мин.	В месяц	В год	
от 5 до 6 лет	1	4	36	25	100	900	25 минут
от 6 до 8 лет	1	4	36	30	120	1080	30 минут

Занятия по обучению детей плаванию проводятся в первой половине дня.

Обучение плаванию проходит в форме групповой деятельности по установленному расписанию.

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей.

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

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова.

Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения.

Отличается и длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе и зависит уже не только от вышеперечисленных причин, но и от того как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения. Организованную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре, имеющий специальное образование.

Большая роль в подготовке и проведении организованной образовательной деятельности по плаванию отводится воспитателям групп.

Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательной деятельности и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое.

Младший воспитатель сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуется при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее.

Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков.

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

### Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе

Возрастная группа	Температура воды	Температура воздуха	Глубина бассейна
Старшая от 5 до 6 лет	+ 27... +280С	+24... +280С	0,8
Подготовительная к школе (от 6 до 8 лет)	+ 27... +280С	+24... +280С	0,8

## **Обеспечение безопасности при организации образовательной деятельности в плавательном бассейне.**

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:

- организованную образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- не проводить организованную образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- допускать детей к организованной образовательной деятельности только с разрешения медицинского работника.
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора по физической культуре (плавание).
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- научить детей пользоваться спасательными средствами.
- во время организованной образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении организованной образовательной деятельности по плаванию.
- не проводить организованную образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- соблюдать методическую последовательность обучения.
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности организованной 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 инструктора;
- 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 топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

### III.5. Комплексно - тематическое планирование

#### Перспективное планирование работы и задачи обучения детей плаванию (возрастной группы от 5 до 6 лет).

В старшей группе начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность и умение использовать приобретённые навыки. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. У детей старшей группы идёт совершенствование умений и навыков, приобретенных на занятиях в средней группе.

#### Перспективный план занятий по обучению плаванию старшей группы общеразвивающей направленности от 5 до 6 лет на 2023-2024 учебный год

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Октябрь	Диагностика	Диагностика	1. Закрепить правила безопасности в бассейне. 2. Способствовать привитию навыков личной гигиены. 3. приступить к освоению с водой. 4. Ознакомить с некоторыми свойствами воды.	1. Закрепить правила безопасности в бассейне. 2. Приучать детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно. 3. Ознакомить с движениями ног. 4. Индивидуальная работа
Ноябрь	1. Закрепить правила безопасности в бассейне. 2. Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием. 3. Развивать отведения и вращения рук в различных направлениях.	1. Закрепить правила безопасности в бассейне. 2. Учить различным видам ходьбы: «Цапли» 3. Учить погружению под воду с головой у опоры. 4. Индивидуальная работа	1. Закрепить правила безопасности в бассейне. 2. Формировать навыки умывания, плескания, погружения под воду. 3. Учить выполнять вращения руками «Как мельница», одновременно и попеременно.	1. Закрепить правила безопасности в бассейне. 2. Разучивать игры, связанные с привыканием к воде: «Карусели», «Смело в воду поглядим». 3. Воспитывать смелость и решительность
Декабрь	1. Закрепить правила безопасности в бассейне. 2. Приучить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками. 3. Подготовить к погружению в воду с головой.	1. Закрепить правила безопасности в бассейне. 2. Научиться погружаться с головой в воду. 3. Ознакомить с выдохом.	1. Закрепить правила безопасности в бассейне. 2. Приучать детей открывать в воде глаза. 3. Разучивать выдох в воду.	1. Закрепить правила безопасности в бассейне. 2. Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы. 3. Упражняться в движениях ног, как при плавании кролем.
Январь	1. Закрепить правила безопасности в бассейне.	1. Закрепить правила безопасности в бассейне. 2. Закреплять навык	1. Закрепить правила безопасности в бассейне. 2. Учить всплыванию	1. Закрепить правила безопасности в бассейне. 2. Разучивать с детьми

	<p>2. Подвести к освоению всплывания и лежания на воде.</p> <p>3. Упражнять в выдохе в воду.</p>	<p>всплывания и лежания на воде.</p> <p>3. Ознакомить детей с движениями ног, как при плавании кролем, во время передвижения по дну на руках.</p> <p>4. Осваивать выдохи в воду сериями.</p>	<p>и лежанию на воде на спине.</p> <p>3. Знакомить с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды.</p>	<p>скольжение по поверхности воды на груди и на спине.</p> <p>3. Упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха.</p>
Февраль	<p>1. Закрепить правила безопасности в бассейне.</p> <p>2. Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать;</p> <p>3. Учить выдоху в воду во время скольжения на груди;</p> <p>4. Воспитывать смелость, настойчивость.</p>	<p>1. Закрепить правила безопасности в бассейне.</p> <p>2. Учить детей всплывать и лежать на спине;</p> <p>3. Подготавливать к разучиванию движений руками;</p> <p>4. Приучать ориентироваться во время движения в воде.</p>	<p>1. Закрепить правила безопасности в бассейне.</p> <p>2. Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду;</p> <p>3. Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль;</p> <p>4. Формировать навыки лежания на спине;</p> <p>5. Воспитывать смелость.</p>	<p>1. Закрепить правила безопасности в бассейне.</p> <p>2. Ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении;</p> <p>3. Формировать умение скользить на спине;</p> <p>4. Воспитывать самостоятельность, смелость.</p>
Март	<p>1. Закрепить правила безопасности в бассейне.</p> <p>2. Разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках.</p> <p>3. Учить передвижению по дну с выполнением гребков руками.</p> <p>4. Приучать помогать товарищам.</p>	<p>1. Закрепить правила безопасности в бассейне.</p> <p>2. Разучивать согласование движений рук и ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте.</p> <p>3. Учить детей скольжению на груди с движениями ног; совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия.</p>	<p>1. Закрепить правила безопасности в бассейне.</p> <p>2. Учить детей плавать на груди; с предметом в руках при помощи движений ног.</p> <p>3. Упражняться в скольжении на спине.</p> <p>4. Воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде.</p>	<p>1. Закрепить правила безопасности в бассейне.</p> <p>2. Познакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом;</p> <p>3. Опробовать скольжение с гребковыми движениями рук; достигать ритмичных непрерывных движений ногами;</p>
Апрель	<p>1. Закрепить правила безопасности в бассейне.</p>	<p>1. Закрепить правила безопасности в бассейне.</p> <p>2. Приступить к обучению упражнениям на овладение общей координацией плавательных движений —</p>	<p>1. Закрепить правила безопасности в бассейне.</p> <p>2. Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди.</p> <p>3. продолжать осваивать</p>	<p>1. Закрепить правила безопасности в бассейне.</p> <p>2. Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания.</p> <p>3. Приучать детей правильно оценивать</p>

		согласование движений рук с дыханием. 3. Приучать действовать по сигналу.	согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине.	свои достижения.
Май	1. Закрепить правила безопасности в бассейне. 2. Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди. 3. продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине.	1. Закрепить правила безопасности в бассейне. 2. Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания. 3. Приучать детей правильно оценивать свои достижения.	Диагностика	Диагностика

### Перспективное планирование работы и задачи обучения детей плаванию (возрастной группы от 6 до 8 лет).

В подготовительной к школе группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что они полностью овладели правильной техникой способов плавания. Большинство детей осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Если ребенок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную группу, то порядок их проведения остается прежним, но увеличивается количество упражнений и интенсивность их выполнения.

### Перспективный план занятий по обучению плаванию подготовительной группы общеразвивающей направленности от 6 до 8 лет на 2023-2024 учебный год

Месяц	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
Октябрь	Диагностика	Диагностика	1. Закрепить правила безопасности в бассейне. 2. Способствовать развитию подвижности суставов. 3. Упражняться в наклонах вперед, назад, в стороны с	1. Закрепить правила безопасности в бассейне. 2. Способствовать развитию навыков личной гигиены. 3. Учить погружению под воду с головой у опоры.

			различным положением рук.	
Ноябрь	1. Закрепить правила безопасности в бассейне. 2. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде 3. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох	1. Закрепить правила безопасности в бассейне. 2. Продолжать учить детей всплывать и лежать на воде 3. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох	1. Закрепить правила безопасности в бассейне. 2. Упражняться в освоении в воде: «Поплавок», «Медуза». 3. Разучивать различные виды передвижений в воде	1. Закрепить правила безопасности в бассейне. 2. Учить освоению в воде: «Звездочка» на груди. 3. Учить навыкам прыжков в воду. 4. Индивидуальная работа
Декабрь	1. Закрепить правила безопасности в бассейне. 2. Продолжать учить всплывать и лежать на воде на спине 3. Закрепить выполнение упражнения «стрела»	1. Закрепить правила безопасности в бассейне. 2. Продолжать учить всплывать и лежать на воде на спине 3. Закрепить выполнение упражнения «стрела»	1. Закрепить правила безопасности в бассейне. 2. Учить плавать кролем на груди и на спине с доской в руках 3. Закрепить умение выполнять выдохи в воду сериями.	1. Закрепить правила безопасности в бассейне. 2. Учить плавать кролем на груди и на спине с доской в руках 3. Закрепить умение выполнять выдохи в воду сериями.
Январь	1. Закрепить правила безопасности в бассейне. 2. Учить плаванию «Кролем» на груди при помощи работы ног и рук. 3. Формировать умения в скольжении на груди и на спине.	1. Закрепить правила безопасности в бассейне. 2. Научится погружаться с головой в воду. 3. Ознакомиться с выдохом	1. Закрепить правила безопасности в бассейне. 2. Приучать детей открывать в воде глаза. 3. Разучивать выдох в воду.	1. Закрепить правила безопасности в бассейне. 2. Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы. 3. Упражнять в движениях ног, как при плавании кролем.
Февраль	1. Закрепить правила безопасности в бассейне. 2. Подвести к освоению всплывания и лежания на воде. 3. Упражнять в	1. Закрепить правила безопасности в бассейне. 2. Закреплять навык всплывания и лежания в воде. 3. Ознакомить детей с	1. Закрепить правила безопасности в бассейне. 2. Учить всплывать и лежанию на воде на спине. 3. Знакомить с положением «стрела» для	1. Закрепить правила безопасности в бассейне. 2. Разучивать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине. 3. Упражнять в выдохах в воду с

