

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Ромашка»»

ПРИНЯТО:
на педагогическом совете №1
от 31.08.2023г



Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
« Раз, два, три плыви »
для детей 3-4 лет
срок реализации 1 год (1 модуль)

Рахимова Н.В.

инструктор по физической культуре

г. Советский
2023 год

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
« Раз, два, три плыви» (младший возраст) для обучающихся 3-4 года

Направленность: физкультурно-оздоровительная.

Цель программы: создание условий для охраны жизни, укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Контингент обучающихся: дети МАДОУ «Ромашка» 3-4 года.

Продолжительность реализации программы: 1 год

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 20 минут, всего 32 часа в год.

Форма организации процесса обучения: очная

Краткое содержание: обучение плаванию детей, создание оптимальных условий для наилучшего освоения программного материала и полноценного развития детей, поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям плаванием на всех этапах обучения, стремление к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли удовольствие, радость, побуждали к самостоятельности, а также направлена на формирование ценности здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью, формирование элементарных правил безопасного поведения на воде.

Ожидаемый результат:

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств;
- Сформированность основ здорового образа жизни, полезных привычек.

К концу года дети должны уметь:

- погружаться в воду, открывать глаза в воде;
- выполнять вдох и выдох в воду;
- выполнять упражнения на дыхание;
- скользить на груди с доской и с работой ног;

Содержание:

1. Пояснительная записка	4
2. План-график обучения детей 3 - 4 лет плаванию	7
3. Перспективный план образовательной деятельности по обучению плаванию детей от 3 до 4 лет II младшей группы	8
4. Критерии оценки детей 2-й младшей группы	35
5. Диагностическая карта плавательных навыков детей младшей группы	36
6. Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде ..	37
7. Игры, способствующие выработке навыка скольжения	43
8. Игры, способствующие выработке навыка лежания на воде	47
9. Консультации для родителей	55
10. Список литературы	60

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая Программа по физической культуре (с обучением плаванию), далее Программа, для детей 3-4 лет разработана в соответствии с АОП МАДОУ детский сад «Ромашка» г.Советский и на основании методических разработок Т.И.Осокиной «Как научить детей плавать».

Программа обеспечивает укрепление, сохранение здоровья и физическое развитие детей в возрасте от 3 до 4 лет с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, с учетом особенностей психофизического развития и возможностей детей, посещающих группы компенсирующей направленности, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников.

Программа ориентирована на физическое развитие детей, создание оптимальных условий для коррекционно-развивающей работы и полноценного развития детей), поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям плаванием на всех этапах обучения, стремление к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли удовольствие, радость, побуждали к самостоятельности, а также направлена на формирование ценности здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью, формирование элементарных правил безопасного поведения на воде.

Программа учитывает:

- ❖ индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования (особые образовательные потребности), индивидуальные потребности отдельных категорий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья;
- ❖ возможность освоения ребенком Программы на разных этапах ее реализации;

Программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

В бассейне ДОУ успешно решаются задачи коррекционного характера. Совместная работа психолога, логопеда, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре (по плаванию) делают занятия в бассейне эмоциональными и интересными. В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает в себя следующие формы: занятие по плаванию в бассейне, развлечения, праздники на воде. Всё это позитивно влияют на психическую и эмоциональную сферу детей, обеспечивая высокий уровень усвоения Программы, и решается главная задача оздоровления детей в ДОУ через обучение плаванию.

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12. 2012 г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022г № 678-р
- 3.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 - СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 11.11.2020, регистрационный № 60833), действующим до 1 января 2027 года.

5. СП 2.4.3648-20 - Санитарно-эпидемиологические требования - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18.12.2020, регистрационный № 61573), действующим до 1 января 2027 года.

Главной целью процесса обучения плаванию является:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья каждого ребенка.

Основные задачи:

- вызвать интерес ребенка к плаванию,
- научить уверенно и безбоязненно держаться на воде,
- привить первоначальные навыки и приемы плавания,
- сформировать потребность и привычку к занятиям по плаванию.

Перспективный план составлен с учетом возрастных особенностей детей.

При составлении перспективного плана я учитывала принципы постепенности:

- обучаю,
- закрепляю,
- совершенствую.

Занятия составлены с учетом структуры занятия рекомендуемой программой «Программой обучения плаванию в детском саду» Е.К. Вороновой:

- упражнения на суше (разминка);
- упражнения в воде по овладению техникой плавания;
- игры в воде;
- произвольное плавание

Для закрепления и совершенствования навыков плавания каждое пятое занятие – игровое. Перспективный план содержит следующие виды занятий:

- традиционные,
- игровые,

- тренировочные,
- занятия в соревновательной форме.

Создана картотека игр, способствующих формированию плавательных навыков.

Основным методом обучения детей плаванию является игра.

В игре ребенок познает мир, отвлекается от процесса обучения, включается в игру и вместе с персонажами игр и игрушками осваивает водное пространство, преодолевая психологические проблемы и страхи. Играя, ребенок обучается различным плавательным умениям и навыкам. Игра делает процесс обучения увлекательным, лишает его однообразия и монотонности, способствует созданию внешней и внутренней мотивации.

Занятия строятся по принципам:

❖ Принцип «открытого обучения».

Открытое обучение не ограничивается строго регламентированными рамками и допускает модификации, как по воле педагога, так и по воле ребенка. Обучению плаванию должны предшествовать педагогические наблюдения инструктора, поскольку дети своим поведением в воде сами подсказывают, с чего следует

начинать. Если ребенок боится брызг — необходимо научить его опускать лицо в воду, боится упасть – научить вставать, боится захлебнуться – научить правильно дышать, пытается поднять со дна игрушку – научить нырять, пытается сделать вдох – научить дышать во время плавания и т.д.

❖ Принцип учета ведущей деятельности.

Ребенку хочется купаться и резвиться, взрослому – научить ребенка плавать.

Значит, надо превратить все задания и упражнения в игру (особенно в младшем дошкольном возрасте).

❖ Принцип «от простого к сложному». Превращению игровой ситуации в учебную способствует последовательный переход от простого передвижения по дну к разучиванию определенных плавательных движений. Данный принцип – условие освоения ребенком все более сложных приемов плавания, их техники и самостоятельного выполнения упражнений на все большей глубине (по пояс, по грудь, в рост ребенка).

❖ Принцип учета возрастных различий и индивидуальных психофизических особенностей детей. Последовательность заданий и вся схема обучения зависит от возрастной категории детей и их индивидуальных различий. Требуется отказа от строгого следования общему алгоритму обучения, импровизации в зависимости от конкретной ситуации.

Эффективность занятию придает:

❖ наличие оптимального количества игровых и обучающих средств;

❖ умение и готовность наблюдать за детьми, заметить внутреннюю готовность ребенка к освоению новых, более сложных движений и действий;

❖ умение быть терпеливым, не навязывать ребенку новые упражнения, лишь косвенно, через деятельность других детей, вызвать его желание делать то, что и другие, стимулировать и поощрять самостоятельный выбор.

В своей работе применяю методы:

❖ наглядный: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога

❖ словесный: объяснение, указания, распоряжение, название упражнений

❖ практический: повторение упражнений, игровой метод, разучивание по частям, контрольный метод.

Формы работы:

- ❖ Занятие
- ❖ Игра – тренировка
- ❖ Игра – соревнование

С целью выявления плавательных способностей ребенка в октябре, декабре, апреле проводятся диагностические исследования.

Критерии диагностирования:**Во 2 младшей группе:**

- Умение передвигаться в воде: шагом, бегом, прыжками;
- Умение скользить на груди, опираясь руками одно;
- Умение погружаться в воду с головой, задерживая дыхание;
- Умение действовать с предметами: игрушкой, мячом, обручем.

Методика диагностирования детей по плаванию разработана в соответствии с требованиями программы «Детство» и рекомендациями Т.И.Осокиной, Л.Ф.Еремеевой.

Формы работы с родителями:

2. Анкетирование родителей с целью выявления компетентности закалывающих процедур.
3. Беседа на тему: «Адаптация ребенка в воде», «Обучаем детей плаванию».
4. Индивидуальные консультации.
5. Семинар.
6. Консультации.
7. День открытых дверей.
8. Открытый показ занятий плаванием, соревнований.

Благоприятное воздействие водной среды трудно переоценить, тем более на развивающийся детский организм. В воде уменьшается статическое напряжение тела,

снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается правильная осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких, повышается иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.

**Перспективный план образовательной деятельности
по обучению плаванию детей от 3 до 4 лет II младшей группы.**

№	Задачи	Краткое содержание	Методы и приёмы.
Октябрь.			
№ 1	<ul style="list-style-type: none"> - Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием. - Познакомить с правилами поведения в бассейне. - Создать представление о плавании. - Воспитывать коммуникативные навыки и коллективные действия. 	<p>В гости к ребятам приходит игровой персонаж Доктор Айболит и лягушонок Прыг-скок.</p> <p>Приглашают детей в бассейн, знакомят с акваторией бассейна и рассказывают о том, как нужно вести себя в бассейне. Подвижные игры на сухой части бассейна: «Рыбалка», «Веселый мячик», «Кто дальше», «Догони мяч».</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Наглядный: показ, имитация. • Словесный: рассказ, объяснение. • Практический: игра.
№2-4	<ul style="list-style-type: none"> - Способствовать закаливанию детского организма. - Учить не бояться входить в воду, плескаться в ней. - Познакомить со свойствами воды. - Способствовать формированию навыков личной гигиены. - Воспитывать коммуникативные навыки. 	<p>Вход в воду с помощью инструктора.</p> <p>Ходьба по дну бассейна, держась руками за поручень. Игра «Паровозик». Дети сидят на дне бассейна ударяют ладонями по воде, делая брызги, глядят воду сомкнутыми пальцами – игра «Здравствуй водичка». Набрать воду в ладони, поливать игрушку, затем себя. Игра «Водичка, водичка». Поливать детей из лейки до плеч. Игра «Дождик». Игры: «Поймай шарик».</p> <p>Свободные игры детей с надувными игрушками.</p> <p>Выход из воды с помощью инструктора.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Наглядный: показ, имитация. • Словесный: рассказ. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.

