ПРИНЯТА
Педагогическим советом
(протокол от 30.08.2022 № 1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 20.09.2022 № 396

Рабочая программа
на 2022-2023 учебный год
инструктора по физической культуре
Дашковой Виктории Викторовны

для средней группы общеразвивающей направленности

Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детского сада № 25 комбинированного вида
Приморского района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург

2022 год

Введение

Рабочая программа написана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013 г. № 30384) (далее - ФГОС ДО),Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования», Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» 2.4. 3648-20 от 28.09.20 г. № 28 (с установленными изменениям СП 3.1/2.4.3598-20 от 30.06.2020г. № 16). (с установленными изменениями СП 1.2.3685-21 от 28.01.21 г. № 2 о «Гигиенических требованиях к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания»), а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Согласно ФГОС дошкольного образования от 17 октября 2013 г. физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно- двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и само регуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Обучение плаванию в детском саду - одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка - оно содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Большое значение для физического развития приобретают занятия детей плаванием в бассейнах, что особенно важно для проживающих в северных районах страны. Тренерам и специалистам, ведущим занятия с детьми в бассейнах, следует знать особенности физиологии и анатомии ребенка. Рабочая программа соответствует Образовательной программе дошкольного образования ГБДОУ детский сад №25 комбинированного вида Приморского района Санкт-Петербурга, рассчитана на 32 недели, её содержание включает работу по дополнительной парциальной программе:

«Обучение плаванию в детском саду» Е.К. Воронова;

По возрасту детей, и степени усвоения, в программе выделены четыре возрастных групп: младшая группа - с 3 -4 лет; средняя группа - с 4 - 5 лет; старшая группа - с 5- 6 лет. подготовительная к школе группа- с 6 - 7 лет.

В каждый возраст вошли: игры по освоению в воде, и обучению плаванию; комплексы упражнений по обучению плаванию, в том числе и в домашних условиях; упражнения на «суше», и на воде на развитие диафрагмального дыхания и регуляцию мышечного тонуса при обучении детей плаванию; комплексы по закаливанию детей в домашних условиях, для родителей; разные виды закаливания в бассейне, в группе, дома;

игры в воде с речью и движением на координацию при обучении плаванию; упражнения на развитие мелкой и общей моторики; упражнения на развитие чувства темпа и ритма.

1. Целевой раздел рабочей программы

1.1. Пояснительная записка.

Основной целью программы является обучение детей дошкольного возраста плаванию (уверенно чувствовать себя в воде, держаться на поверхности воды, плыть от 7 до 15 м); закаливание и укрепление детского организма; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно- сосудистой, дыхательной и нервной систем).

Задачи реализации программы:

1.Формировать у дошкольников навыки плавания. Преодолевать страх перед новой водной средой. Развивать моторные функции и уровень физической подготовленности. Научить управлять своим физическим и психическим состоянием в период адаптации вводной среде 2. Вовлекать родителей в активную работу позакаливанию и оздоровлению детей в совместной деятельности с педагогами. Создавать благоприятный эмоционально психологический микроклимат на занятиях плаванию и закаливанию.

3. Формировать знания о видах и способах плавания. Об оздоровительном воздействии плавания на организм. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью

4. Содействовать приобретению двигательного опыта детей по плаванию, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

5. Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость через обучение плаванию;

6. Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений в воде (погружение, скольжение, ныряние, овладение плавательными навыками), овладения подвижными играми с правилами на воде; 7. Развивать интерес к спорту - к плаванию, стилей плавания, расширятьпредставления детей о некоторых видах водного спорта;

8. Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладениюего элементарными нормами и правилами на водоёмах и в бассейне (двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Общие задачи рабочей программы:

-Содействовать приобретению двигательного опыта детей по плаванию, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость через обучение плаванию;

-Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений в воде (погружение, скольжение, ныряние,овладение плавательными навыками), овладения подвижными играми с правилами на воде; - Развивать интерес к спорту - к плаванию, стилей плавания, расширять представления детей о некоторых видах водного спорта;

-Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами на водоёмах и в бассейне (двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

В каждом возрастном периоде предусмотрены двигательные навыки, упражнения для общей физической и специальной подготовки; дыхательные упражнения, игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде, игры для приобретения навыков погружения в воду, игры-эстафеты для старшего и подготовительного возраста, а также перечень задач, средств, методов и методических приемов для обучения плаванию детей дошкольного возраста.

Принципы организации содержания рабочей программы:

- ***принцип природосообразности***- предусматривающий отношение к ребёнку как к части природы, его воспитание в единстве и согласии с природой, осуществление образования в соответствии с законами развития детского организма с учётом особенностей физического развития, состояния его здоровья;

- ***принцип воспитывающего обучения*** - отражает необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе. Воспитание и обучение - две стороны единого процесса формирования личности;

- ***принцип гуманизации и педагогического процесса*** - определяющий приоритет передачи знаний, умений, а развитие самой возможности приобретать знания и умения использовать их в жизни;

- ***принцип систематичности и последовательности***- предполагает такой логический порядок изучения материала, при котором знания опираются на ранее полученные.

-***принцип развивающего обучения*** - не только приобретаются знания, формируются умения, но и развиваются все познавательные психические процессы, связанные с ощущением, восприятием, памятью, вниманием, речью, мышлением, а также волевые и эмоциональные процессы, т.е. развивается личность ребенка в целом.

В процессе физического воспитания и развития детей дошкольного возраста необходимо решать **образовательные задачи:** формирование двигательных навыков и умений, развитие двигательных и физических качеств, привитие навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение специальных знаний.

Рабочая программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Задачи по возрастам

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

3 - 4 года

-Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях;

-Способствовать проявлению интереса к занятиям в бассейне, умеет пользоваться оборудованием;

-Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности в бассейне;

-Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (круги, доски, игрушки тонущие, мячи, кораблики);

-Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении самостоятельных упражнений, в играх на воде.

