



### Информационная карта

Название программы	«РАЗ, ДВА, ТРИ, ПЛЫВИ!» физкультурно – оздоровительной направленности
Руководитель и составитель программы	Рахимова Наталья Викторовна, инструктор по физическому воспитанию
Нормативные документы	<p>Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022г. №678-р.</p> <p>Санитарно-эпидемиологические требования к организациям обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-21</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629.</p> <p>Письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»</p> <p>Приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 26.05.2017 года №871 «О внесении изменений в приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры от 04.08.2016 года №1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО-Югре»</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022г. №678-р</p>
Цель	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.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• освоение основных навыков плавания,</li> <li>• воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.),</li> <li>• воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием,</li> <li>• формирование стойких гигиенических навыков.</li> </ul>
Ожидаемые результаты	Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные

	показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится в конце года. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.
--	---

### **Пояснительная записка**

**Направленность программы:** физкультурно – оздоровительная

**Уровень освоения программы:** базовый.

**Срок реализации:** 1 год

**Количество часов:** 72 часа 2 раза в неделю, 8 в месяц

**Форма обучения:** очная

Структура и содержание программы разработаны в соответствии с основными базовыми законодательными актами и нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022г. №678-р.
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-21
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629.
- Письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые).
- Приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 26.05.2017 года №871 «О внесении изменений в приказ Департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры от 04.08.2016 года №1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО-Югре»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022г. №678-р

Формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны. Здоровые дети – это основа жизни нации. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка, несомненно, является физическая культура. Дополнительно к организованной образовательной деятельности (далее ООД) по физической культуре включается ООД по плаванию, которая, способствует оздоровлению, укреплению организма, физическому развитию и закаливанию детей.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что от всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают, своеобразный массажный эффект.

Педагогический процесс, направленный на физкультурное образование дошкольников, проживающих в жестких климатогеографических условиях, приравненных к районам

Севера, имеет свои региональные особенности. Север с его многообразием экстремальных факторов, таких как: природно-климатические, социальные условия, ультрафиолетовое «голодание», изменяющиеся биологические ритмы предъявляет организму человека высокие требования.

Следствием резкого изменения природно – климатических условий являются неблагоприятные изменения в функционировании, прежде всего, центральной нервной системы, а затем всех систем организма.

Заболевания, связанные с длительным проживанием человека на севере, являются отражением эффекта накопления воздействия экологических условий на организм. Функционирование детского организма осложняется авитаминозами, особенно отчетливо, проявляющимися в весеннее время. Низкие температуры воздуха ограничивают возможность двигательной деятельности, столь необходимой для нормального функционирования и развития детского организма. Кроме того, в районах Севера наблюдается сезонная неравномерность поступления ультрафиолетовой энергии в солнечном спектре. С учетом вышеуказанных климатических особенностей в дошкольном учреждении разработан гибкий режим дня. Во все части, которого интегрирована физкультурно-оздоровительная работа.

Дополнительная общеобразовательная программа дошкольного образования «Раз, два, три, плыви!» (далее Программа) разработана на основе основной программы Т.И. Осокиной «Обучение детей плаванию в детском саду».

Программа по обучению плаванию предназначена для детей дошкольного возраста от 5 до 6 лет. Организованная образовательная деятельность проводится с 1 сентября по 31 мая. Срок реализации программы - один год.

**Цели 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

#### **Задачи:**

Оздоровительные задачи:

- Укрепить здоровье ребенка.
- Совершенствовать опорно – двигательный аппарат.
- Формировать правильную осанку.
- Повышать работоспособность организма, приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи:

- Формировать двигательные умения и навыки.
- Формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать двигательную культуру.
- Воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.
- Воспитывать заботу о своем здоровье.

#### **Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников**

Обучение плаванию следует начинать с того, чтобы дети освоились в воде, не испытывали боязни и страха, почувствовали себя уверенно и совершенно свободно. Это наилучшим образом достигается проведением таких форм работы как, игры (Приложение 1), забавы и развлечения в воде. Игры и упражнения повышают интерес к ООД плаванием, позволяют ознакомиться со свойствами воды, являются прекрасным средством начального обучения

плаванию. При этом нельзя ограничиваться только подвижными играми в воде. Широко применяйте игровые упражнения и соревнования.

**Формы** организации детей:

- групповые;
- командные;
- индивидуальные.

Рекомендуются такие формы ООД:

- учебно-тренирующие;
- сюжетные;
- игровые;
- контрольно-учетные;
- в форме бесед (об истории плавания)
- спортивные досуги, развлечения.

**Методы** обучения плаванию:

- *Словесные*: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- *Наглядные*: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- *Практические*: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

**Средства** обучения плаванию.

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

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

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

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

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

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

4. *Простейшие спады и прыжки в воду:*

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;

5. *Игры и игровые упражнения способствующие:*

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;

- овладению скольжением;
- развитию физического качества.

### **Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста**

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

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

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

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

### **Ожидаемые результаты:**

- укрепление здоровья детей;
- преодоление водобоязни;
- освоение различных видов движений в воде;
- стабилизация эмоционального состояния детей.

### **Механизм реализации программы**

Данная программа рассчитана на детей 5-6 лет.

К занятиям допускаются дети старшего дошкольного возраста 6-7 лет, посещающие детский сад. Состав постоянный, набор обучающихся – по письменному заявлению родителя (законного представителя).

Наполняемость группы 10 человек.

Срок реализации программы 1 год.

### **Тематический план**

<b>месяц</b>	<b>задачи</b>
<b>Сентябрь</b>	Закрепить знания о правилах поведения и техники безопасности в бассейне. Проверить плавательную подготовку детей. Совершенствовать работу рук при плавании кролем; учить согласовывать дыхание с работой рук.
<b>Октябрь</b>	Совершенствовать работу рук кролем, брассом, продолжать учить согласовывать работу рук, ног с дыханием. Развивать общую выносливость. Продолжать учить согласовывать работу рук кролем, брассом с дыханием. Развивать общую выносливость.