<p>№5-8</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Укреплять мышцы связочно- суставного аппарата. - Продолжать учить безбоязненно входить в воду, плескаться в ней. - Продолжать способствовать формированию навыков личной гигиены. 	<p>Вход в воду с помощью инструктора. Ходьба по дну бассейна, держась руками за поручень. Игра «Змейка». Прыжки у опоры на двух ногах. Игра «Мячики». Умывание. Игра «Водичка, водичка». Дети сидят на дне бассейна ударяют ладонями по воде, делая брызги. Игра: «Дождик и солнышко». Игры: «Маленькие, большие ножки», «Поймай рыбку».</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Наглядный: показ, имитация, помощь педагога • Словесный: беседа, указания • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
--------------------	---	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> - Учить прыгать в воде, держась руками за поручень. - Воспитывать самостоятельность. 	<p>Свободные игры детей с надувными игрушками. Выход из воды с помощью инструктора.</p>	
№4	<ul style="list-style-type: none"> - Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы. - Продолжать учить безбоязненно, передвигаться, шагом, бегом, прыжками на двух ногах. - Познакомить: с работой ног вверх- вниз положение, сидя, упор сзади; в положении лежа на груди. - Закреплять умение плескаться в воде. - Воспитывать смелость, решительность. 	<p>Вход в воду с помощью инструктора. Ходьба, по дну бассейна держась за руки - игра «Морские змеи». Прыжки на двух ногах, бег – игра «Мы ребята лягушата». Дети сидят на дне бассейна, упор руками сзади, выполнение упражнения ногами вверх-вниз - игра «Большие брызги». Дети лежат на груди, руки согнуты в локтях выполнение упражнения ногами вверх-вниз – игра «Мы на пляже». Игра «Дождик и солнышко», «Поймай рыбку».</p> <p>Свободные игры детей с надувными игрушками. Выход из воды с помощью инструктора.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Наглядный: показ, помощь педагога. • Словесный: название упражнения, имитация. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
Ноябрь.			
№9-11	<ul style="list-style-type: none"> - Способствовать закаливанию детского организма. - Продолжать учить безбоязненно, передвигаться в разных направлениях. - Продолжать учить плескаться в воде. - Продолжать учить прыгать на двух ногах. - Способствовать формированию навыков личной гигиены. - Воспитывать 	<p>Вход в воду с помощью инструктора. В гости приходит лягушонок «Прыг-скок», он очень любит купаться, но его пруд покрылся льдом, он просит детей рассказать что нужно, чтобы пойти в бассейн. Дети играют с лягушонком в игры: «Паровозик», «Мы ребята лягушата», «Дождик, дождик», «Морские змеи», «Поймай рыбку», «Большие брызги». Свободные игры детей с надувными игрушками. Выход из воды с помощью инструктора.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. • Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.

	коммуникативные навыки и коллективные действия.		
№12-15	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать координационные способности. - Продолжать учиться передвигаться разными способами: шагом, бегом, прыжками. 	<p>Вход в воду с помощью инструктора.</p> <p>Различные виды передвижений без опоры – игра «Хожение по дну», «Карусели», «Мой веселый звонкий мяч». Спросить какая птица живет на болоте, предложить детям научиться</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Наглядный: показ, помощь педагога. • Словесный: название упражнения, имитация.

	<ul style="list-style-type: none"> - Учить ходить, высоко поднимая колени. - Закреплять умение плескаться в воде, не бояться попадания брызг на лицо. - Воспитывать смелость, решительность. 	<p>ходить как цапля, высоко поднимая колени, игра: «Цапли». Дети встают в круг, воды по пояс, начинают производить хлопки по воде ладонью игра «Морской бой». Игра «Мы на пляже», «Большие брызги». Свободные игры детей с надувными игрушками. Выход из воды с помощью инструктора.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
<p>№16-20</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Укреплять мышцы опорно-двигательного аппарата. - Продолжать учиться передвигаться разными способами: шагом высоко поднимая колени, бегом, прыжками. - Учить отталкиваться от воды руками движением вперед-назад - Продолжать учить работать ногами вверх-вниз в положении сидя, упор сзади; в положении лежа на груди. - Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу. 	<p>Вход в воду с помощью инструктора. Различные виды передвижений без опоры – игра «Веселые шары», «Лягушата», «Цапли», «Мой веселый звонкий мяч». Спросить какое животное живет в водоемах Африки. На мелкой части бассейна дети принимают положение, лежа на животе, упор руками о дно бассейна, добиваться, чтобы ноги были вместе, прямо, колени не касались дна. Передвигаться за игрушкой на руках игра – «Крокодильчики». Дети лежат на груди, руки согнуты в локтях выполнение упражнения ногами вверх-вниз игра – «Мы на пляже».</p> <p>Принять положение, сидя, упор сзади игра – «Большие брызги». Игра «Морской бой», «Наша Таня». Свободные игры детей с надувными игрушками. Выход из воды с помощью инструктора.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Наглядный: показ, имитация, помощь педагога. • Словесный: Рассказ, название упражнения. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.

<p>№21-23</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Способствовать закаливанию детского организма. - Продолжать учить передвигаться разными способами на различной глубине бассейна. - Продолжать учиться отталкиваться от воды руками движением вперед- назад - Учить делать глубокий вдох носом и 	<p>Вход в воду с помощью инструктора.</p> <p>Различные виды передвижений – игра «Догони мяч», «Цапли», «Лягушата», «Щука и караси».</p> <p>На мелкой части бассейна продолжать учить детей принимать положение, лежа на животе, упор руками о дно бассейна, добиваться, чтобы ноги были вместе, прямо, колени не касались дна – игра «Крокодильчики», «Пройди в тоннель».</p> <p>Дети стоят в воде по пояс, руки на поясе, сделать</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Наглядный: показ, помощь педагога. • Словесный: название упражнения, имитация. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
----------------------	--	--	--

	<p>выдох на воду, губы трубочкой.</p> <p>- Воспитывать смелость, решительность.</p>	<p>глубокий вдох носом, сделать выдох на воду, сложив губы трубочкой - игра «Сделаем воронку». Игра «Карусели», «Веселые шары». Свободные игры детей с надувными игрушками. Выход из воды с помощью инструктора.</p>	
Декабрь.			
<p>№24-27</p>	<p>- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы.</p> <p>- Продолжать учить передвигаться шагом, высоко поднимая колени, бегом, прыжками, на различной глубине бассейна.</p> <p>- Продолжать учить делать глубокий вдох носом и выдох на воду, губы трубочкой.</p> <p>- Закреплять умение плескаться в воде, не бояться попадания брызг на лицо.</p> <p>- Учить доставать предметы со дна бассейна в мелкой его части.</p> <p>- Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.</p>	<p>Вход в воду с помощью инструктора. Различные виды передвижений – игра «Цапли», «Веселые шары», «Лягушата», «Щука и караси». Дети стоят в воде по пояс, руки на поясе, сделать глубокий вдох носом, сделать выдох на воду, сложив губы трубочкой- игра «Сделаем воронку.» Дети встают в круг, воды по пояс, начинают производить хлопки по воде ладонью игра «Морской бой». На мелкой части бассейна на дне разложить игрушки, предложить детям собрать их – игра «Достань игрушку».</p> <p>Игры «Крокодильчики», «Наша Таня». Свободные игры детей с надувными игрушками. Выход из воды с помощью инструктора.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Наглядный: показ, имитация, помощь педагога • Словесный: беседа, указания • Практический: повторение упражнений, игровой метод.

<p>№28-30</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Укреплять функциональные возможности вестибулярного аппарата. - Продолжать учить передвигаться шагом, бегом, прыжками, на различной глубине бассейна. - Продолжать учиться отталкиваться от воды руками движением вперед- назад - Продолжать учить доставать предметы со дна бассейна в мелкой его части. - Способствовать формированию навыков личной гигиены. 	<p>Детей на сухой части бассейна встречает «Прыг- скок», читает детям стихотворение «Чтоб простуды не бояться, все должны мы закаляться, пусть помогут нам друзья солнце, воздух (дети отвечают хором) и вода». Проходят игры эстафеты. Кто быстрее выполнит задание. Кто вперед принесет игрушку с противоположной стороны бассейна. Кто быстрее прыгает как лягушонок, на двух ногах к противоположной стенке бассейна. Кто больше достанет предметов со дна бассейна.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. • Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
----------------------	---	--	---

	<p>- Воспитывать коммуникативные навыки и коллективные действия.</p>	<p>Кто вперед пройдет в туннель упражнение «Крокодильчики».</p> <p>Подведение итогов, лягушонок хвалит детей, свободные игры с надувными игрушками.</p> <p>Выход из воды при помощи инструктора.</p>	
№ 31-32	<p>-Развивать скоростно-силовые качества.</p> <p>-Закреплять умения передвигаться шагом, высоко поднимая колени, бегом, прыжками, на различной глубине бассейна.</p> <p>-Продолжать учить доставать предметы со дна бассейна в мелкой его части.</p> <p>- Учить делать гребковые движения руками.</p> <p>-Учить опускать лицо в воду, стоя на дне.</p> <p>- Воспитывать смелость, решительность.</p>	<p>Вход в воду с помощью инструктора.</p> <p>Различные виды передвижений – игра «Цапли», «Лягушата», «Веселые шары». Спросить детей, что нужно для того, чтобы лодка плыла быстрее.</p> <p>Наше тело – это лодка, наши руки – это весла, лодочка плывет вперед. Дети в полуприсядя идут друг, за другом выполняя гребковые движения руками. В обруч, который лежит на поверхности воды, бросить три игрушки, предложить детям посмотреть глазками, опустив лицо в обруч, какие игрушки там лежат. Игры: «Морской бой», «Сделаем воронку». Свободные игры детей с надувными игрушками. Выход из воды при помощи инструктора.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Наглядный: показ, имитация, помощь педагога • Словесный: беседа, указания • Практический: повторение упражнений, игровой метод.

