

Принята на заседании
педагогического совета
протокол №1
от «29» августа 2024 года



«УТВЕРЖЕНА»
заведующим МДОУ
Кондратец И.А.
приказ № 82 от 29 августа 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Дельфин

Направленность
физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся - 5-7 лет
Срок реализации программы – 2 года
Количество часов в год -52 часа
Разработчик
Ливенцова Лилия Викторовна,
педагог дополнительного образования

Таврово, 2024

Содержание:

1. Пояснительная записка	3
2. Цели и задачи	4
3. Планируемые результаты	5
4. Учебный план	6
5. Содержание ДОП	8
6. Календарно - тематическое планирование	11
7. Формы аттестации	14
8. Оценочные материалы	16
9. Методические материалы	16
10. Материально-техническое обеспечение программы	17
11. Методическое обеспечение программы	18
12. Воспитательный компонент программы	18
13. Приложение	
Приложение 1. Упражнения и задания для развития творческих способностей детей	19
Приложение 2. Композиции на воде на различных этапах	19
Приложение 3. Схемы «рисунков на воде»	22
Приложение 4. Игры к занятиям	25

Пояснительная записка

Программа «Дельфин» направлена на обучение старших дошкольников плаванию с элементами нетрадиционных форм. Фигурное плавание представляет собой различные комплексы движений, составленные из элементов хореографии с использованием акробатических и гимнастических комбинаций для построения фигур в воде. Фигурное плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия фигурным плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Программа по дополнительной платной образовательной услуги – «Дельфин» разработана на основе программы Осокиной Т.И., Богиной Т.Л., Тимофеевой Е.А «Обучение детей плаванию в детском саду» и технологии Маханевой М. Д., Барановой Г. В. «Фигурное плавание в детском саду».

Актуальность. Занятия в кружке «Дельфин» помогут решить многие задачи разностороннего развития детей с помощью использования нетрадиционных форм и методов. От всех физических упражнений фигурное 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. Формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом **нормативно – правовых документов:**

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";

- Уставом ДОО;

- Программой развития ДОО и иными локальными актами.

ДООП имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Реализация программы ориентирована на формирование и развитие творческих способностей детей и удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования. Реализация ДООП не нацелена на достижение результатов освоения образовательной программы дошкольного образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного общего образования.

Отличительные особенности программы

ДООП является преемственным продолжением обучения плаванию, дающим огромный оздоровительный эффект и коммуникативные навыки общения, а также

развивающим творчество и фантазию дошкольников. Выполнение упражнений в воде с задержкой дыхания развивает легкие, а выполнение «рисунков» одновременно, «в связке» несколькими детьми приучают их к согласованности действий в коллективе, умению подчинять свои желания и интересы общему делу. Дошкольники учатся не только закреплять навыки плавания, но и создавать в воде свои «рисунки».

Уровень сложности программы: базовый уровень.

Объем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дельфин» рассчитана на 52 часа. Срок реализации Программы – два года.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дельфин» рассчитана на детей 5-7 лет.

Форма обучения и режим занятий в течение учебного года очная – групповые занятия в рамках детского объединения «Дельфин». Занятия длятся 30 минут и проводятся 2 раза в неделю. Группы формируются на добровольной основе по заявлению родителей или лиц их заменяющих. Главным критерием является наличие у ребенка желания заниматься по данному направлению.

Формы проведения учебных занятий:

- занятия тренировочного типа;
- сюжетно-игровое;
- игровые;
- в форме бесед (об истории плавания, безопасность на воде);
- спортивные досуги, развлечения.

Периодичность и продолжительность занятий. Занятия длятся 30 минут и проводятся 2 раза в неделю с октября по апрель.

2.Цели и задачи.

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

Целью данной программы является создание условий для физического развития, творческих способностей и успешной социализации ребенка дошкольника через использование нетрадиционных форм в обучении плаванию (объединить все навыки детей одним общим, красивым рисунком).

Задачи обучения:

- развивать умение использовать нетрадиционные виды плавания (боком, с переворотами и т.п.);
- помогать осваивать безопасные положения на воде;
- учить свободно и непринужденно чувствовать себя и ориентироваться в воде;
- формировать умение договариваться между собой в подгруппе, выполнять упражнения синхронно;
- совершенствовать умение действовать в рамках определенных условий, прилагая усилия;
- приучать по-разному двигаться в водной среде в соответствии с воображаемой ситуацией;
- укрепить здоровье и совершенствовать гармоническое развитие детей дошкольного возраста,
- расширить круг двигательных навыков и функциональных возможностей организма; - отработать и развивать плавательные навыки через разучивание синхронных упражнений и композиций;

- развивать и совершенствовать силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость и пластику выполнения движений, умение слушать музыку при выполнении упражнений;
- создать условия для личностного роста ребенка и развития его творческого потенциала;
- развивать умение организовать деятельность в подгруппе сверстников;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движения в воде и проявлению творческой активности.

3. Планируемые образовательные результаты:

Старшая группа.

К концу года дети могут:

- выполнять элементарные рисунки на воде;
- использовать нетрадиционные виды плавания (боком, с переворотами и т.п.);
- выбирать безопасные положения на воде выполняя упражнения в парах;
- выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине в паре;
- выполнять упражнения «Поплавок» в паре;
- комбинировать разные упражнения в рисунках на воде;
- свободно и непринужденно чувствовать себя и ориентироваться в воде;
- взаимодействовать со сверстниками договариваться в паре, выполнять упражнения синхронно;
- по-разному двигаться в водной среде в соответствии с воображаемой ситуацией;
- слушать музыку при выполнении упражнений;

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду.

К концу года дети могут:

- объединить самостоятельно несколько упражнений в одном общем, красивом «рисунке»;
- выполнить заданную композицию «рисунков» одновременно, в связке с несколькими детьми с согласованием действий в коллективе;
- использовать нетрадиционные виды плавания (боком, с переворотами и т.п.);
- выполнение упражнений поплавок, звездочка на задержке дыхания в группах;
- под музыку составить самостоятельно и в группах комплекс «рисунков»;
- ориентироваться под водой по сигналу инструктора;
- рационально использовать навыки в самостоятельной двигательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками договариваться в паре, в группе выполнять упражнения синхронно.

У родителей сформируются представления о создании благоприятного эмоционального и социально – психологического климата для полноценного развития ребенка. Родители будут вовлечены в единое пространство «семья – детский сад».

4. Учебный план

по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Дельфин» для детей 5-7 лет

Занятия проводятся с 14.10 по 14.04 – 52 занятия в год. Длительность занятия от 25 до 30 минут (согласно СанПиН)

Модули (Разделы)	Тема	Кол-во часов	Содержание	Методы, приемы, средства
Знакомство с фигурным плаванием	Задержка дыхания	2	Формирование представления о фигурном плавании. Знакомство с простыми упражнениями и композициями, которые можно выполнять одновременно под музыку. Формирование желания совместно выполнять упражнения.	Просмотр презентации «Водные виды спорта», Рассматривание плакатов из серии. Обучение простым упражнениям под мелодичную музыку без изменения ритма. Разучивание движений под счет инструктора и его сигналы. Упражнения: - Ходьба, прыжки, наклоны, приседания под воду; - «Звездочка», Медуза», «Поплавок», «Струнка». - Скольжение на груди и на спине. - Выполнение упражнений в шеренге и в кругу. - Взмахи руками и ногами, переходы и перестроения.
	Ходьба, бег	1		
	Прыжки	1		
	Плавание способом кроль	2		
	Плавание «своим» способом	2		
	Упражнения для погружения	2		
	Упражнения для всплытия	4		
Хват, закрепка, виды цепочек	4			
Элементы Фигурного плавания	Движения под музыкальное сопровождение	6	Обучение выполнению отдельных упражнений синхронно с соблюдением темпа и ритма музыки, с учетом ее характера. Разучивание композиций в парах, тройках, следить за дыханием при выполнении нескольких движений.	Упражнения разучиваются комплексно, по 2-3 разнообразных заданий одновременно под счет инструктора и музыку. Отработка дыхания при выполнении нескольких упражнений. Композиции с предметами. Упражнения: - Ходьба и бег с работой рук, перестроением; - «Звездочка» (на спине, на груди), переходы из упражнения в упражнение; - Скольжение на груди, на спине в разных направлениях;
	Парные движения	6		
	Упражнения с предметами	6		
	Ориентация в пространстве	5		

				- Ныряние, упражнение «винт».
Разучивание комплексов «рисунков»	Комплекс 1	3	Работа над пластикой и красотой движений. Выполнение упражнений под музыку, стремясь связать их между собой красивыми переходами, с использованием разных предметов для усложнения упражнений. Самостоятельное составление (придумывание) композиций воспитанниками.	Разучивание упражнений происходит под музыку. Упражнения: - Скольжение и плавание с переворотами на спину и грудь (не вставая на ноги); - Упражнение с переворотами.
	Комплекс 2	3		
	Самостоятельность и творчество	4		
	Показательное выступление	1		
Итого:		52		

Распределение времени организации занятий на учебный год

Группа	Количество занятий			Количество часов		
	в неделю	в месяц	в год	в неделю	в месяц	в год
5-7 лет	2	8	52	2 часа	8 часов	52 часа

В качестве процедуры оценивания результатов обучения используется контрольное тестирование плавательной подготовленности дошкольников.