	выдохе в воду.	движениями ног, как при плавании кролем, во время передвижения по дну на руках.	скольжения по поверхности воды.	поворотом головы для вдоха.
Март	1. Закрепить правила безопасности в бассейне. 2. Учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках. 3. Упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха	1. Закрепить правила безопасности в бассейне. 2. Учить детей движениями рук, как при плавании кролем. 3. Учить сочетать скольжение с выдохом в воду.	1. Закрепить правила безопасности в бассейне. 2. Продолжать упражнять детей в движениях рук, как при плавании кролем. 3. побуждать плавать на груди и на спине.	1. Закрепить правила безопасности в бассейне. 2. Приступить к обучению упражнениями на овладение общей координацией плавательных движений.
Апрель	1. Закрепить правила безопасности в бассейне. 2. Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди. 3. Продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине.	1. Закрепить правила безопасности в бассейне. 2. Совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией рук, ног и дыхания	1. Закрепить правила безопасности в бассейне. 2. Продолжать навык всплывания и лежания в воде. 3. Учить всплывать и лежанию на воде на спине	1. Закрепить правила безопасности в бассейне. 2. Учить плавать кролем на груди и на спине с доской в руках 3. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох
Май	1. Закрепить правила безопасности в бассейне. 2. Продолжать навык всплывания и лежания в воде. 3. Учить всплывать и лежанию на воде на спине	1. Закрепить правила безопасности в бассейне. 2. Учить плавать кролем на груди и на спине с доской в руках 3. Упражнять в умении делать глубокий вдох и продолжительный выдох	Диагностика	Диагностика

**Расписание занятий по физической культуре (плавание) в МАДОУ ДС №4 «Родничок»  
на 2023 – 2024 учебный год**

Возрастная группа	Дни недели				
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
группа №9 от 5 до 6 лет				10.15-10.40(1п) 11.00-11.25 (2п)	
группа №11 от 5 до 6 лет		09.00-09.25(1п) 09.45-10.10 (2п)			
группа №7 от 6 до 8 лет	10.15-10.45(1п) 11.05-11.35(2п)				
группа №12 от 6 до 8 лет			09.00-09.30(1п) 09.50-10.20 (2п)		

**Расписание занятий по физической культуре (плавание) в МАДОУ ДС №4 «Родничок»  
на 2023 – 2024 учебный год**

Возрастная группа		Продолжительность занятия	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг
6-8 лет	7 группа	30 мин	10.05-10.15 гиг. процедуры 10.15-10.45(1п) 10.45-10.55 гиг. процедуры 10.55-11.05 (2п)г.пр. 11.05-11.35(2п) 11.35-11.45 гиг. процедуры «Плавание» (сухое плавание)			
5-6 лет	№11 группа	25 минут		08.50-09.00 гиг. процедуры 09.00-09.25(1п) 09.25-09.35 гиг. процедуры 09.35-09.45 (2п) г.пр. 09.45-10.10 (2п) 10.10-10.20 гиг. процедуры «Плавание» (сухое плавание)		
6-8 лет	№12 группа	30 минут			08.50-09.00 гиг. процедуры 09.00-09.30(1п) 09.30-09.40 гиг. процедуры 09.40-09.50 (2п) г.пр. 09.50-10.20 (2п) 10.20-10.30 гиг. процедуры «Плавание» (сухое плавание)	

<b>5-6 лет</b>	<b>№ 9 группа</b>	<b>25 минут</b>				10.05-10.15 гиг. процедуры <a href="#">10.15-10.40(1п)</a> 10.40-10.50 гиг. процедуры 10.50-11.00 (2п )г.пр. <a href="#">11.00-11.25 (2п)</a> 11.25-11.35 гиг. процедуры «Плавание» (сухое плавание)
----------------	-------------------	-----------------	--	--	--	---

### Протокол обследования навыков плавания

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования. Мониторинг проводится 1 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Погружение в воду с задержкой дыхания (5-10 с)	«звезда», «поплавок» в комбинации	Выдох на воду, в воду	Ходьба по дну вперед и назад, приседание под водой	Скольжение на груди без доски (2 - 4м)	Плавание на груди с произвольным способом	Доставание предметов, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков плавания в разных возрастных группах.

#### Старшая группа от 5 до 6 лет

Методика №1. Дыхание. Активный вдох, продолжительный выдох, при плавании с доской, ноги работают как при плавании кролем. Подвижные игры и игровые упражнения: «Насос», «Подводный вулкан», «Пузыри» «Пузыри», «Рыбки плывут», «Паровая машина»

Методика №2. Скольжение на груди. С различным положением рук самостоятельно. Методика оценки: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, задержать дыхание, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта. Учитывается качество выполнения упражнения: тело вытянуто, носки оттянуты, ноги соединены, сильный толчок ногами от бортика. Подвижные игры и игровые упражнения: «Стрелы в цель», «Поезд в тоннель», «Баржи», «Торпеды», «Подводные лодки», «Баржи под мостом» «Летающие стрелы», «Рыбы – стрелы», «Кто дальше», «Рыбка в сетке», «Саперы», «Попади в цель».

Методика №3. Лежание на спине. Методика оценки: И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на спину, затылок находится на воде. Подвижные

игры и игровые упражнения: «Кто дальше», «Правильный показ», «Накроемся одеялом», «Погреем животики», «Загораем», «Удержи мяч».

Методика №4. Скольжение на спине. Самостоятельно, сильный толчок ногами от бортика. Оценивается качество выполнения упражнения: последовательность выполнения, положение рук и головы, высокое положение таза. Подвижные игры и игровые упражнения: «Скользящие стрелы», «Чья стрела проскользнет дальше», «Кто лучше»

Методика №5. Плавание на груди. Неспортивным способом: ноги - кроль, руки брасс, с задержкой дыхания; кроль в координации с задержкой дыхания. Оценивается качество выполнения упражнения: работа руками: руки прямые, пальцы сомкнуты (как при плавании кролем), разворот ладоней, руки широко не разводятся, гребок под себя (как при плавании брассом), работа ногами: носки оттянуты, ноги прямые, небольшая амплитуда движений ногами (как при плавании кролем), Подвижные игры и игровые упражнения: «Кто быстрее», «Кто лучше», «Плывем в гости», «Разведчики», «Любопытные рыбки», «Чья игрушка окажется дальше», «Гонка катеров», «Спасатели», «Кто лучше».

Методика №6. Плавание на спине. С различным положением рук, выполняя движения ногами кролем. Оценивается качество выполнения упражнения: затылок на воде, высокое положение таза, небольшая амплитуда движения ногами, носки оттянуты. Подвижные игры и игровые упражнения: «Быстрые ноги», «Фонтанчики», «Разведчики», «Катера»

Методика №7. Скольжение на груди. Скольжение, погрузив лицо в воду, толкаясь ногами от бортика. Методика оценки: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, задержать дыхание, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта. Учитывается качество выполнения упражнения: тело вытянуто, носки оттянуты, ноги соединены. Подвижные игры и игровые упражнения: «Летающие стрелы», «Торпеды». «Подводные лодки», «Катера», «Баржи в тоннель».

### **Подготовительная к школе группа от 6 до 8 лет**

Методика №1. Лежание на спине. Самостоятельно. Методика оценки: И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на спину, затылок находится на воде. Подвижные игры и игровые упражнения: «Кто дальше», «Правильный показ», «Погреем животики», «Загораем», «Звездочка», «Загораем», «Тихий час».

Методика №2. Скольжение на спине. Самостоятельно, сильный толчок ногами от бортика. Оценивается качество выполнения упражнения: последовательность выполнения, положение рук и головы, высокое положение таза. Подвижные игры и игровые упражнения: «Скользящие стрелы», «Чья стрела проскользнет дальше», «Кто лучше»

Методика №3. Плавание на груди. Неспортивным способом: - ноги - кроль, руки брасс, в сочетании с дыханием - кроль на груди в координации в сочетании с дыханием. Оценивается качество выполнения упражнения: Плавание неспортивным способом: Руки широко не разводятся, гребок под себя (как при плавании брассом), вдох - подбородок в воде, быстрый вдох, продолжительный выдох- макушка тянется вперед. Плавание кролем на груди: прямые, пальцы сомкнуты (как при плавании кролем), разворот ладоней, работа ногами: носки оттянуты, ноги прямые, небольшая амплитуда движений ногами (как при плавании кролем), вдох на счет 3, поворот головы в сторону. Проведение эстафет.