<p>№33-35</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать координационные способности. - Закреплять умения передвигаться разными способами: шагом, бегом, прыжками, на руках по дну бассейна. - Продолжать учить опускать лицо в воду, стоя на дне. - Продолжать учить делать гребковые движения руками. - Учить погружаться в воду с головой, держась руками за опору. - Воспитывать смелость, решительность. 	<p>Вход в воду с помощью инструктора. Различные виды передвижений без опоры – игра «Карусели», «Мой веселый звонкий мяч», «Мы ребята лягушата», «Пройди в туннель». Мы отправляемся искать сокровища на острове, игровое упражнение «Лодочка», на острове (обруч на поверхности воды) спрятаны сокровища, нужно узнать, что спрятано на острове (опустив лицо в обруч и посмотреть глазками). Дети стоят возле опоры, взявшись двумя руками, «Тишина у пруда, не колышутся камыши, прячутся в воду малыши», на последних словах дети должны присесть в воду, держась за поручень. Игры: «Щука и караси»,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Наглядный: показ, помощь педагога. • Словесный: название упражнения, имитация. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
----------------------	---	--	--

		«Наша Таня». Свободные игры детей с надувными игрушками. Выход из воды с помощью инструктора.	
Январь.			
№36-38	<ul style="list-style-type: none"> - Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы. - Закреплять умения передвигаться разными способами: шагом делая гребковые движения руками, бегом, прыжками, на руках по дну бассейна. - Продолжать учить погружаться в воду с головой возле опоры. - Учить делать глубокий вдох носом и выдох на границе воды и воздуха. - Воспитывать смелость, решительность. 	<p>Вход в воду с помощью инструктора. Различные виды передвижений – игра «Лодочка плывет», «Веселые шары», «Мы ребята лягушата».</p> <p>Дети стоят в воде по пояс, руки на поясе, сделать глубокий вдох носом, сделать выдох на воду, сложив губы трубочкой- игра «Сделаем воронку.» Дети стоят возле опоры, взявшись двумя руками, «Тишина у пруда, не колышутся камыши, прячутся в воду малыши», на последних словах дети должны присесть в воду, держась за поручень.</p> <p>Дети стоят в кругу, опустив плечи в воду, нужно сделать глубокий вдох носом, надуть щеки, и сделать выдох по поверхности воды до появления пузырей, игровое упражнение «Пузырьки».</p> <p>Игры: «Щука и караси», «Достань игрушку», «Мой веселый звонкий мяч», «Мы на пляже».</p> <p>Свободные игры детей с надувными игрушками. Выход из воды с помощью инструктора.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Наглядный: показ, имитация, помощь педагога • Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.

<p>№ 39-41</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Укреплять функциональные возможности вестибулярного аппарата. - Закреплять умения передвигаться разными способами: шагом делая гребковые движения руками, бегом, прыжками, на руках по дну бассейна. - Продолжать учить делать глубокий вдох носом и выдох на границе воды и воздуха. - Продолжать учить доставать предметы со дна бассейна. 	<p>Вход в воду с помощью инструктора. Различные виды передвижений – игра «Лодочка плывет», «Догони мяч», «Наша Таня», «Пройди в тоннель». Дети стоят в кругу игровое упражнение «Пузырьки». Дети стоят в кругу, в середину опускаются предметы, по сигналу дети должны кто вперед достать предметы со дна. Игра «Кто вперед». Игры: «Карусели», «Морской бой». Свободные игры детей с надувными игрушками. Выход из воды с помощью инструктора.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. • Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
-----------------------	---	---	---

<p>№42-43</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать скоростно-силовые качества. - Закреплять умения передвигаться разными способами, на различной глубине бассейна. - Продолжать учиться делать глубокий вдох носом и выдох на границе воды и воздуха. - Продолжать учить доставать предметы, со дна бассейна. - Продолжать учить погружаться в воду с головой возле опоры. - Воспитывать волевые усилия, коллективных действий в игре. 	<p>В бассейне детей встречает лягушонок. Прыг – скак и показывает карту пиратов, на которой указано, где спрятаны сокровища. Выполняя задания пиратов, дети с лягушонком отправляются на поиски сокровищ. На сухой части бассейна дети выполняют игровое упражнение «Потопи корабль пиратов». Вход в воду с помощью инструктора. Чтобы добраться до сокровищ дети выполняют игровые упражнения: «Собери ловушки», «Пройди через тоннель», «Не разбуди пиратов», «Пузырьки», «Поиск клада».</p> <p>Свободные игры с надувными игрушками. Выход из воды при помощи инструктора.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Наглядный: показ, имитация, помощь педагога • Словесный: беседа, указания • Практический: повторение упражнений, игровой метод, контрольный методы.
----------------------	--	---	---

<p>№44-45</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать координационные способности. - Закреплять умения передвигаться разными способами, бегом, шагом, прыжками, полуприсядя, на руках по дну бассейна. - Продолжать учить делать глубокий вдох носом и выдох на границе воды и воздуха с продвижением по бассейну. - Продолжать учить погружаться в воду с головой возле опоры. - Учить выполнять упражнение «Дельфины». - Воспитывать смелость, решительность. 	<p>Вход в воду с помощью инструктора. Различные виды передвижений игра «Лодочка», «Рыбий хвост», «Мой веселый звонкий мяч», «Гуси - гуси», «Пройди в тоннель». На поверхности бассейна плавают плавающие, легкие игрушки (киндер-сюрприз), дети присев, руки за спину, дуют на игрушку, отправляя ее к соседней стенке бассейна. Игра - «Кто вперед». Дети стоят возле опоры, взявшись двумя руками, прячутся в воду малыши», на последних словах дети должны присесть в воду, держась за поручень. Спросить детей, какие морские обитатели живут в море, сегодня мы будем учиться прыгать как дельфины игровое упражнение «Дельфинчики». Игры: «Караси и щука», «Догони мяч». Свободные игры детей с надувными игрушками.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Наглядный: показ, помощь педагога. • Словесный: беседа, название упражнения, имитация. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
----------------------	--	--	--

Февраль.

<p>№46-47</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы. - Закреплять умения передвигаться разными способами, бегом, шагом, прыжками, полуприсядя, на руках по дну бассейна. - Продолжать учить погружаться в воду с головой возле опоры. - Продолжать учить делать глубокий вдох носом и выдох на границе воды и воздуха с продвижением по бассейну. - Продолжать учить выполнять упражнение «Дельфины». - Воспитание взаимопомощи и коллективным действиям в игре. 	<p>Вход в воду с помощью инструктора.</p> <p>Различные виды передвижений – шагом выполняя гребковые движения руками, - «Я плыву», бегом – «Догони игрушку», прыжками с продвижением вперед – «Мы ребята лягушата», на руках проходя через обруч – «Пройди в тоннель». Дети стоят возле опоры, взявшись двумя руками, «Тишина у пруда, не колышутся камыши, прячутся в воду малыши», на последних словах дети должны присесть в воду, держась за поручень.</p> <p>На поверхности бассейна плавают плавающие, легкие игрушки (киндер-сюрприз), дети присев, руки за спину, дуют на игрушку, отправляя ее к соседней стенке бассейна. Игра - «Кто вперед».</p> <p>Выполняя игровое упражнение «Дельфины» добываться, чтобы ребенок выпрыгивал как можно выше над поверхностью воды. Игры: «Морской бой», «Тишина у пруда». Свободные игры детей с надувными игрушками. Выход из воды с помощью инструктора.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Наглядный: показ, имитация, помощь педагога • Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
----------------------	---	--	---

<p>№48-50</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Укреплять функциональные возможности вестибулярного аппарата. - Закреплять умения передвигаться разными способами на разной глубине бассейна. - Продолжать учить погружаться в воду с головой возле опоры. - Продолжать учить выполнять упражнение «Дельфины» в обруч. - Учить перебрасывать мяч через сетку. 	<p>Вход в воду с помощью инструктора. Различные виды передвижений – шагом выполняя круговые движения руками, - «Пароход», бегом – «Догони мяч», прыжками на двух ногах – «Мой веселый звонкий мяч». Дети стоят возле опоры, взявшись двумя руками, «Тишина у пруда, не колышутся камыши, прячутся в воду малыши», на последних словах дети должны присесть в воду, держась за поручень. Рассказать детям о том, что люди и дельфины дружат и дельфины могут выступать в цирке. Игровое упражнение «Дельфин прыгает в обруч».</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. • Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
----------------------	---	--	---