<b>Ноябрь</b>	Совершенствовать работу рук дельфином брассом, продолжать учить согласовывать работу рук, ног с дыханием. Совершенствовать работу ног брассом, совершенствовать технику плавания кролем с полной координацией рук и ног, развивать общую выносливость.
<b>Декабрь</b>	Совершенствовать работу ног при плавании брассом, кролем и дельфином совершенствовать технику плавания кролем на груди, учить выполнять скольжение на груди с поворотом на спину. Развивать силовые качества. Совершенствовать согласование движений рук, ног с дыханием при плавании кролем, брассом, дельфином. Развивать скоростные качества.
<b>Январь</b>	Совершенствовать работу ног, рук при плавании кролем, брассом, дельфином, совершенствовать согласование дыхания при плавании кролем, брассом, дельфином. Развивать общую выносливость. Совершенствовать согласование дыхания с работой рук и ног при плавании кролем, дельфином и брассом. Развивать общую выносливость.
<b>Февраль</b>	Совершенствовать технику плавания брассом, учить детей нырять в воду с бортика бассейна. Воспитывается смелость. Совершенствовать технику плавания дельфином.
<b>Март</b>	Совершенствовать технику плавания кролем. Совершенствовать технику плавания спортивными способами, обучать нырянию с бортика бассейна, развивать скоростно-силовые качества.
<b>Апрель</b>	Познакомить детей с прикладным плаванием: учить плавать в одежде и обуви. Учить детей нырять с максимальной задержкой дыхания, максимальным проныриванием под водой. Ныряние с бортика бассейна.
<b>Май</b>	Обучать смене стилей плавания, совершенствовать технику плавания спортивными стилями, развивать общую выносливость. Закрепление изученной техники плавания кролем, брассом, дельфином. развивать общую выносливость.

### Учебный план

Тема занятия		Кол-во часов	
		Теоретические	Практические
1	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Т Б.	2	
2	Краткий обзор развития плавания.	2	
3	Краткие сведения о строении и функциях организма.	4	
	Влияние плавания на организм занимающихся..		
4	Ознакомление с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи	4	

	при проблемах на воде.		
5	Основы техники плавания (кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.)	6	
6	Оборудование и инвентарь.	4	
7	Общая физическая подготовка.		4
8	Специальная физическая подготовка.		6
9	Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине		6
10	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.		6
11	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой		4
12	Обучение выдоху в воду		4
13	Обучение лежать на воде на груди и спине.		5
14	Обучение скольжению в воде на груди и спине.		5
15	Обучение облегченным способом плавания		4
16	Выполнение контрольных тестов.		2
17	Подвижные игры		4
		22	50

## Планируемые результаты освоения Программы

### Уровень подготовки в старшей группе

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

Задачи обучения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Продолжать знакомить со свойствами воды.</li> <li>– Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.</li> <li>– Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.</li> <li>– Научить выдоху в воду.</li> <li>– Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.</li> <li>– Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.</li> </ul>
К концу года дети могут.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.</li> <li>– Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.</li> <li>– Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».</li> <li>– Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.</li> <li>– Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».</li> <li>– Скользить на груди с работой ног.</li> <li>– Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.</li> <li>– Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.</li> <li>- Выполнять упражнение «Поплавок».</li> </ul>
--	--

**Таблица индивидуального мониторинга освоения программы.**

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Проплывание тоннеля.
	Подныривание под черешок.
Продвижение в воде	Игровое упражнение «Ловец».
	Скольжение на груди с опорой о плавательную доску.
Выдох в воду	Скольжение на спине с опорой о плавательную доску.
	Продвижение с плавательной дощечкой с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение

**Календарно - тематическое планирование**

Сроки	Задачи	Форма и вид деятельности	часы
Сентябрь	<p>Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием.</p> <p>Напомнить детям о правилах поведения и технике безопасности в бассейне.</p> <p>Ознакомить с разными способами плавания.</p> <p>Рассказать о пользе плавания.</p>	<p>Беседа с детьми о стилях плавания, о пользе плавания. Демонстрация наглядных пособий.</p> <p>Загадки детям.</p>	2
	<p>Закреплять умение самостоятельно передвигаться в воде, сочетая разновидности ходьбы, бега, прыжков, усложняя их, увеличивая нагрузку.</p> <p>Закреплять умение погружаться с головой в воду. Учить выдоху в воду. Приучать действовать организованно. Развивать мелкую моторику</p> <p>Активизировать словарь детей, побуждать</p>	<p>Передвижения в воде разными способами: ходьба, прыжки и бег в разных направлениях, с заданиями (постепенное усложнение условий (глубины, скорости).</p> <p>Дыхательная гимнастика «Паровозик».</p> <p>Массаж рук «ежиком».</p> <p>Игровые задания и игры: «Охотники и утки»; «Дровосек в воде»; «Цапля».</p> <p>Игры и игровые задания с речитативом: «Мы веселые ребята»; «Медвежонок Умка и рыбки»; «Жучок-паучок». Упражнения на дыхание: выдохи в воду.</p>	6

