

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Мечта»

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
МАДОУ детского сада  
Протокол № 5  
от 25.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом по МАДОУ  
детскому саду «Мечта»  
№ 99-о от 25.08.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ – ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ПЛАВАНИЕ»**

Срок реализации: 2 года  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст: 3-7 лет  
Разработчик: педагог дополнительного образования  
Баранова Л.Н.

Городской округ город Бор  
2023 г

## «AQUA-DREAM»

Дополнительная образовательная – дополнительная общеразвивающая программа по плаванию для детей дошкольного возраста.

### ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	Дополнительная образовательная – дополнительная общеразвивающая программа «AQUA-DREAM»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Авторы программы	Баранова Л.Н. – тренер по плаванию МАДОУ детский сад «Мечта»
Возраст детей, участвующих в реализации программы	3 -7 лет
Сроки реализации программы	2 года
Место реализации программы	Бассейн МАДОУ д/с «Мечта»
Цель программы	Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников средствами оздоровительного плавания.
Задачи	<p><i>Образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• формировать представление о здоровом образе жизни, о спорте, о плавании.</li><li>• ознакомить с основными способами плавания</li><li>• накапливать и обогащать двигательный опыт детей в воде (бег, бег с изменением направления и скорости, бег спиной вперед, бег приставными шагами, и т.д.)</li><li>• содействовать в развитии физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость)</li><li>• ознакомить с основными командами и понятиями в плавании на английском языке.</li></ul> <p><i>Воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• способствовать воспитанию активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим.</li><li>• сформировать интерес и желание вести здоровый образ жизни.</li><li>• Воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде;</li><li>• Сформировать потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков.</li></ul>

	<p style="text-align: center;"><i>Оздоровительные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формировать правильную осанку</li> <li>• Укреплять мышечный корсет позвоночника, мышцы тазового пояса, конечностей.</li> </ul>
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;</li> <li>• Укрепление мышечного корсета ребенка и формирование правильной осанки</li> <li>• Расширение адаптивных возможностей детского организма;</li> <li>• Повышение показателей физического развития детей;</li> <li>• Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;</li> <li>• Знание и понимание основных команд и понятий в плавании на английском языке.</li> <li>• Развитие активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим</li> <li>• Формирование нравственно-волевых качеств.</li> </ul>
Нормативно-правовая база разработки программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Конституция РФ, ст.43, 72.</li> <li>• Конвенция о правах ребёнка (1989 г.).</li> <li>• Федеральный закон «Об образовании в РФ».</li> <li>• СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно–эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»</li> <li>• Устав ДОУ</li> <li>• Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-Ф</li> <li>• Федеральный закона “Об образовании в Российской Федерации” ст. 48, ч.1, п.1</li> <li>• ФГОС дошкольного образования (приказ от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014 г)</li> </ul>

## Оглавление

1. Пояснительная записка .....	5
1.1. Направленность дополнительной образовательной программы .....	5
1.2. Новизна программы .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.3. Цель и задачи реализации программы .....	6
1.4. Принципы и подходы к формированию программы .....	7
1.5. Формы организации и методы обучения .....	8
1.5.1. Формы организации обучения .....	8
1.5.2. Методы обучения .....	8
1.6. Возрастные особенности детей .....	8
1.6.1. Особенности физического развития детей первого года жизни .....	9
1.6.2. Особенности физического развития детей раннего возраста .....	9
1.6.2. Особенности физического развития детей пятого года жизни .....	9
1.6.3. Особенности физического развития детей шестого года жизни .....	9
1.6.4. Особенности физического развития детей седьмого года жизни .....	10
1.7. Характеристики, значимые для разработки и реализации программы .....	11
1.8. Ожидаемые результаты освоения программы .....	12
1.9. Формы подведения итогов реализации программы .....	11
2. Учебно-тематический план .....	11
2.1. Учебно-тематический план 1-й год обучения .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
2.2. Учебно-тематический план 2-й год обучения .....	12
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	14
3.1. 1-й год обучения .....	14
3.2. 2-й год обучения .....	24
4. Методическое обеспечение программы .....	34
4.1. Оценочные материалы к программе .....	34
4.1.1. 1-й год обучения .....	35
4.1.2. 2-й год обучения .....	35
4.2. Условия реализации программы .....	35
4.3. Дидактическое обеспечение программы .....	35
5. Список используемой литературы .....	36

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Направленность дополнительной образовательной программы**

Дополнительная образовательная программа по плаванию «ПЛАВАНИЕ» для детей 3.-7 лет разработана в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст.43, 72.
- Конвенция о правах ребёнка (1989 г.).
- Федеральный закон «Об образовании в РФ».
- СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно– эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Устав ДОУ
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-Ф
- Федеральный закона “Об образовании в Российской Федерации” ст. 48, ч.1, п.1
- ФГОС дошкольного образования (приказ от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014 г)

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

### **1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы**

Плавание – жизненно необходимый навык и для ребенка и для взрослого. Для детей умение плавать – средство всестороннего развития и залог безопасности. Занятие плаванием – это прекрасная возможность воспитания трудолюбия, умения общаться со сверстниками и добиваться конкретной цели. Плавание является одним из естественных видов двигательной деятельности, уникальным средством физического воспитания. Возможность погружаться на разную глубину, задерживая дыхание, оказывает тренирующее воздействие на дыхательную, сердечно -сосудистую и центральную нервную систему. Пребывание под водой вызывает анаэробную производительность организма, тренирует устойчивость к экстремальным ситуациям. У регулярно занимающихся плаванием жизненная активность легких значительно выше. Выполнение

вдоха значительно затрудняется давлением воды на грудную клетку; выдох затруднен тем, что он выполняется в воду. Все это увеличивает нагрузку на дыхательную мускулатуру. Поэтому, только хорошая техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода. Вследствие этих процессов укрепляются все мышцы органов дыхания. Занятия плаванием значительно снижают массу тела. Благодаря высокой плотности, вода оказывает заметное давление на кожный покров, массируя внутренние органы и способствуя расслаблению мышц. Упругие потоки воды, оказывая сопротивление плывущему человеку, массируют тело, что благотворно сказывается на физическом и психическом состоянии. Занятия плаванием, купание и игры в воде значительно расширяют возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание является эффективным средством профилактики и лечения нарушений осанки и плоскостопия. Во время плавания в работу вовлекаются все группы мышц, позвоночник принудительно выпрямляется, мышцы рук и ног ритмично напрягаются и расслабляются. Занятия плаванием способствуют утверждению себя, как личности. Ранее боявшийся воды ребенок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах.

Грудничковое плавание – это молодая форма семейной рекреации, и развивается она довольно динамично. Занятия плаванием с детьми грудного возраста осуществляется в домашних условиях и в детских бассейнах. При этом строго учитывается индивидуальное развитие и состояние здоровья малыша. Если у ребенка имеется нормальный вес, то процесс можно начинать с 3-й недели, но только после получения разрешения врача. Регулярные занятия плаванием улучшают физическое развитие детей. В сравнении с «не плавающими» детьми увеличиваются такие показатели: рост и вес, жизненная емкость легких, силовые характеристики скелетных мышц, улучшается нервно-психическое развитие ребенка и питание мозга кислородом. Детки, которые постигают азы плавания, начинают раньше ходить, сидеть и разговаривать. Водные процедуры в первые месяцы жизни ребенка требуют отдельного внимания. В этот период перед малышом решаются общие задачи, которые пока не имеют прямого отношения к плаванию. Выполняется закаливание, воспитывается привычка к воде. Ребенок приобретает положительный опыт, который освободит его, в дальнейшем, от боязни воды.

Движение — естественная биологическая потребность детей. Ограничение мышечной активности ребенка не только задерживает гармоничное формирование и развитие организма, но и приводит к тому, что на последующих возрастных этапах возможности овладения им теми или иными жизненно необходимыми навыками неизбежно ограничиваются. Двигательную активность детей необходимо стимулировать с первых месяцев жизни ребенка.

Для стимуляции двигательной активности детей грудного возраста традиционно принято рекомендовать использование гимнастики, массажа и плавание.

#### **Адресат**

Программа рассчитана на детей в возрасте от 3 до 7 лет. Программа реализуется в рамках дополнительной образовательной деятельности МАДОУ, соответствует ФГОС.

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

Цель и задачи деятельности ДОУ по реализации программы по плаванию определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, социума, в котором находится дошкольное образовательное учреждение.

**Цель:** Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников средствами оздоровительного плавания.

## **Задачи:**

### **Образовательные:**

#### **С 3 до 4 лет -**

- Адаптировать детей к водному пространству;
- Приобщать детей к плаванию;
- Учить скользить на груди с предметом и без него;
- Формировать умение выполнять выдох в воду;
- Способствовать формированию умения плыть при помощи попеременной работы ног(способом кроль);
- Учить детей плавать облегченным способом.

#### **С 4 до 5 лет –**

- Продолжать учить детей погружаться в воду и ориентироваться в ней;
- Формировать навык горизонтального положения в воде;
- Способствовать формированию умения плыть на груди с доской с помощью движений руками (способ кроль на груди);
- Учить скользить на спине с доской и без нее;
- Продолжать формировать умение плыть при помощи попеременной работы прямыми ногами способом кроль на груди и спине;
- Продолжать формировать умение выполнять выдох в воду.

#### **С 5 до 6 лет –**

- Формировать умение согласовывать движения ног с дыханием;
- Продолжать формировать умение плыть на груди с помощью движений руками (способ кроль на груди);
- Учить плавать кролем на груди и спине в полной координации;
- Формировать знания и умения плавания способами брасс и дельфин (облегченным способом).

#### **С 6 до 7 лет –**

- Продолжать совершенствовать навык плавания кролем на груди и спине в полной координации;
- Изучать движения ног способом брасс;
- Совершенствовать умение плавать способом брасс и дельфин в полной координации;
- Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами.

### **Воспитательные:**

- - воспитывать двигательную культуру;
- - воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства;
- - воспитывать бережное отношение к своему здоровью.
- При обучении плаванию учитываются возраст, состояние здоровья и индивидуальные особенности каждого ребенка. Взаимодействие с детьми в процессе обучения плаванию основывается на *лично-ориентированном подходе* к каждому ребенку, что означает:
  - Убеждение в безграничных возможностях каждого ребенка в самосовершенствовании, опору на сильные стороны личности.
  - Познание ребенком себя как человека.
  - Предоставление детям возможностей для проявления во всем многообразии индивидуальных качеств в активной творческой деятельности.
  - Признание ребенка как равноправного партнера взрослого.

## **1.4. Принципы и подходы к формированию программы.**

- Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей, научно обоснованными методиками.
- Принцип результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение гарантий положительного результата от занятий физической культурой независимо от уровня физического развития.
- Принцип педагогической компетенции – аккумулирует принципы коммуникации, открытости, развития.
- Принцип комплексности – позволяет осуществлять работу с учетом взаимодействия всех факторов – здоровья, сложности задания, времени проведения совместной деятельности
- Принцип педагогической интеграции – позволяет одновременно использовать различные виды деятельности – двигательную, коммуникативную, познавательную, игровую – в целостном развитии личности ребенка средствами физической культуры.

## **1.5. Формы организации и методы обучения**

### **1.5.1. Формы организации обучения**

В процессе занятий используются различные формы организации детей:

- групповые;
- командные;
- индивидуальные.

Рекомендуются такие формы занятий:

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

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

## **1.6. Возрастные особенности детей**

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.



### **1.6.1. Особенности физического развития детей четвертого года жизни**

Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы, к 3-4 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена. В 3-4 года у ребенка многие движения резкие и угловаты, низкая выносливость. Весоростовой показатель физического развития между девочками и мальчиками почти одинаков: рост-92-99 см, масса тела 14-16 кг. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

### **1.6.2. Особенности физического развития детей пятого года жизни**

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функций, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, обработке их качества.

### **1.6.3. Особенности физического развития детей шестого года жизни**

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё незавершенно (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

### **1.6.4. Особенности физического развития детей седьмого года жизни**

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких. Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

## **1.7. Характеристики, значимые для разработки и реализации программы**

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы:

-Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

-Т.И. Осокиной « Как научить детей плавать».

Срок реализации программы – 2 года

Продолжительность обучения составляет 36 недель (1-й год) – 36 занятий в год, 36 недель (2-й год) – 36 занятий в год с 15 сентября по 31 мая.

Режим занятий – 1 раз в неделю.

От 3 до 5 лет – не более 20 мин

От 5 до 7 лет – не более 25 мин.

Дети делятся на подгруппы в соответствии с возрастом начала обучения:

- 3-4 года (1 год обучения)

- 4-5 лет (1 год обучения)

- 5-6 лет (1 год обучения)

- 4-5 лет (2 год обучения)

- 5-6 лет (2 год обучения)

- 6-7 лет (2 год обучения)

### 1.8. Ожидаемые результаты освоения программы

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Укрепление мышечного корсета ребенка и формирование правильной осанки
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- Знание и понимание основных команд и понятий в плавании на английском языке.
- Развитие активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим
- Формирование нравственно-волевых качеств.

### 1.9. Формы подведения итогов реализации программы.

Итоговые открытые занятия.

## 2. Учебно-тематический план

### 2.1. Учебно-тематический план 1-й год обучения

Структура программы представлена разделами, содержание которых основывается на упражнениях и играх в воде, специальной и технической подготовке. Общее количество занятий в год – 36 занятий

- Раздел 1 «Привыкаем к воде» - 10 занятий
- Раздел 2 «Начинаем плыть» - 11 занятий
- Раздел 3 «Я сам» - 15 занятий

Раздел	Тема	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов
«Привыкаем к воде»	«Первые шаги»	2				
	«Вдох-выдох»	2				
	«Загребаем воду»	2				
	«Падаем и встаем»	2				
	«Открывай глаза»	2				

«Начинаем плыть»			«Гребем руками»	2		
			«Работаем ногами»	2		
			«Плывем с доской»	2		
			«Ускорение»	1		
			«Задержи дыхание»	1		
			«Смотри на дно»	1		
			«Скользим по поверхности»	1		
			«Прыгаем в воду»	1		
«Я сам»					«Лежим на воде»	1
					«Лежим и смотрим вниз»	1
					«Достаем до дна»	2
					«Как струнка»	1
					«Кто дальше»	1
					«Отталкиваемся и скользим»	2
					«Морская звезда»	2
					«Отдыхаем на спине»	2
					«Скользим на спине и груди»	2
				«Что мы умеем» Открытое занятие	1	

## 2.2. Учебно-тематический план 2-й год обучения

Структура программы представлена разделами, содержание которых основывается на упражнениях и играх в воде, специальной и технической подготовке. Общее количество занятий в год – 36 занятий

- Раздел 1 «Без доски» - 12 занятий
- Раздел 2 «Согласование» - 8 занятий
- Раздел 3 «Я умею плавать» - 6 занятий

- Раздел 4 «Лучше всех» - 10 занятий

Раздел								
	Тема	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов
«Без доски»	«Работаем ногами»	2						
	«Достань со дна»	1						
	«Стрела»	1						
	«Поплавок»	1						
	«Медузы»	1						
	«Скользим как стрелы»	1						
	«Дельфины»	2						
	«Прыжок в воду»	1						
	«Нырок»	1						
	«Как пингвины»	1						
«Согласование»			«Руки и ноги»	2				
			«Водолазы»	1				
			«Меняем руки»	2				
			«Под воду с головой»	1				
			«Винт»	2				
«Я умею плавать»					«Ныряем и плывем»	1		
					«Легко плывем»	1		
					«Дышим в сторону»	2		
					«Скользим с поворотом»	1		
					«Хорово под водой»	1		

«Лучше всех»							«Кто дальше»	1
							«Кто быстрее»	2
							«Я плыву»	2
							«Быстрее, выше, сильнее»	2
							«Повторенье – мать ученья»	2
							«Смотри, как я могу» (открытое занятие)	1

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. 1-й год обучения

##### РАЗДЕЛ 1 «ПРИВЫКАЕМ К ВОДЕ»

##### Тема 1 «Первые шаги»

Задачи:

1. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге (с поддержкой за поручень)
2. Учить отрывать ноги от дна бассейна, делать выдох в воду
3. Воспитывать выдержку.

Содержание:

1. Игра «Цапли» (1 м).
2. Бег вдоль борта, поддерживаясь одной рукой за поручень (2 круга).
3. «Остуди чай» (4 р).
4. «Пузыри» - погружение с головой и выдох в воду (3 р).
5. «Фонтан». Усложнение – дети не садятся на дно, а повисают на поручне, спиной к борту (1 м).
6. «Сердитая рыбка» (2-3 р).
7. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.

##### Тема 2 «Вдох-выдох»

Задачи:

1. Учить детей бегать по бассейну парами, держась за руки.
2. Продолжать учить отрывать ноги от дна, делать выдох в воду
3. Упражнять в ходьбе с наклоном туловища вперёд
4. Воспитывать смелость.

Содержание:

1. Ходьба с наклоном туловища вперёд, сделать 2-3 шага опустив лицо в воду (1 м).
2. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» (1-2 м).
3. «Остуди чай» (3-4 р).
4. «Пузыри» (3-4 р).
5. «Лошадки» - бег по бассейну парами (2-3 м).
6. Игра «Караси и карпы» (2-3 р).
7. Свободные игры и упражнения с плавательными досками и игрушками.

### **Тема 3 «Загребая воду»**

Задачи:

1. Учить детей погружать лицо в воду и делать выдох
2. Продолжать обучать ходьбе по бассейну, загребая воду руками
3. Воспитывать самостоятельность, смелость.

Содержание:

1. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).
2. «Лошадки» (2-3 м).
3. «Пузыри» (4-5 р).
4. «Зайчики на прогулке». Усложнение – руки на поясе. (3 м).
5. Игра «Хоровод» (2-3 р).
6. «Фонтан» (1 м).
7. Самостоятельные игры.

### **Тема 4-5 «Падаем и встаем»**

Задачи:

1. Учить детей подпрыгивать и падать в воду,
2. Учить выполнять упражнения, согласуя свои действия с действиями товарищей;
3. Воспитывать умение выполнять правило, помогать товарищам, не мешать другим выполнять упражнения.

Содержание:

1. Ходьба по бассейну в положении полуприседа, загребая воду руками (3 м).
2. Ходьба с наклоном туловища вперёд (2 м).
3. «Лошадки» (2-3 м).
4. Бег с активным движением рук (2 м).
5. «Остуди чай» (3-4 р).
6. Погружение лица в воду с задержкой дыхания на 3-4 сек. (2-3 р).
7. Прыжки с падением в воду (3-4 р).
8. «Насос» облегчённый вариант – стоя парами друг против друга и держась за руки, погружаться в воду до подбородка **поочерёдно** и делать выдох в воду (4-5 р).
9. «Пузыри» - следить, чтобы дети выполняли выдох носом (4-5 р).
10. Игра «Хоровод» (3-4 р).
11. Игры с мячом – бросание друг другу (3-4 м).
12. Свободные игры с игрушками.

### **Тема 6 «Открывай глаза»**

Задачи:

1. Учить детей открывать в воде глаза, пытаться достать со дна игрушку

2. Упражнять в правильном выдохе в воду; использовать разновидности ходьбы, бега, прыжков;
3. Воспитывать дисциплинированность.

Содержание:

1. Ходьба приставными шагами вдоль борта (2 м).
2. Бег с активной работой рук вдоль борта (3 круга).
3. Игровое упражнение «Вода кипит» - стоя в кругу близко друг к другу, погрузиться в воду и дружно сделать активный выдох (4-5 р).
4. Прыжки на двух ногах, руки на поясе с продвижением вперёд (2-3 м).
5. Игровое упражнение «Покажи глазки из воды» - присесть в воду с головой и показать открытые глаза воспитателю (1-2 р).
6. «Рыболовы» - предложить детям достать со дна затонувшие игрушки (3-4 м).
7. Самостоятельные игры с плавающими и тонущими игрушками.

## РАЗДЕЛ 2 «НАЧИНАЕМ ПЛЫТЬ»

### Тема 7 «Гребем руками»

Задачи:

1. Учить детей выполнять гребковые движения руками в стиле «Кроль»;
2. Закреплять умение делать выдох в воду;
3. Упражнять в беге по бассейну в разных направлениях, змейкой;
4. Воспитывать чувство товарищества: не мешать друг другу выполнять упражнения, если надо, помочь товарищу справиться с заданием.

Содержание:

1. Держась за поручень одной рукой, делать плавательные движения другой рукой, поменять руки; пройти от одного борта к другому, слегка наклонившись вперёд и выполняя плавательные движения двумя руками (5 м).
2. Держась за поручень двумя руками, опускать лицо в воду и делать медленный выдох (6-7 р).
3. Бег по бассейну враспынную, бег «змейкой» за воспитателем (2 м).
4. Ходьба «в тоннель» из трёх обручей в воде по грудь (3-4 р).
5. Держась руками за поручень, лечь на воду и работать ногами в стиле «Кроль» (2-3 м).
6. Игра «Щука» - разучивание.
7. Свободные игры.

### Тема 8-9 «Работаем ногами»

Задачи:

1. Продолжать учить детей активно работать прямыми ногами;
  2. Упражнять в согласованности и ритмичности при выполнении движений, выполнении движений самостоятельно.
1. Ходьба по бассейну в разных направлениях в быстром темпе (2-3 м).
  2. Ходьба по бассейну (вода по плечи), загребая воду руками, как при плавании способом «Кроль» (2-3 м).
  3. Бег до противоположного борта с высоким подниманием коленей (3 р).
  4. Прыжки с погружением во воду до глаз, с головой (4-5 р).



5. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (3-4 м).
6. «Пузыри» (5-6 р).
7. Игра «Щука» - (2-3 р).
8. Держась руками за поручень, лечь на воду, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду, сделать полный выдох медленно (4-5 р)
9. Игровое упражнение на дыхание «Дружные ребята» - в кругу держась за руки, опустить лицо в воду и сделать медленный выдох (5-6 р).
10. Игра «Смелые ребята» - разучивание.
11. Свободные игры.

### **Тема 10-11 «Плываем с доской»**

Задачи:

1. Учить, держась за игрушку или плавательную доску, вытягивать тело на воде, лечь на воду, расслабив тело
2. Упражнять в погружении и задержке дыхания на 2-3 сек. под водой;
3. Упражнять в правильном дыхании,
4. Воспитывать смелость.

Содержание:

1. Держась вытянутыми руками за поручень, активно работать прямыми ногами (2-3 м).
2. Ходьба по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).
3. Ходьба по бассейну на носках, высоко поднимая бедро (2-3 м).
4. Бег за плав. игрушками (2-3 м).
5. «Пузыри» (3-4 р).
6. Ходьба в «тоннель» из 3 обручей (игра «Поезд в тоннель 1 вариант») (5 р).
7. Игра «Оса» - разучивание (3-4 р).
8. Игра «Смелые ребята» (4-5 р).
9. Держась руками за поручень, лечь на воду, сделать вдох, опустить лицо в воду и сделать медленный выдох (6-8 р).
10. Подпрыгнуть, погрузиться в воду с головой, сосчитать в уме до 3, затем «вынырнуть» (4-5 р).
11. Скольжение на плавательных досках или надувных игрушках, тело расслаблено и вытянуто по воде (5 м).
12. Самостоятельные игры.

### **Тема 12 «Ускорение»**

Задачи:

1. учить детей делать полный выдох после погружения в воду;
2. Учить выполнять упражнения в ускоренном темпе;
3. Воспитывать выносливость.

Содержание:

1. Прыжки до противоположного бортика и обратно - спиной вперед (2-3 р).
2. Упражнение с открытыми в воде глазами «Посмотри, что на дне» (4-5 р).
3. Бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 м.).

4. Держась руками за поручень вытянуться на воде, вдохнуть, опустить лицо в воду – выдохнуть (5-6 р).
5. Игра «Кто быстрее к мячу» (4-5 р).
6. Игра «Поезд в туннель» 1 вариант (5 р).
7. Свободные игры и упражнения с плавательными досками.

### **Тема 13 «Задержи дыхание»**

Задачи:

1. продолжать учить задерживать дыхание на 4-5 сек., двигаясь «в туннеле»,
2. Продолжать учить выполнять упражнения, двигаясь спиной вперед;
3. Продолжать учить выполнять упражнения на погружение, стоя в круге;
4. Воспитывать уверенность на воде;
5. Развивать силу мышц.

Содержание:

1. Ходьба по бассейну приставными шагами в левую и правую стороны (по 1,5 м в каждую сторону).
2. Ходьба по бассейну спиной вперед, двигая руками, как при плавании способом «Кроль» на спине (2-3 м).
3. Игра «Поезд в туннель» - 1 вариант- через 3 обруча (проходя «в туннеле» - не дышать (3-4 р).
4. Держась руками за поручень, вытянуться на воде, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох, одновременно работая ногами в стиле «Кроль» (2-3р).
5. Игра «Оса» (2-3 р).
6. Самостоятельные игры с игрушками и плавание доступным способом.

### **Тема 14 «Смотри на дно»**

Задачи:

1. Отрабатывать движения прямыми ногами,
2. Продолжать учить открывать в воде глаза, рассматривать предметы на дне и доставать их;
3. Учить свободно лежать на воде;
4. Воспитывать смелость, настойчивость.

Содержание:

1. Прыжки до противоположного борта, обратно – прыжки спиной вперед (2-3 м).
2. Держась руками за поручень, активно работать ногами в стиле «Кроль» (2-3 м).
3. Держась руками за поручень – вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5 р).
4. Игра «Бегом за мячом» (4-5 р).
5. Игра «Насос» (3-4 р).
6. Свободные игры с игрушками и скольжение по воде с плавательными досками.

## Тема 15 «Скользим по поверхности»

Задачи:

1. Учить скользить по воде, работая ногами в стиле «Кроль»,
2. Закреплять навык погружения в воду с выдохом, ходить по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд, выполняя руками гребковые движения;
3. Воспитывать смелость, настойчивость.

Содержание:

1. Высокие прыжки вдоль борта, чередуя ноги, высоко поднимая колени (2-3 м).
2. Ходьба по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд, выполняя руками гребковые движения (3-4 м).
3. «Стрела» - скольжение по воде с доской (4-5 р).
4. Скольжение по воде с доской, активно работая ногами в стиле «Кроль».
5. Упражнение «Морские звёзды» на спине с поддержкой (2-3 р).
6. Скольжение на спине «Стрела» с поддержкой (2-3 р).
7. Игра «Насос» (3-4 р).
8. Свободные игры с игрушками.

## Тема 16 «Прыгаем в воду»

Задачи:

1. Учить погружаться в воду с прыжка,
2. Учить садиться на дно, держась за поручень;
3. Тренировать детей в выполнении упражнений лицом вперёд и спиной вперёд;
4. Развивать силу мышц,
5. Воспитывать смелость.

Содержание:

1. Прыжки поперёк бассейна с подпрыгиванием вверх и погружением под воду с головой (2-3 р).
2. Ходьба лицом вперёд и спиной вперёд, загребая руками воду (3-4 м).
3. Игра «Пузыри» (5-6 р).
4. «Кто быстрее?» - бег по бассейну спиной вперёд (1-2 м).
5. Держась рукой за поручень, сесть на дно, поднимая ноги, почувствовать, как вода выталкивает тело на поверхность (3-4 р).
6. Показать детям упражнения «Поплавок», «Медуза», «Морская звезда», объяснить, что эти упражнения возможны, благодаря выталкивающей силе воды. Предложить сделать «Медузу».
7. Свободные игры и плавание доступным способом.

## РАЗДЕЛ 3 «Я САМ»

## Тема 17 «Лежим на воде»

Задачи:

1. Учить детей с помощью игрушки ложиться на воду,

2. Продолжать учить садиться на дно без опоры;
3. Воспитывать смелость.

Содержание:

1. Прыжки около бортика, затем прыжки с продвижением вперёд (2-3 м).
2. Держась руками за поручень, активно работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (1-2 м).
3. Присесть и оторвать ноги от дна бассейна (4-5 р).
4. Держась за плавательную доску или игрушку, оттолкнуться двумя ногами и скользить по поверхности воды «Кто дальше?» (3-4 р).
5. Придерживаясь одной рукой за поручень, плавно лечь на воду и полежать несколько секунд (4-5 р).
6. Игра «Хоровод» (2-3 р).
7. Свободные игры с игрушками.

### **Тема 18 «Лежим и смотрим вниз»**

Задачи:

1. Продолжать учить детей ложиться на воду, опуская в воду лицо,
2. Продолжать учить ложиться на спину, полностью расслабившись, так, чтобы лицо не погружалось в воду;
3. Тренировать в выполнении упражнений на дыхание.

Содержание:

1. Прыжки на двух ногах до противоположного бортика (2-3 м).
2. Игровое упражнение «Насос» (4-5 р).
3. «Медуза» на груди с доской (4-5 р).
4. «Медуза» на спине с поддержкой (2-3 р).
5. «Пузыри»(4-5 р).
6. Игра «Кто достанет клад?» (3-4 р).
7. Самостоятельные игры с игрушками.

### **Тема 19-20 «Достаем до дна»**

Задачи:

1. Продолжать учить детей ложиться на воду, погружаться в воду, доставая дно руками;
2. Закрепить правила поведения в бассейне: не кричать, не толкаться, не брызгать товарищу в лицо, если тот не хочет;
3. Воспитывать смелость.

Содержание:

1. Ходьба по бассейну скрестным шагом (1-2 м).
2. Ходьба по бассейну, загребая воду руками, лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 р).
3. Игровое упражнение «Лошадки» (2-3 м).
4. «Буксир» - выполнять на воде по пояс (3-4 р).
5. «Насос» (5-6 р).
6. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (1-2 м).
7. Игра «Вратарь» - разучивание.
8. Парами, взявшись за руки, присесть в воду с головой и посмотреть друг на друга (2-3 р)

9. Лечь на воду с поддержкой 1 раз, затем попробовать без неё 3-4 раза.
10. Игра «Покажи пятки» (5-6 р) (закрепить словесно и на деле правила поведения в бассейне).
11. Игровое упражнение в парах «Поймай мяч» (1-2 м).
12. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.

### **Тема 21 «Как струнка»**

Задачи:

1. Продолжать учить ложиться на воду, выпрямляя тело;
2. Упражнять в правильном вдохе-выдохе;
3. Воспитывать дисциплинированность.

Содержание

1. Ходьба по бассейну в положении полуприседа, вода до подбородка (2-3 м).
2. Быстрый бег по бассейну с помощью рук (2 м).
3. Игра «Вода кипит» (4-5 р).
4. Показ упражнений «Морская звезда», «Медуза», «Поплавок».
5. Предложить детям попробовать выполнить упражнение «Медуза» без поддержки, поощрять смелость (3-4 р).
6. Игра «Оса» (3-4 р).
7. Игра «Поезд в туннель» 2 вариант – через 1 обруч (проходя в «туннеле» опустить лицо в воду) (2 р).
8. Игры с игрушками самостоятельно.

### **Тема 22 «Кто дальше»**

Задачи:

1. Продолжать учить ложиться на воду,
2. Отрабатывать выдох под водой;
3. Воспитывать организованность.

Содержание:

1. Бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 р).
2. Держась за поручень руками, активно работать ногами в стиле «Кроль» (1-2 м).
3. Держась руками за поручень и вытянувшись на воде, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5 р).
4. Держась руками за плавательную доску, сильно оттолкнуться ногами и скользить по поверхности воды «Кто дальше?»(3-4 р).
5. Стоя на расстоянии 3-4 шагов от бортика, опустить лицо в воду и тянуться к бортику до касания (4-5 р).
6. «Медуза» - пробовать лежать на воде (4-5 р).
7. Игра «Морской бой» - разучивание.
8. Свободные игры, скольжение с помощью предметов и без них.

### **Тема 23-24 «Отгалкиваемся и скользим»**

Задачи:

1. Учить детей принимать правильное исходное положение перед тем, как лечь на воду на спину;
2. Закреплять навык лежать на поверхности воды на груди;
3. Воспитывать смелость.

Содержание:

4. Прыжки у бортика «Кто выше?» (4-5 р).
5. Прыжки с погружением «Кто ниже?» (4-5 р).
6. Держась руками за поручень, активно работать ногами (1-2 м).
7. Держась одной рукой за поручень, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох (4-5 р).
8. Показать упражнение «Стрела».
9. Предложить детям сделать так же (1-2 р).
10. «Лошадки» (2-3 м).
11. «Медуза» на груди и на спине (3-4 р).
12. Держась одной рукой за поручень (ноги на дне бассейна), другой рукой и затылком коснуться воды; поменять руку, выполнить то же, оттолкнувшись ногами ото дна, постараться вытянуть тело по поверхности воды, полностью расслабив мышцы.
13. Игра «Вратарь» (2-3 р).
14. Игра «Морской бой» (1-2 м).
15. «Игра «Поезд в туннель» 2 вариант через 1 обруч (2-3 р).
16. Самостоятельные игры и скольжение по воде, выполнение упражнений по желанию.

**Тема 25 «Морская звезда»**

Задачи:

1. Учить лежать на воде, скользить на груди и на спине,
2. Тренировать в выдохе в воду;
3. Закреплять умение смело падать в воду, поднимая при этом ноги высоко назад;
4. Воспитывать смелость, стремление добиваться цели.

Содержание:

1. Бег по бассейну, загребая воду руками (2-3 м).
2. Игра «Вода кипит» (4-5 р).
3. Прыжки с продвижением вперёд лицом до противоположного борта и обратно спиной вперёд (2-3 р).
4. «Медуза» на груди и на спине (по 2-3 р).
5. Упражнение «Стрела» (4-5 р).
6. Показать упражнение «Морская звезда», предложить детям выполнить (3-4 р).
7. Игра «Покажи пятки» (3-4 р).
8. Самостоятельные игры и упражнения.

**Тема 26 «Отдыхаем на спине»**

Задачи:

1. Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине,
2. Продолжать учить лежать на воде, расслабив тело и выпрямив руки и ноги;

3. Воспитывать решительность и желание выполнять упражнения правильно.

Содержание:

1. Держась за поручень, активно работать прямыми ногами (1-2 м).
2. Прыжки «Кто выше?», «Кто ниже?» - с погружением (по 4-5 р).
3. «Медуза» на груди и спине (по 2-3 р).
4. «Стрела» на груди (4-5 р).
5. «Морская звезда» на груди и спине (по 3-4 р).
6. Игра «Морской бой» (1-2 м).
7. Игра «Покажи пятки» (2-3 р).
8. Самостоятельные игры.

### **Тема 27 «Скользим на спине и груди»**

Задачи:

1. Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине,
2. Продолжать учить смело погружаться в воду, открывать там глаза и доставать предметы со дна бассейна,
3. Продолжать учить делать продолжительный выдох в воду;
4. Воспитывать смелость, решительность.

Содержание:

1. Бег по бассейну в разных направлениях, загребая воду руками (1-2 м).
2. «Пузыри» - у кого больше? (5-6 р).
3. «Морская звезда» на груди и спине (по 3-4 р).
4. «Стрела» на груди и спине (по 3-4 р).
5. Игра «Водолазы» (3-4 м).
6. Игра «Оса» (2-3 м).
7. Игры с игрушками, упражнения по желанию.

### **Занятие 28 «Что мы умеем» (открытое занятие)**

Задачи:

1. Продолжать обучение скольжению на груди и спине,
2. Продолжать учить погружению под воду и медленному выдоху, расслаблению тела на поверхности воды;
3. Воспитывать желание добиваться поставленной цели.

Содержание:

1. Игра «Байдарки» - ходьба по бассейну в быстром темпе, погрузившись в воду по плечи и работая руками, как при выполнении упражнения «Мельница» (2-3 м).
2. Игра «Вода кипит» (5-6 р).
3. «Медуза», «Морская звезда» на груди и спине (по 2-3 р).
4. Игра «Охотник и утки» (2-3 м).
5. «Стрела» на груди и спине (по 3-4 р).
6. Индивидуальные тренировочные упражнения, свободные игры и упражнения с игрушками.

### 3.2. 2-й год обучения

#### РАЗДЕЛ 1 «БЕЗ ДОСКИ»

##### Тема 1 «Работаем ногами»

Задачи:

1. Продолжать учить детей работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль»,
2. Продолжать учить ложиться на спину на поверхность воды, расслабив тело;
3. Продолжать обучать прыжкам с погружением в воду;
4. Воспитывать смелость.

Содержание:

1. Бег вдоль борта в быстром темпе, загребая воду руками (2 круга).
2. Держась прямыми руками за поручень, работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (1 м).
3. «Водолазы» с выдохом в воду (3-4 р).
4. «Кто выше?» (4-5 р).
5. Ходьба приставным шагом вдоль борта (30 с).
6. Держась одной рукой за поручень, лечь на спину, полностью расслабить тело и попробовать оторвать руку от поручня (3-4 р).
7. Игра «Караси и карпы» (2-3 р).
8. Свободные игры и скольжение с помощью предметов и без них.

##### Тема 2 «Достань со дна»

Задачи:

1. Продолжать учить детей ходить, бегать по бассейну, загребая руками воду: вперёд лицом, вперёд спиной;
2. Закреплять умение погружаться под воду и доставать руками дно;
3. Тренировать в правильном вдохе и выдохе в воду;
4. Воспитывать смелость, целеустремлённость.

Содержание:

1. «Кто быстрее?» - ходьба по бассейну, загребая руками воду, лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м).
2. Игра «Насос» (6-7 р).
3. Бег по бассейну, загребая руками воду, лицом вперёд и спиной вперёд (3 м).
4. «Достань жемчуг» - достать со дна шайбу, беря её рукой (4-5 р).
5. Выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой (5-6 р).
6. Игра «Вода кипит» (4-5 р).
7. Свободные игры и скольжение.

##### Тема 3 «Стрела»

Задачи:

1. Учить детей скользить по воде на груди, держа в руках плавательную доску и без неё,
2. Учить ходить вперёд в полунаклоне, работая руками в стиле «Кроль»,
3. Учить смело открывать в воде глаза;
4. Отрабатывать движения прямыми ногами в стиле «Кроль»;



5. Продолжить подготовку к выполнению упражнения «Стрела» без предмета;
6. Воспитывать смелость.

Содержание:

1. Ходьба поперёк бассейна в полуприседе с работой рук, как при плавании способом «Кроль», затем та же ходьба вдоль борта друг за другом (3 м).
2. С доской или игрушкой скользить поперёк бассейна, пытаясь при скольжении опустить лицо в воду (34 р).
3. Игровое упражнение «Посмотри на друга» - держась за руки парами, присесть в воду и посмотреть друг на друга (5-6 р).
4. Стоя спиной к борту и держась руками за поручень, лечь на воду и работать прямыми ногами в стиле «кроль» на спине (1-2 м).
5. Стоя на расстоянии 3-5 шагов от борта, оттолкнуться ногами и скользнуть к борту по поверхности воды, вытянув вперёд руки, без поддержки (3-4 р).
6. Игра «Водолазы» (3-4 м).
7. Свободные игры и плавание доступным способом с предметами и без них.

**Тема 4 «Поплавок»**

Задачи:

1. Обучать детей погружаться в воду, обхватывать руками колени и всплывать;
2. Продолжать обучение ходьбе с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом;
3. Воспитывать решительность.

Содержание:

1. Прыжки вдоль борта приставными шагами (1-2 м).
2. Ходьба по бассейну с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом (2-3 м).
3. «Кто быстрее?» - бег по бассейну, загребая руками воду (2-3 м).
4. Игровое упражнение «Поплавок» (2-3 р).
5. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине (по 1 м. 2 раза).
6. Игра «Буксир» (3-4 р).
7. Держась руками за поручень, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду – полный выдох (6-7 р).
8. Свободные игры и упражнения.

**Тема 5 «Медузы»**

Задачи:

1. Продолжать обучать скольжению на груди без предмета;
2. Обучать ложиться на воду, раскинув руки и ноги, расслабив тело – на груди и на спине;
3. Тренировать в выполнении упражнения «Поплавок»;
4. Воспитывать смелость.

Содержание:

1. Ходьба по бассейну с работой рук в стиле «Кроль» (2-3 м).
2. «Насос» (по 5-6 погружений).

3. Игра «Медузы» (2 м).
4. «Стрела» (5 р).
5. Игра «Поезд в туннель» 2 вариант – скольжение «стрелой» на груди в обруч, поставленный вертикально (5-6 р).
6. Игра «Покажи пятки» (1-2 м).
7. Свободные игры и упражнения.

## **Тема 6 «Скользим как стрелы»**

### **Задачи:**

1. Учить детей лежать на воде лицом вниз, лицом вверх;
2. Закреплять умение скользить по поверхности воды 2-3 метра без помощи доски, согласовывая свои действия с действиями товарищей;
3. Воспитывать смелость, дисциплинированность.