	<p>- Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, оказывать помощь в сложной ситуации.</p>	<p>На поверхность бассейна устанавливается сетка, дети перебрасывают мячи через сетку, бросая мяч из-за головы двумя руками. Игры: «Лучшая стрелочка», «Караси и щука», «Пузырьки».</p> <p>Игры с игрушками. Выход из воды с помощью инструктора</p>	
№51	<p>-Способствовать закаливанию детского организма.</p> <p>-Закреплять умения передвигаться разными способами, бегом, шагом, прыжками, полуприсядя, на руках по дну бассейна.</p> <p>- Продолжать учить доставать предметы, со дна бассейна.</p> <p>- Продолжать учить делать глубокий вдох носом и выдох на границе воды и воздуха с продвижением по бассейну.</p> <p>- Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку.</p> <p>- Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.</p>	<p>Вход в воду с помощью инструктора.</p> <p>Различные виды передвижений – шагом игра «Лодочка», «Рыбий хвост», «Мой веселый звонкий мяч», «Гуси - гуси», «Пройди в тоннель». Дети стоят на мелкой части бассейна, на глубокую часть, кинуть игрушки, которые погружаются на дно, дети бегут и достают игрушки со дна бассейна. Игровое упражнение «Достань игрушку». На поверхности бассейна плавают плавающие, легкие игрушки(киндер-сюрприз), дети присев, руки за спину, дуют на игрушку, отправляя ее к соседней стенке бассейна. Игра - «Кто вперед». На поверхность бассейна устанавливается сетка, дети перебрасывают мячи через сетку, бросая мяч из-за головы двумя руками. Игры: «Дельфинчики», «Морской бой», «Мы на пляже». Игры с игрушками.</p> <p>Выход из воды с помощью инструктора.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Наглядный: показ, имитация, помощь педагога • Словесный: беседа, указания • Практический: повторение упражнений, игровой метод.

<p>№ 52-53</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Развивать скоростно-силовые качества. - Закреплять умения передвигаться разными способами; шагом, бегом полуприсядя, прыжками. - Продолжать учить погружаться с головой, доставать предметы со дна бассейна. 	<p>Детей в бассейне встречает лягушонок Прыг-скок он одет в тельняшку и берет. Рассказывает ребятам о празднике всех солдат и приглашает ребят, показать какие, они ловкие, смелые они могут стать настоящими солдатами. Вход в воду с помощью инструктора.</p> <p>Различные виды передвижений игра «Веселые шары», «Мы ребята лягушата», «Тишина у пруда», «Гуси - гуси».</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Наглядный: помощь педагога. • Словесный: беседа, название упражнения, имитация. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
----------------	--	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить выполнять упражнение «Дельфины» прыгая в обруч. - Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, оказывать помощь в сложной ситуации. 	<p>Дети соревнуются в эстафетах: «Кто больше достанет ракушек со дна моря», «Самый быстрый дельфин».</p> <p>Игры с игрушками.</p> <p>Выход из воды с помощью инструктора.</p>	
Март.			
№54	<ul style="list-style-type: none"> - Способствовать формированию правильной осанки. - Закреплять умения передвигаться разными способами на разной глубине бассейна. - Продолжать учить делать глубокий вдох носом и выдох, погружаясь в воду с головой. - Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. - Учить лежать на груди с поддержкой инструктора. - Воспитывать смелость, решительность. 	<p>Вход в воду с помощью инструктора.</p> <p>Передвижение по бассейну разными способами: игра - «Пароход», «Карусели», «Караси и щука». Дети стоят в кругу, делают глубокий вдох носом, погружаются в воду с головой и делают выдох ртом. Игра - «Большие пузыри». На поверхность бассейна устанавливается сетка, дети перебрасывают мячи через сетку, бросая мяч из-за головы двумя руками. В море живут морские звезды, они могут держаться на поверхности воды. Дети выполняют игровое упражнение «Покажи звезду». Игры: «Щучий хвост», «Пройди в тоннель», «Мы на пляже». Игры с игрушками.</p> <p>Выход из воды с помощью инструктора.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Наглядный: показ, имитация, помощь педагога • Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.

<p>№ 55</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Способствовать формированию правильной осанки. - Закреплять умения передвигаться разными способами. - Продолжать учить делать глубокий вдох носом и выдох, погружаясь в воду с головой. - Продолжать учить лежать на груди с поддержкой инструктора. - Продолжать учить перебрасывать мяч 	<p>Вход в воду с помощью инструктора.</p> <p>Различные виды передвижений – шагом игра «Лодочка», «Рыбий хвост», «Мой веселый звонкий мяч», «Гуси - гуси». Дети стоят в кругу, делают глубокий вдох носом, погружаются в воду с головой и делают выдох ртом. Игра - «Большие пузыри». С какими морскими обитателями мы познакомились? Кто покажет «Звезду»?</p> <p>На поверхность бассейна устанавливается сетка, дети перебрасывают мячи через сетку, бросая мяч из-за головы двумя руками.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Наглядный: показ, имитация, помощь педагога. • Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
-------------	---	--	--

	<p>через сетку.</p> <p>- Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.</p>	<p>Игры: «Дельфины», «Веселый мяч», «Пузырьки».</p> <p>Игры с игрушками.</p> <p>Выход из воды с помощью инструктора.</p>	
№56-57	<p>- Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы.</p> <p>- Закреплять умения передвигаться разными способами: шагом, бегом, прыжками.</p> <p>- Продолжать учить погружаться с головой, доставать предметы со дна бассейна.</p> <p>- Продолжать учить выполнять упражнение «Дельфины» прыгая в обруч.</p> <p>- Продолжать учить лежать на груди с поддержкой инструктора.</p> <p>- Учить лежать на спине с поддержкой инструктора.</p> <p>- Воспитывать смелость, решительность.</p>	<p>Вход в воду с помощью инструктора.</p> <p>Различные виды передвижений – шагом выполняя гребковые движения руками, - «Я плыву», бегом – «Каждый по своей дорожке», прыжками с продвижением вперед – «Мы ребята лягушата».</p> <p>Дети стоят на мелкой части бассейна, на глубокую часть, кинуть игрушки, которые погружаются на дно, дети бегут и достают игрушки со дна бассейна. Игровое упражнение «Достань игрушку». Игровое упражнение «Дельфин прыгает в обруч». Игровое упражнение «Звезда». (Данное упражнение разучивается с поддержкой инструктора). Ребята, водичка может нас держать, для этого нужно сделать глубокий вдох, спокойно лечь на воду. Игровое упражнение «Звездочка на спине». Игры: «Щука и караси», «Пройди в тоннель», «Большие пузыри».</p> <p>Выход из воды с помощью инструктора.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Наглядный: показ, имитация, помощь педагога • Словесный: беседа, указания • Практический: повторение упражнений, игровой метод.

<p>№ 58</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Способствовать формированию правильной осанки. - Закреплять умения передвигаться разными способами: шагом высоко поднимая колени, бегом, прыжками. - Закреплять умение делать глубокий вдох носом и выдох на границе воды и воздуха с продвижением. - Продолжать учить выполнять упражнение «Дельфины» прыгая в обруч. - Продолжать учить лежать на груди с 	<p>Вход в воду с помощью инструктора. Различные виды передвижений: игра «Кто вперед за игрушкой», «Крокодильчики», «Цапли», «Мы ребята лягушата». Соревновательное упражнение «Кто вперед загонит мяч в домик». Выполнение игрового упражнения «Дельфин акробат». Игровое упражнение «Звезда». Игровое упражнение «Звездочка на спине». Игры: «Морской бой», «Веселый мячик», «Большие пузыри». Игры с игрушками. Выход из воды с помощью инструктора.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Наглядный: показ, помощь педагога. • Словесный: беседа, название упражнения, имитация. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
--------------------	---	---	--

	<p>помощью инструктора.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Продолжать учить лежать на спине с помощью инструктора. - Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре. 		
Апрель.			
№59	<ul style="list-style-type: none"> - Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы. - Закреплять умения передвигаться разными способами. -Закреплять умения не бояться брызг воды. - Продолжать учить выполнять упражнение «Дельфинчики». - Закреплять умение доставать игрушку в мелкой части бассейна. - Продолжать учить перебрасывать мяч через сетку. - Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу. 	<p>Детей встречает лягушонок Прыг- скок и предлагает детям принять участие в игре «Веселые шары». На сухой части бассейна: «Кто вперед надует шар».Вход в воду с помощью инструктора. Кто больше соберет шаров, которые плавают по поверхности воды. Кто вперед «Дельфинчиком» доплывет до противоположного бортика (упражнение выполняется тройками в длину бассейна) и назад. Прыг- скок несет детям надутый шар, который лопается, и в воду падают игрушки (киндер-сюрпризы), кто быстрее и больше найдет утонувших игрушек. На поверхность бассейна устанавливается сетка, дети перебрасывают надувные шары через сетку. Игры: «Мой веселый, звонкий мяч», «Морской бой», «Большие пузыри». Прыг-скок подводит итоги и награждает всех детей шариками. Выход из воды с помощью инструктора.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Наглядный: имитация, помощь педагога • Словесный: объяснение, названия упражнений. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.