	<p>проговаривать стихи.          Воспитывать безбоязненное отношение к воде. Учить выдоху в воду.          Приучать действовать организованно, не толкать друг друга.          Развивать мелкую моторику.          Активизировать словарь детей, побуждать проговаривать стихи.          Воспитывать безбоязненное отношение к воде.</p>	<p>Свободные игры с игрушками. Свободное плавание.</p>	
Октябрь	<p>Закреплять умение свободно передвигаться в воде, ориентироваться в пространстве бассейна. Закреплять умение выполнять задания в парах.          Учить принимать горизонтальное положение тела в воде. Учить выполнять вдох. Учить детей выполнять движения соответственно тексту. Развивать мелкую моторику. Формировать доброжелательные взаимоотношения между детьми.</p>	<p>Передвижения в воде разными способами: ходьба, прыжки и бег в разных направлениях, с заданиями. Упражнения в парах:          «Насос»;          «На буксире». Упражнения на дыхание: выдох на воду;          «Задержи дыхание». Пальчиковая гимнастика «Тучи». Самомассаж лица.          Игровые задания – эстафеты. Игры:          - «Найди свой домик»;          - «Медвежонок Умка и рыбки».          Игры на координацию движений и речи:          - «Кораблик»;          - «Пузырь».          Свободные игры с игрушками. Свободное плавание.</p>	4
	<p>Учить всплывать и лежать на воде. Учить выполнять вдох и продолжительный выдох в воду.          Развивать внимание.          Развивать фонационное дыхание. Развивать мышечный тонус.          Развивать мелкую моторику. Развивать фантазию у детей.          Приучать детей действовать по сигналу, организованно.</p>	<p>Передвижения в воде разными способами: ходьба, прыжки и бег в разных направлениях, с заданиями.          Игровые задания на регуляцию мышечного тонуса под звуковые ориентиры свистка:          «Плыви кораблик»;          «Чьи пузыри больше?».          Пальчиковая гимнастика «Десять птичек».          Игровые задания на внимание:          - «Повтори за мной»;          «Собери картинку».          Игры с погружением лица в воду:          «Достань игрушку». Игровые задания:          «Поплавок»;          «Звезда»;          «Стрела». Игровые задания:          «Подуй на горячий чай»;          «Чей выдох будет дольше?». Игры:          «Невод».          Свободные игры с игрушками. Свободное плавание.</p>	4
Ноябрь	<p>Учить скольжению на груди и на спине.          Учить скольжению на груди с движениями ног.          Учить движениям ног и рук,</p>	<p>Игровые задания:          - «Тюлени»; - «Кто как плавает»; Игровые задания у опоры:          - «Фонтан»;          - выпрыгивание из воды;          - выдох в воду. Игровые задания:</p>	2

	<p>как при плавании кролем.</p> <p>Развивать мелкую моторику. Пополнять словарный запас детей. Воспитывать дисциплинированность.</p>	<p>- «Поплавок»;</p> <p>- «Стрела»;</p> <p>- «Звезда».</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Дом». Игры:</p> <p>- «Водолазы»</p> <p>- «Подводные лодки».</p> <p>Свободные игры с игрушками. Свободное плавание.</p>	
	<p>Проверить освоение детьми программного материала через тестовые задания.</p> <p>Приучать детей правильно оценивать свои достижения.</p>	<p>Тестовые задания:</p> <p>- упражнение «Достань игрушки»;</p> <p>- чередование вдоха и выдоха в воду 5-6 раз подряд;</p> <p>- упражнение «Звезда», «Поплавок»;</p> <p>- скольжение на груди «Стрела» с движением ног способом кроль на задержке дыхания до 5 м;</p> <p>- упражнение «Собери картинку»;</p> <p>- плавание произвольным способом до 5 м.</p>	2
	<p>Закреплять умение детей свободно передвигаться и выполнять различные движения в воде.</p> <p>Учить скольжению на груди с задержкой дыхания, с движениями ног.</p> <p>Учить скольжению на спине.</p> <p>Развивать чувство ритма.</p> <p>Развивать мелкую моторику. Воспитывать у детей организованность. Развивать воображение у детей.</p> <p>Закреплять знания счета, геометрических фигур.</p>	<p>Передвижения в воде разными способами:</p> <p>- ходьба, прыжки и бег в разных направлениях, с заданиями. Игровые задания:</p> <p>- «Медуза»;</p> <p>- «Звезда»;</p> <p>- «Стрела».</p> <p>Массаж спины «ежиком». Игровые задания:</p> <p>- выполнение упражнений под музыку (быстро, медленно);</p> <p>- выполнение упражнений под счет (быстро, медленно).</p> <p>Скольжение на груди с задержкой дыхания, с движениями ног. Игры:</p> <p>- «Собери и посчитай».</p> <p>Свободные игры с игрушками. Свободное плавание.</p>	4
декабрь	<p>Учить скольжению на груди с подвижной опорой, с движениями ног.</p> <p>Учить движениям ног и рук, как при плавании кролем.</p> <p>Развивать координацию.</p> <p>Развивать мелкую моторику.</p> <p>Учить детей выполнять движения в соответствии с текстом.</p> <p>Формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединиться в игре со сверстниками.</p>	<p>Игровые задания:</p> <p>- «Чье звено скорее соберется?»;</p> <p>- «Лодочки плывут»;</p> <p>- «Качели».</p> <p>Самомассаж лица.</p> <p>Скольжение на груди с плавательной доской.</p> <p>Скольжение на груди с движениями ног.</p> <p>Игры:</p> <p>- «Зеркало»;</p> <p>- «Караси и карпы»;</p> <p>- «Поезд в туннель».</p> <p>Свободные игры с игрушками. Свободное плавание.</p>	4
	<p>Учить плавать кролем на груди при помощи движений рук.</p>	<p>Игровые задания:</p> <p>- «Медуза»;</p> <p>- «Звезда»;</p> <p>- «Поплавок».</p>	4