Методика №4. Плавание на спине. Кроль на спине Оценивается качество выполнения упражнения: затылок на воде, высокое положение таза, небольшая амплитуда движения ногами, носки оттянуты, руки прямые, ладонки развернуты. Подвижные игры и игровые упражнения: «Быстрые ноги», «Фонтанчики», «Разведчики», «Катера»

**При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.**

- Показатель сформирован – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- Показатель в стадии формирования – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- Показатель отсутствует – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

№ п/п	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Погружение в воду с головой с открытыми глазами (8-15с)	«звезда», «поплавок », в комбинации	Вдох – выдох до 10 раз, многократн о	Скольжение на груди и спине без предмета двигаая ногами (вверх - вниз); (4м)	Проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без	Плавание на груди и спине произвольным стилем (от 10-15 м);	Упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.
----------	---------------------	-------------------------------	---	-------------------------------------	--------------------------------------	--	---	---	---

**Содержание занятий, игр, упражнений для дошкольников от 5 до 6 лет****Двигательные навыки.**

В обучении детей от 5 до 6 лет, ставятся иные задачи: освоение умений и навыков определённых способов плавания, разучиваются элементы техники плавания. Необходимо, чтобы дети от 5 до 6 лет овладели элементами техники плавания кролем на груди, а также ознакомились с плаванием способом брасс. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение творчески использовать приобретённые навыки. Начиная занятия с детьми от 5 до 6 лет, инструктор должен учитывать, что может встретиться с детьми разной подготовленности. Техническая подготовка ребёнка позволит решить поставленные на данном этапе задачи. В процессе овладения новыми упражнениями детьми от 5 до 6 лет используются следующие методические приёмы:

- показ упражнений. Наиболее сложные и новые упражнения инструктор показывает в сочетании с детальным описанием техники их выполнения. Лёгкие упражнения показывает заранее подготовленный ребёнок, этот методический прием способствует формированию у детей психологической установки: доступность упражнения, может мой сверстник – могу и я. На этапе закрепления техники плавательных движений используется прием показа упражнения со всевозможными ошибками. Дети исправляют их, самостоятельно проговаривая последовательность выполнения. Очередность показа неправильных упражнений определяется педагогом. Этот прием направлен на то, чтобы вызвать стремление детей максимально проявить себя и показать свою самостоятельность;

**Средства наглядности.** Использование наглядной схемы упражнения, карточки с изображением отдельных его элементов. Ребёнок по карточке должен выполнить упражнение, следует использовать такие графические изображения подвижных игр, расстановка пособий и расположение играющих, по которым дети придумывают содержание и правила игры. Применение наглядных схем способствует развитию у детей умственных способностей;

**Разучивание упражнений.** Наиболее координационно сложные упражнения разучиваются с детьми по частям и только затем выполняются в целом. Такое выполнение упражнений помогает детям избежать грубых ошибок и формирования неправильных навыков. Упражнения выполняются детьми только по словесному объяснению инструктора или сообразно названию упражнения;

**Исправление ошибок.** Инструктором ведётся работа по предупреждению и исправлению ошибок, воспитанию привычки у детей контролировать свои действия и действия своих сверстников. Ошибку при выполнении задания делают предметом внимания детей. Это необходимо для более внимательного и осознанного отношения детей к замечаниям.

**Подвижные игры на суше и воде.** В процессе формирования первоначальных навыков плавания (в воде) используются подвижные игры. Они придают занятиям эмоциональную окраску и позволяют детям непринуждённо, смело выполнять различные действия и упражнения, добиваться их высокого качества. Благодаря игровым приемам дети быстрее усваивают программный материал;

**Имитация упражнений.** Инструктор или заранее подготовленный ребёнок, имитирует движения, подражая животным, птицам. Остальные дети должны угадать предлагаемый образ, описать последовательность его движений и самостоятельно повторить.

**Оценка (самооценка) двигательных действий.** После проведения упражнений инструктор проговаривает последовательность их выполнения и оценивает их воздействие на организм ребёнка, задает вопросы детям об их самочувствии и ощущениях.

**Индивидуальная страховка и помощь.** Метод применяется по мере необходимости для преодоления неуверенности, чувства страха у ребёнка.

**Межличностные отношения между инструктором и ребёнком.** Они строятся на высокой требовательности к развивающейся личности. Двигательные навыки в плавании формируются путём сочетания игровых приемов со словесными воздействиями инструктора: команды,

распоряжения, поощрения, порицания, объяснения способов, выполнения упражнений, убеждения, внушения.

Инструктор пользуется словом, как педагогическим инструментом, изменяя интонацию и силу голоса. Лишь в исключительных случаях он повышает голос, его тон не должен быть бесстрастным. По тону инструктора ребёнок должен понять, порицают его или хвалят. В ходе проведения занятий бывает необходимо прибегать к запретам, которые связаны с техникой безопасности;

**Круговая тренировка.** Выполнение упражнений, способом круговой тренировки, чередующимся с поточным, фронтальным. Игровой формой организации занятий, которые повышают моторную плотность;

**Игры на внимание и память.** В подготовительной и заключительной части занятия проводятся игры на внимание: «Запрещенное движение», «Делай как я», «День и ночь», «Совушка» и др. Эти игры способствуют развитию произвольности поведения, координации движений, равновесия, быстроты мышления, двигательной памяти;

**Соревновательный эффект.** Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребёнка к выполняемому заданию, эмоции приспособляют организм к лучшему выполнению движения и обостряют работу органов чувств, необходимую для данного движения;

**Контрольные задания.** При обучении базовым плавательным движениям используется метод контрастных заданий. По каждой задаче обучения плаванию подбирается большое количество упражнений, различных по трудности, чтобы обеспечить выполнение поставленных целей. Очередность заданий намечается заранее. Основным правилом смены упражнений является контрастность заданий. Это позволяет активизировать детей и постоянно поддерживать интерес к выполнению упражнений. Благодаря такой организации занятий новое движение осваивается гораздо быстрее и легче. Чем в традиционных формах.

**Упражнения для общефизической подготовки.**

**Строевые упражнения:**

- быстро, организованно и самостоятельно строиться в колонну, несколько колонн;
- строиться в шеренгу несколько шеренг;
- перестраиваться в движении, пересчитываться на один, два; смыкаться и размыкаться от направляющего, замыкающего, середины;
- выполнять повороты: прыжком и по разделениям, направо, налево, кругом, вполборота.

**Общеразвивающие упражнения:**

- для мышц туловища – вращение туловищем; в исходном положении лёжа на спине достать ногами предмет, лежащий за головой, садиться с помощью и без помощи рук (3 раза по 10 приседаний); группироваться и покачиваться в этом положении; выполнять наклоны из исходного положения сидя, ноги врозь, касаясь руками носков ног; отжиматься от пола 2-5 раз из исходного положения упор лежа; - для мышц ног – приседать, поднимаясь на носки (руки в исходных положениях); делать выпады вправо – влево, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую; махи ногами вперёд, назад, в сторону с опорой о рейку лестницы и без опоры; прыжки на обеих ногах по 120 – 140 прыжков с отдыхом в 30 секунд; прыжки через скакалку вперед, назад. **Упражнения для специальной подготовки.**

Предварительно повторяются правила поведения в бассейне (на суше и воде); напоминаются сигналы для входа и выхода из воды; для начала и окончания упражнения.

**Спуск в воду с последующим погружением.** Уходя под воду с головой, открывать глаза, разглядывать под водой предмет.

**Передвижения в воде шагом:** гимнастический шаг; с задержкой на носке (петушинный шаг); с мешочком на голове; приставной шаг с приседанием; шаг продольной «змейкой».

**Передвижения в воде бегом:** бег в разных построениях; челночный бег 5 раз по 7 – 10

метров, в зависимости от длины бассейна; в медленном темпе без помощи рук и помогая себе руками, выполняя гребковые движения; спиной вперёд; галопом правым и левым боком.

**Передвижения прыжками:** прыжки с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперёд; прыжки из обруча в обруч, которые лежат на воде (необходимо вынырнуть в другом обруче).

**Погружение в воду:** с головой, задержка дыхания на 2,3,4,8 счёта; собирать предметы, разбросанные по дну бассейна; ныряние.

**Скольжение на груди:** скольжение на груди, с работой ног; с круговыми движениями рук отдельно каждой рукой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук; с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры; с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания. Согласовывать движения рук и ног, а затем и дыхание как при плавании кролем на груди.

**Скольжение на спине:** с опорой о плавательную доску; с поддержкой головы шестом и без опоры; лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; скользить на спине, отталкиваясь от бортика; скользить, сочетая работу рук, ног и дыхания. К концу учебного года уметь проплыть кролем на груди и на спине в полной координации 3 раза по 3 – 8 метров.

### **Игры для ознакомления со свойствами воды.**

#### **«Невод».**

Задача игры: помочь освоиться с сопротивлением воды.

Содержание. Играющие «Рыбы» располагаются в ограниченном пространстве. Двое рыбаков, взявшись за руки, по сигналу инструктора бегут за рыбкой, стараясь окружить ее. Каждая пойманная рыбка включается в цепь рыбаков. Так постепенно составляется невод. Игра кончается, когда все рыбы будут переловлены.