<p>№60</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы. - Закреплять умения передвигаться разными способами: шагом делая гребковые движения руками, бегом, прыжками, полуприсядя. - Продолжать учить делать глубокий вдох носом и выдох, погружаясь в воду с головой. 	<p>Вход в воду с помощью инструктора.</p> <p>Различные виды передвижений – шагом игра «Лодочка», «Мой веселый звонкий мяч», «Гуси - гуси». Дети стоят в кругу, делают глубокий вдох носом, погружаются в воду с головой и делают выдох ртом. Игра - «Большие пузыри». Дети берутся за поручень, принимают положение, лежа на груди, начинают работать ногами вверх-вниз. Игровое упражнение «Фонтан».</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Наглядный: показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога. • Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. • Практический:
-------------------	--	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> - Учить работать ногами вверх-вниз, держась руками за поручень. - Воспитывать взаимопомощь, коллективные действия в игре. 	<p>Игры: «Караси и щука», «Найди ракушку», «Догони мяч». Выход из воды с помощью инструктора</p>	<p>повторение упражнений, игровой метод.</p>
№61-62	<ul style="list-style-type: none"> - Способствовать формированию правильной осанки. - Закреплять умения передвигаться разными способами: шагом, выполняя гребковые движения руками, бегом, прыжками. - Закреплять умение делать глубокий вдох носом и выдох на границе воды и воздуха с продвижением по бассейну. - Продолжать учить лежать на груди с помощью инструктора. - Продолжать учить лежать на спине с помощью инструктора. - Продолжать учить работать ногами вверх-вниз, держась руками за поручень. - Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре. 	<p>Вход в воду с помощью инструктора. Различные виды передвижений – шагом выполняя гребковые движения руками, - «Я плыву», бегом – «Каждый по своей дорожке», прыжками с продвижением вперед – «Мы ребята лягушата». Соревновательное упражнение «Кто вперед загонит мяч в домик». Игровое упражнение «Звезда». Игровое упражнение «Звездочка на спине». Дети берутся за поручень, принимают положение, лежа на груди, начинают работать ногами вверх-вниз. Игровое упражнение «Фонтан». Игры «Дельфин акробат», «Большие пузыри». Выход из воды с помощью инструктора</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Наглядный: показ, имитация, помощь педагога • Словесный: беседа, указания • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
Исследования детских умений и навыков в выполнении упражнений в воде			

<p>№63</p>	<p>-Развивать скоростно-силовые качества.</p> <p>-Умения передвигаться в воде: шагом, бегом, прыжками.</p> <p>– Умение передвигаться по дну бассейна на руках вперед-назад.</p> <p>– Умение погружаться в воду с головой, задерживая дыхание.</p> <p>– Умение скользить, на груди опираясь</p>	<p>Вход в воду с помощью инструктора. Различные виды передвижений: шагом - «Унеси игрушку в корзину». Бегом - «Кто вперед», ребенок бежит с мячом на противоположную сторону.</p> <p>Упражнение выполняется тройками по длине бассейна.</p> <p>Прыжками – «Быстрый лягушонок», дети прыгают на двух ногах, руки на поясе.</p> <p>Упражнение выполняется тройками по длине бассейна.</p> <p>Игровое упражнение «Крокодильчики» - дети выполняют на мелкой части бассейна тройками.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Наглядный: показ, помощь педагога. • Словесный: беседа, название упражнения, имитация. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.
-------------------	--	---	--

	<p>руками о дно бассейна. – Умение действовать с предметами: игрушкой, мячом, обручем. - Воспитывать волевые усилия, коллективные действия в игре.</p>	<p>Дети стоят в кругу, руки на поясе – игровое упражнение «Тишина у пруда». Дети погружаются в воду с головой, присаживаясь на дно бассейна. На поверхность бассейна устанавливается сетка, дети перебрасывают мячи через сетку, бросая мяч из-за головы двумя руками. Игровое упражнение «Дельфины» - выполняется прыжком в обруч. Свободные игры детей с надувными игрушками. Выход из воды с помощью инструктора.</p>	
<p>Май. Заключительное игровое занятие «Давайте попросимся».</p>			
<p>№ 64-65</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Способствовать закаливанию детского организма. - Продолжать вызывать интерес у детей занятиями в бассейне. - Закреплять полученные плавательные умения и навыки. - Повысить эмоциональное состояние детей. - Воспитывать чувство уверенности в себе, развивать коммуникативные навыки. 	<p>Детей встречает «Прыг-скок» и говорит о том что сегодня он отправляется домой свой пруд, и на прощанье хочет поиграть с ребятами. Разминка на сухой части бассейна: «Танец лягушат». Вход в воду с помощью инструктора. Различные виды передвижений: шагом, бегом, прыжками с продвижением вперед. Погружения в воду с головой, доставая предметы со дна бассейна. Игровое упражнение «Звездочка на груди». Игровое упражнение «Стрелочка на груди». Игровое упражнение возле бортика бассейна: «Фонтаны». Игровое упражнение «Большие пузыри». Игры: «Цапля», свободные игры с надувными игрушками.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Наглядный: показ, имитация, помощь педагога • Словесный: объяснение, указания, распоряжения, названия упражнений. • Практический: повторение упражнений, игровой метод.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДЕТЕЙ 2-Й МЛАДШЕЙ ГРУППЫ.

Передвижения в воде.

Методика оценки: Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками без поддержки в разных направлениях.

Оценка уровней:

- Справился - безбоязненно передвигается в разных направлениях, разными способами, на разной глубине.
- Не справился - входит в воду не уверенно, передвигается с поддержкой, держится руками за поручень.

Скольжение, на груди опираясь руками о дно бассейна.

Методика оценки: Опираясь о дно руками, голова над водой, лечь животом на воду, ноги прямо, руки не сгибает в локтях, передвигаться вперед, назад.

Оценка уровней:

- Справился - уверенно передвигается вперед, назад, ноги не сгибает в коленях, опирается о дно бассейна ладонями.
- Не справился – боится ложиться на воду, сгибает ноги в коленях, касается ногами дна бассейна.

Погружение в воду с головой, задерживая дыхание.

Методика оценки: И.П.: Стоя на дне, выполнить вдох, задержать дыхание, затем присесть, выполнить выдох (2-3 раза)

Оценка уровней:

- Справился - голова погрузилась в воду ниже уровня поверхности воды, выполняет выдох (2-3 раза)
- Не справился – ребенок наклоняется, а не приседает, голова не полностью погружается в воду, после погружения встает, не выполнив выдох в воду.

Погружение в воду с головой, доставая игрушку со дна.

Методика оценки: И.П.: Стоя на дне, выполнить вдох, задержать дыхание, затем присесть, взять игрушку, встать.

Оценка уровней:

- Справился - голова погрузилась в воду ниже уровня поверхности воды, глаза в воде не закрывает, находит игрушку.
- Не справился – ребенок наклоняется, а не приседает, голова не полностью погружается в воду, закрывает глаза, не находит игрушку.

Действие с предметами: игрушкой, мячом, обручем.

Методика оценки: Собирает предметы с поверхности воды, бросает мяч, бегают за мячом, проходит в обруч на руках лежа на животе.

Оценка уровней:

- Справился – уверенно бегают в разных направлениях, собирает предметы с поверхности воды, бросает мяч, бегают за мячом, проходит в обруч на руках лежа на животе, ноги прямо.
- Не справился – собирает предметы только в мелкой части бассейна, бросает мяч на мелководье, не бегают за мячом, при прохождении в обруч сгибает ноги в коленях.

Диагностическая карта плавательных навыков детей 2-я младшей группы.

№	Фамилия, имя ребенка	Группа здоровья	Передвигаться в воде				Погружаться в воду				Скользит на груди, опираясь руками одно	Действовать с предметами						Итог				
			бегом		прыжками		с выдохом		доставать игрушку со дна			игру ш- кой		мячом		обруче м						
			н.гк.	г	н.гк.	г	н.гк.	г	н.гк.	г		н.гк.	г	н.гк.	г	н.гк.	г					
1																						
2																						
3																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						
16																						
17																						
18																						
19																						
20																						

Н.- не справился С.- справился

Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде

Название игр	Цель	Описание	Правила	Методические указания
«Паровозик»	Способствовать закаливанию детского организма. Учить безбоязненно, продвигаться по бассейну. Вызвать интерес к занятиям по плаванию.	Дети заходят в воду и располагаются вдоль бортика бассейна. По сигналу преподавателя, положив руки, друг другу на плечи передвигаются вдоль бортика бассейна.	нельзя держаться за бортик бассейна	по мере освоения глубину воды можно увеличивать.
«Водичка, водичка»	Способствовать закаливанию детского организма. Познакомить детей со свойствами воды. Воспитывать самостоятельность.	Дети стоят на дне. Надо набрать воды в ладошки и "умыть" лицо, проговаривая слова «Водичка, водичка умой мое личико».	глаза не закрывать	во время "умывания" надо делать выдох через нос, чтобы туда не попала вода.
«Дождик»	Способствовать закаливанию детского организма. Познакомить детей со свойствами воды. Воспитывать смелость.	Дети сидят на дне. Надо хлопать ладонями по воде, проговаривая слова «Дождик, дождик пуше дам тебе гущи».	глаза не закрывать, не отворачивать лицо	по мере освоения дети могут набирать воду в ладони брызгая в верх и на себя