Тестирование проводится в начале и в конце года. Результаты вносятся в диагностическую карту освоения навыков плавания. На основании, которой осуществляется анализ развития плавательных способностей детей дошкольного возраста по навыкам и умениям, анализ уровня общей плавательной подготовленности, а также проводится сравнительная диагностика роста плавательных умений.

5. Содержание ДОП

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Фигурное плавание представляет собой различные комплексы движений, составленные из элементов хореографии с использованием акробатических и гимнастических комбинаций для построения различных фигур в воде (Приложение 3). Дети приходят по собственному желанию, как правило, у них есть уже определённые навыки и умения в плавании: они свободно держаться на воде, без боязни и страха передвигаются по дну бассейна, длительное время могут находиться под водой.

Фигурное плавание, включающий в себя элементы художественной гимнастики, хореографии и плавания, развивающий гибкость, формирующий правильную осанку. Занятия по фигурному плаванию развивают правильное дыхание, воспитывают чувство красоты и ритма движений, детского коллективизма. Выполнение упражнений в воде с задержкой дыхания развивает легкие, а выполнение «рисунков» одновременно, в связке с несколькими детьми приучают их к согласованности действий в коллективе, умению подчинять свои желания и интересы общему делу. Дошкольники учатся не только плавать, но и создавать свои «рисунки» на воде. Освоение многообразных элементов увеличивает двигательный опыт и развивает мелкую моторику у детей. Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Как особый вид спортивной деятельности, фигурное плавание вводит детей в мир новых знаний овладения новыми навыками в плавании. Обучение при этом проводится в мелком бассейне, где воспитанник в любой момент может встать на дно. Вообще, методика обучения дошкольника плаванию в минимальной степени предусматривает развитие их в творческой сфере. А использование обучения элементам фигурного плавания является средством развития творческих способностей детей.

Музыкальное сопровождение – существенная сторона красочного выступления детей на воде, способствует согласованию движений коллектива. Музыка звучит плавная, мелодичная по темпу, что даёт возможность детям не принуждённо и свободно строить рисунки на воде.

Для поддержания интереса у детей составляем схемы из палочек, кругов и шариков. Рассматриваем их и определяем каждому своё место вовремя выполнения рисунка. Решаем, каким образом, будет осуществляться переход от одного рисунка к другому, каким способом удобнее закрепиться. Все рисунки получают своё название.

Этапы подготовки композиций.

Работа по обучению дошкольников элементам фигурного плавания включает в себя три этапа.

1. Знакомство с фигурным плаванием.

На этом этапе познакомить детей с простыми упражнениями, которые можно выполнять одновременно под мелодичную музыку без изменения ритма. Разучивание движений проходит под счет и сигналы инструктора. Движения выполняются индивидуально в простом построении (шеренга, круг). Композиции составляются с одинаковыми упражнениями, с предметом или без предмета. Под музыку композиция выполняется тогда, когда она полностью знакома детям и разучена под счет.

Упражнения: - ходьба, прыжки, наклоны, приседания под воду; - «звездочка», «поплавок», «медуза»; - скольжение на груди и на спине; - выполнение упражнений в шеренге и кругу; - взмахи руками и ногами, переходы и перестроения.

2. Придумывание композиций под музыку.

Дети учатся слышать музыку при выполнении упражнений и одновременно следить за синхронностью движений. Разучиваем композиции в тройках, парах, группах дети учатся следить за дыханием при выполнении некоторых движений. Упражнения разучиваются комплексно, одновременно под счет педагога и музыку. Музыка подбирается в двух ритмах, дети должны научиться слушать характер музыки и следить за ритмом. Но смена ритма возможна не более 2 раз за композицию. Композиции можно составлять с предметами: обручи, мяч и т.д. Используются различные схемы, приведенные в приложении 3, а также упражнения и задания для развития творческих способностей детей (Приложение 1).

Упражнения: - ходьба и бег с работой рук, перестроением; - «звездочка» (на спине, и на груди), «солдатик», «поплавок», «медуза»; - скольжение на спине и на груди в разных направлениях; - ныряние, упражнение «винт».

3. Отработка гибкости, красоты, пластики выполнения движений.

Работаем над пластикой и красотой движений. Дети учатся придумывать свои упражнения под музыку, стремятся связать их красивыми переходами, так же используем разные предметы для придания движениям особой яркости. Музыка подбирается с более частой сменой ритма. Дети должны слышать музыкальный рисунок и в соответствии с ним выполнять комплекс упражнений. Упражнения берутся более сложные – используется больше перестроений, с использованием предметов, а также можно включать разные стили плавания. При разучивании композиций используется принцип этапности, композиции составляются с учетом умений и навыков детей. Варианты описаны в Приложении 2.

Упражнения: - скольжение и плавание с переворотами на спину и грудь (не вставая на ноги); - упражнения с переворотами: «поплавок» на груди, «звездочка» на спине, «звездочка» - «винт» и т.п.; - обрабатывание дыхания при плавании в стилях «басс», «кроль» с переворотом (не вставая на ноги).

Занятия проводятся в соответствии с перспективным планированием согласно методическому пособию Осокиной Т.И., Богоиной Т.Л., Тимофеевой Е.А «Обучение детей плаванию в детском саду» и «Фигурное плавание в детском саду» Маханевой М.Д., Барановой Г.В..

Создание мотивирующей среды.

Укомплектованность вспомогательным оборудованием: в бассейне есть в наличии предметы для выполнения упражнений, наглядные пособия, что является одним из важных условий, т.к. они помогают разнообразить занятия, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес, дают возможность применять дифференцированный подход в обучении, помогают почувствовать особенности воды. Интерес и внимание ребенка вызывает снаряд, который помогает преодолеть трудности, связанные с выполнением упражнений в воде.

Наличие технических средств обучения: музыкальный центр, фонограммы песен, музыка для релаксации.

Структура занятий:

Занятие делится на III части.

1. Подготовительная часть 5 – 7 минут. Разминка: используются упражнения на укрепления и оздоровления организма, на растяжку мышц, укрепления сердечно – сосудистой системы, расслабления. Отрабатываются перестроения, упражнения, включенные в занятие. Разминка может

проводиться с предметами, которые будут использованы в основной части: обручи и т.д.

II. Основная часть 15-20 минут. Разучивание и совершенствование, упражнений, игр и композиций. Для украшения и усложнения упражнений и композиций используем разные предметы, не связанные с плаванием: обручи, мячи.

III. Заключительная часть – 5 минут. Игры, индивидуальная работа с детьми, свободное плавание (дети самостоятельно играют, выполняют упражнения по своему желанию), (Приложение 4)

Дозировка физической нагрузки зависит от подбора упражнений, и от темпа музыки.

Определение максимальной физической нагрузки

- методом пульсометрии (высокая интенсивность ЧСС – 160-180 ударов в мин., средняя интенсивность 140-160 ударов в мин., низкая 120-140 ударов в мин.).
- физическая нагрузка определяется визуально (нарушение координации движения, осанки, изменение цвета кожи лица, потоотделение).
- важным показателем является и самочувствие детей после занятий. Если появилось чувство вялости, усталости, нарушился сон, значит, следует снизить интенсивность занятий.

Идеальная глубина для безопасного и эффективного выполнения упражнений – между уровнем груди и уровнем пояса.

Занятия предусмотрены с учетом возраста и плавательной подготовленности воспитанников, т. е. рассчитаны на детей старшей, подготовительной группы, имеющих определенные плавательные умения и навыки.