3 - 5 лет

-Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в играх на воде;

-Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении самостоятельных - специальных упражнений, создавать ситуацию успеха;

-Поощрять самостоятельное и творческое использование инвентаря для игр на воде.

3 – 6 лет

-Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: водное поло, искатели, синхронное плавание;

-Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений;

-Содействовать самостоятельной организации знакомых игр; стимулировать проявление интереса к водным видам спорта.

3 – 7 лет

- Привлекать к участию в играх с элементами водных видов спорта.

-Содействовать самостоятельной организации знакомых игр, поощрять придумывание собственных игр, упражнений в воде

-Поддерживать проявление интереса к физической культуре и плаванию, отдельным достижениям в области спорта (плавания);

-Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям, желание посещать спортивные секции по плаванию. Участвовать в районных и городских соревнованиях по плаванию.

(Задачи и целевые нормативы взяты из книги «Системы обучения плаванию детей дошкольного возраста» под редакцией А.А. Чеменевой. - СПб.: «Издательство «Д-П», 2011—336с).

Задачи образовательной области «Физическое развитие» (обучение плаванию):

Адаптировать детей к водному пространству:

- познакомить детей с доступными их пониманию свойствами воды: мокрая, прохладная, ласковая и пр.
- учить не боясь входить в воду и выходить из воды,
- свободно передвигаться в водном пространстве;
- учить задерживать дыхание (на вдохе), выполнять погружение, открывать глаза подводой, и лежание на поверхности воды.

Приобщать малышей к плаванию:

- учить скользить с надувным кругом и без него;
- научить выдоху в воду;
- формировать попеременное движение ног (способом кроль).

1.2. Организация занятий по плаванию в ГБДОУ. Особенности организации образовательного процесса.

В процессе занятий плаванием дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения школьной программой.

Значительная морфологическая перестройка мозговых структур у дошкольников сопровождается еще более существенными изменениями в активности головного мозга и отражается на его психических функциях, Дети начинают стремиться к выполнению ответственных поручений и обязанностей. В их поведении появляются осознанные нравственные мотивы. Впервые ребенок начинает осознавать себя как личность. Он уже может оценить свои поступки и действия окружающих, согласуя с общепринятыми нормами поведения. Дети начинают придавать большое значение оценкам, которые дают их поведению взрослые и сверстники; начинают выбирать среди

товарищей образцы для подражания и сравнения. В этом возрасте складывается самооценка.

Произвольность поведения выражается не только во внешних действиях, но и во внутренних процессах - восприятии, внимании, мышлении, воображении. Поднимаютсяна новую ступень умственные возможности детей: умение рассуждать, последовательно мыслить, делать обоснованные выводы. Развивается образное мышление и начинает формироваться логическое.

Обучение плаванию ведет инструктор по физической культуре (плаванию), имеющий специальную подготовку для работы с детьми дошкольного возраста (знание и учёт в работе анатомо-физиологических и психологических особенностей детей дошкольников, соблюдение техники безопасности во время занятий на воде, владение приемами страховки и оказания первой медицинской помощи).

На время занятий (ОД) в бассейне присутствует и помогает помощник воспитателя(переодевает детей, помогает принимать душ, сушит волосы и т.д.) Перед занятиями плаванием врач осуществляет осмотр и допуски детей, вместе с инструктором по физической культуре (плаванию) проводит лабораторные исследования воды в чаше бассейна.

Воспитанники ГБДОУ (начиная с младшей до подготовительной группы) посещают бассейн 1раз в неделю. Занятия (ОД) проводятся по подгруппам из 5-7 человек продолжительностью:

Младшая группа - 15 минут;

Средняя группа - 20 минут;

Старшая группа - 25 минут;

Подготовительная группа - 30 минут.

На занятиях присутствует врач и помощник воспитателя.

Основные части занятия (образовательной деятельности).

Занятие по обучению плаванию делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

В **первой** части разъясняются задачи занятия, выполнения общеразвивающих и подготовительных упражнений.

В **основной** - закрепление и повторение приобретённых навыков, изучение нового с помощью игр, упражнений.

Заключительная часть - снижение эмоциональной и физической нагрузки, свободное плавание, индивидуальная работа. Подведение итогов занятия. Уровень воды назанятиях в младшей группе от 0,6 до 0,9 м. Температура воды с сентября по февраль 30 - 32 С, а в марте 29 - 30 С. Температура в раздевалках 25С. В отсутствии зала сухого плавания, разминка «на суше» проходит в помещении перед бассейном. После приёма душа, дети насухо вытираются и выходят в помещение перед бассейном. Время разминки не входит вовремя отведенное на занятие в воде.

Упражнения и игры

«Цапля», «Паровозик», «Самолет летит», «Краб», «Рак», «Крокодил», «Морские змеи», «Птички умываются», «Пройди через тоннель», «Подводная лодка», «Посмотри на рыбку», «Рыбки песенки поют», «Бегемотики», «Фонтан», «Дельфинчики», «Звезда», «Лодочка», «Пузырь», «Рыбка», «Дождик», «Карусели», «Щука и рыба», «Оса», «Усатый сом», «Найди себе пару», «Сердитая рыбка», «Жучок - паучок», и т.д.

Этапы ознакомления дошкольников с водой.

Впервые попав в воду, ребенок чувствует себя неуверенно, скованно, поэтому со стороны педагога (тренера, преподавателя) требуются такт и участие, чтобы не вызвать страх и неприязнь к воде. Обучение плаванию, особенно упражнения, связанные с погружением в воду, вызывает у детей необходимость преодолевать чувство страха и

неуверенности. Поэтому правильно организованные занятия способствуют развитию у них волевых свойств: смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности.

Водные процедуры также прививают стойкие гигиенически навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой. Таким образом, купание, игры в воде, плавание можно рассматривать как эффективное средство нормального развития ребенка.