«Гуси, гуси»	<p>Укреплять мышцы связочно – суставного аппарата</p> <p>Учить безбоязненно, передвигаться по бассейну, развивать ориентировку в воде.</p> <p>Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.</p>	<p>Дети ходят по дну на согнутых ногах, в приседе, касаясь грудью поверхности воды.</p> <p>Гуси, гуси – га, га, га.</p> <p>Есть хотите?</p> <p>Да, да, да.</p> <p>Но летите, только крылья берегите. Дети бегут, стучая ладонями по поверхности воды</p>	<p>нельзя опускать руки в воду, по сигналу руководителя нужно снова присесть</p>	<p>дети ходят в колонну друг за другом, при выполнении хлопков ладонями по поверхности воды бегают в рассыпную. После сигнала нужно занять место в колонне.</p>
«Цапли»	<p>Укреплять мышцы связочно – суставного аппарата.</p> <p>Учить ходьбе на носках, развивать ориентировку в воде.</p> <p>Воспитывать смелость.</p>	<p>Дети располагаются у противоположных (коротких) бортиков бассейна. По сигналу быстро передвигаются к середине бассейна на носках, высоко поднимая колени</p>	<p>нельзя переходить на бег, продвигаться прыжками, победителем считается тот, кто первым достигнет установленной отметки</p>	<p>предварительно игра проводится на суше. Положение рук произвольное или регламентированное – в стороны, вперед, к плечам на пояс</p>
«Хождение по дну»	<p>Способствовать закаливанию детского организма.</p> <p>Учить безбоязненно, продвигаться по бассейну.</p> <p>Вызвать интерес к занятиям по плаванию.</p>	<p>Дети стоят по росту, впереди самый маленький, уровень воды по пояс</p> <ul style="list-style-type: none"> - "ходьба по скале": дети идут друг за другом перебирая руками по борту. - "ледокол": то же, выставив одну руку вперед. - "лодочка на веслах": то же, помогая гребковыми движениями руками. - "на парусе": то же, идя на носочках и бесшумно. 	<p>внимательно слушать и четко выполнять указания преподавателя</p>	<p>по мере освоения указанных заданий можно добавлять более сложные элементы - с опусканием лица в воду, передвижения прыжками, ходьба спиной вперед.</p>

«Волны на море»	<p>Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательные системы.</p> <p>Продолжать знакомить со свойствами воды.</p> <p>Воспитывать волевые усилия, доброжелательное отношение к сверстникам.</p>	<p>Дети стоят лицом в круг на расстоянии вытянутых рук. Руки отведены вправо (влево), лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению движения рук. Одновременно с поворотом туловища дети проносят руки под самой поверхностью воды в противоположную сторону – и образуются волны. Движения продолжаются беспрерывно.</p>	<p>нельзя опускать руки глубоко в воду</p>	<p>для одновременности выполнения упражнения дети вслух приговаривают: «У-ух, у- ух».</p>
-----------------	--	--	--	---

«Караси и щука»	<p>Укреплять мышцы связочно – суставного аппарата.</p> <p>Продолжать учить безбоязненно, передвигаться по бассейну, преодолевая сопротивление воды. Воспитывать смелость.</p>	<p>Дети становятся возле короткого бортика бассейна, водящий стоит у длинного бортика бассейна. Играющие стараются достичь противоположной стороны, увернувшись от водящего. Тот, кого запятали, помогает водящему.</p>	<p>нельзя толкаться и топить друг друга</p>	<p>по мере освоения можно погружаться в воду с головой.</p>
«Морской бой»	<p>Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы.</p> <p>Продолжать знакомить со свойствами воды.</p> <p>Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.</p>	<p>Играющие стоят на дне, вода не выше груди. Одной рукой можно держаться за борт или за преподавателя. По команде дети одной рукой ударяют по воде так, чтобы брызги летели вперед, как можно дальше. Брызги должны лететь не соседу в лицо, а в свободное пространство. Победитель определяется по количеству брызг и дальности их полета.</p>	<p>не закрывать глаза и не толкать соседей</p>	<p>по мере освоения можно ударять по воде поочередно, то левой, то правой рукой.</p>
«Качели»	<p>Укреплять мышцы опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Продолжать учить выдохом в воду.</p> <p>Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам.</p>	<p>Глубина воды по пояс. Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди, приседая, каждый из игроков погружается в воду с головой, делает глубокий выдох в воду по 3-4 раза.</p>	<p>Нельзя опускать руки, задерживать своего товарища под водой.</p>	<p>Играющие пары расположены боком к инструктору.</p>

<p style="text-align: center;">«Резвый мячик»</p>	<p>Укреплять мышцы плечевого пояса. Продолжать учить продолжительным, постепенным выдохом в воду. Воспитывать волевые усилия.</p>	<p>Игроки стоят в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый имеет теннисный шарик. Приняв положение упора лежа спереди, дети кладут его на поверхность воды на линии рта. Делая вдох, дуют на него, стараясь отогнать как можно дальше от себя. Затем идут за мячом по дну на руках, делая неоднократный вдох и выдох. По команде все остаются на своих местах, перестают дуть на мяч. Выясняя, чей мяч, отплыл дальше всех, - это самый резвый мячик.</p>	<p>Нельзя мешать друг другу, дуть на чужой мяч.</p>	<p>Первоначально игра может проводиться без продвижения на руках вперед за мячом. В таком случае делается только один выдох. Игра может быть проведена на глубоком месте. Тогда игроки продвигаются за мячом, идя по дну. Инструктор следит, чтобы дети выполняли постепенный выдох.</p>
<p style="text-align: center;">«Ваньки – встаньки»</p>	<p>Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Продолжать учить делать глубокий вдох носом и выдох ртом. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам.</p>	<p>Дети, взявшись за руки, становятся парами напротив друг друга. По сигналу первый по расчету приседает, погружаясь в воду с головой, и выполняет выдох в воду. Затем встает; второй сразу же выполняет аналогичное погружение с выдохом т. д.</p>	<p>Нельзя отпускать руки, проигравшим считается тот, у кого не было пузырей</p>	<p>При определении пар следует учитывать рост и уровень подготовленности детей. Темп приседаний строго индивидуален.</p>

<p style="text-align: center;">«Общее дыхание»</p>	<p>Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Продолжать учить делать глубокий вдох носом и выдох ртом. Воспитывать волевые усилия.</p>	<p>Игроки располагаются двумя шеренгами около борта (две команды). По команде, начиная с первых номеров, игроки в обих командах, поочередно погружаются в воду, делают продолжительный выдох и возвращаются в исходное положение.</p>	<p>Каждый последующий игрок погружается в воду сразу же после выхода из неё своего соседа по шеренге. Игроки стараются делать выдох как можно медленнее. Победившей считается команда, которая позже закончила игру.</p>	<p>На поверхности должен появляться непрерывный ряд пузырьков (т.е. сидеть под водой на задержанном вдохе нельзя).</p>
<p style="text-align: center;">«Эстафета с бегущей игрушкой».</p>	<p>Укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Продолжать учить делать глубокий вдох носом и выдох ртом. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам.</p>	<p>Дети делятся на две команды, каждая команда получает по лёгкой резиновой игрушке. По команде дети начинают эстафету. Взяв игрушку и положив перед собой, игрок должен дуть на неё, чтобы она передвигалась вперед, а сам ребёнок осторожно плывет (или идет) за игрушкой. Пройдя заданную дистанцию, игрок подгоняет игрушку к следующему участнику и уходит в конец строя.</p>	<p>Нельзя дотрагиваться до игрушки. Побеждает команда, первой закончившей эстафету.</p>	<p>При объяснении игры надо подчеркнуть, что выигрывает тот, кто не только приплыл первым, но и выполнил все обозначенные правила.</p>

Игры, способствующие выработке навыка скольжения.

Название игр	Цель	Описание	Правила	Методические указания
«Крокодил»	Укреплять мышцы плечевого пояса. Учить принимать горизонтальное положение тела в воде. Воспитывать самостоятельность.	На мелкой части бассейна, дети принимают упор, лежа спереди, по сигналу руководителя начинают передвигаться на руках по дну, ноги находятся горизонтально поверхности воды.	Побеждает тот, кто раньше других доберется до добычи. Нельзя толкаться.	Глубина воды не более 40-50см. Разрешается и даже поощряется передвижение с помощью ног (руки прижаты к туловищу или вытянуты вперед).

<p style="text-align: center;">«Стрела»</p>	<p>Способствовать формированию правильной осанки. Учить скольжению по поверхности воды. Воспитывать смелость.</p>	<p>Дети стоят на дне бассейна друг за другом. Первый игрок принимает положение "стрелочка" (прямые руки подняты вверх, на ладонке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой; ноги вместе, носочки оттянуты) и ложится на воду, на спину или на живот (на задержанном вдохе). Руководитель входит в воду, одной рукой берет игрока за ноги, другой, поддерживая под живот (или под спину) и сильно толкает вперед.</p>	<p>Нельзя отталкиваться от руки руководящего самому; лучшей оказывается "стрела", которая проскользит дальше всех.</p>	<p>Дети сами смогут выталкивать друг друга в положении "стрелочка", также можно отталкиваться ногами от борта и скользить без движений.</p>
---	---	--	--	---

«Пройди в тоннель»	<p>Укреплять мышцы опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Учить скользить на груди.</p> <p>Воспитывать чувство взаимопомощи.</p>	<p>Дети выстраиваются в колонну по одному, двое ребят, стоят лицом друг к другу и, держась за руки, образуют туннель, опуская руки на поверхность воды, дети подходят к тоннелю выполняют скольжение на груди.</p>	<p>Встречное скольжение запрещено, нельзя толкаться, побеждает тот, кто при скольжении не заденет туннель.</p>	<p>Руководитель следит, чтобы ребята изображающие туннель не задерживали ребят.</p>
«Буксировка»	<p>Способствовать формированию правильной осанки</p> <p>Закреплять умение принимать горизонтальное положение тела в воде.</p> <p>Воспитывать взаимопомощи.</p>	<p>Дети стоят на дне бассейна, разделившись на пары.</p> <p>Один из игроков ложится на воду на грудь или спину вытягивая руки вверх "стрелочкой" (прямые руки подняты вверх, на ладонке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой), другой игрок берет его ладонки в одну руку, и начинает идти по дну бассейна двигаясь спиной вперед, сначала медленно, затем быстрее, буксируя за собой лежащего на воде.</p>	<p>Встречное скольжение запрещено, нельзя толкаться, побеждает тот, кто достигнет первый место финиша.</p>	<p>Ребенок, который лежит на воде, ногами не работает.</p>

<p style="text-align: center;">«Торпеды»</p>	<p>Способствовать формированию правильной осанки. Закреплять умение скольжению по поверхности воды. Воспитывать смелость.</p>	<p>Дети стоят на дне бассейна. Игра может проводиться только с теми детьми, которые умюют плавать. По сигналу играющие принимают исходное положение "стрелочка" и оттолкнувшись от борта скользят сильно работая ногами.</p>	<p>Во время скольжения нельзя мешать друг другу; выполнять движения, не оговоренные условиями игры.</p>	<p>По мере изучения скольжений, можно выполнять один грсбок одновременно обеими руками и далее скользить до полной остановки, прижав руки к туловищу.</p>
<p style="text-align: center;">«Кто дальше»</p>	<p>Укреплять мышцы опорно-двигательного аппарата. Продолжать учить скользить на груди. Воспитывать чувство взаимопомощи.</p>	<p>После выполнения спада дети скользят в воде в положении "стрелочка". Дальность - скольжения определяется первыми плавательными движениями.</p>	<p>Выигрывают те дети, у кого «Стрелочка» была дальше всех.</p>	<p>Руководитель следит, чтобы ребята во время спада не задерживали друг-друга.</p>

Игры, способствующие выработке навыка лежания на воде.