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий:

- освещенное и проветриваемое помещение;
- контроль качества воды, дезинфекции помещений и оборудования;
- медико-педагогический контроль воспитательного процесса и здоровья каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)
5-6 лет	+ 28... +32°C	+29... +33°C
6-7 лет	+ 27... +31°C	+28... +32°C

Обеспечение безопасности занятий по плаванию:

- занятия проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
- обеспечить присутствие медсестры на занятии;
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния;
- не разрешать детям толкать друг друга и погружаться 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 занятия с группами, превышающими 15 человек;
- допускать детей к занятиям только с разрешения медицинского работника ДОУ;
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее;
- научить детей пользоваться спасательными средствами;
- во время занятий внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого занимающегося отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку;

- при появлении признаков переохлаждения: озноб, «гусиная кожа», посинение губ, вывести ребенка из воды и дать ему согреться;
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности

Правила поведения в бассейне

- Внимательно слушать задание и выполнять его.
- Не кричать.
- Не звать нарочно на помощь.
- Входить в воду только по разрешению инструктора.
- Спускаться по лестнице спиной к воде.
- Не стоять без движений в воде.
- Не мешать, друг другу окунаться.
- Не наталкиваться, друг на друга.
- Не «топить» друг друга.
- Не бегать в помещении бассейна.
- Выходить быстро по команде инструктора.

Методические рекомендации:

- занятия проводится со всей группой детей;
- при обучении целесообразен фронтальный метод;
- разучивание упражнений сначала на месте, потом в движении;
- на занятии двигательный режим детей должен быть рациональным, с учетом их возрастных особенностей и обеспечения благоприятных условий статической нагрузки снижение её продолжительности и величины;
- использование игровых приёмов обучения;
- после занятия целесообразно проводить оздоровительные мероприятия: самомассаж; ходьба по тропе здоровья, релаксационные упражнения, дыхательная гимнастика.

6. Календарно - тематическое планирование для детей 5-6 лет

Месяц	Неделя	Кол-во занятий	Цели и задачи
Октябрь	2 неделя	2	Правила поведения на занятиях кружка. Значение плавания для здоровья. Учить свободно и непринужденно чувствовать себя и ориентироваться в воде.
	3 неделя	2	Проверка навыков детей. Задержка дыхания.
	4 неделя	2	Знакомство с терминологией, сигналами, схемами. Воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя.
	1 неделя	2	Учить детей уверенно погружаться в воду с головой; Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды; Приучать действовать организованно, не толкать друг друга.
Ноябрь	2 неделя	2	Продолжать приучать детей самостоятельно погружаться в воду. Упражнять в умении выполнять выдох в воду- поразному, двигаться в водной среде в соответствии с воображаемой ситуацией;
	3 неделя	2	Составление рисунков на воде в парах. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде
	4 неделя	2	Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде. Формирование навыков

			всплывания и лежания на воде.
Декабрь	1 неделя	2	Учить передвигаться и ориентироваться под водой Упражнять в умении лежать на воде .Знакомство детей с определением «хват», «закрепка».
	2 неделя	2	Учить детей лежать на поверхности воды. Воспитывать у детей инициативу и находчивость. Обучение детей самостоятельному составлению рисунков .
	3 неделя	2	Учить двигаться в воде прямо, боком. Воспитывать у детей инициативу и находчивость.Учить упражнения «Поплавок» в паре.
	4 неделя	4	Отрабатывать согласованность действий в упражнениях. Обучение быстрому реагированию на звуковой сигнал, музыку.
Январь	3 неделя	2	Игры и развлечения на воде.
	4 неделя	2	Составлять элементарные рисунки на воде используя изученные упражнения.Упражнять в выполнении энергичного выдоха в воду. Обучение в оказание помощи товарищам.
	5 неделя	2	Обучение детей свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению по всей его поверхности.Учить по-разному двигаться в водной среде в соответствии с воображаемой ситуацией.
Февраль	1 неделя	2	Разучивание элементов «медузы», «цепочки», «пирамиды», «поплавок» с единым шнуром.
	2 неделя	2	Закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать Обучение детей плавному слиянию движения под музыкальное сопровождение.
	3 неделя	2	Учить использовать изученные элементы для создания самостоятельного элементарного рисунка на воде Формирование у детей знаний о значении плавания.
	4 неделя	2	Формирование дружеских отношений в команде. Формировать навыки лежания на спине. Воспитывать смелость.
Март	1 неделя	2	Формирование у детей ответственного отношения к выполнению движений, тренировка самостоятельных составлений «рисунков» в парах.
	2 неделя	2	Выполнение элементов «медузы», «цепочки», «пирамиды», «поплавок»под музыку, стремясь связать их между собой.
	3 неделя	2	Игры и развлечения на воде под музыкальное сопровождение
	4 неделя	2	Обучение выполнению «рисунков на воде» в паре с одним общимпредметом.
Апрель	1неделя	2	Совершенствование длительной задержки дыхания. Знакомство с другими спортивными играми на воде.

	2 неделя	2	Открытый просмотр и участие детей в показе элементарных рисунков на воде в праздниках. Игры и развлечения на воде под музыкальное сопровождение.
	3 неделя	2	Педагогическая диагностика по задержке дыхания, навыков в выполнении разнообразных движений на воде.

Календарно - тематическое планирование для детей 6-7 лет

Месяц	Неделя	Кол-во занятий	Цели и задачи
Октябрь	2 неделя	2	Правила поведения на занятиях кружка. Значение плавания для здоровья.
	3 неделя	2	Проверка навыков детей. Задержка дыхания.
	4 неделя	2	Знакомство с терминологией, сигналами, схемами
	1 неделя	2	Разучивание новых движений, использование при этом элементов «медузы», «цепочки». «Поплавок» - с единым шнуром.
Ноябрь	2 неделя	2	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке
	3 неделя	2	Составление рисунков на воде в группах с обручами под музыку
	4 неделя	2	Закрепление навыков всплывания и лежания на воде, выдоха в воду сериями.
Декабрь	1 неделя	2	Знакомство детей с определением «хват», «закрепка», упражнение в «хвате», «закрепке»,
	2 неделя	2	Обучение детей самостоятельному составлению рисунков на воде с использованием разных пособий.
	3 неделя	2	Обучение детей плавному выполнению перестроению из одного рисунка в другой рисунком кратчайшим путем.
	4 неделя	4	Формирование у детей четких представлений о своей роли в каждом рисунке, обучение быстрому реагированию на звуковой сигнал, музыку
Январь	3 неделя	2	Игры и развлечения на воде.
	4 неделя	2	Обучение на воде взаимозаменяемости, роли ведущего в рисунках на воде, оказание пассивной помощи товарищам
	5 неделя	2	Обучение детей свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению по всей его поверхности
Февраль	1 неделя	2	Разучивание новых движений, используя при этом упражнения «медузы», «цепочки», «пирамиды», «поплавок» с единым шнуром.
	2 неделя	2	Обучение детей умелому и плавному слиянию движения под музыкальное сопровождение.

	3 неделя	2	Формирование у детей знаний о значении плавания для здоровья.
	4 неделя	2	Совершенствование выступлений в группах, их отработка и длительное пребывание на поверхности воды. Формирование дружеских отношений в команде.
Март	1 неделя	2	Формирование у детей ответственного отношения к выполнению движений, тренировка самостоятельных составлений «рисунков» в группах.
	2 неделя	2	Формирование понятий, что «рисунки на воде» — коллективная работа.
	3 неделя	2	Игры и развлечения на воде под музыкальное сопровождение
	4 неделя	2	Обучение выполнению «рисунков на воде» с одним общим предметом.
Апрель	1 неделя	2	Совершенствование длительной задержки дыхания. Знакомство с другими спортивными играми на воде.
	2 неделя	2	Открытый просмотр и участие детей с рисунками на воде в праздниках. Игры и развлечения на воде под музыкальное сопровождение.
	3 неделя	2	Педагогическая диагностика по задержке дыхания, навыков в выполнении разнообразных движений на воде.

7. Формы аттестации.

Особенности организации педагогической диагностики.

В октябре и апреле проводится диагностика сформированности плавательных навыков по четырем методикам.

Первая методика. Исследование продолжительности задержки дыхания. Исследование проводится с каждым ребенком индивидуально. Воспитаннику предлагается набрать воздух, задержать дыхание и опуститься под воду. С помощью секундомера фиксируется время, которое ребенок проводит под водой.

уровень	время
Высокий уровень	25 сек. и более
Средний уровень	до 23 сек.
Низкий уровень	менее 20 сек.

Вторая методика. Исследование — «Быстрый дельфин» (модификация методики У. Урунтаевой «Рукавичка»). Данная методика используется с целью исследования уровня коммуникативности и умения сотрудничать при выполнении одного действия.

Девочкам предлагается большая надувная игрушка «дельфин», с которой надо доплыть от одного бортика бассейна до другого, толкая ее всем вместе руками перед собой.