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

Методические указания. Водящих назначает инструктор, пойманный последним объявляется самой быстрой рыбкой. **«Карусели» (2 вариант).**

Задача игры: способствовать освоению с водой, ходьба и бег в воде.

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

Еле-еле, еле-еле закружились карусели, А потом, потом, потом – Все бегом, бегом, бегом!

Затем дети бегут по кругу (1- 2раза) и говорят хором:

Тише, тише, не спешите, Карусель остановите!

Вот и кончилась игра.

Остановка – раз и два.

Игра повторяется с движением в противоположную сторону.

Правила. Нельзя опускать руки, падать в воду.

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

**«Караси и карпы» (1 вариант).** Задача игры: учить детей свободно передвигаться в воде. Содержание. Инструктор разделяет играющих на две равные группы. Дети становятся в шеренги спиной друг к другу, после чего приседают. Расстояние между шеренгами 0,5 – 1 м. Для каждой шеренги заранее намечается направление, в котором надо бежать. Одна шеренга – караси, другая – карпы. Инструктор в произвольном порядке произносит эти слова. Названная команда (шеренга) тотчас поднимается и бежит в указанном направлении. Дети команды соперников, поднимаются, поворачиваются и догоняют убегающих, стараясь дотронуться до них рукой. Ребенок, которого коснулись рукой, останавливается. По сигналу инструктора все останавливаются, возвращаются на прежние места, и игра начинается сначала.

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

Методические указания. Игру можно проводить и при глубине воды по пояс. В этом случае, стоя в шеренгах, дети не приседают. Строить шеренги лучше по росту, чтобы их правые фланги

находились друг против друга. Одну и ту же команду можно вызывать иногда и два раза подряд. Слова «Караси» и «Карпы» инструктор должен произносить медленно, протяжно, растягивая первые слова и быстро произнося последние.

**«Мы веселые ребята».** Задача игры: приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях. Содержание. Дети идут по кругу, в середине его находится водящий, назначенный или выбранный детьми. Дети хором произносят:

«Мы, веселые ребята,  
Ну, попробуй нас догнать!  
Любим плавать и нырять.  
Раз, два, три – лови!»  
После слова «лови!»

дети убегают, а водящий догоняет. Игра заканчивается, когда он догонит 2 – 3 – 4 играющих. При повторении игры выбирается новый водящий.

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. Инструктор помогает выбрать водящего. Его не следует выбирать из детей, попавшихся первыми, чтобы не давать поводы детям быстрее стать водящим.

#### **«Байдарки».**

Задача игры: приучать преодолевать сопротивление воды, упражнять в выполнении гребковых движений руками.

Содержание. Дети встают у одной стороны бассейна, слегка наклонив туловище вперед. Это байдарки. По сигналу дети проходят или пробегают на противоположную сторону бассейна, помогая себе гребковыми движениями, как веслами при плавании на байдарке. Кисть руки должна быть выпрямлена, ладонью дети загребают воду и отталкиваются от нее, продвигаясь вперед.

Правила. Начинать движение и останавливаться по сигналу инструктора. Нельзя спешить, мешать другим детям, выполнять задание.

Методические указания. Инструктор следит за правильностью действий детей, отмечает, какая байдарка продвигается быстрее, у кого гребок веслом длиннее. При повторении в игру можно внести усложнение: предложить детям проплыть на байдарке спиной вперед. При этом ладони следует развернуть в обратную сторону.

**«Карасик и щука».** Задача игры: упражнять в движениях на воде.

Содержание. Дети образуют круг, берутся за руки. Выбираются карасик и щука. Они встают в центре круга. Дети произносят: Карасик, карасик, держись, Щуке на зуб не попадись!

После этих слов карасик уплывает, а щука его догоняет. Карасик может выплывать за пределы круга, дети его не задерживают. Если щука пытается выскользнуть из круга, дети опускают руки, не пускают ее. Правила. Начинать двигаться только после слов «Не попадись!». Нельзя размыкать руки, хватать щуку. Методические указания. При выборе карасика и щуки инструктор следит, чтобы в паре оказались дети, равные по силе и умениям.

**«Караси и щука» (2 вариант).** Задача игры: способствовать освоению в воде, преодолению сопротивления воды. Содержание. Один ребенок выбирается щукой. Остальные играющие делятся на две группы: одни (камешки) образуют круг, другие (караси) плавают внутри круга. Щука находится за кругом. По сигналу «Щука!» она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из игроков и присесть. Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Пойманные игроки, уходят за круг.

Игра проводится 3 – 4 раза, после чего подсчитывается число пойманных ребят. Затем выбирают новую щуку. Дети меняются местами, и игра повторяется.

Правила. Нельзя хватать друг друга, толкать. «Щука» начинает ловить только после сигнала. Методические указания. Дети – камешки должны стоять по кругу на расстоянии вытянутых рук, чтобы было больше места для карасей. Инструктор следит, чтобы караси во время плавания внутри круга не мешали друг другу. Камешки не должны стоять долго.

**«Как кто плавает».** Задача игры: упражнять детей в разных видах передвижения в воде.

Содержание. Имитация движений: как крокодил, рак, краб, лягушка, пингвин, тюлень, дельфин. Затем по сигналу инструктора дети изображают названных животных. Крокодил – лечь на воду, опереться руками о дно, ноги вытянуть; перебирая руками по дну, двигаться вперед. Рак – в том же положении двигаться назад. Краб – в том же положении двигаться вправо и влево. Лягушка – из положения присев выпрыгивать из воды и снова присесть. Пингвин – передвигаться по бассейну, раскачиваясь из стороны в сторону, прижав руки к туловищу. Дельфин – выпрыгивать из воды как можно выше из положения присев. Правила. Выполнять задания по сигналу педагога, не мешать товарищам. Методические указания. Игру можно проводить при условии, что все дети знают способы передвижения разных животных. Первое время следует давать не более трех заданий. Постепенно количество заданий можно увеличивать. **Игры с погружением в воду с головой.**

**«Морской бой».** Задача игры: приучать детей не бояться брызг, действовать согласованно.

Содержание. На глубине по пояс дети встают лицом друг к другу в две шеренги, расстояние между которыми 1,5 – 2 м. По сигналу инструктора дети начинают брызгать водой в «противника», стараясь заставить его отступить. Побеждает более стойкая команда, которая не разбежится и сохранит первоначальный порядок.

Повторить игру 3 – 4 раза. Правила. Нельзя касаться игроков руками, поворачиваться спиной, убегать. Методические указания. Разделяя детей на команды, нужно учитывать их ост и подготовленность. Следить за соблюдением правил.

**«Охотники и утки».** Задача игры: упражнять в погружении в воду с головой.

Содержание. 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.

**«Насос».** Задача игры: научить детей погружаться с головой в воду несколько раз подряд.

Содержание. Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу, приседая, они погружаются в воду с головой. Каждый из играющих детей, погружается в воду 4 – 5 раз. Игра повторяется 3 раза. Правила. Нельзя отпускать руки и вытирать лицо, смахивая воду, после каждого очередного окунания. Методические указания. Играющие пары располагаются боком к преподавателю.

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

Содержание. Дети образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук, поворачиваются лицом к центру. В центре стоит инструктор, в руках у него веревка, к концу которой привязана надувная игрушка. Длина веревки равна радиусу круга. Инструктор вращает веревку так, чтобы игрушка двигалась по окружности на высоте 10 – 30 см над водой. Дети должны избегать прикосновения игрушки, погружаясь под воду, когда она приближается. Правила. Нельзя прятаться раньше, чем приблизится игрушка. Методические указания. Вначале следует вращать веревку с игрушкой несколько выше голов детей. Когда дети будут смело погружаться в воду, высоту можно уменьшить.

**Игры с выдохом в воду.**

**«Резвый мячик».** Задача игры: способствовать овладению продолжительным, постепенным выдохом. Содержание. Играющие становятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый имеет мячик или теннисный шарик. Приняв положение упора лежа спереди, дети кладут его на поверхность воды на линии рта. Делая выдох, дуют на мячик, стараясь отогнать его как можно дальше от себя. Затем идут за мячом по дну на руках, делая неоднократный вдох и выдох.

По команде инструктора все остаются на своих местах, перестают дуть на мяч. Выясняется, чей мяч отплыл дальше всех – это самый «резвый мячик». Правила. Нельзя мешать друг другу,

дуть на чужой мяч.

Методические указания. Можно игру проводить без продвижения на руках вперед за мячом. В таком случае всякий раз выполняется один выдох.

Игра может быть проведена и на глубоком месте. Тогда дети продвигаются за мячом, идя по дну. Инструктор следит за тем, чтобы дети выполняли постепенный выдох.

**«Качели».** Задача игры: способствовать овладению выдохом в воду.

Содержание. Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Поочередно приседая, они погружаются в воду с головой, делают выдох в воду. Каждый играющий делает 3 – 4 выдоха в воду. Правила. Нельзя отпускать руки, задерживать своего товарища под водой.

Методические указания. Играющие пары располагаются боком к преподавателю.

### **Игры с открыванием глаз в воде.**

**«Водолазы».** Задача игры: приучать детей, смело открывать глаза в воде, рассматривать предметы под водой. Содержание. Дети встают у бортика с одной стороны бассейна, инструктор разбрасывает по дну бассейна резиновые (тонущие) игрушки, пластмассовые тарелочки. По сигналу водолазы погружаются в воду и стараются собрать как можно больше предметов. Правила. Начинать выполнять задание по сигналу, не толкать товарищей, не отнимать игрушки. Методические указания. Инструктор отмечает и поощряет детей, успешно справившихся с заданием, помогает несмелым детям, подбадривает их. Можно провести игру с разделением на команды и дать задание, чья команда водолазов больше соберет предметов.

### **Игры со скольжением и плаванием.**

**«Я плыву».** Задача игры: способствовать овладению горизонтальным положением тела в воде, подводить к скольжению. Содержание. Дети в разомкнутой колонне по одному шагом передвигаются вдоль стенок бассейна. По сигналу им предлагается повернуться лицом внутрь бассейна и любым способом оторвать ноги от дна или изобразить плавание на груди. По следующему сигналу дети возвращаются на свои места в колонне и продолжают продвижение вдоль стенок бассейна. Правила. Нельзя толкать друг друга. Ребенок, не выполнивший задания, выводится из воды на время одного повторения игры. Методические указания. Объясняя игру, инструктор показывает, какими способами следует достигать горизонтального положения в воде лежа в упоре спереди, лежать на воде, скользить и др. Но эти положения не надо детям навязывать, сковывать их изобретательность.

**«Поезд в туннель!» (2 вариант).** Задача игры: совершенствовать умение скользить на груди. Содержание. Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив друг другу руки на плечи, изображают поезд. Колонна движется шагом. Инструктор держит обруч – туннель. Чтобы проехать через туннель, ребята, изображающие поезд, поочередно выходят вперед колонны и выполняют скольжение на груди. Затем возвращаются в конец колонны. Игра продолжается.

Правила. Не толкать друг друга.

### **«Пятнашка с поплавком».**

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

Содержание. Выбирается водящий «Пятнашка». Дети передвигаются по бассейну со сменой направления. По сигналу пятнашка старается догнать и дотронуться до кого-нибудь из играющих детей. 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 стрелой», в котором они вместо положения «Поплавок» выполняют скольжение «Стрела».

**«Караси и карпы».** (2 вариант) Задача игры: упражнять детей в скольжении и плавании кролем на груди и на спине. Содержание. Инструктор делит детей на две равные группы (караси и карпы). Команды выстраиваются в шеренги у противоположных сторон бассейна лицом к центру. По сигналу дети начинают двигаться навстречу друг другу. Когда расстояние между шеренгами станет примерно 2 – 3 м, Инструктор громко дает одну из команд «Караси!» или «Карпы!». Игроки названной команды должны быстро уплыть на свое место, а игроки другой команды ловят их.

**Правила.** Дети, ловящие уплывающих, не должны толкать, топить их. Необходимо внимательно слушать сигналы инструктора. Методические указания. Детям можно дать задание плыть кролем на груди или на спине. Обязательно следить за поведением детей и выполнением ими правил игры.

#### **«Зеркальце».**

**Задача игры:** повторять, закреплять освоенные ранее упражнения. **Содержание.** Держась за руки, дети идут по кругу, хором произносят: «Ровным кругом друг за другом. Чу, ребята, не зевать и что Петя нам покажет, будем дружно повторять». После слов «Будем дружно повторять» все останавливаются, а водящий, который стоит внутри круга, выполняет какое-либо движение – погружение в воду с головой, выдох в воду, скольжение и т.д. Дети должны повторить эти движения за ним, после чего назначается новый водящий, и игра продолжается. Методические указания. Первого водящего назначает инструктор. Последующего выбирает предыдущий водящий. Водящий самостоятельно придумывает движения. Но если надо повторить какое-нибудь определенное движение, можно его подсказать водящему. Скольжение в этой игре, если круг мал, следует выполнять по радиусам от центра круга, т.е. поворачиваясь предварительно спиной в круг.

#### **«Пловцы».**

**Задача игры:** упражнять детей в разных способах плавания. **Содержание.** 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. Игру можно провести и в виде эстафеты. Тогда дети делятся на 2 – 3 команды. Инструктор дает задание проплыть в одну сторону кролем на груди, а обратно – брассом, или наоборот. Отмечает, чья команда быстрее выполнит задание.

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

**Задача игры:** упражнять детей в разных способах плавания, приучать ориентироваться в необычной среде. **Содержание.** Дети делятся на 3 – 4 группы с одинаковым числом игроков. Каждая группа выстраивается в колонну по углам бассейна. По сигналу дети расходятся по всему бассейну, выполняют разные упражнения по своему желанию. По свистку или другому сигналу дети должны быстро проплыть любым способом на свое место и построиться в колонну. Инструктор отмечает, чье звено быстрее соберется. **Правила.** При выполнении упражнений нужно отходить дальше от места сбора звена. При плавании не наталкиваться друг на друга.

### **Содержание занятий, игр, упражнений для дошкольников от 6 до 8 лет**

#### **Двигательные навыки.**

С детьми от 6 до 8 лет, завершается обучение плаванию в ДОУ. Как правило, дошкольники быстрее овладевают ритмичными движениями ног, согласованными с дыханием, при плавании на спине. На одно движение приходится шесть движений ногами по 3 на движение каждой рукой. Начинать движения руками следует при полностью выпрямленном положении тела. Для этого удобнее всего оттолкнуться от стенки бассейна, скользить в положении на спине, начать непрерывные движения ногами и сразу же приступить к движениям руками.

Разучивая кроль на груди в полной координации, дети упражняются в плавании, согласовывая движения рук и ног и задержав дыхание. Сначала на короткой дистанции 4 - 5 м, а позже и на более длинной – 6 - 8 м.

Начиная занятия с детьми от 6 до 8 лет, инструктор должен учитывать, что может встретиться с детьми разной подготовленности. Техническая подготовка ребёнка позволит решить поставленные на данном этапе задачи. В процессе овладения новыми упражнениями детьми от 6 до 8 лет, используются следующие методические приёмы:

- показ упражнений. Наиболее сложные и новые упражнения инструктор показывает в сочетании с детальным описанием техники их выполнения. Лёгкие упражнения показывает заранее

подготовленный ребёнок, этот методический прием способствует формированию у детей психологической установки: доступность упражнения (может мой сверстник – могу и я). На этапе закрепления техники плавательных движений используется прием показа упражнения со всевозможными ошибками. Дети исправляют их, самостоятельно проговаривая последовательность выполнения. Очередность показа неправильных упражнений определяется педагогом. Этот прием направлен на то, чтобы вызвать стремление детей максимально проявить себя и показать свою самостоятельность;

**Средства наглядности.** Использование наглядной схемы упражнения (карточки) с изображением отдельных его элементов. Ребёнок по карточке должен выполнить упражнение, следует использовать такие графические изображения подвижных игр (расстановка пособий и расположение играющих), по которым дети придумывают содержание и правила игры. Применение наглядных схем способствует развитию у детей умственных способностей.

**Разучивание упражнений.** Наиболее координационно сложные упражнения разучиваются с детьми по частям и только затем выполняются в целом. Такое выполнение упражнений помогает детям избежать грубых ошибок и формирования неправильных навыков. Упражнения выполняются детьми только по словесному объяснению инструктора или сообразно названию упражнения;

**Исправление ошибок.** Инструктором ведётся работа по предупреждению и исправлению ошибок, воспитанию привычки у детей контролировать свои действия и действия своих сверстников. Ошибку при выполнении задания делают предметом внимания детей. Это необходимо для более внимательного и осознанного отношения детей к замечаниям инструктора.

**Подвижные игры на суше и воде.** В процессе формирования первоначальных навыков плавания (в воде) используются подвижные игры. Они придают занятиям эмоциональную окраску и позволяют детям непринуждённо, смело выполнять различные действия и упражнения, добиваться их высокого качества. Благодаря игровым приемам дети быстрее усвоят программный материал.

**Имитация упражнений.** Инструктор или заранее подготовленный ребёнок, выполняет движения, подражая животным, птицам, изображая явления природы. Остальные дети должны угадать предлагаемый образ, описать последовательность его движений и самостоятельно повторить.

**Оценка (самооценка) двигательных действий.** После проведения упражнений инструктор проговаривает последовательность их выполнения и оценивает их воздействие на организм ребёнка, задает вопросы детям об их самочувствии и ощущениях.

**Индивидуальная страховка и помощь.** Метод применяется по мере необходимости для преодоления неуверенности, чувства страха у ребёнка.

**Межличностные отношения между инструктором и ребёнком.** Они строятся на высокой требовательности к развивающейся личности. Двигательные навыки в плавании формируются путём сочетания игровых приемов со словесными воздействиями инструктора: команды, распоряжения, поощрения, порицания, объяснения способов, выполнения упражнений, убеждения, внушения. Инструктор

пользуется словом, как педагогическим инструментом, изменяя интонацию и силу голоса. Лишь в исключительных случаях он повышает голос, но его тон не должен быть бесстрастным. По тону инструктора ребёнок должен понять, порицают его или хвалят. В ходе проведения занятий бывает необходимо прибегать к запретам, которые связаны с техникой безопасности;

**Круговая тренировка.** Выполнение упражнений: способом круговой тренировки, чередующимся с поточным, фронтальным. Игровая форма организации занятий, позволяет повысить моторную плотность.