Название игр	Цель	Описание	Правила	Методические указания
«Звездочка на груди, на спине»	<p>Способствовать формированию правильной осанки. Учить принимать безопорное горизонтальное положение. Воспитывать смелость.</p>	<p>Дети стоят на дне бассейна, глубина воды по пояс. Для выполнения упражнения надо сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклониться вперед так, чтобы живот и плечи легли на воду, руки в стороны, голова погружена в воду. Оторвать одну ногу от дна и поднять к поверхности воды, плавно поднять вторую ногу, ноги разведены в стороны. Лежать в таком положении от 5 до 15 счетов (секунд).</p>	<p>Открывать под водой глаза; выигрывает тот, кто дольше пролежит на воде.</p>	<p>Объясняя игру, руководитель показывает, каким способом следует достигать безопорного положения, во время игры находится рядом с детьми, следит чтобы дети не подходили близко друг к другу.</p>
«Медуза»	<p>Способствовать укреплению мышц спины. Учить принимать безопорное горизонтальное положение. Воспитывать смелость.</p>	<p>Дети стоят на дне бассейна, разделившись на два. Один из игроков выполняет задание, другой смотрит и помогает. Сначала выполняется упражнение "поплавок", как только спина показалась на поверхности воды, наблюдающий постукивает по ней, после чего первый игрок отпускает колени, опускает расслабленные руки и ноги вниз (руки и ноги - это щупальца медузы). В таком положении ребенок находится на плаву до тех пор, пока может задерживать дыхание, затем надо встать на дно и выпрямиться. Потом игрок меняются местами.</p>	<p>Руки и ноги ("щупальца") расслаблены, голова в воде должна быть опущена вниз.</p>	<p>Вариант: из положения "медуза" плавный переход в положение "морская звездочка".</p>

<p style="text-align: center;">«Кто делает?»</p>	<p>Способствовать укреплению мышц спины Учить принимать безопорное горизонтальное положение. Воспитывать смелость.</p>	<p>Дети стоят на дне бассейна. Сделав глубокий вдох, играющие ложатся спиной на воду, вытянув вверх руки и ноги, разведя их слегка в стороны</p>	<p>Лежать на воде, надо не прогибаясь, слегка закинув голову назад.</p>	<p>Иногда бывает так, что ноги медленно опускаются ко дну. Тогда следует предложить ребенку следующее: лечь на спину, приподнять таз к поверхности и кистями рук, находящимися возле бедер, проделывать круги, нажимая ладонями на воду сверху вниз.</p>
<p style="text-align: center;">«Карусели»</p>	<p>Способствовать закаливанию детского организма. Продолжать учить безбоязненно, продвигаться по бассейну. Вызвать интерес к занятиям по плаванию.</p>	<p>Дети образуют круг в центре бассейна и берутся за руки. По сигналу преподавателя они начинают движения по кругу и произносят: Еле-еле, еле-еле Закружились карусели, А потом, потом, потом - Все бегом, бегом, бегом! Затем дети бегут по кругу (1 – 3 раза) и говорят хором: Тише, тише, не спешите, Карусель остановите! Вот и кончилась игра. Остановка – раз и два. Мальши замедляют движение и останавливаются. Игра повторяется в противоположную сторону.</p>	<p>нельзя отпускать руки и падать в воду</p>	<p>глубину воды можно увеличивать, объясняя тем что, сопротивление воды при движении возрастет тем больше, чем большая часть поверхности тела находится под водой.</p>

<p style="text-align: center;">«Море волнуется!»</p>	<p>Способствовать закаливанию детского организма. Продолжать учить передвигаться в воде, преодолевая сопротивление. Вызвать интерес к занятиям по плаванию</p>	<p>Дети стоят в колонне по одному. По команде воспитателя «Море волнуется!» они разбегаются в произвольном направлении (их разгоняет ветер), производят любые движения рук, окунаются. Когда воспитатель произносит: «Ветер стих, море успокоилось!», дети должны быстро занять свои места в колонне.</p>	<p>воспитатель говорит: «Раз, два, три – вот на место встали мы». Не нашедший место в колонне отмечается как невнимательный</p>	<p>можно использовать построения в кругу, в одну шеренгу. Опоздавшего можно посчитать выбывшим из игры, но он пропускает только одну игру.</p>
<p style="text-align: center;">«Поймай рыбку»</p>	<p>Способствовать закаливанию детского организма. Продолжать знакомить со свойствами воды. Воспитывать самостоятельность.</p>	<p>Дети стоят на дне. На поверхности воды плавают маленькие пластмассовые предметы (шарики или любые фигурки не больше спичечного коробка). По команде "поймай рыбку" надо сложить ладошки "лодочкой", зачерпнуть воду вместе с игрушкой и поднять ладошки до уровня плеч.</p>	<p>не толкать соседей, выигрывает тот, у кого вода дольше останется в ладошках, когда вода вытечет из ладошек надо отпустить "рыбку" обратно в воду</p>	<p>если ребенок не поймал ни одной рыбки, руководитель говорит: «Ой, какие руки дырявые! Попробуй еще раз». Дети сами контролируют положение пальцев рук.</p>

«Змейка»	<p>Способствовать закаливанию детского организма. Учить безбоязненно, продвигаться по бассейну. Вызвать интерес к занятиям по плаванию.</p>	<p>Дети заходят в воду и располагаются вдоль бортика бассейна, руки свободны. По сигналу преподавателя они передвигаются по периметру бассейна. При передвижении можно помогать себе руками (гребковые движения в воде).</p>	<p>нельзя держаться за бортик бассейна</p>	<p>по мере освоения глубину воды можно увеличивать.</p>
«Умывание»	<p>Способствовать закаливанию детского организма. Познакомить детей со свойствами воды. Воспитывать самостоятельность.</p>	<p>Дети стоят на дне. Надо набрать воды в ладошки и "умыть" лицо.</p>	<p>глаза не закрывать</p>	<p>во время "умывания" надо делать выдох через нос, чтобы туда не попала вода.</p>
«Цапля и лягушки»	<p>Укреплять мышцы связочно – суставного аппарата. Учить безбоязненно, передвигаться по бассейну, развивать ориентировку в воде. Воспитывать смелость.</p>	<p>Дети прыгают на двух ногах в разных направлениях. По сигналу «Цапля» быстро передвигаются к установленной отметке прыжками на двух ногах.</p>	<p>нельзя продвигаться шагом, победителем считается тот, кто первым достигнет установленной отметки.</p>	<p>предварительно игра проводится на суше. Положение рук произвольное или регламентированное – на пояс.</p>

<p>«Гуси, гуси»</p>	<p>Укреплять мышцы связочно – суставного аппарата Учить безбоязненно, передвигаться по бассейну, развивать ориентировку в воде. Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу</p>	<p>Дети ходят по дну на согнутых ногах, в приседе, касаясь грудью поверхности воды. Гуси, гуси – га, га, га. Есть хотите? Да, да, да. Но летите, только крылья берегите. Дети бегут, стучая ладонями по поверхности воды</p>	<p>нельзя опускать руки в воду, по сигналу руководителя нужно снова присесть.</p>	<p>дети ходят в колонну друг за другом, при выполнении хлопков ладонями по поверхности воды бегают в рассыпную. После сигнала нужно занять место в колонне.</p>
---------------------	---	--	---	---

«Змея»	<p>Укреплять мышцы связочно – суставного аппарата</p> <p>Учить безбоязненно, передвигаться по бассейну, преодолевая сопротивление воды.</p> <p>Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.</p>	<p>Дети становятся в колонну по одному.</p> <p>Каждый из них кладет руки на плечи впереди стоящему. Направляющий передвигается вперед, меняя направление движения.</p> <p>Остальные перемещаются за ним, получается «змея».</p>	<p>нельзя толкаться, и разрывать руки.</p>	<p>направление можно обозначить разбросанными игрушками на поверхности воды. Игру можно провести в виде соревнования, образовав две «змеи».</p>
«Каждый по своей дорожке»	<p>Укреплять мышцы связочно – суставного аппарата.</p> <p>Учить безбоязненно, передвигаться по бассейну, преодолевая сопротивление воды.</p> <p>Воспитывать смелость.</p>	<p>Дети становятся вдоль короткого бортика. По сигналу преподавателя они расходятся или разбегаются в рассыпную. По второму сигналу дети бегут на свои места к бортику.</p>	<p>нельзя толкаться и топить друг друга.</p>	<p>бегать только по своей дорожке.</p>
«Пятнашки»	<p>Развивать координационные способности.</p> <p>Учить безбоязненно, передвигаться по бассейну, развивать ориентировку в воде.</p> <p>Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу.</p>	<p>Выбирается водящий, который старается запятнать кого-нибудь из игроков. Запятнанный становится водящим, поднимает руку и громко произносит: «Я вожу!»</p>	<p>пятнать разрешается только над водой.</p>	<p>нельзя преследовать одного и того же играющего продолжительное время.</p>