Система упражнений и игр, применяемая в обучении дошкольников плаванию, основывается на закономерностях поэтапного формирования соответствующих навыков.

Первый этап начинается с ознакомления ребенка с водой, ее свойствами. Оно продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно- с помощью взрослого и самостоятельно - передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

Второй этап связан с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды, получают представление о ее выталкивающей силе, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнение вдох-выдох в воду несколько раз подряд.

Третий этап предусматривает умение детей проплыть (7м) 10-15 м на мелкойводе, сохраняя в основном согласованность движений рук, ног и дыхания, характерную для разучиваемого способа плавания.

Четвертый этап продолжает усвоение и совершенствование техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду. Дети приобретают умение плавать на глубокой воде.

Каждый из этих этапов начального обучения плаванию как бы «привязан» К определенному возрасту детей:

• первый - младший дошкольный возраст;

• второй-младший и средний дошкольный возраст;

• третий - старший дошкольный возраст;

• четвертый - старший дошкольный возраст.

Содержание каждого раздела составляют подготовительные упражнения игры, сгруппированные следующим образом:

• упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну;

• упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде;

• упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду;

• всплывание и лежание на воде;

• скольжение по поверхности.

Навыки плавания формируются у детей с помощью специальных упражнений, которые помогают:

• овладеть движениями рук и ног;

• освоить технику дыхания;

• отработать общую координацию движений при определенном способе плавания, в частности кролем на груди и спине.

Становление ценностей здорового образа жизниформирование полезных привычек

-Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды путём закаливания; -укреплять мышцы тела, нижних конечностей;

-формировать «дыхательное удовольствие»;

-формировать гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться в определенной последовательности; мыться под душем, пользуясь мылом и губкой; насухо вытиратьсяпри помощи взрослого;

-одеваться в определенной последовательности.

Учить правилам поведения на воде:

-осторожно ходить по обходным дорожкам;

-спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора и самостоятельно спиной к воде;

-не толкаться и не трогать руками товарищей;

Особенности организации образовательного процесса.

Структура образовательного процесса включает следующие компоненты:

• образовательная деятельность;

• образовательная деятельность в режимных моментах;

• самостоятельная деятельность детей;

Непосредственно образовательная деятельность реализуется в совместной деятельности взрослого и ребенка в ходе познавательно исследовательской деятельности, её интеграцию с другими видами детской деятельности (игровой, двигательной, коммуникативной).

Оздоровительная. Посредством водной среды бассейна детского сада, применение гидрокинезотерапии

Гидрокинезотерапии - движения в воде предполагает использование всех видов и форм движения в качестве лечебного фактора (болгарские учёные Л. Бонев, П. Слынчев, Ст. Банков)

Кинестезия- ощущение движения и положения частей собственного тела. Следы в коре головного мозга от действий, движений.

Кинестетическая чувствительность - ощущение собственных движений. Охрана и укрепление здоровья ребёнка, его гармоничное психическое и физическое развитие, совершенствование опорно- двигательного аппарата, формирование правильно осанки, профилактика плоскостопия, повышение работоспособности организма, приобщение ребёнка к водным видам спорта.

Для реализации данного направления необходимо:

• Довести до сознания детей, что двигательная деятельность является одним из источников крепкого здоровья; а движения в воде уже являются лечебными.

• Учить детей умению регулировать свою двигательную деятельность, чередуя интенсивные движения с менее интенсивными и отдыхом;

• Придать новым ощущениям в водной среде (состояние полу-весомость, лёгкость, плавучесть, раскованность мышц и суставов, равномерность давления на всю поверхность погруженного в воду тела) яркую позитивную окраску, и использовать их в обучении плаванию;

• Применять в комплексе (с занятиями в бассейне по обучению плаванию) закаливающие мероприятия и упражнения на развитие дыхания, координации, мелкой и общей моторики оздоровительной направленности.

• Обучать родителей приёмам закаливания детей в домашних условиях

Воспитательная

Органическая взаимосвязь физического и духовного развития дошкольников, развитие нравственности, формирование эстетических взглядов и убеждений, самовыражения в процессе физического воспитания. Развитие эмоциональной сферы, нравственно- волевых качеств: смелости, настойчивости, преодоление страха, уверенностив себе.

Для реализации данного направления необходимо:

• Формировать у детей стремление к самопознанию и физическому совершенствованию при овладении новыми возможностями водной среды;

• Целенаправленно развивать основные физические и нравственно волевые качества. Побуждать детей к самостоятельному использованию знакомых упражнений, поощрять детей за придуманные собственные упражнения, желание плавать ещё лучше.

•Развивать положительные эмоции и дружелюбие, умение общаться со сверстниками; убеждать каждого ребёнка в его безграничных возможностях, опираться в обучении плаванию на его сильные стороны личности.

Образовательная деятельность в семье.

Ставит целью формирование двигательных умений и навыков при обучении плаванию дошкольников. Развитие силы, ловкости, выносливости, гибкости. Совершенствование и повышение уровня развития физических качеств детей, качественное развитие двигательных умений и навыков. Формирование об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий, о телесной рефлексии, развитии пространственных ориентировок. Развитие памяти, внимания, памяти, внимания.