Игровая мотивация: помочь «дельфину» доплыть, но помогать всем вместе. Внимание детей обращается на то, что чем дружнее и согласованнее они будут действовать, не ссорясь и помогая друг другу, тем быстрее они «помогут дельфину доплыть». Следует отметить, что чем более высокий уровень плавательных навыков и умений у детей, тем сильнее у них проявляются стремление к лидерству, неуступчивость, желание проявить себя и получить одобрение взрослого («Я лучше всех это делаю!»). Поэтому важно

выделять моральный аспект, обращать внимание воспитанников на то, что действовать нужно дружно, сообща, помогая друг другу, всем вместе.

Причем поощрять воспитанников нужно не только за навыки плавания, но и за коммуникативные умения, так как синхронность подразумевает прежде всего высокий уровень развития коммуникативности и согласованности действий каждого ребенка со всей группой.

Уровни развития коммуникативности

уровень	действия воспитанников
Высокий уровень	все действовали сообща
Средний уровень	не более двух (из 6 человек) «рассогласованных» воспитанников
Низкий уровень	более 2 «рассогласованных» воспитанников

Третья методика. Умение лежать на груди и на спине – основа плавательных движений.

Методика оценки. И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны - вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, опустить лицо в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног. Аналогично проводится оценка умения лежать на спине. При этом затылок должен находиться на воде.

уровень	время
Высокий уровень	6,0 сек.
Средний уровень	5,0 сек.
Низкий уровень	4,0 сек.

Четвертая методика. Скольжение на груди и на спине.

Методика оценки скольжения на груди. И.п.: стоя, спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта. Скольжение выполняется до полной остановки.

Оценка уровней:

Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

уровень	метры
Высокий уровень	3,00 м.
Средний уровень	2,50 м.
Низкий уровень	2,00 м.

Методика оценки скольжения на спине. И.п.: стоя лицом к борту, руки вытянуты вверх, голова касается затылком рук. Сделать вдох, присесть, оттолкнуться обеими ногами от борта. Скольжение выполняется до полной остановки.

Оценка уровней:

Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

уровень	метры
Высокий уровень	2,50 м.
Средний уровень	2,00 м.
Низкий уровень	1,50 м.

- **Высокий** - сильный толчок от опоры; голова опущена в воду.

- **Средний** - подбородок лежит на поверхности воды.

- **Низкий** - плечи находятся над поверхностью воды.

8. Оценочные материалы.

Протокол диагностики сформированности плавательных навыков

№	Ф.И.	Задержка дыхания	«Быстрый дельфин» уровень коммуникативности	Лежание на воде		Скольжение на воде		Уровень подготовки (В/С/Н)
				На груди	На спине	На груди	На спине	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

9. Методические материалы.

Методы и формы, применяемые в плавании, подбираются в соответствии с контингентом группы и состоянием здоровья каждого ребенка.

Формами проведения занятий являются:

- учебно-тренирующая;
- игровая;
- сюжетная;

Возможные формы организации деятельности:

- Групповая;
- Индивидуально-групповая;

Под методами физического воспитания понимаются способы применения физических упражнений.

При реализации Программы применяются две группы методов: специфические и общепедагогические.

К специфическим методам относятся:

1) Методы строго регламентированного упражнения: каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой. Такие методы позволяют:

- осуществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе;
- строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния занимающихся и решаемых задач;
- точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;
- избирательно воспитывать физические качества;
- эффективно осваивать технику выполнения упражнений и т. д.

2) Игровой метод: используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры. Такой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества. Наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей. Широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств. Присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

3) Соревновательный метод: выполнение упражнений в соревновательной форме с целью повышения качества выполнения того или иного упражнения.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Общепедагогические методы включают в себя:

1) Словесные методы: педагог с помощью слова ставит перед занимающимися задачи, управляет их практической деятельностью на занятиях, сообщает задания, объясняет упражнения, оценивает результаты освоения материала, оказывает воспитательное влияние на воспитанников.

2) Наглядные методы способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию выполняемых заданий. Данные методы обеспечивают яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующие развитие его сенсорных способностей. Предполагает методы натуральной и опосредованной демонстрации: методически организованный показ самих упражнений.

3) Практические методы связаны с практической и двигательной деятельностью детей, обеспечивают действенную проверку правильности восприятия движений на собственных мышечно-моторных ощущениях.

В процессе освоения нового материала методы и приемы работы направлены на то, чтобы:

- максимально сконцентрировать внимание;
- вызвать интерес к новой композиции;
- активизировать детей с учетом индивидуальных способностей.

С точки зрения доступности для движения музыкальные произведения выбираются:

- небольшими по объему (3-4 минуты);
- удобными по темпу в воде (умеренно-быстрыми или умеренно - меленными и разнообразными по темпу, т.е. с ускорениями и замедлениями);
- музыкальный образ, характер, настроение музыкального произведения понятны детям.

Разнообразие музыкальных жанров и стилей развивает кругозор детей, воспитывает у них интерес к музыкальному искусству, выявляет индивидуальные предпочтения к музыке, формирует художественный вкус.

Обучение заключается в последовательном многократном повторении отдельных элементов упражнения, что значительно облегчает его освоение, позволяет избежать ошибок.

Освоение узоров происходит примерно в течение 3-4 недель. При этом ставится задача: абсолютно точного и синхронного исполнения движений.

10. Материально-техническое обеспечение программы

Оборудование для бассейна	
Кольца цветные, тонущие 18 см	14
Набор тонущих игрушек	5
Набор подводных обручей со специальным центром тяжести для вертикального расположения в воде	4
Набор игрушек с изменяющейся плавучестью для обучения плаванию и для игр в воде. Тип 1	4
Набор игрушек с изменяющейся плавучестью для обучения плаванию и для игр в воде. Тип 2	6
Обруч плавающий (горизонтальный)	4
Доска плавательная детская	14
Нарукавники для плавания	14 пар
Круги для плавания	1
Поролоновые палки "нудолсы"80 см.	14
Разделительные дорожки с яркой маркировкой	5 метров
Подъемник для инвалидов для бассейна	1

11.Методическое обеспечение программы

1. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А. «Обучение плаванию в детском саду». –Просвещение, 1991г.
2. Маханевой М. Д., Барановой Г. В. «Фигурное плавание в детском саду».- Сфера, 2009 г.
- 3.Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1989
4. Вербицкая О.С."Воробышек «Учимся плавать. - Издательский дом"Карапуз",2002
5. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003г.
6. Третьяков А.А., Шиловских К.В., Агошков В.В. Обучение детей плаванию в детском саду и начальной школе. Методические рекомендации. — Белгород: Белгородский институт развития образования (БЕИРО), 2021. — 47 с.

12.Воспитательный компонент программы.

Воспитательная составляющая дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности: *формирование физически здорового растущего человека; формирование готовности к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов.*

Воспитательный потенциал дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности обусловлен возможностями реализации естественной двигательной активности, освоением новых двигательных действий, развитием волевых качеств, установлением новых межличностных контактов. Несомненно, на формирование личности ребёнка влияет повышенный эмоциональный фон, вызванный яркими, глубокими позитивными и негативными эмоциями случае успеха или неудачи. Для возникновения мотивов саморазвития большое значение имеет преодоление барьеров объективного и субъективного характера.

Занятие физкультурой и спортом в кружках и секциях отличается тесным взаимодействием педагога с ребенком, при котором устанавливаются доверительные отношения.

При этом решаются следующие воспитательные задачи: самопознание собственного спортивного потенциала; взаимной ответственности ответственной зависимости; личной организованности; мотивации здорового образа жизни; готовности отстаивать интересы своего коллектива в соревнованиях различного уровня; направленности на результат.

13. Приложение

Приложение 1. Упражнения и задания для развития творческих способностей детей

«Помоги доплыть» Упражнение предполагает плавание с различными предметами (мячи, доски, палки, доски и т.д.). Детям выдаются одинаковые предметы. Инструктор ставит перед участниками задачу — доплыть до «берега» с помощью данного предмета. Дети сами выбирают стиль плавания или придумывают свой, оригинальный. Правило: виды плавания не должны повторяться. *«Плыву и смотрю»* Детям предлагают самостоятельно выбрать предмет для плавания на спине. Правило: плыть можно только своим оригинальным способом.

«Танцую не один» Вариант 1. Детям даются одинаковые предметы (например, обруч, мяч) и под мелодичную музыку должны придумать движение или упражнение и выполнить его под нее. Вариант 2. Дети выполняют то же задание, только по выбору, с предметом или без. Правило: выполнять упражнения самостоятельно, не мешать другим

«Дружные ребята» Упражнение выполняется в подгруппе (2—4 ребенка).

Вариант 1. Педагог предлагает одно упражнение (например, «звездочка»). Дети придумывают свое упражнение и выполняют его вместе с упражнением, предложенным педагогом.