**Игры на внимание и память.** В подготовительной и заключительной части занятия проводятся игры на внимание: «Запрещенное движение», «Делай как я», «День и ночь», «Совушка» и др. Эти игры способствуют развитию произвольности поведения, координации

движений, равновесия, быстроты мышления, двигательной памяти;

**Соревновательный эффект.** Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребёнка к выполняемому заданию, эмоции приспособляют организм к лучшему выполнению движения и обостряют работу органов чувств, необходимую для данного движения;

**Контрольные задания.** При обучении базовым плавательным движениям используется метод контрастных заданий. По каждой задаче обучения плаванию подбирается большое количество упражнений, различных по трудности, чтобы обеспечить выполнение поставленных целей. Очередность заданий намечается заранее. Основным правилом смены упражнений является, контрастность заданий. Это позволяет активизировать детей и постоянно поддерживать интерес к выполнению упражнений. Благодаря такой организации занятий новое движение осваивается гораздо быстрее и легче, чем в традиционных формах.

**Упражнения для общефизической подготовки.**

**Строевые упражнения:**

- быстро организованно и самостоятельно строиться в колонну, несколько колонн.
- строиться в шеренгу, в несколько шеренг.
- перестраиваться в движении; пересчитываться на один – два.
- смыкаться и размыкаться от направляющего, замыкающего, середины. - повороты прыжком и по разделениям, направо, налево, кругом, вполоборота.

**Общеразвивающие упражнения:**

- для мышц туловища – вращение туловищем; в исходном положении лёжа на спине достать ногами предмет, лежащий за головой, садиться с помощью и без помощи рук (3 раза по 10 приседаний); группироваться и покачиваться в этом положении; выполнять наклоны из исходного положения сидя, ноги врозь, касаясь руками носков ног; отжиматься от пола 2-5 раз из исходного положения упор лежа; - для мышц ног – приседать, поднимаясь на носки (руки в исходных положениях; делать выпады вправо – влево, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую; махи ногами вперёд, назад, в сторону с опорой о рейку лестницы и без опоры; прыжки на обеих ногах (по 120 – 140 прыжков с отдыхом в 30 секунд); прыжки через скакалку вперед, назад.

**Упражнения для специальной подготовки.**

Предварительно повторяются правила поведения в бассейне на суше и воде; напоминаются сигналы для входа и выхода из воды; для начала и окончания упражнения.

**Спуск в воду с последующим погружением.** Уходя под воду с головой, открывать глаза, разглядывать под водой предмет.

**Передвижения в воде шагом:** гимнастический шаг; с задержкой на носке, «петушинный шаг»; с мешочком на голове; приставной шаг с приседанием; шаг продольной «змейкой».

**Передвижения в воде бегом:** бег в разных построениях; челночный бег 5 раз по 7 – 10 метров, в зависимости от длины бассейна; в медленном темпе без помощи рук и помогая себе руками, выполняя гребковые движения; спиной вперёд; галопом правым и левым боком.

**Передвижения прыжками:** прыжки с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперёд; прыжки из обруча в обруч, которые лежат на воде, необходимо вынырнуть в другом обруче.

**Погружение в воду:** с головой задержка дыхания на 2, 3, 4, 8 счёта; собирать предметы, разбросанные по дну бассейна; ныряние.

**Скольжение на груди:** скольжение на груди с работой ног; с круговыми движениями рук отдельно каждой рукой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук; с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры; с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания. Согласовывать движения рук и ног, а затем и дыхание как при плавании кролем на груди.

**Скольжение на спине:** с опорой о плавательную доску; с поддержкой головы шестом и без опоры; лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; скользить на спине, отталкиваясь от бортика; скользить, сочетая работу рук, ног и дыхания. К концу учебного года уметь проплыть кролем на груди и на спине в полной координации зрза по 3 – 8 метров

Сесть и встать без помощи рук. Глубина воды по колени, по пояс.

**«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, совершая постепенный выдох. В конце скольжения согнуть ноги, встать на дно, опустить руки и завершить выдох. Снова приступить к выполнению прыжка. Прыгнуть, как дельфин, с не очень длительными остановками, 3 – 5 раз подряд.

**«Торпеда».** Упражнение выполняется вдвоем. Оба играющих ложатся спиной на воду друг против друга, берутся за руки, сгибают ноги и упираются ступнями. В следующий момент оба отпускают руки, прижимают их к телу и одновременно отталкиваются ногами, скользят по поверхности воды на спине.

**«Передай мяч».** Глубина воды по пояс, по грудь. Двое детей или ребенок и инструктор становятся друг за другом на расстоянии 0,7 – 0,8 м. Ноги у обоих расставлены на ширину плеч. Впереди стоящий держит в руках мяч. Он нагибается вперед, погружается с головой в воду и передает мяч сзади стоящему игроку. После этого ребята поворачиваются кругом и передают мяч в обратном направлении.

**«Разговор по телефону».** Глубина воды по пояс. Поочередно в паре с инструктором, лицом к нему и на близком от него расстоянии, дети приседают, погружаясь в воду с головой.

Инструктор громко называет под водой ребенка по имени или постукивает камешком о камешек. После чего спрашивает у играющего, что он слышал.

**«Гонка мячей».** Играющие становятся в пары, берут в руки мяч, по сигналу они плывут и гонят впереди себя мячи. Выигрывает пловец, который быстрее проплыл расстояние и не потерял мяч. Упражнение можно выполнять командами. Побеждает та команда, которая меньше потеряла мячей.

**«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 то, кто бросил, встает в центр.

**«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 игрока на воде. Через некоторое время дети меняются ролями.

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

Кувырок вперед без опоры руками о дно. Глубина воды по грудь.

**«Тюлени».** Принять положение, в упоре лежа спереди. Слегка оттолкнувшись вверх, проводя руки назад до бедер, пытаться скользить вперед, голова при этом опущена в воду.

**«Кто кого?».** Глубина воды до бедра. Разделить играющих на две команды, по 3 – 4 человека в каждой. Дети становятся в две колонны друг против друга. Инструктор дает им канат или толстую веревку длиной 3- 4 м. По сигналу инструктора каждая команда начинает тянуть канат, стараясь перетянуть на свою сторону противоположную команду. Можно разрешить внезапно отпустить канат – все падают в воду.

**«Катание на кругах».** Глубина воды по пояс. Произвольно сесть, лечь на надутый резиновый круг и покататься на нем, как на лодочке, подгребая руками – веслами.

**«Тачка».** Глубина воды по колено. Игроки распределяются по парам, становятся в затылок друг другу. Впереди стоящий ребенок, принимает положение упора лежа спереди, разводит ноги в стороны. Стоящий сзади берет его за ноги у голеностопного сустава, несколько приподнимает их над поверхностью воды. Начинается продвижение вперед.

Нельзя опускать ноги идущего ребенка на руках, поднимать их нарочно высоко, идти слишком быстро в воде.

**«Воротики».** Глубина воды по грудь. Нырнуть сквозь ворота – двое ребят стоят лицом друг

к другу, держась за руки. Воротики широко открыты, нельзя их закрывать.

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

**«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. Считать до 8.

После этого спокойно встать на дно.

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

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

**«Футбол в воде».** На мелком месте, идя в колонне по кругу, разбрызгивать воду ногами на впереди идущего ребенка.

**«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.

**«Мяч по кругу».** Играющие дети, встают в круг и передают легкий резиновый мяч друг другу, стараясь не уронить его. Кто уронит мяч, выходит на середину. Его задача – коснуться мяча, который передают дети. Если ребенок коснулся мяча, он возвращается на свое место, а в круг выходит игрок, не успевший передать мяч.

**Игры для овладения навыков скольжения.**

**«Поплавок».**

**1 вариант** – Дети делают глубокий вдох, приседают на дно и, обхватив колени руками, всплывают. Кто дольше просидит под водой, то и выиграл.

**2 вариант** – Инструктор громко считает до пяти. Дети, не поднимая головы и не вставая на дно, делают «звездочку» – 5 секунд (тренер считает до 10). Не делая вдоха, дети выполняют «Стрелочку» – 5 секунд (инструктор считает до 15). Игра повторяется в обратном порядке.

**«Звездочка».** Дети делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду (руки в стороны, ноги врозь).

**«Стрелка».** Дети делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду (руки вверх, ноги вместе, носки оттянуты).

**«Торпеды».** 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.

**«Тоннель».** На дно бассейна ставятся обручи на подставках. Дети делают глубокий вдох и скользят под водой так, чтобы проплыть во все обручи.

Количество обручей можно увеличить. Игра выполняется парами вдоль бассейна.

**«Буксир».** Выполняется парами (и на груди, и на спине): один делает «Стрелочку», другой буксирует его, взяв за руки.

**«Кто дальше?»** Дети ложатся спиной на воду, лицом друг к другу, взявшись за руки, сгибают ноги и упираются ступнями. По сигналу инструктора отталкиваются, одновременно отпускают руки и скользят вдоль бассейна – кто дальше.

**«Катера».** Дети, держась за пенопластовую доску, ложатся на воду и скользят на груди, спине, работая ногами.

**«Кто лучше?»** Дети выполняют «Поплавок», затем «Стрелку» и по сигналу инструктора начинают работать ногами. Задача – доплыть до противоположного бортика.

**Игры – эстафеты.**

Составляются две команды, приблизительно равные по силам, с одинаковым количеством мальчиков и девочек.

1. Игроки строятся в колонны у одного из бортиков бассейна. Перед каждой командой на воде лежит обруч, другой обруч (с игрушками) – на противоположной стороне. По сигналу инструктора первый в колоннах бежит к противоположному бортику, берет из обруча игрушку и переносит ее в обруч своей команды. Выигрывает команда, перенесшая все игрушки первой.

2. Команды строятся в колонны вдоль всего бассейна. У первого в колонне мяч. По сигналу инструктора дети передают мяч над головами; последний в колонне, получив мяч, бежит в начало колонны, становится первым и снова передает мяч. Выигрывает команда, оказавшаяся в первоначальном порядке первой.

3. Бассейн делится веревкой пополам. Каждая команда строится в колонну вдоль бортика на своей половине. По команде тренера первый в колонне начинает движение вдоль границ своей половины бассейна и, достигнув конца колонны, передает эстафету касанием по плечу впереди стоящему. Побеждает команда, первой оказавшаяся в первоначальном положении.

4. Бассейн делится веревкой пополам. Игроки каждой команды строятся в колонну, взяв за пояс впереди стоящего игрока. На воде, в центре бассейна лежит обруч. По сигналу инструктора, дети «Паровозиком» передвигаются вдоль границ своей половины бассейна, и команда, оказавшаяся первой у обруча, поднимает его вверх.

5. На воду кладутся два обруча, соответствующие цвету шапочек обеих команд. Под музыку дети произвольно передвигаются в бассейне, а по окончании музыки бегут к обручам и поднимают их вверх. Побеждает команда, первой поднявшая обруч.

6. Каждая команда делится пополам. Обе половины каждой команды строятся в колонну у противоположных бортиков напротив друг друга. По сигналу инструктора первые с одной стороны бегут на противоположную сторону и передают эстафету (мяч). Эстафета продолжается до тех пор, пока обе половины каждой команды не поменяются местами.

7. Бассейн делится веревкой пополам. На веревке привязано 10 – 12 игрушек. Дети каждой команды строятся вдоль противоположных бортиков, спиной к центру. По сигналу инструктора дети должны добежать до игрушки и поднять ее вверх. Побеждает та команда, у которой окажется больше игрушек.

8. Игроки каждой команды строятся в шеренгу спиной друг к другу посередине бассейна. Одна команда – «Караси», другая – «Карпы». По сигналу инструктора «Караси» убегают, а «Карпы» догоняют.

Пойманным считается тот ребенок, до которого дотронулись рукой. Выигрывает команда, поймавшая больше игроков.

9. У двух противоположных бортиков на воде укрепляются обручи по цвету, соответствующему шапочкам обеих команд. Задача игроков попасть резиновым мячом в обруч противоположной команды. За каждое попадание начисляется очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

При проведении игр-эстафет в воде можно менять способ передвижения: прыжками, «гусиным» шагом, спиной вперед, приставными шагами правым и левым боком и др.

10. На воду разбрасываются обручи на два – пять меньше, чем игроков в команде. Дети под музыку произвольно передвигаются по бассейну. После окончания музыки дети должны поднырнуть обруч. Проигрывает та команда, у которой больше игроков не успели занять свободный обруч.

11. Обе команды образуют свой круг. По команде инструктора дети делают «поплавок». Выигрывает команда, игроки которой дольше пролежали на воде.

12. Команды строятся в две колонны вдоль бассейна, ноги на ширине плеч. У первого в колонне мяч. По сигналу инструктора дети наклоняются, опускают голову в воду и передают мяч между ногами игрокам, стоящим сзади. Те посылают его дальше. Когда мяч дойдет до последнего игрока, он с мячом бежит в начало колонны, становится первым и снова передает его назад под водой. Эстафета заканчивается, когда первым снова станет участник, начинавший игру.

Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу мяча.

13. Каждая команда, взявшись за руки, образует круг. По сигналу инструктора все игроки делают большую «Звезду», не отпуская рук. Выигрывает команда, дольше пролежавшая на воде.

### **Игры на усвоение и совершенствование навыков плавания.**

#### **«Перетяжки парами».**

Задача игры: совершенствовать у детей умение действовать в необычных условиях, прилагая при этом определенные усилия.

Содержание. Дети становятся в 2 шеренги лицом друг к другу на расстоянии 2 – 3 м. Между ними натягивается веревка. В каждой шеренге одинаковое число играющих детей. По сигналу инструктора дети подходят к веревке, становятся боком друг к другу. Играющие одной шеренги берутся за руки с детьми другой шеренги. По сигналу партнеры каждой пары начинают перетягивать друг друга за среднюю линию. При подведении итогов игры учитывается, в каком количестве пар оказались победителями дети из той и другой шеренги. Правила. Нельзя резко дергать товарища. Выполнять задание по сигналу.

Методические указания. Желательно не натягивать туго разделительную веревку, а устанавливать ее на поплавах.

**Вариант 1.** Содержание. Дети становятся парами лицом друг к другу и берутся двумя руками за противоположные стороны кольца из веревки. Играющие отходят назад настолько, чтобы **натянуть** веревку, держа ее вытянутыми вперед руками. Затем они принимают удобное устойчивое положение упора, выдвинув одну ногу несколько вперед, а другую слегка согнув. Игра начинается по сигналу – каждый старается перетянуть соперника на свою сторону, заставив сойти с места. Начинать тянуть веревку на себя надо одновременно.

Методические указания. Вместо кольца из веревки или скакалок можно использовать короткую прочную палку.

**Вариант 2.** Содержание. Дети становятся парами спиной друг к другу. Они берутся двумя руками (на ширине плеч, за собой) за противоположные стороны кольца из веревки. Отходят друг от друга настолько, чтобы веревка была натянута, и занимают устойчивое исходное положение. Игра протекает так же, как и в предыдущем варианте.

**Вариант 3.** Содержание. Дети становятся парами спиной друг к другу. Надевают через голову лямку (из плотной тесьмы, мягкого шнура). Лямка проходит под мышками и крепко облегает грудь. По знаку воспитателя дети начинают тянуть друг друга в свою сторону – кто кого перетянет.

**Вариант 4.** Содержание. Двое детей берутся за концы длинной скакалки и начинают ее перетягивать. Судьей в этом соревновании выступает взрослый или кто-нибудь из сверстников. Он определяет победителя.

#### **«Переправа пограничников».**

Задача игры: приучить детей по-разному двигаться в водной среде в соответствии с воображаемой ситуацией.

Содержание. Дети бесшумно входят в воду друг за другом и передвигаются по бассейну, обходя плавающие на воде предметы, игрушки, а затем так же тихо, осторожно выходят из воды.

Правила. Входить в воду тихо, стараясь не шуметь, не брызгать, чтобы по возможности не перемещать плавающие на поверхности воды предметы. Ребенок, не сумевший пройти тихо, проигрывает – считается «раскрытым».

Методические указания. Плавающие игрушки можно укреплять с помощью грузов. Выполнять задания по сигналу.

#### **«Искатели жемчуга».**

Задача игры: приучать детей согласовывать друг с другом свои движения в воде. Содержание. На глубине чуть выше колен дети принимают положение упора лежа на руках. Далее они вытягивают ноги, приподнимают их к поверхности воды и передвигаются на руках по дну в поисках «Жемчуга».

Сделав 2 – 3 шага на руках, останавливаются, опускают лицо в воду и осматривают дно. Затем приподнимают лицо из воды, делают еще несколько шагов и вновь осматривают дно. (Так надо пройти по мелководью, по дну 8 – 10 м.) На дно следует положить несколько предметов – «Раковин». По окончании игры инструктор предлагает детям описать эти предметы, рассказать, как они расположены по отношению к другим «Раковинам». Правила. Опуская лицо в воду, открывать глаза.

Методические указания. Можно ввести в игру сбор «Жемчуга». В необходимых случаях целесообразно разрешать детям использовать подводную маску или очки.

#### **«Кузнечики».**

Задача игры: воспитывать навыки ориентировки в воде.

Содержание. Играющие располагаются на одной линии в указанной части бассейна. По сигналу они начинают передвигаться вперед прыжками на обеих ногах, стараясь как можно быстрее достигнуть установленного ориентира.

Правила. Дети не должны начинать передвижение раньше подачи сигнала, мешать друг другу, переходить на бег или ходьбу.

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

#### **«Утки – нырки».**

Задача игры: помогать детям, осваивать безопорное положение в воде. Содержание. Дети произвольно располагаются по дну бассейна, изображая уток. По сигналу они наклоняются вперед, стараясь нырнуть за кормом и ухватиться за дно. При этом приподнимают обе согнутые в коленях ноги – «показывают хвостик».

Правила. Более ловкой окажется утка, которая сумеет «показать хвостик» большее количество раз. Методические указания. Для того, чтобы облегчить детям выполнение задания, целесообразно предлагать им опустить голову (подтянуть подбородок к груди).

#### **«Винтики».**

Задача игры: способствовать освоению детьми безопорного положения в воде; совершенствовать навыки ориентировки в воде.

Содержание. Во время скольжения дети «ввинчиваются» в воду, безостановочно переворачиваясь вокруг оси своего тела (на 36 градусов) - на бок, спину, другой бок, грудь и т.п. При этом они стараются продвинуться вперед как можно дальше. Выигрывает тот, кто проскользит дальше всех.

Правила. Всем играющим продвигаться в одном направлении, не допускать встречного движения.

Методические указания. На первых порах дети могут скользить вперед, выполняя движения ногами, как при кроле.