	<p>Учить чередованию вдоха и выдоха в воду с подвижной опорой.</p> <p>Развивать фонационное дыхание. Развивать мелкую моторику.</p> <p>Развивать нравственные и волевые качества детей.</p> <p>Закреплять умение соотносить объекты по определенному признаку: по цвету и размеру, по форме.</p>	<p>Пальчиковая гимнастика «Дружба».</p> <p>Скольжение на груди с плавательной доской, вдохом и выдохом в воду. Плавание кролем на груди при помощи движений рук.</p> <p>Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-«Щука»;</li> <li>-«Волшебные превращения». Упражнения на фонационное дыхание:</li> <li>-«Шарик»;</li> <li>-«Ветерок». Игры:</li> <li>-«Подбери по размеру, форме и цвету» игры с блоками. Свободные игры с игрушками.</li> </ul> <p>Плавание произвольным способом.</p>	
январь	<p>Учить плавать способом кроль на груди при помощи движений ног, с подвижной опорой.</p> <p>Учить движениям ног и рук, как при плавании кролем.</p> <p>Учить выполнять вдох и выдох в воду. Приучать детей действовать по сигналу.</p> <p>Развивать умение работать по схеме.</p> <p>Развивать умение действовать согласованно.</p> <p>Развивать мелкую моторику. Развивать общую речевую активность. Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.</p> <p>Формировать образные представления, воображение.</p>	<p>Игровые задания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-«Кто как плавает»;</li> <li>-«Плыви, игрушка»;</li> <li>-«Буксир».</li> </ul> <p>Упражнения на дыхание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-«Подуй на чай».</li> <li>-«Веселые пузыри».</li> </ul> <p>Динамические упражнения «Снег».</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Дни недели».</p> <p>Игровые задания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-«Поплавок»;</li> <li>-«Звезда».</li> </ul> <p>Выдохи в воду сериями.</p> <p>Плавание кролем на груди с плавательной доской. Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-«Море волнуется»;</li> <li>-«Собери картинку»;</li> <li>-«Зеркало»;</li> <li>-«Сделай морскую фигуру».</li> </ul> <p>Свободные игры с игрушками. Свободное плавание.</p>	8
февраль	<p>Закреплять умение выполнять задания в парах.</p> <p>Учить плавать способом кроль на спине при помощи движений ног, с подвижной опорой.</p> <p>Учить движениям ног и рук, как при плавании кролем.</p> <p>Развивать мелкую моторику.</p> <p>Развивать слуховое и зрительное внимание.</p> <p>Воспитывать самостоятельность, смелость.</p>	<p>Упражнения в парах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-«Насос»;</li> <li>-«На буксире»;</li> <li>-«Моторные лодки»;</li> <li>-«У кого больше пузырей?».</li> </ul> <p>Массаж ушных раковин «Чебурашка».</p> <p>Плавание кролем на спине с плавательной доской. Игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-«Невод»;</li> <li>-«Караси и карпы»;</li> <li>-«Водолазы»;</li> </ul> <p>Свободные игры с игрушками. Свободное плавание.</p>	4
	<p>Учить движениям рук, как при плавании кролем, с подвижной опорой.</p> <p>Развивать мелкую моторику.</p>	<p>Игровые задания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-«Стрела»;</li> <li>-«Звезда»;</li> <li>-«Поплавок». Игровые задания:</li> <li>-выполнение упражнений под музыку</li> </ul>	4

	<p>Пополнять словарный запас детей.</p> <p>Побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр.</p>	<p>(быстро, медленно);</p> <p>- выполнение упражнений под счет (быстро, медленно). Массаж рук, спины «ежиком».</p> <p>Выдохи в воду сериями.</p> <p>Плавание кролем на груди с плавательной доской. Игры:</p> <p>- «Пловцы»;</p> <p>- «Белые медведи»;</p> <p>- «Невод».</p> <p>Свободные игры с игрушками. Свободное плавание.</p>	
март	<p>Учить движениям рук, как при плавании кролем, с подвижной опорой.</p> <p>Побуждать плавать на груди и на спине. Развивать силу голоса.</p> <p>Развивать мелкую моторику.</p> <p>Развивать координацию движений.</p> <p>Развивать нравственные и волевые качества детей.</p>	<p>Игровые задания:</p> <p>- «Тюлени»;</p> <p>- «Кто как плавает»;</p> <p>- «Лодочки плывут»;</p> <p>- «Моторные лодки». Игровые задания у опоры:</p> <p>- «Фонтан»;</p> <p>- выпрыгивание из воды;</p> <p>- выдохи в воду сериями. Игровые задания:</p> <p>- «Звезда»;</p> <p>- «Поплавок»;</p> <p>- «Покажи пятки».</p> <p>Плавание кролем на груди с плавательной доской. Пальчиковая гимнастика «Весна».</p> <p>Игры:</p> <p>- «Пятнашки с поплавком»;</p> <p>- «Подводные лодки».</p> <p>Свободные игры с игрушками.</p> <p>Плавание на задержке дыхания Плавание на груди, на спине.</p>	4
	<p>Учить плавать произвольным способом. Побуждать плавать на груди и на спине. Развивать фонационное дыхание.</p> <p>Развивать внимание. Развивать мелкую моторику.</p> <p>Воспитывать чувство товарищества, взаимопомощь.</p>	<p>Игровые задания:</p> <p>- «Винт»;</p> <p>- «Поплавок»;</p> <p>- «Звезда»;</p> <p>- «Летающие кольца». Игровые задания – эстафеты.</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Как живешь?».</p> <p>Игры:</p> <p>- «Смелые ныряльщики»;</p> <p>- «Гонка мячей»;</p> <p>- «Мяч в воздухе»;</p> <p>- «Мяч по кругу».</p> <p>Свободные игры с игрушками.</p> <p>Плавание на задержке дыхания, произвольным способом. Плавание на груди, на спине.</p>	4
апрель	<p>Проверить освоение детьми программного материала через тестовые задания.</p> <p>Приучать детей правильно оценивать свои достижения.</p>	<p>Тестовые задания:</p> <p>- упражнение «Достань игрушки»;</p> <p>- чередование вдоха и выдоха в воду 5-6 раз подряд;</p> <p>- упражнение «Звезда», «Поплавок»;</p> <p>- скольжение на груди «Стрела» с движением ног способом кроль на задержке дыхания до 5 м;</p> <p>- упражнение «Собери картинку»;</p> <p>- плавание произвольным способом до 5 м.</p>	2

	<p>Учить плавать произвольным способом. Побуждать плавать на груди и на спине. Развивать мелкую моторику.</p> <p>Развивать умение работать по схеме.</p> <p>Развивать общую речевую активность.</p> <p>Формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединиться в игре со сверстниками.</p>	<p>Игровые задания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Чье звено скорее соберется?»;</li> <li>- «Лодочки плывут»;</li> <li>- «Качели»;</li> <li>- «Как кто плавает»;</li> <li>- «Сосчитай под водой»;</li> <li>- «Дровосек в воде»;</li> <li>- «Кто выше?». Упражнения на дыхание:</li> <li>- «Подуй на горячий чай»;</li> <li>- «Веселые пузыри». Игровые задания:</li> <li>- «Звезда»;</li> <li>- «Поплавок»;</li> <li>- «Медуза»;</li> <li>- «Подводная лодка»;</li> <li>- «Винт».</li> </ul> <p>Пальчиковая гимнастика «Семья».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Зеркало»;</li> <li>- «Смелые ребята»;</li> <li>- «Водолазы»;</li> <li>- «Белые медведи»;</li> <li>- «Невод»;</li> <li>- «Сделай морскую фигуру»;</li> <li>- «Море волнуется»;</li> <li>- «Поезд в туннель».</li> </ul> <p>Свободные игры с игрушками.</p> <p>Плавание на задержке дыхания, произвольным способом. Плавание на груди, на спине.</p>	6
май	<p>Совершенствовать пройденный материал.</p> <p>Побуждать плавать на груди и на спине. Воспитывать организованность, активность, умение самостоятельно выполнять задания преподавателя.</p> <p>Приучать детей правильно оценивать свои достижения.</p> <p>Стимулировать формирование фантазии, воображения.</p>	<p>Передвижения в воде. Всплытие и лежание на воде. Нырание в воду.</p> <p>Скольжение на груди.</p> <p>Скольжение на груди с предметами в руках.</p> <p>Скольжение на спине.</p> <p>Массаж, пальчиковая гимнастика по желанию детей. Игровые задания и игры по желанию детей.</p> <p>Плавание произвольным способом.</p> <p>Плавание на груди, на спине.</p>	8
		Итого:	72

**Санитарно-гигиенические условия** проведения занятий по плаванию включают в себя:

- достаточное освещение и проветривание помещений по утвержденному графику;
- текущая и генеральная уборка помещений, с их дезинфекцией;
- ежедневное мытье игрушек и инвентаря;
- ежедневный контроль температурного режима помещений бассейна и состава воды (ph, cl);
- анализ качества воды и дезинфекции помещений контролируется санэпидстанцией.

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

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина бассейна (м)
-------------------	-----------------------	--------------------------	----------------------

Средняя	+ 29... +32 <sup>0</sup> С	+24... +28 <sup>0</sup> С	0,7-0,8
Старшая	+ 29... +32 <sup>0</sup> С	+24... +28 <sup>0</sup> С	0,8
Подготовительная к школе	+ 29... +30 <sup>0</sup> С	+24... +28 <sup>0</sup> С	0,8

### **Обеспечение безопасности на занятиях по плаванию**

До начала организации плавания в бассейне, детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила.

- ООД 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 ООД по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения педагога.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время ООД внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Не проводить ООД раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинением губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности 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 педагога;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;

- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде педагога.
- внимательно слушать объяснение техники прыжка педагогом.

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

### **Взаимодействие с семьями воспитанников**

Работа с родителями осуществляется по четырем направлениям:

- информационно – аналитическое;
- досуговое;
- познавательное;
- наглядно – информационное.

*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 ДОУ, отзывы родителей на сайте),
- оформление пригласительных билетов,
- 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 ДОУ и семьи, на усиление ее воспитательного потенциала.

### **Материально-техническое оснащение:**

Развивающая предметно - пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства бассейна, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей.

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 ООД, 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.

Все пособия и игрушки периодически подвергаются санобработке в установленном порядке.

<b>№</b>	<b>название</b>	<b>Количество</b>
1	Нудлс цветной длинный нудлс цветной средний нудлс цветной короткий	19 13 11
2	Доска плавательная	20 +14



3	Кольцо цветное	16 +8
4	Жилет надувной	5
5	Нарукавники	10 пар+8 пар
6	Пояс удерживающий	9
7	Обруч -тоннель	4
8	Мяч резиновый надувной маленький	9
9	Мяч резиновый надувной средний	8
10	Мячи для сухого бассейна упаковка	1
11	Шест с крюком	2
12	Игрушки резиновые	5 набора
13	Игрушки тонущие	5 набора
14	Игрушки, меняющие направление в воде	24
15	Кольцо баскетбольное	2
16	Круг надувной +большой	12
17	Соединительные элементы для нудлс	30
18	Ласты резиновые	7 пар
19	Колобашка	1
20	Лопатка для обучения плаванию	14 пар
21	Лейка пластмассовая цветная	12
22	Мяч резиновый большой	2
23	Разделительная дорожка	2
16	Музыкальный центр	1
17	Покрытие напольное резиновое, цветное	43м
18	Фен настенный	1

### **Игры для обучения плаванию.**

#### **«Кто первый!».**

Цель игры — научить быстро и решительно входить в воду. На расстоянии 3—5 метров от воды по берегу проводится черта. Играющие выстраиваются вдоль этой линии в одну шеренгу, лицом к воде, на расстоянии шага друг от друга. По сигналу взрослого дети вбегают в воду, добегают до заранее отмеченного (шестом или веревкой) места и бегом возвращаются на берег. Выигрывает тот, кто быстрее всех вернется на свое место. Нельзя допускать, чтобы дети во время бега мешали друг другу.

#### **«Пятнашки в кругу».**

Цель игры — научить ребят самостоятельно погружаться в воду с головой.

На мелком месте (глубиной до 1 м) играющие становятся в круг, водящий располагается в его центре.

Он должен запятнать кого-либо, но останавливаться возле игрока не имеет права. Игроки спасаются, окунаясь с головой в воду. Запятнанный становится водящим, а пятнающий занимает его место.

#### **«Хоровод».**

Цель игры — обучить занимающихся выдоху в воду во время погружения с головой.

Участники игры, взявшись за руки, образуют круг. По сигналу взрослого они начинают двигаться по кругу, повторяя: «Хоровод наш, хоровод, все идет, все идет, но и скоро он придет, он придет!» Затем все останавливаются, приседают и погружаются в воду с головой, выполняя выдох в воду. Затем играющие поднимаются и повторяют движение в обратную сторону.

Запрещается отпускать руки товарища, задерживать друг друга под водой, уходить вперед или назад. Игру повторяют 4—6 раз.

#### **«Пятнашки с мячом».**

Играют как в обычные пятнашки, только салют не руками, а мячом. Своеобразие состоит в том, что водящий не имеет права пятнать (салить) мячом игрока, который окунулся в воду

с головой. В игре соблюдается правило, по которому водящий перестает преследовать игрока, погрузившегося в воду, и начинает бегать за кем-нибудь другим, пока тот не окунется с головой. Несомненно, среди играющих найдутся и менее расторопные, кто не успел спрятаться под воду. Настигнутый мячом идет водить, а прежний водящий включается в игру.

Игры, помогающие освоить правильную технику плавательных движений.

#### **«Рыбки и рыболова».**

Игра проводится на мелком месте глубиной 30—40 сантиметров. Содержание игры — рыбки выплыли порезвиться на открытое место, но появился рыболов, и рыбки спасаются от него в камышах.

Определяется место, где плавают рыбки. Метрах в 10—15 отмечается зона камышей.

Играющие становятся в одну шеренгу лицом к «камышам», приседают на корточки и ждут появления «рыбака». Как только «рыбак» дойдет до условленного места, «рыбки» ложатся на воду и начинают работать ногами, как при плавании способом кроль, передвигая руками по дну и стараясь достигнуть зоны «камышей» раньше, чем «рыбак» успеет до них дотронуться.

При построении участников в шеренгу нужно поставить самых быстрых из них с той стороны, которая ближе к «рыбаку». Пойманные «рыбки» либо выбывают из игры, либо становятся «рыбаками».

#### **«Акулы и дельфины».**

Участники разделяются на две неравные команды. На воде отмечаются поплавками две взаимно перпендикулярные-линии, одна из которых принадлежит «акулам», другая — «дельфинам». «Дельфины» поочередно по команде взрослого отталкиваются от дна и плывут, вытянув руки вперед и работая ногами, как при плавании кролем. Направление движения должно быть таким, чтобы они проплывали на расстоянии 6—8 метров от «акул». Когда «дельфин» проплывает мимо «акул», один из участников команды последних отталкивается и плывет наперерез, вытянув вперед руки и работая ногами, как при плавании способом кроль, и если преследующему удастся коснуться «дельфина», то команда получает очко. «Дельфины» имеют право приподнимать голову над водой и делать вдох. «Акулы» этого права лишены.

#### **«Плавучие стрелы»**

Цель игры — научить как можно дольше скользить по воде.

Играющие выстраиваются на берегу в одну шеренгу, лицом к воде, на расстоянии шага друг от друга. По сигналу взрослого играющие делают разбег, сильно отталкиваются ногами от дна и скользят по воде. Выигрывает тот, кто дольше проскользит без движения. Игра повторяется 3—4 раза.

Игры, знакомящие с элементами прикладного плавания.

#### **«Салки».**

Цель игры — обучить занимающихся нырянию с открытыми глазами.

Участники игры произвольно располагаются в водоеме. Ловец, назначенный взрослым, догоняет играющих, стараясь запятнать любого из них. Спасаясь от преследования, дети ныряют под воду. Тот, кто не успел погрузиться под воду и был запятнан, становится ловцом. Ловцу запрещается преследовать одного участника долго или ждать, пока тот вынырнет из воды. Продолжительность игры до 5 минут.

#### **«Водолазы».**

Цель игры — научить открывать глаза и ориентироваться под водой. Проводится только в водоеме с чистой, прозрачной водой и ровным дном.

Каждый игрок берет в руки ярко раскрашенный камень. Дети заходят в воду по грудь, выстраиваются в шеренгу лицом к берегу на расстоянии шага друг от друга. По команде взрослого все бросают камни вперед, затем делают глубокий вдох, ныряют под воду с открытыми глазами, и каждый старается найти свой камень. Выигрывает тот, кто найдет

камень. Игра повторяется 2—3 раза.

#### **«Карась и щука».**

На глубине 0,5—1 метр играющие становятся в круг и берутся за руки. Один из играющих — «щука» должен запятнать другого — «карася». Игроки пропускают «карася» в круг и из круга, опуская до уровня воды или поднимая (не выше чем на 20—30 см) над водой руки, но не разъединяя их, и мешают «щучке» проникнуть в круг или выйти из него. Однако «щучке» предоставляется возможность нырнуть под руками играющих или перепрыгнуть через них головой вперед. При большом количестве игроков назначаются две «щуки». Запятнанный становится водящим, а пятнающий занимает место в круге взамен одного из игроков, который принимает на себя роль «карася».

Игры, знакомящие с элементами водного поло.

Эти игры проводятся как на мелком, так и на глубоком месте, дно водоема должно быть песчаным и пологим, отгороженным от глубокой части. Знакомство начинается с простых игр, включающих перебрасывание мяча одной и двумя руками, ведение мяча, его ловлю одной рукой и эстафету. Играть могут дети младшего школьного возраста и подростки, степень сложности определяется их плавательной подготовкой.

#### **«Борьба за мяч».**

Играющие разбиваются на две команды (участники одной надевают шапочки). По сигналу взрослого игроки команды, которая по жребию начинает игру, перебрасывают друг другу мяч, стремясь, чтобы он все время находился у игроков своей команды. Задача игроков второй команды — завладеть мячом и, перебрасывая его друг другу, удерживать возможно дольше в своей команде.

Продолжительность игры 3—10 минут. Нельзя топить соперника, держать мяч в руках более 5 секунд и выбрасывать его за границы игровой площадки.

Развлечения на воде.

Любая из описанных игр может быть организована в местах массового отдыха детей. Но для развлечения и активного отдыха на воде можно устроить «горки» и другие специальные приспособления.

#### **«Барабан».**

На глубине 120—130 сантиметров на двух стойках укрепляется горизонтально вращающийся барабан из металла или дерева диаметром 100—120 сантиметров. Ось вращения барабана параллельна поверхности воды, поверхность его ровная и гладкая, нижняя часть погружена в воду.

Задача состоит в том, чтобы перелезть через барабан. Взобраться на него только с помощью рук нельзя, так как барабан будет вращаться в сторону пловца и сбросит его. Перебраться через устройство можно, лишь оттолкнувшись от дна или воды (движением ног в брассе). При этом грудь и живот должны лечь на барабан сверху, а руки и голова оказаться на противоположной его стороне. Тогда барабан перевернется, и пловец соскользнет с него вниз головой.

Высота барабана над уровнем воды регулируется в зависимости от глубины водоема, однако должна быть такой, чтобы большинство играющих могли взобраться на него.

#### **«Горка».**

С 3—5-метровой вышки спускается деревянный желоб шириной 50—60 сантиметров, с невысокими, закругленными краями, покрытый линолеумом. Крутизна спуска желоба меняется: сначала она пологая — 80—70° к вертикали, затем крутая — до 10—30° и снова пологая. Крутизна меняется постепенно. Нижний край желоба на 10—20 сантиметров выше уровня воды. Ребенок садится в желоб и соскальзывает по нему в воду.

#### **Водолазы**

Ведущий опускает на дно несколько хорошо видимых предметов под водой. Игроки по очереди ныряют, доставая предметы со дна. Выигрывает тот ребенок, который достанет больше всех предметов за один раз.

#### **Карлики – Великаны**

Дети стоят по пояс в воде. Ведущий дает сигнал, выкрикивая слово: «Карлики!». Все садятся в воду. За сигналом: «Великаны!» - все игроки подпрыгивают вверх. Тот, кто ошибется, выбывает из игры. Побеждает тот, кто остался.

### **Мяч за черту**

Игроки двух команд входят в воду и выстраиваются у противоположных бортиков бассейна лицом к середине. Бортик является для них в игре линией дома, который они защищают. Руководитель бросает мяч на середину между командами. Игроки плывут к нему и, завладев мячом, начинают перебрасывать между собой, стараясь не отдать его противнику. Задача состоит в том. Чтобы приблизиться к дому противника и коснуться мячом бортика бассейна. На открытом водоеме поле для игры ограничивают поплавками, дорожками из поплавков. Игра длится 10 минут. Выигрывает команда, сумевшая большее числа раз коснуться мячом дома противника.

### **За мячом в воду**

Участвуют две команды, которые устраиваются на берегу или на бортиках бассейна лицом к воде. В руках у первых номеров - резиновые мячи средних размеров. По сигналу ведущего они бросают их вперед, а затем прыгают в воду и плывут к мячам. Но не к своему мячу, а к мячу, который бросил противник. Достигнув мяча, игрок плывет с ним (ведя перед собой) к месту построения команд и передает в руки второго номера. Приплывший первым получает для своей команды одно очко. Таким образом, чтобы победить, надо не только хорошо плавать, но и далеко бросать мяч. Побеждает команда, набравшая больше очков.

### **Качели**

Пловцы держатся за руки (лицом друг к другу). Первый играющий, сделав вдох, опускается вертикально вниз под воду с открытыми глазами. В момент погружения он обхватывает руками колени второго играющего и тянет его под воду. Это дает возможность первому играющему подняться над поверхностью воды и сделать вдох. В свою очередь, пловец, которого погрузили в воду, тянет своего партнера за ноги вниз, а сам всплывает на поверхность. Поочередное погружение играющие проделывают 4 - 6 раз.

### **Пятнашки**

Игроки стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук от водящего, который расположился в центре. Водящий по сигналу взрослого начинает салить тех, кто не успел нырнуть в воду. Вынырнувших салить нельзя.

### **Дельфины**

Пластмассовые обручи связывают друг с другом, чтобы образовалась дорожка. Возле каждой такой дорожки из 6-10 обручей выстраиваются в колонны играющие. По сигналу первый в колонне подныривает под первый обруч, а другой обруч преодолевает сверху. Таким образом, то ныряя, то скользя по поверхности, игрок преодолевает всю дорожку. Достигнув противоположного бортика, игрок поднимает вверх лежащий там флажок. Это сигнал второму игроку начать движение вперед. Руководитель и его помощники следят за тем, чтобы дорожка преодолевалась правильно. Если игрок, не показываясь на поверхности, пронырнет между двумя обручами, команде начисляется штрафное очко. Победа команде засчитывается в том случае, если она закончила игру первой при наименьшем числе ошибок.

### **Морской бой**

Инвентарь: надутые тракторные камеры большого размера, например от тракторов "К-700" или "Т-150".

Место проведения: водоем со слабым или отсутствующим течением, например пруд или озеро. Минимальное количество игроков: 6.

Вид: командная.

Развивает: тактические навыки, общефизический эффект.

На каждой камере-корабле размещается по 3-6 игроков. Их задача – перевернуть

вражеское "судно" или столкнуть всех членов его команды в воду. Когда играющих много, то можно играть команда на команду, или каждому "кораблю" сражаться саму за себя. Иногда прямому столкновению предшествовала перестрелка заранее заготовленными снарядами. Например, легкими камушками керамзита. Попадание в такой перестрелке не выводит игрока из игры, а просто разжигает боевой пыл игроков.

### **Собачки**

Инвентарь: нет.

Место проведения: водоем с обширной отмелью.

Минимальное количество игроков: 4.

Вид: с водящим.

Развивает: выносливость, быстроту, ловкость.

Играют на обширной отмели. Как и в обычных салочках, водящий старается осалить кого-то из остальных игроков. Можно убегать, нырять и плавать, но запрещено перемещаться на место, в котором глубина больше, чем по шею игроку. Нарушивший считается осаленным и меняется местами с водящим.

### **Рыба в сети**

Выбирают двух ведущих. Игроки заходят по пояс в воду и расплываются недалеко в разные стороны. По сигналу вожатого, ведущие, держась за руки, начинают "ловить рыбу", т.е. пытаться поймать кого-то из игроков. Пойманный игрок присоединяется к ведущим, их становится на 1 больше, размер сети увеличивается. Заканчивается игра тогда, когда вся "рыба" будет поймана.

### **Бой на воде**

Для игры нужны плавательные доски или резиновые круги по числу игроков. Участвуют две команды, которые различаются по цвету шапочек на голове. Сначала соревнуются пятерки мальчиков, затем девочек. Перед началом поединков игроки в разных сторонах водоема занимают на досках положение лёжа или сидя. По сигналу, подгребая руками, играющие сближаются. Подплыв друг к другу, каждый старается улучшить момент и ловким движением стащить соперника в воду. Однако в случае промаха нетрудно и самому, потеряв равновесие, оказаться в воде. Кого настигнет такая участь, выбывает из борьбы. Выигрывает пятерка игроков, которая к концу боя на воде сохранит на досках больше своих участников. Игру можно проводить как на время (5-8 мин), так и до полной победы одной из команд.

### **Эстафета в плавь**

В 10 - 15 м от берега устанавливаются 2 флажка на плавающих буйках (камень, опущенный на веревке, к другому концу которой привязана крестовина с флажком) на расстоянии 1-2 м один от другого. Команды выстраиваются в колонны по одному у самой воды, каждая команда против своего флажка. По сигналу руководителя первые номера каждой команды входят в воду и плывут как можно быстрее к своему флажку; коснувшись флажка, они возвращаются к своей команде. Очередной участник эстафеты начинает свой этап после того, как его руки коснется приплывший товарищ. Выигрывает команда, пловцы которой раньше закончат все этапы.

### **Попади в круг**

Ведущий кидает в воду надувной круг. Дети стоят на берегу. В руках у них маленькие мячики. Игроки по очереди кидают их в центр круга, продолжая стоять на берегу. Каждый игрок имеет 2 – 3 попытки. Выигрывает тот, кто больше всех попадет в цель.

### **Кто быстрее?**

По первому сигналу забежать в воду, а по второму выбежать из воды. Тот, кто первым окажется на берегу, победил.

### **Парное плавание**

Один из играющих плывет на груди работая руками, другой, держась за его вытянутые ноги, плывет с помощью одних ног. Между несколькими парами можно провести

соревнование по плаванию на скорость.

### **Караси и карпы**

Две команды с одинаковым количеством участников. Водящий командует: «Караси», названная команда убегает. Осаленные пересчитываются. Самыми ловкими объявляются не осаленные и команда, поймавшая большее количество рыбешек.

### **Бой всадников**

Глубина по грудь.

В игре принимают участие 2 команды мальчиков. В каждой команде половина играющих "кони", вторая половина - "всадники". "Всадники" взбираются на "коней" и садятся им на плечи. По сигналу руководителя обе команды сближаются и начинают "сражение". Каждый "всадник" старается стащить своего соперника в воду. В разгар сражения руководитель подает второй сигнал и борьба прекращается. Выигрывает команда, в которой больше "всадников" удержится на "коне".

### **Рыбаки**

Трое рыбаков, взявшись за руки и имитируя невод, ловят рыбешек. Пойманной считается рыба, вокруг которой сомкнут круг. Рыба вступает в ряды рыбаков.

### **Список литературы:**

- ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МАДОУ детский сад «Ромашка»
- Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. «Обучение плаванию в детском саду» книга для воспитателей детского сада и родителей. Москва, «Просвещение»,.
- Пищикова Н.Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники» Москва, Издательство «Скрипторий 2020», Сидорова И.В. «Как научить ребенка плавать» практическое пособие. Москва, АЙРИС ПРЕСС,
- Соколова Н.Г. «Плавание и здоровье малыша». Ростов-на-Дону, Феникс,
- Степаненкова Э.Я. «Методика физического воспитания». Москва, Издательский дом «Воспитание дошкольника», Галанов А.С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников». СПб, Издательство «Речь», 2007 г.
- Ткаченко Т.А. «Развиваем мелкую моторику». Москва, ООО Издательство «Эксмо»,
- Антонов Ю.Е., Кунзецова М.Н., Саулина Т.Ф. «Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология 21 века». Москва, .
- Аронова Е.Ю., Хашабова К.А. «Здоровый образ жизни/ Физкультурно-оздоровительная работа с дошкольниками в детском саду и дома». Москва, Школьная пресса,
- Большакова И.А. «Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста». Москва, Аркти, Мартынова Л.В., Попкова Т.Н. «Игры и развлечения на воде», Москва,