Вариант 2. Одна подгруппа должна изобразить какой-нибудь предмет («звездочка», «снежинка», «палочка», «цветок» и т.д.). Остальные участники угадывают, что они показали. Правило: движения должны выполняться синхронно.

«Попробуй, выкрутись» Упражнения на перестройку. И.п.: двое детей стоят лицом друг к другу, между ними на воде лежит обруч. Необходимо поменяться местами, придумав интересные передвижения. И.п.: стоя в кругу, держась за руки, выполнить упражнение «звездочка» (большой круг). Придумать, как из данного круга, не вставая на ноги, можно сделать маленький круг. Правило: согласовывать свои движения в воде друг с другом.

«На кого похож?» Упражнение на имитацию движений: дети изображают на воде «рыбку», «кита», «дельфина», «утку», «крокодила» и т.д.

«Помоги и подскажи» Участники изображают сюжетную или проблемную ситуацию, например, «Лягушонок забыл, что он умел делать в воде», «Помогите спасти утопающего» (в роли утопающего игрушка), «Циркачи «решили показать представление на воде». Самостоятельно придумывают движения и упражнения. Правило: действовать самостоятельно.

Приложение 2. Композиции на воде на различных этапах.

«Капельки»

Музыкальное сопровождение: В.А. Моцарт «Симфония № 40, 1 часть».

1. Дети идут друг за другом, поднимая поочередно прямые ноги, а прямые руки через стороны вверх.
2. «Лужа». И.п.: стоя в колонне, держась за руки. Ведущий поворачивает колонну и берет за руку последнего в колонне. Дети перестраиваются в круг.
3. «Капельки утонули». И.п.: стоя в кругу лицом к центру, держась за руки. Ходят по кругу; в приседе.
4. «Дождь стучит по лужам». И.п.: стоя в кругу, держась за руки. Ложатся на грудь, работают ногами в стиле «кроль».
5. «Звездочка». И.п.: держась за руки, ложатся на грудь. Руки и ноги разводят в стороны (считают про себя до 5). Не вставая на ноги, сгибают руки в локтях (считают до 5).
6. «Стрелочка». И.п.: стоя в кругу, один ребенок — в центре круга. Дети выполняют «стрелочку» на груди.
7. «Капельки прячутся». И.п.: как в упражнении 6. Выполняют «стрелочку» на груди к ребенку, стоящему в центре. Держат его за талию двумя руками, не вставая на ноги. Ребенок в центре приседает, опускаясь под воду, задерживая дыхание. Дети, держащие его за талию, опускаются с выдохом под воду, лежа на груди (3 раза по 5 счетов).

8. «Большая, маленькая лужа». И.п.: стоя. Перестраиваются в круг, держась за руки. Руки разводят в стороны, поднимают вверх. Делают шаг вперед, уменьшая круг, вращая руками назад, вниз, вперед, вверх. Делают шаг назад, увеличивая круг, вращая руками вперед, вниз, назад, вверх (3 раза).

9. «Торпеда». И.п.: стоя в кругу рядом друг с другом, руки вверх, боками касаются рядом стоящих детей. Одновременно разворачиваются спиной в круг, отталкиваются ногами от дна и плывут в разные стороны (считают про себя до 5).

10. То же упражнение только обратно в круг.

11. «Поплавок». Перестраиваются в круг, держась за руки, руки прямые. Ложатся на грудь, руки разводят в стороны, колени прижимают к животу (считают про себя до 3).

12. Свободно плывут к выходу из бассейна.

«Ручейки»

(участвуют 6—8 детей)

1. Спускаются в воду строятся в 2 колонны.

2. «Ручейки текут». И.п.: стоя друг за другом. Ходят друг за другом, работая руками в стиле «кроль», до центра бассейна. Идут к противоположному бортику и в обратном направлении вдоль бортика (команды меняются местами).

3. «Стрелочка». И.п.: стоя в шеренге лицом к команде, стоящей напротив (дети должны разойтись, чтобы при выполнении упражнения не натолкнуться друг на друга). Скользят на груди к противоположному бортику.

4. «Поплавок». И.п.: стоя в колонне лицом к противоположной команде. Делают шаг вперед, упражнение «поплавок», встают в и.п.

5. «Широкий ручеек». И.п.: стоя в парах, держась за руки. Поднимают руки вверх. Ложатся на бок, задерживая дыхание (считают до 4).

6. «Ручеек». И.п.: стоя парами, друг за другом, держась за руки. Поднимают руку вверх — образуют «воротики». Последняя пара «торпедой» проплывает через все ворота и встает впереди, поднимая руки вверх. Упражнение повторяют остальные пары, пока не продвинутся до конца бассейна.

7. «Ручейки разбежались». И.п.: стоя парами, держась за руки. Отпуская руку, расходятся в разные стороны и плывут «торпедой» вдоль противоположных бортиков до конца бассейна. Встают в колонну друг за другом.

8. «Вода перекачивается через камушки». И.п.: стоя в две колонны друг за другом, напротив своей пары. По одному из каждой колонны делают прыжок из полного приседа вперед. Встают в и.п. Повторяют упражнение до конца бассейна. Участники должны стараться не натолкнуться друг на друга.

9. «Речка». И.п.: стоя парами в центре бассейна. Плывут в стиле «кроль» в центре бассейна друг за другом, следя за направлением, соблюдая интервал, не мешая друг другу.

10. Выходят из бассейна.

Занятие «Веселые ребята».

Музыкальное сопровождение В. Шаинский «Чунга-чанга».

Разминка на суше: 1. «Мы веселые ребята, дружно гуляем, друг другу на ноги не наступаем». И.п.: стоя в кругу, лицом к центру круга, держась за руки. Ходят приставным шагом влево и вправо.

2. «С другом танцевали, никого не обижали». И.п.: стоя в парах, держась за руки; руки в стороны. Делают наклоны вправо и влево, не опуская рук.

3. «В прятки мы играли, свою пару потеряли». И.п.: стоя в парах друг против друга, руки опущены. Поочередно приседают: стоя — вдох, приседая — выдох. Приседая, группируются в «поплавок».

4. «Друга любим, уважаем и крепко обнимаем». И.п.: сидя на полу, напротив друг друга, ноги лодочкой, руки на коленях. Наклоняются друг к другу, обнимаются, возвращаются в и.п.

5. «Весело играли, прыгали, скакали». И.п.: стоя. Делают произвольные прыжки под музыку.

Упражнения в воде: (под музыку) 1. «Веселые ребята». И.п.: стоя в колонне друг за другом. Дети самостоятельно придумывают веселые движения, передвигаясь друг за другом. По сигналу одновременно выполняют наклон вперед с выдохом в воду; прыгают на двух ногах с продвижением вперед. Прыгали, играли и устали.

2. «Звездочка». И.п.: то же. Дети продолжают передвижение своими оригинальными способами. По сигналу вместе делают упражнение «звездочка» на груди. Ложатся на воду, принимая горизонтальное положение, задерживают дыхание, руки и ноги расходятся в стороны. Дружно в круг мы встали и друг друга увидели.

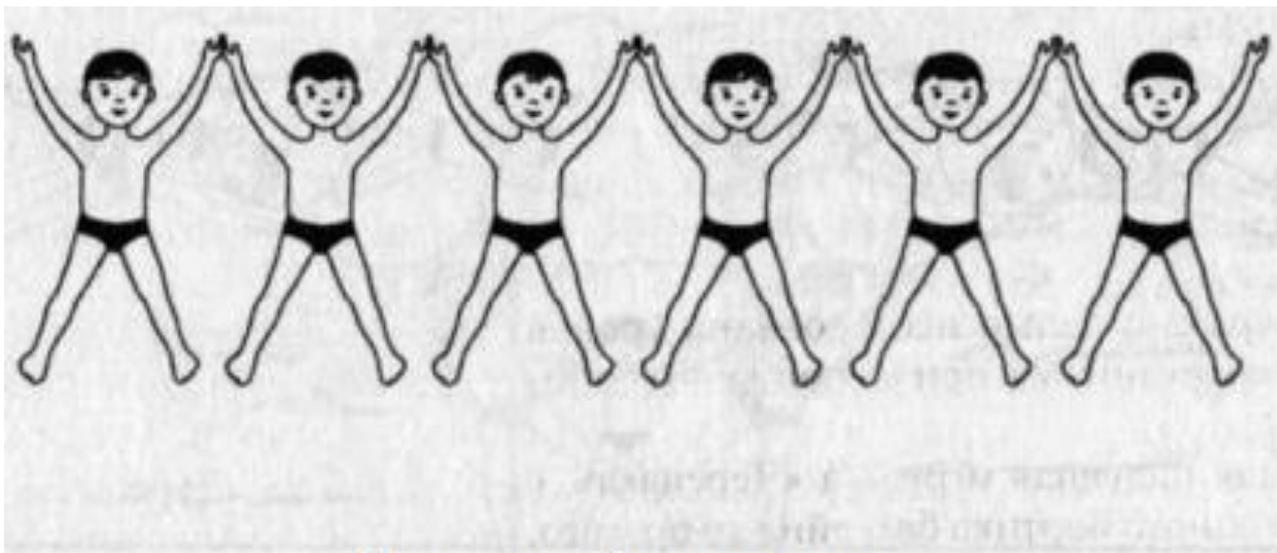
3. «Обруч». Перестроение в круг: ходят друг за другом; формируя круг вокруг лежащего на воде обруча; берутся руками за обруч. Обруч наш мы украшаем, в разные предметы превращаем.

4. «Звездочка, цветок». И.п.: стоя, держась руками за обруч, лежащий на воде. Принимают горизонтальное положение на воде с задержкой дыхания, ноги разводят в стороны («звездочка»). Ложатся на грудь с задержкой дыхания, руки прямые, колени прижимают к груди («цветок»). Упражнения начинают и заканчивают по сигналу. После каждого движения возвращаются в и.п. (по 2 р). Обруч превращается в волшебные воротики. Через них пройдет только дружная и веселая пара.

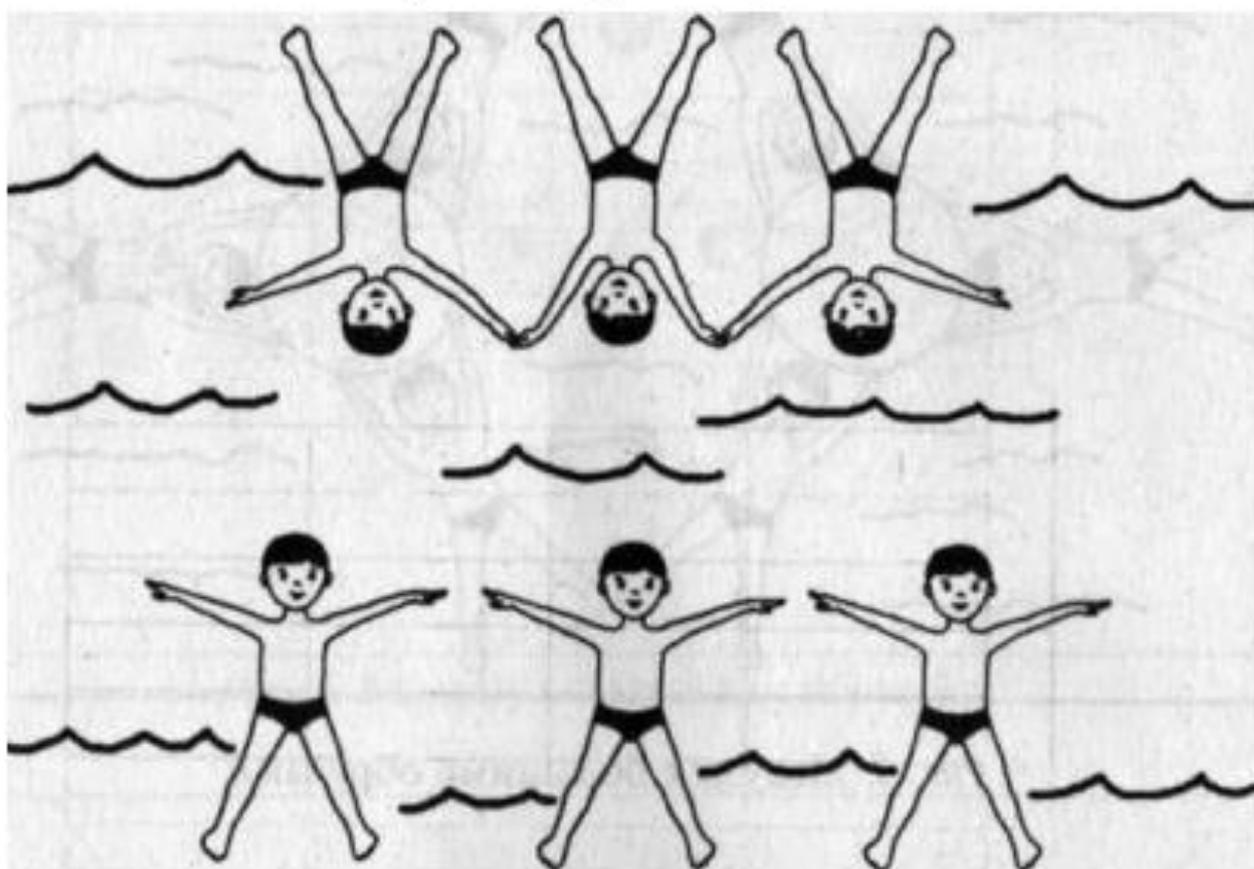
5. «Перестроение в пары». И.п.: как в упражнении 4. Держать обруч в вертикальном положении. Дети перестраиваются из круга в колонну по парам.

6.«Воротики». И.п.: пары, стоят в колонне друг за другом перед обручем, поочередно ложатся на грудь. Толкаясь двумя ногами, продвигаются вперед, задерживают дыхание (2 раза). Можно предложить детям придумать другие способы передвижения в «воротики» или повторить понравившиеся им. В ы дружные ребята, красиво двигались, придумали много разных упражнений. Теперь давайте поиграем. Игра «Веселые ребята»

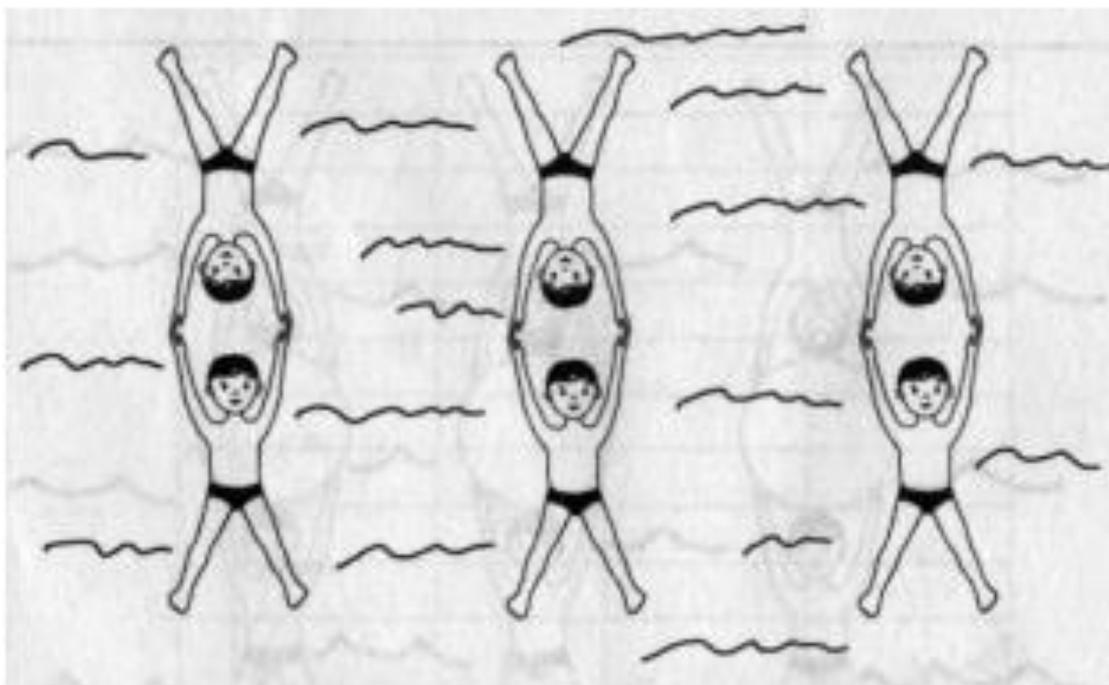
Приложение 3. Схемы «рисунков на воде».



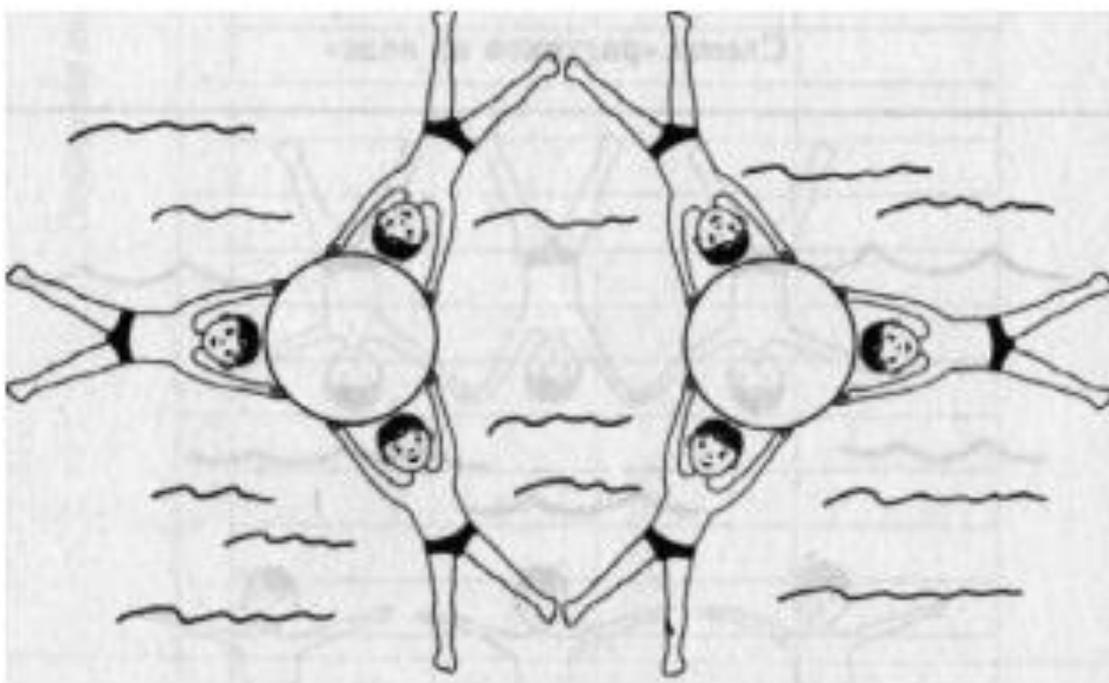
Упражнение «Длинная цепочка».



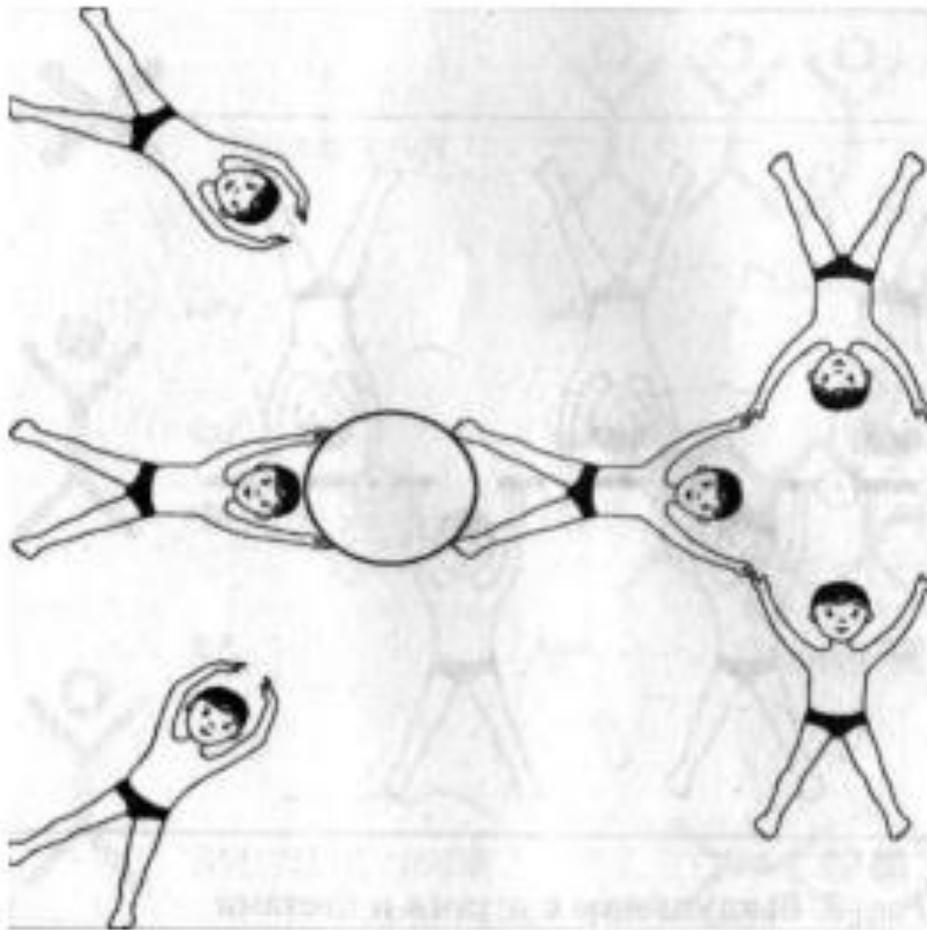
Упражнение «Смешанная цепочка»



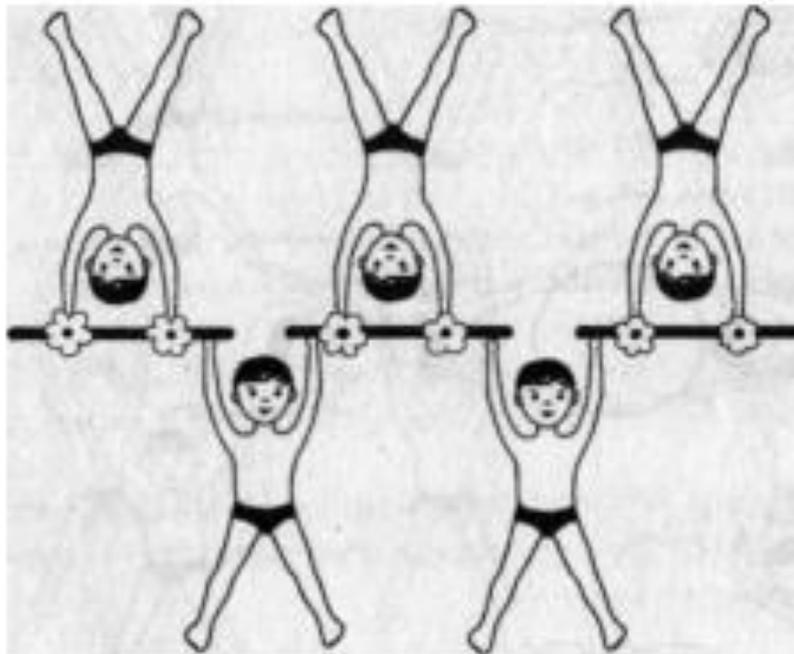
Упражнение «Медуза в парах».



Упражнение «Медузы с обручами».



Упражнение «Высокая крепость из медуз».



Упражнение «Цепочка с палками».

Приложение 4. Игры к занятиям.

«Поезд в туннель»

Задача: совершенствовать умение скользить на груди.

Описание. Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив друг другу руки на плечи, изображая поезд. Колонна движется шагом. Двое ребят, стоя лицом друг к другу и держась за руки, образуют туннель, опуская руки на поверхность воды. Чтобы проехать через него, ребята, изображающие поезд, поочередно выходят вперед колонны и выполняют скольжение на груди. После того как все вагоны пройдут, дети, изображавшие туннель, пристраиваются к концу колонны, а двое первых ребят из поезда образуют новый туннель. *Правила.* Возвращаться в конец колонны можно только шагом. Встречное движение запрещается — в туннеле одна колея, может произойти крушение. *Методические указания.* Следить, чтобы изображающие туннель не задерживали ребят под водой.

«Чье звено скорее соберется»

Задача: упражнять детей в разных способах плавания, приучать ориентироваться в необычной среде.

Описание. Дети делятся на 3—4 группы с одинаковым числом играющих.

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

Правила. При выполнении упражнений нужно отходить дальше от местасбора звена. При плавании не наталкиваться друг на друга. *Методические указания.* Места построения звеньев можно обозначить цветными флажками, положенными на бортик бассейна. Для усложнения игры можно менять местами флажки, шары.

«Невод»

Задача: помочь освоиться с сопротивлением воды. Описание. Играющие (рыбы) располагаются в ограниченном пространстве. Двое рыбаков, взявшись за руки, по сигналу воспитателя бегут за рыбкой, стараясь окружить ее. Каждая пойманная рыба остается в сети рыбаков. Так постепенно составляется невод. Игра заканчивается, когда все рыбы будут переловлены.

Правила. Нельзя ловить рыбу разорванным неводом. Нельзя толкаться, топить друг друга, хватать за руки, туловище. *Методические указания.* Водящих назначает воспитатель. Пойманный последним объявляется самой быстрой рыбкой.