Для реализации данного направления необходимо:

- Предоставить детям возможность для проявления во всём многообразии индивидуальных качеств, в активной творческой деятельности, при обучении плаванию, в игровой форме. Вызывать у детей стремление к выражению своих возможностей, правильно оценивать свои силы, мобилизовать их при необходимости; воспитывать у детей интерес к играм на воде (водному спорту), как форме максимального проявления своих физических и психических возможностей;
- Целенаправленно развивать и совершенствовать физические качества, навыки передвижения в воде, желание научиться плавать ещё лучше.
- Бережно относиться к своему здоровью. Побуждать родителей оказывать психологическую поддержку и помощь ребёнку в оздоровлении (закаливании), и обучениего плаванию

Реализация задач образовательной деятельности по обучению плаванию (Становление ценностей здорового образа жизни)

Образовательные задачи	Совместная образовательная деятельность педагогов и детей
Задачи обучения плаванию	Средства, методы и методические приёмы обучения плаванию детей
1.Создание благоприятных условий адаптации и функциональных возможностей детского организма на занятиях в бассейне по обучению плаванию, и закаливанию	Наглядный показ, зрительные ориентиры, словесные объяснения, помощь педагога в каждом действии ребёнка. Попытки самостоятельного выполнения ребёнком упражнения, поощряются словесными действиями педагога. Использование практического приёма: повторение упражнений в различной игровой форме. Сопровождение действий игры под стихи А. Барто. Форма организации: помощь; под наблюдением; фронтальная; индивидуальная «Игралочки - закалочки», «Капитаны», «Дождик»

2.Укрепление мышечного корсета	Упражнения на «мелкой» воде для различных мышечных групп: плечевого пояса «Ракеты», для рук («Крокодильчик», «Люди в лодках», и др.), ног («Маленькие и большие ножки» «Заводные утята» и др.), спины («Мостик» и др.), живота («Бабочка» и др)

3.Профилактика плоскостопия	Упражнения, направленные на укрепление мышц стопы и голени («Барабан», «Фонтан», «Кисточка и карандашик» и др.); плавание в ластах, в кругах, удержание колючих мячиков стопами ног, лёжа на спине в нарукавниках и др
4.Профилактика нарушений осанки	Упражнения, формирующие «мышечный корсет» («Гребля», «Качели» и др.); упражнения, направленные на формирование навыка правильной осанки («Цапля», «скольжение лягушкой, стрелочкой» и др.)
5.Развитие координационных способностей (произвольного внимания, моторной памяти)	Координированность движений Способность к сохранению устойчивой позы Ориентирование в пространстве Чувство ритма. Пространственно-временных параметров движений («чувство времени», «чувство пространства») (Лежание в нарукавниках на спине - игра «Солнышко, дождик», «Север, Юг», под бубен - хлопаем ладошками по воде, работаем ногами в кругах или в нарукавниках «Собери светофор», «Найди домик уточки...» (пазлы - «липучки») Аквааэробика.

Задачи обучения плаванию	Совместная образовательная деятельность педагогов и детей Средства, методы и методические приёмы обучения плаванию детей
1.Формировать двигательные умения и навыки в водной среде	Упражнения, направленные на ознакомление со свойствами воды, её сопротивлением, плавучестью предметов и др. На преодоление водобоязни. Упражнения, направленные на умение владеть своим телом, выполняя упражнения в воде: («Лодки с вёслами, лодки моторные, подводные», «Водолазы», «Дождик», «Волны», «Посмотри под воду» и др.)

2.Учить, совершенствовать, закреплять основные двигательные навыки	Упражнения, направленные на изучение, закрепление и совершенствование основных двигательных навыков: задержки дыхания, открывание глаз под водой («Кладоискатели») силе и продолжительности выдоха («Кораблики и флот») лежания на воде («Звёздочка», «Карандашик» и др.) всплывания («Подводная лодка», «Поплавок») скольжения на груди и на спине («Стрелочка») скольжения с работой ног на груди и на спине («Торпеда») скольжение с работой рук «кролем», «брассом» согласование работы рук и ног при плавании облегчённым способом на груди и на спине плавание «кролем»

Реализация задач образовательной деятельности по обучению плаванию (образовательное направление)

3.Развивать психические, физические способности: ловкость; силу; гибкость; выносливость. Координацию движений, функцию дыхания;	Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств: осознанное выполнение упражнений; упражнения с предметами «Аквааэробика» (мячом, палками- «нудлами», обручем и др.) упражнения, гармонично укрепляющие основные мышечные группы («Поднимаем парус», «Тюлень», «Мостик»), упражнения на развитие плечевого пояса и координации - проныривания с работой рук («Ручей», «Тоннель»); упражнения на растягивание позвоночного столба - скольжение («Торпеда», «Стрелочка», «Бабочка» и др.) -поточные и интервальные выполнения упражнений («Дорожное движение» с соблюдением потока правостороннего движения, дистанций и стоянок. «Флот» и др.); упражнения комплексного характера; на координацию и дыхание, выносливость: («Звёздочка» + «Поплавок» + «Звёздочка»)
4.Формировать у детей знания о видах и способах плавания, о водных видах спорта, об оздоровительном воздействии водных процедур.	Показ тренера на каждом занятии четырёх способах плавания: «Кроль на груди», «Кроль на спине», «Брасс», «Дельфин». Вызывать у ребёнка желание учиться плавать так же. Использовать на каждом занятии элементы игры в «водное поло», «волейбола», «водного баскетбола», подводного плавания, плавания в ластах, сюжетные игры на ориентацию и скорость реакции, игры с надувными игрушками большими и маленькими. - Игры с тонущими и плавающими игрушками: («Сердитая рыбка», «Умка», «Карусель», «Тоннель» и др.) Использование соответствующих стихов, речевок, закличек, загадок про морских обитателей. Эстафеты: («На крокодилах», «На раках», «На матрасах», «На кругах», «С нудлами», «С мячами», «С досками», «В ластах», «На доставание предметов со дна - кто быстрее и больше» и др.)