<p style="text-align: center;">«Бегом за мячом!»</p>	<p>Развивать скоростно-силовые качества. Закреплять умения передвигаться по бассейну в разных направлениях. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам.</p>	<p>Глубина воды по пояс. Дети становятся возле короткого бортика бассейна, на противоположной стороне на поверхности находятся плавающие предметы по числу играющих. По сигналу дети бегут за мячами и возвращаются назад.</p>	<p>нельзя толкать товарищей, подставлять подножки, и брать более одного предмета. Выигрывает тот, кто первым вернулся на старт</p>	<p>в воде находятся предметы равные половине играющих. По сигналу ребята бегут за ними и возвращаются назад. Выигравшим считается тот, кому достались предметы.</p>
<p style="text-align: center;">«Лягушата»</p>	<p>Развивать скоростно-силовые качества. Закреплять умения передвигаться по бассейну в разных направлениях, высоко выпрыгивая из воды на двух ногах. Воспитывать коммуникативные навыки и коллективные действия.</p>	<p>Выбирается водящий, остальные дети свободно передвигаются по бассейну со словами: Мы ребята лягушата, Любим, бегать и скакать, Ну попробуй нас догнать! После этих слов водящий догоняет детей.</p>	<p>кого водящий коснулся рукой, тот становится водящим. Побеждает тот, кто не разу не был водящим</p>	<p>дети передвигаются по бассейну прыжками на двух ногах.</p>

«Кузнечики»	Укреплять мышцы опорно-двигательного аппарата. Развить умение ориентироваться в воде. Воспитывать смелость, решительность	Может быть командной. Побеждает участник, который прыжками на обеих ногах (положение рук произвольное или регламентированное) быстрее достигнет установленного ориентира	во время игры нельзя бежать, толкать друг друга	положение рук меняется с целью усложнения упражнения.
-------------	---	--	---	---

Консультации для родителей.

«Адаптация ребенка в воде».

Уважаемые родители! Первые трудности при обучении детей плаванию обусловлены специфическими свойствами воды.

При соприкосновении вода попадает в рот, нос, уши, вызывая неприятные ощущения. Чаще всего это происходит потому, что при погружении у ребенка нет задержки дыхания на вдохе, каждый раз (в домашних условиях) нужно напоминать ребенку, чтобы рот оказывался при соприкосновении с водой закрытым. Необходимо многократно напоминать, что в воде нельзя делать вдох. Вдох выполняется только над водой!

Если все-таки вода попала, ее обязательно нужно удалить, для этого, склонив голову на бок, потрясите головой, вода, как правило, вытекает.

Если вода попала в нос, надо над поверхностью воды, сделать интенсивный выдох в воду (с закрытым ртом) через нос. Чтобы вода не попала в носоглотку и не заполнила преддверие уха, следует создать в носоглотке повышенное давление. Попробуйте произнести «пэ». Что-то аналогичное можно несколько раз выполнить перед контактом с водой.

Большие проблемы возникают при соприкосновении слизистой носа и глаз с водой. У ребенка это вызывает неприятные ощущения и эмоции (напомним, что все обучение должно происходить на фоне ярких положительных эмоций).

С первых занятий необходимо ребенка приучать открывать в воде глаза, все упражнения выполнять с открытыми глазами.

Самое главное, о чем должны помнить родители:

- нужна последовательность и постепенность при знакомстве с водой;
- нельзя лишить ребенка всех трудностей, связанных с освоением воды;
- нельзя предусмотреть все возникшие трудности, они, безусловно, будут;
- только последовательно, шаг за шагом, надо приучать ребенка к воде.

С каждым шагом трудностей станет все меньше и меньше, ребенок почувствует уверенность в своих силах.

Обучаем детей плаванию.

Влияние плавания на организм человека благотворно и разнообразно. При плавании тело человека в водной среде располагается горизонтально и этим позвоночник освобождается от нагрузки массы тела; создаются благоприятные условия для формирования правильной осанки. Под действием воды активизируется кровообращение в сосудах кожи, омываемой и массируемой водой. Дыхательная система под влиянием активного выдоха в воду и преодоления ее сопротивления заметно укрепляется, увеличивается глубина дыхания.

Пребывание в воде закаляет организм, совершенствует его терморегуляцию, повышает устойчивость к холоду, изменению температуры.

Во время плавания активизируется обмен веществ, деятельность всей нервной системы, упражняются многие группы мышц, суставы и связки. Длительные повторения

определенных циклов движений повышают выносливость организма и сопротивляемость его простудным заболеваниям.

Нахождение в воде должно быть для ребенка радостным, интересным, доставлять ему удовольствие, положительные эмоции.

Какие навыки движений в воде может освоить ребенок?

- самостоятельному передвижению по дну бассейна;
- движениям руками всеми способами;
- лежанию на воде;
- движению ногами всеми способами;
- выдохам в воду;
- погружению под воду.

Овладение навыками плавания зависит от индивидуальных особенностей ребенка. Надо быть особенно терпеливым, внимательным с тем, кто боится движений в воде. Не спешить освоить много упражнений, не переходить к самостоятельному плаванию без достаточной подготовки. Новые трудные упражнения чередовать с любимыми ребенком, побуждать его к самостоятельности, проявлению активности, желания научиться держаться на воде.

Плавание как средство оздоровления.

Все родители мечтают видеть своих детей здоровыми, физически и духовно красивыми. Об этом необходимо позаботиться с первых дней жизни ребенка.

Плавание - это один из способов который способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Оно укрепляет организм, помогает ребенку быстрее адаптироваться к различным состояниям окружающей среды.

Плавание положительно влияет на деятельность сердечно - сосудистой системы, способствует развитию органов дыхания. При плавании быстрее исправляются недостатки осанки.

Занятия плаванием помогают обогатить двигательные навыки детей, одновременно решая вопросы закаливания.

В процессе занятий плаванием дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, укрепляют навыки общения. Водные процедуры также прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой.

Рекомендуемая специалистами температура воды в детских бассейнах обычно ниже температуры тела ребенка, поэтому, совершенствуя аппарат терморегуляции, занятия плаванием оказывают закаливающий эффект.

Температура воды в бассейне - + 30С, температура воздуха в зале с ванной - +29С, в раздевалке +27С.

Перед началом занятий в бассейне организуют мытье детей под душем. Продолжительность занятия зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – 15-20 минут;
- в средней группе – 20-30 минут;
- в старшей – 25- 30 минут;

- в подготовительной группе – 25-30 минут. Одежда для занятий:
- халат с капюшоном;
- полотенце;
- плавки для купания;
- рукавичка для подмывания;
- резиновая шапочка для купания.

Все вещи после занятий должны обрабатываться.

Обучение плаванию ведет инструктор по плаванию, врачебный контроль ведет медицинская сестра детского сада.

Обязательным условием для занятий является хорошее самочувствие ребенка.

Учимся правильно дышать.

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.

У людей, систематически занимающихся плаванием, развиты дыхательная мускулатура и органы дыхания, наблюдается хорошая согласованность дыхания с движениями.

При плавании человек дышит чистым, лишенным пыли и достаточно увлажненным воздухом. При вдохе во время плавания дыхательные мышцы несут дополнительную нагрузку в связи с необходимостью преодолевать сопротивление воды, необходимое усилие совершается и при выдохе в воду. Вследствие усиленной деятельности дыхательные мышцы укрепляются и развиваются, улучшается подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. У пловцов она достигает 5000--7300 см³ и более.

Систематические занятия плаванием, купание благоприятно отражаются на развитии органов дыхания детей. Жизненная емкость легких возрастает у них до 1800--2100 см³.

Рекомендуемые упражнения на дыхание:

«Задержка дыхания».

Предложите вашему ребенку на счет «Раз», «Два», «Три» задержать дыхание после обычного вдоха. При этом сами считайте в слух.

«Громкий выдох».

Предложите ребенку сделать глубокий вдох и задержать чуть-чуть дыхание, губы плотно сжаты, после этого сделать быстрый энергичный выдох (попытаться при этом громко произнести «ух!»).

«Надуй шар».

Предложите ребенку надуть шарик. Сопротивление воздуха, наполнившего шарик, и постоянное стремление шарика «сдуваться» естественным образом заставляют ребенка надуть шарик с помощью быстрых энергичных выдохов, условия отчасти аналогичны дыханию в воде.

Список литературы:

1. И.А. Большаковой «маленький дельфин»,
2. В.С. Васильева «Обучение детей плаванию»,
3. Е.К. Вороновой, «Программа обучения плаванию в детском саду»
4. Б.Б.Егорова, О.Б.Ведерниковой «Оздоровительный комплекс в детском саду».
5. Л.Ф.Еремеевой « Научите ребенка плавать»,
6. Т.И.Осокиной «Как научить детей плавать»,
7. Т.А.Протченко, Ю.А.Семенова «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников».