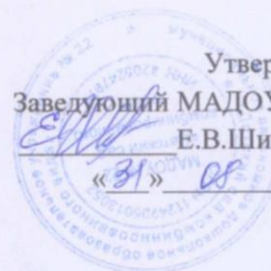


Управление образования администрации Кемеровского городского округа  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 22  
«Детский сад комбинированного вида»

Принята на заседании  
методического совета  
от «31» 08 2023г.  
Протокол № 1.

Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ № 22  
Е.В.Шитикова  
«31» 08 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Дельфинёнок»**

Возраст учащихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 2 года

Разработчик:  
Самойлов Антон Юрьевич,  
Инструктор по ФИЗО

г. Кемерово, 2023

## Содержание

<b>Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»</b>		<b>3</b>
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	4
1.3.	Содержание программы	5
1.4.	Планируемые результаты	7
<b>Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»</b>		<b>8</b>
2.1.	Календарный учебный график	8
2.2.	Условия реализации программы	12
2.3.	Формы аттестации	13
2.4.	Оценочные материалы	14
2.5.	Методические материалы	15
2.6.	Список литературы	16
Приложение		18

## Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по обучению детей плаванию «Дельфинёнок» имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Устав МАДОУ № 22 «Детский сад комбинированного вида».

Программа составлена с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей и на основе следующих парциальных программ и методических пособий:

- Т.И. Осокина «Как научить детей плавать»;
- А.А. Чеменева, Т. В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста».

**Уровень программы:** стартовый.

**Актуальность программы** состоит в том, чтобы отвечать потребностям современных детей и родителей, быть ориентированной на эффективное решение актуальных проблем ребёнка и соответствовать социальному заказу общества. Здоровые дети – это основа жизни нации. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно

является физическая культура. В нашем детском саду, на занятиях плаванием, физкультурно- оздоровительная направленность является приоритетной; поэтому, главная задача в ДООУ – обеспечение полноценного физического развития детей.

**Отличительные особенности программы:** Программа ориентирована на создание условий для формирования здорового образа жизни, оздоровление детей, гармоничное развитие жизненно необходимых физических качеств: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

**Адресаты программы:** программа разработана для учащихся 5-7 лет. Набор детей в учебную группу осуществляется без конкурсного отбора при желании ребенка и заявления его родителей. Количество детей в группе 10-15.

**Объем программы:** Учебный план состоит из 64 занятий на один год обучения, 4 из которых отводятся на мониторинг, который проводится в сентябре и мае (по 2 занятия). Продолжительность занятий – для детей 5-6 лет 20-25 минут, для детей 6-7 лет 25-30 минут.

**Сроки реализации данной программы:** Программа рассчитана на 2 года обучения.

**Основной формой** обучения плаванию на начальном этапе занимают подвижные игры в воде, которые широко применяются на др. занятиях. В зависимости от возраста, индивидуальных особенностей подготовленности определенные группы упражнений осваиваются в разные сроки. В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений (ходьба, бег, прыжки), большое разнообразие дел позволяет решать в комплексе задачи нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

## 1.2. Цели и задачи программы

**Цель:** создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию, обучение детей элементарным видам плавания.

В соответствии с целью были определены следующие **задачи:**

### **Обучающие:**

- Расширять и углублять представления и знания о пользе занятий плаванием;
- Ознакомить детей с различными способами плавания;
- Развивать психофизические качества и двигательные способности (выносливость, силу, ловкость, гибкость, координацию движений, дыхательные функции);

– Формировать умения и навыки правильного выполнения спортивных способов плавания;

– Учить бережному отношению к своему здоровью, личной гигиене;

**Воспитательные:**

– Воспитывать интерес к активной деятельности в воде;

– Воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувства собственного достоинства, самостоятельность.

**Развивающие:**

– Сохранять и укреплять здоровье детей;

– Развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность;

– Совершенствовать общую двигательную активность, формировать правильную осанку;

### 1.3. Содержание программы

#### Учебно-тематический план Первый год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая и психологическая подготовка	10	6	4	Беседа, наблюдение, тестирование
2	Физическая подготовка 2.1. Общая физическая подготовка 2.2. Специальная физическая подготовка 2.3. Техническая подготовка	50	4	46	Беседа, наблюдение, тестирование, открытое занятие
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	0	4	Диплом, грамота
4	Мониторинг	4	0	4	Карты контроля
		<b>64</b>	<b>14</b>	<b>50</b>	