	Обливание водой из ведёрка (1 л, 1,5 л) с температурой ниже на 1 *, чем в душе перед бассейном, и после занятий в воде.
5. Формировать желание научиться плавать. Стараться правильно выполнять упражнения для освоения техники плавания	Убеждение в безграничных возможностях каждого ребёнка в самосовершенствовании, опору на сильные стороны личности. Учить видеть главную связь техники выполнения упражнения: в игрушке «стрелочка», схеме выполнения, фотографии выполнения другими детьми, показом товарищей и тренера «стрелочки» и своими действиями, понимание

Реализация задач образовательной деятельности по обучению плаванию (воспитательное направление)

Задачи обучения плаванию	Совместная образовательная деятельность педагогов и детей Средства, методы и методические приёмы обучения плаванию детей
1.Воспитание интереса и потребности в занятиях плаванием и здорового образа жизни	Сюжетные занятия. Фото стенды с лучшими упражнениями, «Самое смешное упражнение», праздники на воде, занятия для родителей, использование музыкального сопровождения занятий, новые яркие игрушки — всё это для создания радостной атмосферы от занятий в бассейне. Преодоление страха перед водой — это уверенное поведение в коллективе. Осознанная победа над собой. Это первое самоутверждение личности. Вся работа занятия строится на основе личностно - ориентированного подхода к каждому ребёнку. Подбор игр, где каждый может себя проявить по - хорошему, по - своему. («Капитаны», «Сердитая рыбка» и др.)
2.Воспитание активности, самостоятельности. Познание ребёнком самого себя как человека**.**	Самостоятельное выполнение упражнений, каждый может стать тренером на игру («Зеркальце»). Выбор помощников из числа детей. Создание игровой мотивации. Поощрение проявлений активности, инициативности, самостоятельности Предоставление детям возможностей для проявления во всём многообразии индивидуальных качеств в активной творческой. деятельности

3. Формирование волевых качеств, настойчивости, целеустремленности	Чередовать кратковременные нагрузки в упражнении на мышечные группы с упражнениями на дыхание и внимание. Выполнение упражнений детьми происходит в соответствии с соблюдением физиологических принципов: - Динамичность физических упражнений - Равномерное распределение физической нагрузкина все группы мышц - Выполнение упражнений - Контроль за правильным дыханием - Стремление научиться плавать ещё лучше

1.3. Целевые ориентиры образовательного процесса

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования.

Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка.

Основные характеристики развития ребенка представлены в виде изложения возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства.

В соответствии с периодизацией психического развития ребенка, принятой в культурно-исторической психологии, дошкольное детство подразделяется на три возраста детства: младенческий (первое и второе полугодия жизни), ранний (от 1 года до 3 лет) и дошкольный возраст (от 3 до 7 лет). Целевые ориентиры в раннем возрасте

К трем годам ребенок:

- интересуется окружающими предметами, активно действует с ними, исследует их свойства, экспериментирует. Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Проявляет настойчивость в достижении результата своих действий;

- стремится к общению и воспринимает смыслы в различных ситуациях общения со взрослыми, активно подражает им в движениях и действиях, умеет действовать согласованно; - владеет активной и пассивной речью: понимает речь взрослых, может обращаться с вопросами и просьбами, знает названия окружающих предметов и игрушек;

- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Взаимодействие с ровесниками окрашено яркими эмоциями;

- в короткой игре воспроизводит действия взрослого, впервые осуществляя игровые замещения;

- проявляет самостоятельность в бытовых и игровых действиях. Владеет простейшими навыками самообслуживания;

- любит слушать стихи, песни, короткие сказки, рассматривать картинки, двигаться под музыку. Проявляет живой эмоциональный отклик на эстетические впечатления. Охотно включается в продуктивные виды деятельности (изобразительную деятельность, конструирование и др.);

- с удовольствием двигается - ходит, бегает в разных направлениях, стремится осваивать различные виды движения (подпрыгивание, лазанье, перешагивание и пр.).

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы

К семи годам:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в игре, общении, конструировании и других видах детской активности. Способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

- ребенок положительно относится к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребенок обладает воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре. Ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, следует игровым правилам; - ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может высказывать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, выносливв, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей. Склонен наблюдать, экспериментировать, строить смысловую картину окружающей реальности, обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет. Знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т. п. Способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности. Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка. Программа ГБДОУ строится на основе общих закономерностей развития личности детей дошкольного возраста с учетом сенситивных периодов в развитии.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

- педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;

- детские портфолио, фиксирующие достижения ребенка в ходе образовательной деятельности; - карты развития ребенка;

- различные шкалы индивидуального развития. Система оценки качества реализации программ дошкольного образования на уровне ГБДОУ обеспечивает участие всех участников образовательных отношений и в то же время выполнять свою основную задачу - обеспечивать развитие системы дошкольного образования в соответствии с принципами и требованиями Стандарта.

Программой предусмотрены следующие уровни системы оценки качества:

• диагностика развития ребенка, используемая как профессиональный инструмент педагога с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми по Программе;

• внутренняя оценка, самооценка ГБДОУ;

• внешняя оценка ГБДОУ, в том числе независимая профессиональная и общественная оценка.

На уровне ГБДОУ система оценки качества реализации Программы решает задачи:

• повышения качества реализации программы дошкольного образования;

• реализации требований Стандарта к структуре, условиям и целевым ориентирам основной образовательной программы дошкольной организации;

• обеспечения объективной экспертизы деятельности ГБДОУ в процессе оценки качества программы;

• задания ориентиров педагогам в их профессиональной деятельности и перспектив развития самого ГБДОУ;

• создания оснований преемственности между дошкольным и начальным общим образованием.

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка: целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, выносливый, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми.

Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей дошкольного возраста 4 - 5 лет

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;

- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;

- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;

- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;

- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Задачи образовательной области физическая культура, «обучение плаванию»

- продолжать учить детей погружаться в воду и ориентироваться в ней.

- формировать навык горизонтального положения тела в воде.

- продолжать учить плавать облегченными способами. учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине.

Упражнения и игры

Разнообразные способы передвижения по дну в согласовании с дыханием, движениями рук, погружения в воду с открыванием глаз под водой и доставанием предметов, выдохи В воду, лежание, скольжение на груди, спине, плавание при помощи движений ног способом кроль на груди, спине, плавание облегченными способами. Игры «Догони меня», «Телефон», «Насос», «Аквалангисты», «Моторная лодка», «Торпеда», «Звездочка», «Стрелка», «Поплавок», «Винт», «Рыбак и рыбки», «Найди клад», «Сомбреро», «Веселые ребята», «Салки», «Море волнуется», «Удочка».