### **Содержание:**

1. «Зайки на лужайке» - прыжки до противоположного борта на двух ногах, руки над головой (изображаем ушки зайца) (2-3 р).
2. Игра «Покажи пятки» (6-7 р).
3. «Медуза» на груди и на спине (по 3-4 р).
4. «Насос» (по 5-6 погружений).
5. «Стрела» (3-4 р).
6. Игра «Плавучие стрелы» - дети, построившись в шеренгу у борта, скользят к противоположному, начиная скольжение по сигналу (5 р).
7. Свободные игры и упражнения.

## **Тема 7 «Дельфины»**

### **Задачи:**

1. Учить детей погружаться в воду головой вниз с продвижением вперёд;
2. Закреплять умение лежать на воде и скользить без помощи доски;
3. Вызывать желание научиться плавать.

### **Содержание:**

1. Ходьба по бассейну, наклонившись вперёд и работая руками в стиле «Кроль» (2 м).
2. Игровое упражнение «Дельфины» - погружение под воду головой вниз, продвигаясь вперёд после отталкивания ногами, одновременно делая выдох (5-7 р).
3. Игра «Медузы» (2 м).
4. Игра «Плавучие стрелы» (5-6 р).
5. Игра «Вратарь» (2-3 м).
6. Игра «Покажи пятки» (3-4 р).
7. Свободные игры и упражнения.

## **Тема 8 «Прыжок в воду»**

### **Задачи:**

1. Учить прыгать в воду с небольшой высоты;

2. Закреплять умение скользить на груди без помощи предметов, вытянув руки над головой и вытянув руки вдоль туловища;
3. Продолжить обучать правильно работать ногами в стиле «Кроль»;
4. Упражнять в выполнении выдоха в воду;
5. Воспитывать смелость, организованность.

Содержание:

1. Вход в воду прыжком.
2. Прыжки вдоль борта с продвижением вперёд приставными шагами (2-3 м).
3. «Торпеда» на месте – держась прямыми руками за поручень, вытянуться на поверхности воды, опустить лицо в воду и работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (4-5 р).
4. «Стрела» - а) вытянув руки над головой, б) вытянув руки вдоль туловища (по 5 р).
5. «Насос» (усложнение – приседаем так, чтобы голова полностью скрылась под водой, и делаем при этом выдох в воду) (по 5 погружений).
6. Игра «Караси и щука» (роль щуки выполняет педагог) (3-4 м).
7. Свободные игры с игрушками.

## Тема 9 «Нырок»

**Задачи:**

1. Учить нырять с продвижением вперёд под водой;
2. Учить прыгать в воду с высоты;
3. Продолжить обучение скольжению на груди и на спине с вытянутыми и прижатыми к туловищу руками;
4. Воспитывать смелость, решительность.

Содержание:

1. Вход в воду прыжком.
2. Бег по бассейну, загребая руками воду (2 м).
3. Держась руками за поручень, вытянуться на воде на груди, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох, повернуть лицо в сторону, так, чтобы рот оказался над водой - вдохнуть, лицо в воду – выдох и т.д. (8 р).
4. Игра «Весёлые дельфины» - то же что и игровое упражнение, только действовать по сигналу и, вынырнув, выполнять задание педагога (например, отбить мяч, или нырнуть парой, взявшись за руки).
5. «Стрелы» - руки прижаты к туловищу (6-7 р).
6. «Стрелы» на спине с помощью пл. доски или игрушки (2-3 м).
7. «Торпеда» - выполнять упражнение, держась за плавательную доску: а) на груди, б) на спине (по 2 м).
8. «Поплавок» (3-4 р)
9. Свободные игры и упражнения.

## Тема 10 «Как пингины»

**Задачи:**

1. Учить скользить на груди и на спине с прижатыми к туловищу руками;
2. Закреплять умение погружаться под воду с задержкой дыхания и всплывать, умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине;

3. Воспитывать упорство, настойчивость при выполнении упражнений.

Содержание:

1. Скольжение на груди, затем на спине, руки прижаты к туловищу (по 4-5 р).
2. Скольжение на спине с игрушкой или доской в вытянутых над головой руках (3-4 р).
3. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (1 м).
4. «Торпеда» на месте на спине (1 м).
5. «Насос» (по 6-7 погружений с выдохом).
6. «Поплавок» (3 р).
7. Игра «Караси и щука» (усложнение: караси от щуки не убегают, а уплывают «стрелой») 3-4 м.
8. Свободные игры и упражнения.

### РАЗДЕЛ 3 «СОГЛАСОВАНИЕ»

#### Тема 11 «Руки и ноги»

**Задачи:**

1. Обучать детей скольжению на спине;
2. Продолжать обучение согласованной работе рук и дыханию в стиле «Кроль»;
3. Воспитывать настойчивость.

Содержание:

1. Ходьба по бассейну с работой рук в стиле «Кроль» (1 м).
2. Держась за игрушку или доску, свободно лечь на спину на поверхность воды (3-4 р).
3. Из положения лёжа на спине, придерживаясь руками за плавающий предмет, попробовать работать ногами в стиле «Кроль» (3-4 м).
4. «Стрела» на груди и спине (по 5-6 р).
5. Ходьба по бассейну спиной вперёд с работой руками в стиле «Кроль» (2 м).
6. «Насос» (по 5-6 погружений с выдохом в воду).
7. Игра в кругу «Охотники и утки» (3-4 м).
8. Свободные игры и упражнения с игрушками.

#### Тема 12 «Водолазы»

**Задачи:**

1. Продолжать обучение скольжению на груди и спине;
2. Закреплять умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине;
3. Воспитывать смелость, настойчивость.

Содержание:

1. Бег по бассейну с работой рук лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м).
2. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (6-7 раз).
3. «Стрела» на груди (6-7 р).
4. «Стрела» на спине (6-7 р).
5. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» без погружения лица в воду на груди и на спине (по 2 м).

6. Игра «Водолазы» (3-4 м).
7. Игра «Пятнашки с поплавком» (2-3 м).
8. Свободные игры и упражнения.

### **Тема 13 «Меняем руки»**

#### **Задачи:**

1. Совершенствовать умение скользить по воде с различным положением рук;
2. Обучать скользить с вращением туловища;
3. Закреплять умение делать выдох в воду;
4. Воспитывать смелость, решительность.

#### **Содержание:**

1. «Стрела»: а) вытянув руки над головой, б) прижав руки к туловищу, в) вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (по 3 раза каждым способом).
2. Бег по бассейну, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).
3. «Торпеда» на месте с выдохом в воду (2-3 м).
4. Скольжение на груди с доской или без неё, работая ногами (2-3 м).
5. Игровое упражнение «Винт» (без обруча) (5 раз).
6. Игра «Морской бой» (3-4 м).
7. Свободные игры и упражнения.

### **Тема 14 «Под воду с головой»**

#### **Задачи:**

1. Продолжать обучение скольжению на груди и на спине, ходьбе в полунаклоне с работой рук в стиле «Кроль»;
2. Совершенствовать навык погружения в воду с головой с выдохом;
3. Воспитывать настойчивость.

#### **Содержание:**

1. Ходьба по бассейну, выполняя гребковые движения руками (2-3 м).
2. «Медуза» на груди и спине (по 3-4 р).
3. Прыжок вверх – вдох, погружение под воду – выдох (7-8 р).
4. «Стрела» на груди (6 раз)
5. «Стрела» на спине с поддержкой (по необходимости) (6 раз).
6. Игра «Передай предмет под водой» (2-3 р).
7. Игра «Покажи пятки» (1-2 м).
8. Свободные игры на воде.

### **Тема 15-16 «Винт»**

#### **Задачи:**

1. Продолжать обучение скольжению по поверхности воды с вращением туловища;
2. Совершенствовать умение лежать на воде на груди, на спине;
3. Воспитывать выносливость.

#### **Содержание:**

1. Прыжок с бортика в воду
2. Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду, выполняя гребковые движения руками (2-3 м).
3. «Торпеда» на груди (4-5 р).
4. Упражнение «Винт» (6-7 р).
5. «Медуза» на груди и на спине (по 5 раз).
6. Упражнение на дыхание: подпрыгнуть – вдох, погрузиться в воду с головой – выдох (6-7 р).
7. «Стрела» на груди, на спине (по 5 раз).
8. «Кто вперёд?» - бег по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд (2 м).
9. Игра «Передай мяч под водой» (2 р).
10. Игра «Вода кипит» (4-5 р).
11. Игра «Буксир» (2-3 р).
12. Игра «Водолазы» (4-5 м).
13. Свободные игры и упражнения.

#### РАЗДЕЛ 4 «ОТЛИЧНЫЙ ПЛОВЕЦ»

##### Тема 17 «Ныряем и плывем»

###### Задачи:

1. Обучать детей прыжкам под воду с погружением и продвижением вперёд,
2. Закреплять умение скользить на груди и спине, держась за доску и без неё.

###### Содержание:

1. Прыжки на двух ногах до противоположного борта лицом вперёд и спиной вперёд (по 2 р).
2. Игра «Весёлые дельфины» - ныряние под воду с продвижением вперёд (3-4 р).
3. «Медуза» на груди и на спине (по 2-3 р).
4. «Торпеда» на груди (3-4 р).
5. Игра «Вода кипит» \_ 4-5 р).
6. Игра «Винт» - проплывание «стрелой» с поворотом туловища через вертикально стоящие обручи (4-5 р).
7. Игры с игрушками, свободное скольжение, плавание доступным способом.

##### Тема 18 «Легко плывем»

###### Задачи:

1. Обучать детей прыжкам с погружением под воду и продвижением вперёд;
2. Закреплять умение скользить на груди и на спине без предметов, работая ногами в стиле «Кроль»;
3. Совершенствовать умение делать выдох в воду;
4. Воспитывать смелость, решительность.

###### Содержание:

1. Прыжки вдоль борта бассейна друг за другом приставными шагами (1-2 м).
2. «Пузыри» - упражнение на дыхание с усложнением: присев под воду, сосчитать про себя до 5, только затем сделать выдох (4-5 р).

3. «Стрела» на груди (4-5 р).
4. «Стрела» на спине (4-5 р).
5. Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м).
6. Игра «Морской бой» 2 вариант: по сигналу педагога дети плывут «торпедой» навстречу друг другу, встретившись руками под водой, вместе шумно, с брызгами выныривают – торпеды взорвались (3-4 р).
7. Игры с игрушками, упражнения по желанию.
- 8.

### **Тема 19 «Дышим в сторону»**

#### **Задачи:**

1. Совершенствовать умение скользить на груди и спине, работая ногами;
2. Закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди;
3. Воспитывать настойчивость.

#### **Содержание:**

1. Ходьба по бассейну в полунаклоне, работая руками в стиле «Кроль» (2-3 м).
2. «Торпеда» на месте с выдохом в воду и вдохом, повернув лицо в сторону так, чтобы рот оказался над поверхностью воды (2-3 м).
3. Игра «Покажи пятки» (3-4 р).
4. «Стрела» на груди и на спине (по 3-4 р).
5. «Торпеда» на груди (3-4 р).
6. Упражнение «Винт» (6-7 р).
7. Игра «Дружные ребята» (2-3 р).
8. Самостоятельные игры и упражнения.

### **Тема 20 «Скользим с поворотом»**

#### **Задачи:**

1. Закреплять умение работать руками и ногами, как при плавании способом «Кроль»;
2. Совершенствовать умение скользить по воде с поворотом туловища;
3. Воспитывать смелость.

#### **Содержание:**

1. Вход в воду прыжком с борта.
2. «Торпеда» на месте на груди и на спине (2-3 м).
3. Игра «Достань клад» (3-4 р).
4. «Торпеда» на груди и на спине (по 2-3 р).
5. «Винт» (6-7 р).
6. Игра «Рыба и сеть» (2-3 р).
7. Свободные игры и упражнения.

### **Тема 21 «Хоровод под водой»**

#### **Задачи:**

1. Совершенствовать умение скользить по поверхности воды, закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания;
2. Воспитывать решительность, упорство в достижении цели.

## Содержание:

1. Ходьба по бассейну (вода до плеч), работая руками в стиле «кроль» лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м).
2. «Стрела» на груди и на спине (по 3-4 р).
3. «Торпеда» на груди и на спине (по 5-6 р).
4. Игра «Хоровод» (усложнение: погрузившись в воду, сосчитать до 5, затем вынырнуть) (4-5 р).
5. Игра «Водолазы» (3-4 м).
6. Свободные упражнения и игры с игрушками.

## Тема 22 «Кто дальше»

### Задачи:

1. Закреплять навык скольжения по поверхности воды;
2. Совершенствовать умение работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине,
3. Воспитывать смелость.

## Содержание:

1. Бег по бассейну, загребая воду руками, лицом вперёд и спиной вперёд (3-4 м).
2. «Торпеда» на месте на груди и на спине (по 6 р).
3. «Медуза» на груди и на спине (по 3 р).
4. «Насос» (по 6-8 погружений).
5. Игра «Чья торпеда лучше» - скользить вдоль бассейна – кто дальше) (2-3 р).
6. Игра «Весёлые дельфины» (3-4 м).
7. Свободные упражнения и игры с надувными игрушками.

## Тема 23 «Кто быстрее»

### Задачи:

1. Закреплять навык скольжения по поверхности воды на скорость;
2. Совершенствовать умение скользить, работая ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине;
3. Воспитывать смелость и настойчивость.

## Содержание:

1. Передвижение поперёк бассейна произвольными прыжками «Кто вперёд?» (2-3 м).
2. Игра «Покажи пятки» (5-6 р).
3. «Стрела» на груди и на спине (по 6-8 р).
4. Игра «Плавучие стрелы» - дети скользят по воде, начиная движение по сигналу педагога в за данным направлении (2-3 м).
5. «Торпеда» - прижав руки к туловищу, активно работать ногами (3-4 м).
6. Игра «Дружные ребята» (2-3 р).
7. Свободные упражнения и игры с игрушками по желанию.

## Тема 24 «Я плыву»

### Задачи:



1. Совершенствовать навык скольжения по воде;
2. Закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди;
3. Воспитывать решительность.

Содержание:

1. «Лошадки» в парах на скорость (1-2 м).
2. «Торпеда на груди и на спине (по 6-7 р).
3. «Морская звезда» на груди и на спине (по 4-5 р).
4. Игра «Водолазы» (4-5 м).
5. «Торпеда» на месте, дыша, как при плавании сп. «Кроль» на груди (2-3 м).
6. Погрузившись в воду по плечи, ходить по бассейну и выполнять гребковые движения, как при плавании сп. «Кроль» (2-3 м)
7. Игра «Я плыву» - пытаться плыть способом «Кроль» в упрощённом варианте – без согласования работы рук и ног (4-5 м).
8. Свободные игры с игрушками и плавание доступным способом.

### **Тема 25 «Быстрее, выше, сильнее»**

**Задачи:**

1. Продолжать совершенствовать навык скольжения по воде;
2. Закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания;
3. Воспитывать смелость.

Содержание:

1. Прыжки около бортика «Кто выше?» (1 м).
2. Прыжки с погружением «Кто ниже?» (при погружении делать выдох) (1 м).
3. «Нырни в обруч» - закрепление навыка ныряния в воду и выныривания в определённом месте (по 4-5 р).
4. Упражнение «Чья стрела лучше?» - скольжение на груди и на спине – оценку выполнения упражнения дают сами дети (по 2 попытки).
5. «Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (по 2 р в каждом положении).
6. Игра «Оса» (2-3 м).
7. Свободное плавание и игры.

### **Тема 26 -27 «Повторенье – мать ученья»**

**Задачи:**

1. Совершенствовать навык скольжения по воде;
2. Учить выполнять гребковые движения руками в горизонтальном положении тела на воде;
3. Закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания и медленным выдохом в воду;
4. Воспитывать смелость, решительность.

Содержание:

1. Прыжки около бортика с погружением и выдохом в воду (1-2 м), с погружением с головой.

2. Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду и выполняя гребковые движения руками в медленном темпе (2-3 м).
3. «Стрела» на груди и на спине (по 4-5 р).
4. «Чья стрела лучше?» на груди и на спине (по 5-6 раз, оценивает педагог).
5. «Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук (8-9 р).
6. Скользить по воде, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу (4-5 р).
7. Скользить на груди по воде, медленно выполняя движения руками в стиле «Кроль» (3-4 м).
8. Игра «Водолазы» (3-4 м).
9. Игра «Я плыву» - произвольный стиль (3-4 м).
10. Игры с игрушками, произвольное плавание.

## **Тема 28 «Смотри, как я могу» (открытое занятие)**

### **Задачи:**

1. Закреплять навыки скольжения по воде на груди и спине, погружения в воду с выдохом и открытыми глазами;
2. Продолжать учить работать руками в стиле «Кроль»;
3. Воспитывать настойчивость; вызывать желание научиться плавать.

### **Содержание:**

1. Бег по бассейну, загребая воду на скорость (2 м).
2. Игра «Передай мяч под водой» (3 р).
3. «Торпеда» на груди и спине с различным положением рук (6-8 р).
4. При выполнении упражнения «Стрела» медленно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль» (3-4 р).
5. Игра с погружением по желанию детей (4-5 м).
6. Свободные игры с игрушками, плавание в произвольном стиле.

## **4. Методическое обеспечение программы**

### **4.1. Оценочные материалы к программе**

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Мониторинг проводится 1 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

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

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Уровень формирования и развития определяется по трем критериям: высокий, средний, низкий.

Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков плавания в разных возрастных группах.

#### 4.1.1. 1-й год обучения

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Свободное передвижение с различным положением рук	Погружение в воду с головой, задержка дыхания	Выдох в воду	Лежание на воде с помощью вспомогательных предметов	Скольжение на груди с доской (поперёк)	Собирание игрушек за 30 сек.	Поливание на себя

#### 4.1.2. 2-й год обучения

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Погружение в воду с задержкой дыхания (5-10 с)	Выдох в воду	«Звезда», «Поплавок» в комбинации	Скольжение на груди без доски (2 - 4м)	Плавание на груди с работой ног с предметом	Скольжение на спине с доской

#### 4.2. Условия реализации программы

- Бассейн детского сада «Мечта»
- Плавательные доски;
- Тонущие игрушки;
- Плавающие игрушки;
- Мячи;
- Гимнастические палки;
- Очки для плавания;
- Разделительные дорожки.

#### 4.3 Дидактическое обеспечение программы

- Наглядные пособия;
- конспекты организованной образовательной деятельности.

## 5. Список используемой литературы

1. Осокина Т.И. «Обучение плаванию в детском саду» -М., 1991 г.
2. Рыбак М. «Раз, два, три пльви».- М., 2010 г.
3. Пищикова Н. Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста»-М., 2008 г.
4. 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.
5. Н. Ж. Булгакова Плавание пособие для инструкторов общественников М.Физкультура и спорт 1984
6. В.С. Васильев Обучение маленьких детей плаванию. Физкультура и спорт 1961
7. Б.Б.Егоров, О.Б.Ведерникова, А.В.Яковлева, Т.Д.Зайцева, Г.И.Панова, Ю.Е. Пересадына Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн, фитобар, сауна М. Гном. 2004
8. Т, А.Воробьева, О.И. Крупенчук Мяч и речь. СПб Дельта 2001
9. И.Д.Ловейко, М.И.Фонарев Лечебная физическая культура при заболеваниях позвоночника у детей Ленинград Медицина 1988
10. Г.Левин Плавайте с малышами Минск Польша 1981
11. А.И.Сорокина, Е.Г.Батурина Игры с правилами в детском саду М.1970

## Игры для овладения навыками плавания:

### Змейка

Дети заходят в воду и располагаются вдоль бортика бассейна, руки свободны. По сигналу преподавателя они передвигаются по периметру бассейна. При передвижении можно помогать себе руками (гребковые движения в воде), но надо держаться за бортик.

### Невод

Малыши располагаются вдоль бортика бассейна, берутся за руки и так передвигаются к противоположному бортику.

### Торпеды

В игре участвуют две команды. Каждый игрок, подгребая руками воду под себя, свободно плывет ногами вперед, стараясь ступнями дотронуться до игрока другой команды. Торпедированный участник выбывает из игры, которая продолжается до тех пор, пока все игроки одной команды не выйдут из строя.

### Акробаты

Здесь необходимым условием является умение плавать и нырять. Кто сделает 10 кувырков в воде, подражая спортсменам- акробатам, тот и считается победителем.

Участник игры стоит по грудь в воде. Глубоко вдохнув и наклонившись вперед, нужно свободно лечь на воду (чем глубже вдох, тем легче это проделать). Побеждает тот, кто дольше продержится на воде.

### Насос

Малыши стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, они погружаются в воду с головой. Не надо отпускать руки и вытирать лицо.

### Поплавок

Находясь по пояс в воде, участник игры, сделав вдох, приседает на дно. Затем, обхватив руками колени, прижимает подбородок к груди, изображая поплавок. Если вдох был глубоким, то тело легко поднимается на поверхность. Не изменяя положения, игрок считает, например, до десяти, после чего становится ногами на дно.

### Карусели

Дети образуют круг в центре бассейна и берутся за руки. По сигналу преподавателя они начинают движение по кругу и произносят:

Еле-еле, еле-еле

Закружились карусели,

А потом, потом, потом-

### **Тоннель.**

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

Все бегом, бегом, бегом!

Затем дети бегут по кругу (1-3 раза) и говорят хором:

Тише, тише, не спешите,

Карусель остановите!

Вот и кончилась игра

Остановка – раз и два.

Малыши замедляют движение и останавливаются. Игра повторяется с движением в противоположную сторону.

### **Медуза**

Участник игры стоит по грудь в воде. Глубоко вдохнув и наклонившись вперед, нужно свободно лечь на воду (чем глубже вдох, тем легче это проделать). Побеждает тот, кто дольше продержится на воде.

### **Водолазы**

Игра для тех, кто любит нырять и плавать под водой. Участники выстраиваются на берегу, а преподаватель бросает на дно бассейна несколько (по количеству играющих) пластмассовых тарелочек или резиновых шайб. По его сигналу водолазы ныряют и стараются как можно больше собрать предметов. На это дается 30-40 секунд. Кто из ребят лучше выполнит это задание, тот и победитель.

### **Мячик**

Ребятишки стоят у бортика бассейна и держатся руками за поручень. Преподаватель начинает читать стихи:

Мой веселый звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Желтый, красный, голубой-

Не угнаться за тобой!

В это время дети прыгают на обеих ногах, с головой уходя под воду. Не надо останавливаться, пока не закончатся слова.

### **Караси и щука**

Выбирается водящий – щука, а все остальные дети – караси. Водящий стоит у длинного бортика бассейна, дети – вдоль короткого бортика. Играющие стараются достичь другой стороны бассейна, увернувшись от водящего. Тот, кого запятнали, помогает водящему.

Количество обручей можно увеличить. Игра выполняется парами вдоль бассейна.

### **Игры с речевым сопровождением для раннего возраста**

#### **Погремушка.**

Веселее всех игрушка-  
Расписная погремушка.  
Дайте плаксе погремушку-  
Станет плакса хохотушкой.

#### **Погремушка.**

Дали Маше погремушку  
И гремит она над ушком.  
Маша не пугается,  
Маша улыбается.

#### **Погремушки.**

Динь-дон, дили, дили,  
Погремушки нам купили.  
У Марины, у Танюшки  
И у Вовы погремушки.  
И звенит со всех сторон:  
Дили, дили, дили, дон!

#### **Водичка.**

Буль, буль, буль карасики.  
Моемся мы в тазике.  
Рядом лягушата, рыбки и утята.

#### **Вода.**

Льется в ванночку вода.  
Эй, игрушки, все сюда!  
Утки, зайчики и кошки,  
Я помою вас немножко!

#### **Дождик.**

Дождик, дождик, капелька,  
Водяная сабелька,  
Лужу резал, лужу резал,  
Резал, резал, не разрезал,  
И устал и перестал.

### **Дождик.**

Дождик, дождик, поливай  
Нашу Лизу веселееС!  
Наша Лиза вырастай  
Нам на радость поскорее!

### **Утка.**

Утка в воду залезает  
И такое вытворяет:  
Бульк под воду с головой,  
Только хвостик над волной.

### **Утята.**

Мы веселые утята,  
Ути-Ути, малышата.  
Мы на озере живем,  
Песни весело поем.

### **Мячик.**

Рзноцветный мячик  
По дорожке скачет,  
Прыгает не бьется,  
В руки не дается.

### **Мяч.**

Друг веселый, мячик мой!  
Всюду, всюду он со мной!  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Хорошо мне с ним играть!

### **Карусель.**

Закружились карусели,  
Замелькали сосны, ели.  
Закружилось все вокруг,  
Звезды в небе встали в круг.  
Карусель кружит сильней,  
И кружусь я вместе с ней.