## Второй год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Теоретическая и психологическая подготовка</b>	10	6	4	Беседа, наблюдение, тестирование
2	<b>Физическая подготовка</b> 2.1. Общая физическая подготовка 2.2. Специальная физическая подготовка 2.3. Техническая подготовка	50	4	46	Беседа, наблюдение, тестирование,
3	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	4	0	4	Диплом, грамота
4	<b>Мониторинг</b>	4	0	4	Карты контроля, открытое занятие
		<b>64</b>	<b>14</b>	<b>50</b>	

### Содержание учебно-тематического плана

#### **Раздел 1. – Теоретическая и психологическая подготовка:**

*Теория:* Теоретическая подготовка в группах проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или в его процессе в паузах отдыха. Теоретический материал распределяется равномерно на весь период спортивной подготовки.

*Практика:* Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Помощь при выполнении упражнений.

#### **Раздел 2. - Физическая подготовка**

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

*Теория:* Пропаганда здорового образа жизни, формирование мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, сознательного и активного отношения пловца к тренировочным заданиям.

*Практика:* различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприсядь и т.п.); подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;

Тема 2.2. Специальная техническая подготовка

*Теория:* обучение основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм техники плавания, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

*Практика:* Подготовительные упражнения для освоения с водой, происходит одновременно с изучением простейших упражнений, являющихся элементами техники спортивного плавания. Например: элементарные гребковые движения руками и ногами типа «полоскание белья», «лодочка», «футбол» вырабатывают умение опираться о воду, чувствовать её ладонью, предплечьем, стопой, голенью.

### Тема 2.3. Техническая подготовка

*Теория:* Классификация плавания. Особенности плавания. Техника и терминология плавания.

*Практика:* Упражнения для изучения движений ног и дыхания, упражнения для изучения движения рук и дыхания, упражнения для изучения общего согласования движений на суше и на воде. Плавание за счет движения ногами на груди и спине способом «кроль» в сочетании с выдохом.

### **Раздел 3. Участие в спортивных соревнованиях**

Проводится дважды в год, на различных уровнях.

### **Раздел 4. Мониторинг**

Проводится дважды в год – в начале обучения и по завершении учебного года. Демонстрация результатов и достижений обучающихся на открытых занятиях и педагогических советах.

## **1.4. Планируемые результаты**

В результате освоения программного материала по плаванию учащиеся будут знать:

- Правила поведения в бассейне;
- Краткий обзор развития плавания;
- Краткие сведения о строении и функциях организма;
- Влияние плавания на организм занимающихся;
- Правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;
- Назначение оборудования и инвентаря для плавания;

Учащиеся будут уметь:

- Правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- Правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди и спине, брасс, дельфин;
- Выполнять контрольные нормативы не ниже среднего уровня;

## Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график

Первый год обучения (5-6 лет):

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практи- ка	
<b>Сентябрь</b>					
1	Мониторинг	2	1	1	Беседа, Оценочные материалы
2	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне.	2	2		Беседа
3	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами.	2	1	1	Практи- ческое задание
<b>Октябрь</b>					
4	Игры, с использованием выдоха в воду.	2	1	1	Практи- ческое задание
5	Упражнение на всплывание.	2		2	Практи- ческое задание
6	Лежание на груди.	4		4	Практи- ческое задание
<b>Ноябрь</b>					
7	Лежание на спине.	4		4	Практи- ческое задание
8	Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна.	3		3	Практи- ческое задание
<b>Декабрь</b>					
9	Движение ног, опираясь на руки.	3	1	2	Практи- ческое задание
10	Движение ног, лежа на груди с опорой.	3	1	2	Практи- ческое задание
11	Разучивание движений руками как при плавании кролем.	2	1	1	Практи- ческое задание
<b>Январь</b>					



<b>12</b>	Разучивание движений руками как при плавании кролем.	2		2	Практическое задание
<b>13</b>	Движения ног в скольжении на груди (по типу кроля).	4	1	3	Практическое задание
<b>Февраль</b>					
<b>14</b>	Движение ног в скольжении на спине (по типу кроля).	3	1	2	Практическое задание
<b>15</b>	Игры с использованием скольжения в сочетании скольжения ног.	4		4	Практическое задание
<b>16</b>	Выполнение гребковых движений рук в скольжении.	1	1		
<b>Март</b>					
<b>17</b>	Выполнение гребковых движений рук в скольжении.	3	1	2	Практическое задание
<b>18</b>	Выполнение гребковых движений рук в скольжении в сочетании с выдохом.	5	1	4	Практическое задание
<b>Апрель</b>					
<b>19</b>	Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.	5		5	Практическое задание
<b>20</b>	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду.	3	1	2	Практическое задание
<b>Май</b>					
<b>21</b>	Закрепление пройденного материала.	3		3	Практическое задание
<b>22</b>	Мониторинг	2		2	Контрольные нормативы
		<b>64</b>	<b>15</b>	<b>50</b>	

## Второй год обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Сентябрь</b>					
1	Мониторинг	2	1	1	Беседа, Оценочные материалы
2	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне.	1	1		Беседа
3	Знакомство с героями, спасшие утопающих.	1	1		Беседа
<b>Октябрь</b>					
4	Скольжение на спине в сочетании с дыханием.	4		4	Практическое задание
5	Игры с использованием скольжения в сочетании скольжения ног и рук.	4		4	Практическое задание
<b>Ноябрь</b>					
	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду.	4		4	Практическое задание
	Передвижение по дну различными способами с движением рук.	2		2	Практическое задание
	Плавание с предметами.	2		2	Практическое задание
<b>Декабрь</b>					
	Освоение плавания на боку.	2		2	Практическое задание
	Плавание на боку с поддерживающими средствами.	2		2	Практическое задание
	Нырание в длину.	2		2	Практическое задание

	Совершенствовать движение ногами при нырянии в глубину.	2		2	
<b>Январь</b>					
	Совершенствовать движение ногами при нырянии в глубину.	2		2	Практическое задание
	Плавание за счет движения ног и рук на боку и способом «кроль».	4	1	3	Практическое задание
	Плавание за счет движения ногами на груди и спине способом «кроль» в сочетании с выдохом.	2		2	Практическое задание
<b>Февраль</b>					
	Плавание за счет движения ногами на груди и спине способом «кроль» в сочетании с выдохом.	2		2	Практическое задание
	Повороты тела в воде.	3		3	Практическое задание
	Совершенствование задержки дыхания.	3	1	2	Практическое задание
<b>Март</b>					
	Совершенствование задержки дыхания.	2		2	Практическое задание
	Совершенствование плавания на груди.	4		4	Практическое задание
	Совершенствование плавания на спине.	2	1	1	Практическое задание
<b>Апрель</b>					
	Совершенствование плавания на спине.	2		2	Практическое задание
	Знакомство с прикладным плаванием.	2		2	Практическое задание
	Закрепление пройденного материала.	6		6	Контрольные

					нормати- вы
<b>Май</b>					
	Мониторинг	2		2	Контро- льные нормати- вы
		<b>64</b>	<b>6</b>	<b>58</b>	

## 2.2. Условия реализации программы

Формирование учебных групп осуществляется на добровольной основе, без специального отбора, по возрастному признаку – дошкольники. Главным условием является желание ребенка заниматься плаванием. Зачисление в группы производится с обязательным условием – написания заявления родителями (законными представителями несовершеннолетних учащихся), подписание согласия на обработку персональных данных.

Образовательные услуги по реализации программы «Дельфинёнок» осуществляет педагог, имеющий высшее специальное образование.

Для реализации программы в детском саду имеется необходимая материально-техническая база. В помещении бассейна имеется ванна с размерами 3\*6 м, по периметру ванн предусматриваются обходные дорожки шириной не менее 1,5 м и 10м в длину, а в торцах, где расположены стационарные скамьи, на пути движения от душа к ванне бассейна размещаются ножные ванночки с проточной водой, размеры которых исключают возможность их обхода, стационарное оборудование, на которых размещен спортивный инвентарь.

### **Оснащение бассейна:**

Раздевалка (женская):

- Индивидуальные шкафчики для переодевания – 15 шт;
- Скамьи для переодевания – 2 шт;

Раздевалка (мужская):

- Индивидуальные шкафчики для переодевания – 15 шт;
- Скамьи для переодевания – 2 шт;

Инвентарное помещение:

- Стеллаж металлический для хранения инвентаря – 2 шт;

### **Инвентарь и оборудование:**

№	Наименование	Кол- во
1	Багор для обучение плаванию	1
2	Вставка для соединения ног – колобашка для плавания	4
3	Дорожка резиновая 15 м.	1
4	Доска для плавания	20
5	Кольца погружные	10

6	Круг для плавания надувной 51 см.	10
7	Круг для плавания надувной 61 см.	5
8	Круг спасательный	1
9	Ласты для плавания «Малютка», пара	3
10	Лесенка для бассейна из нержавеющей стали	1
11	Мяч резиновый	6
12	Набор подводных колечек (4 шт., диаметр 15 см.)	2
13	Нарукавники надувные	6
14	Очки для плавания детские	10
15	Аквапалка (поролон)	10
16	Пояс-манжет для поддержки во время плавания, 5 секций	5
17	Разделительная дорожка с яркой маркировкой, 15 м	1
18	Скамья для переодевания	2
19	Спортивно-игровое оборудование «Баскетбол»	2
20	Спортивно-игровое оборудование «Кольцеброс»	2
21	Тонущая игрушка «Кольца»	2

### **Обязательные купальные принадлежности для занятия:**

- Длинный махровый халат с капюшоном;
- Плавки для мальчиков и слитный купальник для девочек;
- Резиновая обувь;
- Большое банное полотенце;
- Мочалка;
- Мыло в мыльнице;
- Резиновая шапочка;
- Очки для плавания.

### **2.3. Формы аттестации**

Важным условием успешного физического воспитания является проведение мониторинга образовательной области физическая культура. В соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения при характеристике физического состояния ребенка в процессе физического воспитания учитывается динамика его физического развития и физической подготовленности. Мониторинг позволяет выделить способных, средних, отстающих детей в двигательном развитии и определить для каждого из них оптимальную “ближайшую” зону развития функциональных систем и двигательных навыков. Мониторинг в физическом воспитании – это система показателей, дающих объективную информацию о динамике (положительная или отрицательная) физических параметров детей.

Уровень подготовленности детей по плаванию определяет инструктор по плаванию, ему помогает медсестра бассейна. Обследование проводится в плавательном бассейне в начале года (сентябрь – октябрь) и в конце (апрель –

май) учебного года в течении нескольких занятий. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

## 2.4. Оценочные материалы

**При проведении обследования используется следующие методы:**

- *Фронтальный* (передвижения в воде, лежание на груди и на спине);
- *Поточный* (скольжение, плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль);
- *Индивидуальный* (погружение, выдохи в воду, ориентирование под водой, плавание при помощи движений ног, в полной координации изученными способами).

### Протокол №1

5-6 лет:

Ф.И. ребёнка	Кол-во занятий	Лежание на груди	Лежание на спине	Скольжение с доской на груди	Скольжение с доской на спине	Доставание предмета со дна	Задержка дыхания 10с	Скольжение через обруч на груди	Уровень выполнения

### Протокол №2

6-7 лет:

Ф.И. ребёнка	Кол-во занятий	Задержка дыхание 10 с	Лежание на спине у потолка	Скольжение на груди с доской	Скольжение на спине с доской	«Торпеда» на груди	Ныряние в обруч	«Полловок»	«Медуза»	«Винт»	Уровень выполнения

## 2.5. Методические материалы

### **Форма проведения занятий:**

Занятия проводятся в групповой форме.

Для занятий в бассейне, детей разделяют на подгруппы, численностью по 7-10 человек, (количество детей в подгруппе зависит от «зеркала» воды, т. е от размера самой ванны бассейна). Комплектуя их, следует уделять внимание: на физическую подготовку детей и успешность освоения ими плавательных движений.

### **Методы обучения:**

– Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

– Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов.

– Практические: предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

### **Структура занятия:**

Занятие состоит из 3-х частей – подготовительной (или разминки), основной и заключительной. Подготовительная часть (примерно 15-20% занятия). Данная часть занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм ребёнка подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание.

Основная часть (примерно 65-70% занятия). Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению вида спорта «плавание». Также предусматривает развитие и совершенствование координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития

общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть (примерно 10-20% занятия). Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

#### **Дидактические материалы:**

1. Плакаты:
  - «Правила поведения на воде»;
  - «Правила поведения в бассейне».
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
3. Картинки с изображением морских животных, герои по спасению утопающих.
4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы плавания.
5. Карточка игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
6. Комплексы дыхательных упражнений.
7. Методическая литература:
  - Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. -95 с.- (Азбука спорта).
  - Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991. -158 с.
  - Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 1983 34
  - Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. – М., 1977
  - Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985. -80 с
  - Международный образовательный портал МААМ.RU.
  - Образовательная социальная сеть nsportal.ru.
  - Ведущий образовательный портал России ИНФОУРОК

#### **2.6. Список литературы:**

1. Осокина Т. И., Богина Т. Л., Тимофеева Е. А. «Обучение плаванию в детском саду»; М., Просвещение. 1991.
2. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателей детского сада. - М.: Просвещение, 1985.
3. Воронова Е. К. «Программа обучения детей в детском саду» СПб., Детство—пресс. 2010.



4. Пищикова Н. Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста». М., Скрипторий 2003.
5. Карпенко Е. Н., Коротнова Т. П., Кошкодан Е. Н. Плавание: -- игровой метод обучения, М., Олимпия – пресс. 2006.
6. Чеменева, А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста [Текст]: Санкт-Петербург 2011

## Игры на воде

### «Волны на море»

Задача: познакомить с сопротивлением воды.

*Описание:* занимающиеся стоят лицом в круг на расстоянии вытянутых рук. Руки отделены вправо (влево), лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению движения рук. Одновременно с поворотом туловища дети проносят руки над самой поверхностью воды в противоположную сторону - образуются волны. Движение продолжается непрерывно то в одну, то в другую сторону. Правила: нельзя отпускать руки глубоко в воду.

*Методические указания.* Для одновременности выполнения упражнения дети слух приговаривают «Ух-ух, у-у»

### «Дождик»

Задача: преодоление водобоязни.

*Описание:* дети, стоя в кругу, подбрасывают воду ладошками вверх и говорят: Дождик, дождик, Дождик, лей! Нам с тобою веселей. Не боимся сырости, Только лучше (больше) вырастем.

*Методические указания:* следить за тем, чтобы дети не отворачивались от брызг.

### «Усатый сом»

Задача: учить детей свободно передвигаться в воде.

*Описание:* выбирается водящий - «сом», все остальные становятся лицом к бортику, спиной к водящему на расстоянии 1 м. Инструктор произносит: Рыбки, рыбки, не зевайте - Сом усами шевелит. Не зевайте, уплывайте, он не спит! Последние слова являются сигналом, по которому дети плывут к бортику. «Сом» можем салить только тех, кто не успел доплыть до бортика и взяться руками за поручень.

*Методические указания:* Плыть в одном направлении. Нельзя толкать друг друга.

### «Гуси»

Задача: учить детей легко передвигаться в воде.

*Описание:* играющие («гуси») выстраиваются около бортика. Водящий («волк») находится около противоположного бортика в обруче. По сигналу дети, изображая гусей,

начинают движение к противоположному бортику. Инструктор: Гуси, гуси. Дети: Га-га-га. Инструктор: Есть хотите? Дети: Да-да-да. Инструктор: Ну тогда летите, крылья берегите! Дети: Серый волк под горой Не пускает нас домой. Зубы точит, съест нас хочет! После последних слов «волк» вылезает из обруча и начинает ловить «гусей». Дети убегают (плывут) к бортику и спешат взяться руками за поручень.

*Методические указания:* Пойманным считается игрок, которого водящий коснулся рукой. Следить за тем, чтобы дети не толкались.

### **«Карусели» (вариант 1)**

Задача: приучать детей двигаться по кругу, не бояться воды.

*Описание:* дети становятся в круг и берутся за руки. По сигналу педагога они начинают движение по кругу, постепенно ускоряясь. Вместе с преподавателем дети произносят: Еле-еле, еле-еле Закружили карусели, А потом, потом, потом - Все бегом, бегом, бегом! Дети бегут по кругу. Затем преподаватель произносит: «Тише, тише, не спешите, карусель остановите! Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра». Дети останавливаются. Правила: выполнять движения в соответствии с текстом, не тянуть товарища.

### **«Карусели» (вариант 2)**

Задача: способствовать освоению с водой.

*Описание:* взявшись за руки, дети образуют круг. По сигналу они начинают движение по кругу, постепенно ускоряясь. Во время движения по кругу играющие хором произносят: Еле-еле, еле-еле Закружили карусели, А потом, потом, потом - Все бегом, бегом, бегом! После чего дети передвигаются по кругу (1-2 круга). Затем преподаватель произносит: Тише, тише, не спешите, карусель остановите! Дети постепенно замедляют движение и со словами «Вот и кончилась игра. Остановка - раз и два» останавливаются. Игра повторяется с движением в противоположную сторону. Правила: нельзя отпускать руки, падать в воду.

### **«Сердитая рыбка»**

Задача: приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, быстроту движения.

*Описание:* преподаватель или один из детей изображает сердитую рыбку. Она находится у противоположного бортика, дети тихонько подходят к ней, а преподаватель в это время говорит: Сердитая рыбка тихо лежит, Сердитая рыбка, наверное, спит. Подойдем мы к ней, разбудим И посмотрим, что же будет. Рыбка начинает ловить детей, дети разбегаются, рыбка гонится за ними. Затем рыбка возвращается на место. Игра повторяется с новым водящим. Правила: выполнять движения в соответствии с текстом, убегая от сердитой

рыбки, не толкать друг друга. *Методические указания.* Первый раз сердитой рыбкой может быть преподаватель. Не следует быстро бежать за детьми. Надо дать им возможность убежать на свое место. При многократном повторении можно догонять детей.

### **«Белые медведи»**

Задача: учить детей легко передвигаться в воде.

*Описание:* дети («тюлени») плавают в бассейне. По сигналу «белые медведи» (двое ребят), взявшись за руки, начинают ловить «тюленей». Настигнув зазевавшегося «тюленя», «белые медведи» ловят его, соединив свободные руки. Пойманного «тюленя» отводят на льдину и продолжают ловить остальных.

*Методические указания:* Водящим игрокам нельзя расцеплять руки.

### **«Море волнуется»**

Задача: освоение с водой.

*Описание:* занимающиеся становятся в шеренгу по одному лицом к берегу и берутся руками за плот, шест или другой предмет - это «лодки

у причала». По команде «Море волнуется!» они расходятся в любом направлении, выполняя произвольные гребковые движения руками, помогающие передвижению в воде, - «ветер разогнал лодки в разные стороны». По команде ведущего «На море тихо» играющие останавливаются и затем устремляются на исходные позиции. Затем ведущий произносит: «Раз, два, три - вот на место встали мы», после чего все «лодки» должны собраться у «причала». Тот, кто опоздал занять свое место, лишается права продолжать игру или получает штрафное очко. *Методические указания:* Пространство, на которое «расплываются лодки», должно быть ограничено. Между первой (предварительной) и второй (исполнительной) командами ведущего необходимо выдерживать небольшую паузу, чтобы играющие могли остановиться, сменить направление движения и устремиться к исходной позиции. Если нет подходящего предмета для обозначения «причала», это место условно оговаривается заранее.

### **«Полоскание белья»**

Задача: воспитание чувства опоры о воду ладонью во время гребка руками.

*Описание игры:* играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоская белье.

*Методические указания:* руководитель игры обязательно дает играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

### **«Переправа»**

Задача: воспитание чувства опоры о воду ладонью и предплечьем. *Описание:* играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по бассейну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал».

*Методические указания:* гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками - одновременно или поочередно. По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования: «Кто быстрее переправится?». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние, помогая себе гребками рук.

### **«Лодочки»**

Задачи: ознакомление с сопротивлением воды; воспитание умения самостоятельно передвигаться в различных направлениях.

*Описание:* играющие стоят в шеренге лицом к берегу - это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего «лодочки» расплываются в разных направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигналу: «Раз, два, три - вот на место встали мы» - играющие спешат занять места у «причала».

*Методические указания.* В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

### **«Поймай воду»**

Задача: выработка умения держать пальцы плотно сжатыми во время контакта рук с водой, что необходимо для эффективного гребка рукой. *Описание:* играющие становятся в шеренгу или в круг. По сигналу ведущего «Поймай воду!» они опускают руки в воду, соединяют кисти и, зачерпнув воду, поднимают пригоршни над поверхностью. Ведущий смотрит, кто больше набрал воды, у кого она вытекает из рук и т.д. *Методические указания:* во время игры обязательно напоминать занимающимся, что «поймать воду» можно только ладонями с плотно сжатыми пальцами.

### **«Невод»**

Задачи: освоение с водой; воспитание умения взаимодействовать в коллективе.

*Описание:* играющие располагаются в произвольном порядке это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

*Методические указания:* «Сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки. «Рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы места, отведенного для игры. «Рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный руками водящих. Победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

### **«Караси и карпы»**

Задача: освоение с водой; воспитание умения смело передвигаться в воде, не бояться брызг. Описание: играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги - «караси», игроки другой - «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы, повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды - «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

### **«Кузнечики»**

Задача: воспитывать навыки ориентировки в воде.

*Описание:* играющие располагаются на одной линии в указанной части бассейна. По сигналу они начинают передвигаться по бассейну, стараясь как можно быстрее достигнуть установленного ориентира. Правила: дети не должны начинать передвижение раньше подачи сигнала, не мешать друг другу.

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