Становление ценностей здорового образа жизни, формирование полезных привычек

- продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции

- способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

- укреплять мышечный корсет ребенка.

- активизировать работу вестибулярного аппарата.

формировать гигиенические навыки: учить раздеваться и одеваться в определенной последовательности аккуратно складывать и вешать одежду

- самостоятельно пользоваться полотенцем;

-последовательно вытирать части тела, сушить волосы

Целевые ориентиры в освоении навыков плавания детей дошкольного возраста 4 - 5 лет

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.

2. Лежание на груди.

3. Лежание на спине.

4.Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Ожидаемый результат выполнения

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.

- Достать три предмета со дна с открытыми глазами.

- На одном вдохе, на расстоянии вытянутой руки

2. Лежание на груди.

- Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки вперёд

- в стороны выполнить

упражнение «Звёздочка» на груди. Положение тела - горизонтальное (5 секунд)

3. Лежание на спине. Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки вперёд - в стороны выполнить упражнении «Звёздочка» на спине. Положение тела -горизонтальное (5 секунд).

4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди 3 - 7метров

- Положение тела горизонтальное. Руки с доской вытянуты вперёд, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть ритмично работая ногами, носки оттянуты, повёрнуты вовнутрь

2. Содержательный раздел.

2.1. Форма образовательного процесса, цели, задачи, средства, методы и методические приёмы обучения детей плаванию в детском саду.

Образовательная область	Задачи
«Физическое развитие»	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование представлений о здоровом образе жизни, релаксация. Внедрение здоровье сберегающих технологий. Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности в различных видах физической культуре.
«Социально – коммуникативное развитие»	Развитие игровой деятельности; формирование гендерной, семейной, гражданской принадлежности, патриотических чувств, чувства принадлежности к мировому сообществу. Пробуждать интерес к творческим проявлениям в игре и игровому общению со сверстниками. Происходит обогащение опыта общения и взаимодействия с взрослыми и сверстниками, развиваются добрые чувства и эмоциональная отзывчивость, формируются социальные представления и познание детьми своих возможностей.
«Познавательное развитие»	Создавать условия для обогащения чувственного опыта детей, представлений о многообразии свойств предметов окружающего мира стимулировать развитие разных видов детского восприятия: зрительного, слухового, осязательного, вкусового, обонятельного
«Речевое развитие»	Развитие всех компонентов устной речи в театрализованной деятельности; практическое овладение воспитанниками нормами речи. Обучать декламации стихов на праздниках и развлечениях перед публикой
«Художественно-эстетическое развитие»	Использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов детской деятельности и двигательной активности: на зарядке, на разминках на спортивных развлечениях. Отражение в подвижных играх различных образов, обыгрывании действий сказочных персонажей, героев детских стихов, песен Развитие детского творчества, приобщение к различным видам искусства, использование художественных произведений Формирование интереса к эстетической стороне окружающей действительности; развитие детского творчества. Использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения Обеспечение развития художественного восприятия, эстетического вкуса, интереса к книге и первичных ценностных ориентаций.

В процессе овладения новыми упражнениями с детьми дошкольного возраста используются следующие методические приемы:

• *показ упражнений.* Наиболее сложные и новые упражнения преподаватель показывает в сочетании с детальным описанием техники их выполнения. Легкие упражнения показывает заранее подготовленный ребенок. Этот методический прием

способствует формированию у детей психологической установки: доступность упражнения (может мой сверстник — могу и я). На этапе закрепления техники плавательных движений используется прием показа упражнения со всевозможными ошибками. Дети исправляют их, самостоятельно проговаривая последовательность выполнения. Очередность показа неправильных упражнений определяется педагогом. Этот прием направлен на то, чтобы вызвать стремление детей максимально проявить себя и показать свою самостоятельность;

• *средства наглядности.* Использование наглядной схемы упражнения (карточки) с изображением отдельных его элементов. Ребенок по карточке должен выполнить упражнение. Следует использовать также графические изображения подвижных игр (расстановка пособий и расположение играющих), по которым дети придумывают содержание и правила игры. Применение наглядных схем способствует развитию у детей умственных способностей;

• *разучивание упражнений.* Наиболее координационно-сложные упражнения разучиваются с детьми по частям и только затем выполняются в целом. Такое выполнение упражнений помогает детям избежать грубых ошибок и формирования неправильных навыков. Упражнения выполняются детьми только по словесному объяснению тренера или сообразно названию упражнения;

• *исправление ошибок*. Тренером ведется работа по предупреждению и исправлению ошибок, воспитанию привычки у детей контролировать свои действия и действия своих сверстников. Ошибку при выполнении задания делают предметом внимания детей. Это необходимо для более внимательного и осознанного отношения детей к замечаниям преподавателя;

• *подвижные игры на суше и в воде.* В процессе формирования первоначальных навыков плавания (в воде) используются подвижные игры. Они придают занятиям эмоциональную окраску и позволяют детям непринужденно, смело выполнять различные действия и упражнения, добиваться их высокого качества. Благодаря игровым приемам дети быстрее усвоят программный материал;

• *имитация упражнений.* Педагог или заранее подготовленный ребенок выполняют движения молча, подражая животным, птицам, изображая явления природы. Остальные дети должны угадать предлагаемый образ, описать последовательность его движений и самостоятельно повторить;

• *оценка (самооценка) двигательных действий.* После проведения упражнений педагог проговаривает последовательность их выполнения и оценивает их воздействие на организм ребенка, задает вопросы детям об их самочувствии и ощущениях;

• *индивидуальная страховка и помощь.* Метод применяется по мере необходимости для преодоления неуверенности, чувства страха у ребенка;

• *межличностные отношения между тренером-преподавателем и ребенком.* Они строятся на высокой требовательности к развивающейся личности. Двигательные навыки в плавании формируются путем сочетания игровых приемов со словесными воздействиями преподавателя: команды, распоряжения, поощрения, порицания, объяснения способов, выполнения упражнений, убеждения, внушения. Тренер пользуется словом, как педагогическим инструментом, изменяя интонацию и силу голоса. Лишь в исключительных случаях он повышает голос, но в то же время его тон не должен быть бесстрастным. По тону тренера ребенок должен понять, порицают его или хвалят. В ходе проведения занятий бывает необходимо прибегать к запретам, которые связаны с техникой безопасности; • круговая тренировка. Выполнение упражнений (в зале) способом круговой тренировки, чередующимся с поточным, фронтальным и игровым методами организации занятий, которые позволят повысить моторную плотность занятий;

• *игры на внимание и память.* В подготовительной и заключительной частях занятия проводятся игры на внимание: «Запрещенное движение», «Делай как я», «День и

ночь», «Совушка» и др. Эти игры способствуют развитию произвольности поведения, координации движений, равновесия, быстроты мышления, двигательной памяти;

• *соревновательный эффект.* Использование игр-эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому

заданию. Эмоции приспосабливают организм к лучшему выполнению движения и обостряют работу органов чувств, необходимую для данного движения;

• *контрольные задания.* При обучении базовым плавательным движениям используется метод контрастных заданий. По каждой задаче обучения плаванию подбирается большое количество упражнений, различных по трудности, чтобы обеспечить выполнение поставленных целей. Очередность заданий намечается заранее. Основным правилом смены упражнений является не переход от простого к более сложному, а контрастность заданий. Это позволяет активизировать детей и постоянно поддерживать их интерес к выполнению упражнений. Благодаря такой организации занятий новое движение осваивается гораздо быстрее и легче, чем в традиционных формах. Формирование нравственно-волевых качеств.

2.2Перспективное комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности в бассейне для дошкольных групп

Учебно-тематический план 2го года обучения (средняя группа)

	Тема	***Кол-во часов***
	Техника безопасности	***2***
1.	Правила поведения в бассейне	
2.	Экскурсия в бассейн	
3.	Посещение занятий старших групп.	
	Теория	***4***
1.	Беседы	
2.	Рассматривание иллюстраций в энциклопедиях, Фотографий	
3.	Просмотр мультфильмов	
	Практика	***30***
1.	Спуск в бассейн	
2.	Различные способы передвижения	
3.	Действия с предметами	

4.	Игры на освоение передвижений в воде	
5.	Упражнения на дыхание в воде	
6.	Погружение под воду	
7.	Движения ног «кролем» на груди и спине	
8.	Скольжение по воде с предметами	
	ИТОГО	***36***

Перспективный план работы в средних дошкольных группах

Образовательная деятельность в бассейне октябрь 1-я неделя Целевые ориентиры:

1. Обучить самостоятельному лежанию на груди.
2. Совершенствовать навык открывания глаз в воде.
3. Способствовать воспитанию организованности и самостоятельности.

На суше: Теоретические сведения: «Правила поведения в бассейне».

В воде:

1. Самостоятельный вход в воду.
2. Виды ходьбы в разном темпе:- «Цапли»; - «Лодочки»; - по кругу.
3. Игра: «Карусели».
4. Погружение под воду с головой.
5. Погружение под воду с открыванием глаз в воде.
6. Горизонтальное лежание в воде на груди, у опоры.
7. Игра: «Найди себе пару».
8. Свободное передвижение с непотопляемыми игрушками.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить упражнение с погружением под воду с головой. Для этого необходимо положить на дно тонущие предметы (игрушки – «дельфины»). Обратить внимание на выдох в воду.

Организация развивающей среды: тонущие игрушки, непотопляемые игрушки. **Взаимодействие с родителями:** Развивать силу мышц брюшного пресса, для работы ног кролем на груди. Обратить внимание, что ноги должны быть прямые, носки оттянуты.

Образовательная деятельность в бассейне октябрь 2-я неделя Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать различные виды передвижений в воде.
2. Совершенствовать выполнения выдохов в воду.

3.Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

На суше: Круговые движения рук в разных направлениях.

В воде:

1. Различные виды передвижений:- спиной вперёд: - боком: - с круговыми движениями рук: - с различным положением рук (на пояс, на колени, за спину и т.д.).
2. Погружение в воду с открыванием глаз в воде.

3. Выдохи в воду.

4. Игра: «Солнышко и дождик».

5. Горизонтальное лежание в воде на груди с поддержкой.

6. Игра: «Смелые ребята».

7.Свободное передвижение с непотопляемыми игрушками.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить горизонтальное лежание в воде на груди с поддержкой. Обратить внимание на то, что ноги вместе, руки прямые, лицо опущено в воду, а подбородок прижат к груди.

Организация развивающей среды: Лейка, нудолсы - короткие.

Взаимодействие с родителями: (дыхательные упражнения для ребенка дома). Из цветной бумаги вырезаем разноцветные листочки. Раскладываем их на столе и предлагаем подуть на них, будто ветер. Когда все листочки окажутся на полу, соберите их в ведерко или коробку. Если вы находитесь на улице, то же самое можно проделать с настоящими маленькими листочками, опавшими с деревьев.

Образовательная деятельность в бассейне октябрь 3-я неделя Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать навык открывания глаз в воде.

2. Обучить самостоятельному лежанию на груди.

3. Воспитывать смелость и решительность, для выполнения упражнений.

На суше: Упражнения на формирование правильной осанки.

В воде:

1. Различные виды ходьбы.

2. Игра «Карусель».

3. Упражнение на освоение с водой:- «поплавок»; - «медуза»; - «звёздочка».

4. Многократные выдохи в воду.

5. Горизонтальное лежание в воде на спине с поддержкой.