#### **«Циркачи».**

Задача игры: воспитывать навыки ориентировки в воде; совершенствовать умение погружаться в воду.

Содержание. Играющие наклоняются вперед, ставят руки на дно и, поднимая ноги вверх, стараются постоять на руках – «как в цирке».

Правила. Выигрывает тот, кто дольше всех простоит на руках (глубина воды одинаковая для всех играющих).

Методические указания. Если в игре участвуют команды, то команда – победитель определяется по количеству детей, правильно выполнивших стойку на руках.

#### **«Акробаты».**

Задача игры: воспитывать навыки ориентировки в воде; способствовать освоению безопорного положения.

Описание. Дети размещаются в бассейне произвольно на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу. По желанию они пробуют выполнить кувырки, перевороты вперед или назад

сложившись в комочек (в группировке).

**Правила.** Побеждает тот, кто сумеет выполнить большее число кувырков согласно заданию, в указанное Инструктором время.

**Методические указания.** Игру можно проводить при глубине воды не ниже (а лучше немного выше) уровня пояса. Предварительно, на суше, следует показать детям приемы группировки и складывания в комочек.

#### **«Удержись!».**

**Задача игры:** учить детей сохранять равновесие; развивать навыки ориентировки в воде. **Содержание.** В качестве подвижной ускользящей опоры могут быть использованы мячи

больших размеров, надувные круги, доски. Игроки одной рукой удерживают около себя свой предмет. По сигналу они стараются лечь на него и удержаться хотя бы в течение установленного времени. Побеждает тот, кто раньше всех ляжет на круг или другой предмет и удержится на нем как можно дольше. **Правила.** Не мешать детям, действовать самостоятельно.

**Методические указания.** Игра может быть проведена и в виде командного соревнования. Для усложнения задачи можно обусловить способ выполнения игрового задания или изменить условия игры. Например, с учетом подготовленности детей использовать плавающий предмет меньшего размера или организовать игру как эстафету, чтобы перед тем, как лечь на плавающий предмет и удерживаться на нем, дети должны были выполнить ряд дополнительных заданий. Дети могут не только удерживаться на плавающем предмете, но и добираться до обозначенного места, выполняя движения ногами или руками, а также ногами и одной рукой одновременно.

#### **«Подводные лодки».**

**Задача игры:** совершенствовать умение сохранять равновесие во время скольжения в воде. **Содержание.** Дети изображают подводные лодки разной конструкции. Они становятся по пояс в воде вдоль одной из сторон бассейна; слегка присев, отталкиваются от дна и скользят вперед, соединив ноги и приняв установленное положение рук. Поочередно принимаются следующие положения: 1) руки вверх, кисти соединены, 2) руки вдоль туловища, 3) одна рука вверх, другая вытянута вдоль туловища вниз,

4) руки заложены за спину, 5) одна рука вверх, другая за спиной, 6) руки на затылке, 7) одна рука поднята вверх, другая на затылке, 8) одна рука заложена за спину (на поясе), другая на затылке. Дети сравнивают, какая конструкция подводной лодки лучше, определяют, какая лодка скользит ровнее и дальше. **Методические указания.** Следить, чтобы дети не разводили ноги, держали их вместе. Если «лодка» опрокидывается на бок, целесообразно предлагать ребенку попробовать скользить на боку (на правом и левом).

#### **«Фонтаны».**

**Задача игры:** развивать умение произвольно изменять размах и темп движений ног, учить действовать согласованно.

**Содержание.** Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук, затем принимают исходное положение в упоре сзади, лежа на спине, ногами внутрь круга. По сигналу инструктора, играющие выполняют попеременные движения ногами как при плавании стилем кроль на спине. При этом меняются темп и амплитуда движений ног. По сигналу Инструктора «Большой фонтан!» движения выполняются быстро и с большим размахом. По сигналу «Средний фонтан!» движения ног замедляются. По сигналу «Малый фонтан!» ногами выполняются мелкие частые движения, образующие пену. **Правила.** Не начинать движение до подачи сигнала. **Методические указания.** Игру можно проводить на неглубоком ровном месте при любом количестве участников, но не менее 3 – 4. Сигналы можно подавать в разной последовательности. В зависимости от возраста и физической подготовленности детей инструктор регулирует длительность выполнения движений, их смену, а при необходимости дает детям отдохнуть («Фонтаны не работают»).

#### **«Стайка дельфинов».**

**Задача игры:** совершенствовать движения ногами стилем дельфин. **Содержание.** На бортике дети принимают стартовое положение пловца. По команде «Марш!» они взмахивают руками и выпрыгивают вперед, входят в воду стрелкой и начинают выполнять движения ногами и

туловищем как дельфины, стараясь заплывать до обозначенного места. Побеждает тот, кто доплывет до финиша, не сделав ни одной остановки. Правила. Плыть можно только установленным способом. Методические указания. Если играющий остановится, не доплыв до обозначенного места, целесообразно предложить ему вернуться к старту и снова начать движение.

#### **«Лягушка – квакушка».**

Задача игры: совершенствовать движения ногами брассом.

Содержание. С плавательными досками в руках дети становятся у стенки бассейна спиной к ней. Оттолкнувшись от стенки, они выполняют скольжение на груди, двигая ногами как лягушки и стараясь проплыть как можно дальше. Правила. Нельзя совершать другие движения ногами.

Методические указания. Можно обозначить место, до которого надо доплыть. Если ребенок остановится во время движения, то продолжает его с места остановки.

#### **«Усатый сом».**

Задача игры: совершенствовать у детей умение ориентироваться в воде. Содержание. Выбирается водящий – сом, все остальные дети становятся шеренгой в воде по пояс лицом к берегу. Воспитатель произносит: Рыбки, рыбки, не зевайте! Сом усами шевелит. Все на берег, он не спит! Последние слова служат сигналом, по которому дети выбегают на берег. Сом может осалить только в воде, на берег ему выходить нельзя. Игра повторяется 2 – 3 раза. Дети подсчитывают, какой сом поймал больше рыбок.

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.

#### **«Рыбка в сетке».**

Задача игры: совершенствовать у детей умение ориентироваться в воде; развивать внимание. Содержание. Участники игры, 6 – 8 детей – становятся в круг лицом наружу и, взявшись за руки, образуют сетку. Внутри круга плавает рыбка – один из играющих. Рыбка старается незаметно выскользнуть из сетки (поднырнуть под руками детей, стоящих в кругу). Если дети, под руками которых собирается проплыть рыбка, заметят или почувствуют движение ее плавников и хвоста, они должны крикнуть «Поймали!». Тогда рыбка должна начать поиски другого прохода из сетки. В противном случае будет считаться, что в сетке дырка. Игра повторяется 3 раза, после чего в сетку запускают другую рыбку.

Правила. Дети, изображающие сетку, не должны оборачиваться, подсматривать, опускать руки. Методические указания. Следить, чтобы дети действовали в меру осторожно, старались не «поранить» рыбку, не сделать ей больно.

#### **«Белые медведи».**

Задача игры: развивать у детей умение, передвигаясь в воде, действовать согласованно. Содержание. На берегу водоема или в углу бассейна обозначается небольшой участок – льдина. На ней находятся двое детей – медведи. Остальные играющие – тюлени. Они размещаются в воде (глубина по колено). По сигналу медведи берутся за руки и выходят на охоту. Настигнув зазевавшегося тюленя, медведи ловят его, соединив свободные руки. Пойманного тюленя отводят на льдину. Затем медведи возвращаются в воду, ловят другого тюленя и тоже отводят его на льдину и т.д. Каждая пойманная пара тюленей также становится «медведями» и участвуют в охоте за оставшимися тюленями. Игра заканчивается, когда будут пойманы все тюлени. Правила. Медведи не должны удержать под водой тюленя, которого они ловят.

Методические указания. Если первая пара медведей охотится неудачно и долго не может поймать ни одного тюленя, можно назначить других водящих.

#### **«Мяч в воздухе».**

Задача игры: развивать у детей умение ориентироваться в воде.

Содержание. Играющие делятся на две команды и располагаются в две шеренги напротив друг друга на небольшом расстоянии. Инструктор подбрасывает большой легкий мяч между шеренгами, а дети стараются завладеть им и не отдавать соперникам, для чего быстро передают его

членам своей команды. Мяч не должен касаться воды. Проигрывает та команда, по вине которой он упадет в воду. Игра повторяется. Правила. Не толкаться, не мешать друг другу. Методические указания. Роль ведущего можно поручить одному из детей.

## Литература

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010г.
2. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташова «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обруч, 2010г.
3. А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста Санкт-Петербург 2011г.
4. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина Обучения плавания в детском саду Москва: Просвещение, 1991г.
5. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
6. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. - М.:1985г
7. Меньшуткина Т.Г. Учет возрастных особенностей при занятиях в воде. - СПб:ГАФК, 1996
8. Меньшуткина Т.Г. Методика обучения плаванию: Лекция-СПб ГАФК, 1999
9. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Возрастная физиология. - СПб: 2001
10. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1989 Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. - М., Советский спорт,1990
11. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998
12. И.Л. Ганчар Плавание - теория и методика преподавания,1998 г. Л.П.Макаренко Плавайте на здоровье,1998 г.; Л.П. Макаренко «Учите плавать малышей», М., ФиС ,1985г.
13. Федчин В.М., Литвинов А.А Как научить своего ребенка плавать. СПб