«Переправа»

Задача: дать почувствовать сопротивление воды для правильного осуществления гребковых движений рук. Описание. Играющие выстраиваются в одну шеренгу вдоль бортика бассейна на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По команде они все вместе начинают «переправляться на другой берег». Продвижению в воде дети помогают гребковыми движениями рук, приговаривая хором. Д е т и: Толкаюсь, толкаюсь руками о воду, Вода помогает мне выбрать дорогу. *Правила.* Нельзя толкать друг друга и брызгаться. *Методические указания.* Следить, чтобы пальцы рук были сомкнуты. Пояснить различие между гребками рукой с сомкнутыми и разведенными пальцами.

«Караси и карпы»

Задача: учить детей свободно передвигаться в воде.

Описание. Разделить играющих на две равные группы. Дети становятся шеренгой спиной друг к другу, после чего приседают. Расстояние между шеренгами 0,5—1 м. Для каждой шеренги заранее намечается направление, в котором надо бежать. Одна шеренга — караси, другая — карпы. Название команд произносить в произвольном порядке. Названная команда (шеренга) тотчас поднимается и бежит в указанном направлении. Дети другой команды поднимаются, поворачиваются и догоняют убегающих, стараясь дотронуться до них рукой. Ребенок, которого коснулись рукой, останавливается. По

сигналу воспитателя все останавливаются, возвращаются на прежние места, и игра начинается сначала.

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

Методические указания. Стоя в шеренгах, дети не приседают. Строить шеренги лучше по росту, чтобы их правые фланги находились друг против друга. Одну и ту же команду можно называть иногда и два раза подряд. Слова «караси» и «карпы» воспитатель должен произносить медленно, растягивая первые слоги и быстро произнося последние.

«Борьба за мяч»

Задача: развивать у детей умение ориентироваться в воде.

Описание. Играющие делятся на две команды и располагаются в две шеренги напротив друг друга на небольшом расстоянии. Ведущий передает большой легкий мяч между шеренгами, а дети стараются завладеть им и не отдавать соперникам, для чего быстро передают его членам своей команды. Мяч не должен касаться воды. Проигрывает та команда, по вине которой он упадет в воду. Игра повторяется.

Правила. Не толкаться, не мешать друг другу.

Методические указания. Роль ведущего можно поручить одному из детей.

«Искатели жемчуга»

Задача: приучить детей согласовывать друг с другом свои движения в воде.

Описание. Дети ходят по дну бассейна, сделав 2—3 шага на руках, останавливаются, опускают лицо в воду и осматривают дно. Затем приподнимают лицо из воды, делают еще несколько шагов и вновь осматривают дно. На дно следует положить несколько предметов — «раковин». По окончании игры воспитатель предлагает детям описать эти предметы, рассказать, как они расположены по отношению к другим «раковинам».

Правила. Опуская лицо в воду, открыть глаза.

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

«Утки-нырки»

Задача: помогать детям осваивать безопорное положение в воде.

Описание. Дети произвольно располагаются по бассейну, изображая уток. По сигналу они наклоняются вперед, стараясь нырнуть за кормом и ухватиться за дно. При этом приподнимают обе согнутые в коленях ноги — «показывают хвостики».

Правила. Более ловкой окажется утка, которая сумеет «показать хвостик» большее количество раз.

Методические указания. Чтобы облегчить детям выполнение задания, целесообразно предлагать им опустить голову (подтянуть подбородок к груди).

«Кузнечики»

Задача: воспитывать навыки ориентировки в воде.

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

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

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

«Салки с мячом»

Описание. Играющие выбирают водящего. Он догоняет и салит мячом убегающих. Осаленный становится водящим.

«Рыбка в сетке»

Задачи: совершенствовать у детей умение ориентироваться в воде;

развивать внимание.

Описание. Играющие, 6—8 детей, становятся в круг лицом наружу и взявшись за руки, образуют сетку. Внутри круга плавает рыбка — один из играющих. Рыбка старается незаметно выскользнуть из сетки (поднырнуть под руками стоящих в кругу). Если дети, под руками которых собирается проплыть рыбка, заметят или

почувствуют движения ее плавников и хвоста, они должны крикнуть: «Поймали!» Тогда рыбка должна начать поиск другого прохода из сетки. В противном случае будет считаться, что в сетке дырка. Игра повторяется 3 раза, после чего в сетку загоняют другую рыбку. *Правила.* Дети, изображающие сетку, не должны оборачиваться, подсматривать, опускать руки. *Методические указания.* Следить, чтобы дети действовали в меру осторожно, стараясь не «поранить» рыбку, не сделать ей больно.

«Охотники и утки»

Задача: упражнять в погружении в воду с головой. *Описание.* Выбираются два охотника. Остальные дети — утки. Охотники становятся по обе стороны бассейна, у каждого из них по мячу. Утки плавают в разных направлениях по бассейну. По сигналу «Охотники!» утки должны нырнуть в воду, чтобы охотники не смогли попасть в них мячами. Если кто-то из детей не успел спрятаться и в него попадают мячом, он должен выйти на время из игры.

Правила. Охотники не должны бросать мяч детям в голову. Начинать бросать мяч можно только по сигналу «Охотники!» и не сходить с места. *Методические указания.* Охотники меняются после того, как каждый из них попадает мячом в определенное число уток.

Эстафета «Кто быстрее?»

Описание. Играющие делятся на две команды, стоящие в колоннах по одному. Перед колоннами обозначена линия, а на расстоянии 15—20 м от них лежат большие надувные мячи. У каждого первого в колонне по малому мячу. По сигналу учителя первые бегут к большим мячам, оббегают их справа (слева), возвращаются обратно и передают мячи вторым, а сами становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая перебежки и передавшая мяч учителю. *Варианты:* колонн не две, а три-четыре, игрок оббегает не только мяч, но и колонну по глубине.

«Эстафета с выбыванием»

Задача: упражнять в погружении в воду с головой. *Описание.* Играющие, взявшись за руки, образуют круг. По сигналу «Спрячемся под воду!» дети приседают, погружаются в воду с головой, разнимая руки. Ребенок, нарушивший правила, выходит из круга. Игра продолжается. *Правила.* Дети не должны разнимать руки, вытирать лицо после подъема из воды.

«Летающие кольца»

Задачи: приучать детей действовать в необычных условиях; помогать осваиваться в воде. *Описание.* Дети встают в две шеренги лицом друг к другу. У игрока в одной из шеренг в руках кольцо (диаметр 15—25 см) из полужесткой резины. По сигналу воспитателя дети перебрасывают кольца одной рукой игрокам, стоящим напротив. Те ловят кольца и, насколько могут быстро, возвращают их партнерам и т.д. Происходит перестрелка в парах. Выигрывает та пара, которая меньшее количество раз, чем остальные, уронит кольцо в воду. *Правила.* Ловить только свое кольцо. *Методические указания.* Желательно для каждой пары использовать кольцо другого цвета. В процессе игры надо вводить бросание и ловлю кольца и правой и левой рукой.

«Белые медведи»

Описание. В углу бассейна обозначается небольшой участок — льдина. На ней находятся двое детей — медведи. Остальные играющие — тюлени. Они размещаются в воде (глубина по колено). По сигналу медведи берутся за руки и выходят на охоту. Настигнув зазевавшегося тюленя, медведи ловят его, соединив свободные руки. Пойманного тюленя отводят на льдину. Затем медведи возвращаются в воду, ловят другого тюленя и тоже отводят его на льдину и т.д. Каждая пойманная пара тюленей также становится тюленями. Игра заканчивается, когда будут пойманы все тюлени. *Правила.* Медведи не должны стараться удержать под водой тюленя, которого они ловят. *Методические указания.* Если первая пара медведей охотится неудачно и долго не может поймать тюленя, можно назначить других водящих.

«Быстрые мячи»

Задача: совершенствовать у детей умение играть в мяч в воде. *Описание.* Играют 2—3 команды, они становятся колоннами. Расстояние между колоннами 2—3 м, между игроками 50—70 см. Уровень воды — по пояс. Ноги врозь. В руках у капитанов команд — мячи. По сигналу, наклонившись вперед и опустив руки и голову в воду, капитаны передают мяч между ногами игрокам, стоящим сзади. Те передают мяч под водой дальше. Когда мяч достигнет конца колонны, замыкающий поднимает его над головой и передает впереди стоящему игроку. Тот, прогнувшись и отведя руки немного назад, принимает мяч и передает тому, кто находится впереди. Когда мяч возвращается к капитану, тот поднимает его над головой. Выигрывает команда, чей «мяч окажется быстрее». *Правила.* Нельзя перебрасывать мяч — его надо передавать из рук в руки. *Методические указания.* Игру можно провести на глубине воды по грудь. Желательно при повторении игры варьировать способы передачи мячей.