6. Игра: «Жучок-паучок».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить упражнения на освоение с водой (поплавок, медуза, звёздочка). Обратить внимание на то, что: подбородок прижат к груди, группировка плотная, при раскрытии в звёздочку – руки и ноги прямые.

Организация развивающей среды: Использование наглядного материала: поплавка, медузы, звёздочки, жука.

Взаимодействие с родителями: (дыхательные упражнения для ребенка дома). Приобретите свистульку или свисток для вашего ребёнка. С ним можно играть и на прогулке и дома. Детские свистульки разнообразны по форме и мелодии. А со свистком можно поиграть и в полицейских.

Образовательная деятельность в бассейне октябрь 4-я неделя Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать выполнение выдохов в воду.

2. Воспитывать морально-волевые качества.

3.Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

На суше: Упражнение на развитие силы мышц ног.

В воде:

1. Игра «Маленькие и большие ножки».

2. Погружения с открыванием глаз в воде.

3. «Стрелочка» на груди (без поддержки).

4. «Стрелочка» на спине, держась ногами за поручень.

5. Многократные выдохи в воду.
6. Игра: «Насос».
7. Игра: «Сердитая рыбка».
8. Упражнение на освоение с водой:- «поплавок»; - «медуза»; - «звёздочка».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить многократные выдохи в воду. Обратить внимание, что выдох выполняется в воду (нос не зажимать, а им выдыхать).

Организация развивающей среды: Непотопляемые игрушки, длинный нудолс.

Взаимодействие с родителями: Отличная игрушка – вертушка для развития дыхания. В любом детском магазине вы с легкостью ее найдете. Покажите ребёнку, как дует на вертушку ветер и предложите вместе на нее подуть. Чем сильнее вы дуете, тем быстрей вертушка вращается.

Образовательная деятельность в бассейне ноябрь 1-я неделя Целевые ориентиры:

1. Обучить самостоятельному лежанию на спине в воде.
2. Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду.
3. Воспитывать чувство коллективизма.

На суше: Различные виды круговых движений.

В воде:

1. Ходьба по дну бассейна с различным положением рук.
2. Погружение под воду с открыванием глаз.
3. Игра: «Смелые ребята».
4. «Стрелочка» на груди в воде без поддержки.
5. «Стрелочка» на спине.
6. Многократные выдохи в воду.
7. Игра: «Насос».
8. Игра: «Водолазы».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить «Стрелочку» на груди и на спине. Обратить внимание на положение рук и движение ног в воде.

Организация развивающей среды: Тонущие игрушки (колечки, дельфины, рыбки), плавательные доски, мячи.

Взаимодействие с родителями: Из цветной бумаги вырежьте маленьких бабочек или птичек, привяжите к ним ниточки и подвесьте на натянутую веревку так, чтобы ваши птички (бабочки) свободно висели. Попробуйте вместе с ребёнком «устроить ветер». «Смотри! Птички (бабочки) полетели!»

Образовательная деятельность в бассейне ноябрь 2-я неделя Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать выполнения самостоятельного лежания на груди.
2. Совершенствовать погружение под воду с задержкой дыхания на 3 – 10 счётов.
3. Воспитывать смелость и решительность для игры «Смелые ребята».

На суше: Отведение и приведение рук в разных направлениях.

В воде:

2. Погружение под воду с открыванием глаз в воде.
3. Игра: «Смелые ребята».
4. Горизонтальное лежание на груди без поддержки
5. «Стрелочка» на спине, держась руками за поручень.
6. «Стрелочка» на спине, без поддержки.
7. Прыжки в воду со ступенек лестницы.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить «Стрелочку» на спине, держась руками за поручень. Обратить внимание, что руки в стороны, ноги прямые (на живот положить плавающую игрушку). Дыхание ровное и свободное, рот закрыт.

Организация развивающей среды: непотопляемые игрушки, резиновые игрушки (слоники, лягушки), нудолсы, плавательные доски.

Взаимодействие с родителями: Возьмите теннисные шарики или надуйте обычные воздушные шары, только небольшого размера. Устройте соревнование между родителем иребёнком, кто подует на шарик и у кого он укатится дальше.

Образовательная деятельность в бассейне ноябрь 3-я неделя Целевые ориентиры:

1. Обучить самостоятельному лежанию на спине в воде.
2. Способствовать развитию подвижности плечевых суставов.
3. Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду. На суше: Круговые движения рук в различных направлениях.

В воде:

1. Различные виды ходьбы:- с одновременным вращением рук вперёд; - то же, назад.
2. Погружение под воду с открыванием глаз в воде.
3. Выдохи в воду.
4. «Стрелочка» на груди без поддержки.
5. «Стрелочка» на спине, держась ногами за поручень.
6. То же, без поддержки.
7. Игра: «Мельник и мельница».
8. Прыжки в воду со ступенек лестницы.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить «стрелочку» на груди без поддержки. Обратить внимание на положение рук и работу ног кролем.

Организация развивающей среды: Маленькие непотопляемые игрушки, мячи, нудолсы, плавательные доски.

Взаимодействие с родителями: Дыхательных упражнений для ребенка. Добавьте в стаканчик мыльной пены и устройте красивое представление, покажите, как на глазах вырастает огромная пена.

Образовательная деятельность в бассейне ноябрь 4-я неделя Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать выполнение самостоятельного лежания на груди.
2. Способствовать формированию правильной осанки.
3. Воспитывать чувство коллективизма.

На суше: Различные виды отведений рук с гимнастической палкой.

В воде:

1. Игра «Гонка на байдарках».
2. Многократные выдохи в воду.
3. «Стрелочка» на груди без поддержки.
4. «Стрелочка» на спине без поддержки.
5. Игра: «Жучок-паучок».
6. Игра: «Найди себе пару».
7. Прыжки в воду со ступенек лестницы.
8. Упражнение на освоение в воде.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить многократные выдохи в воду. Обратить внимание детей на выдох, который должен выполняться в воду.

Организация развивающей среды: нудолсы, плавательные доски, мячи, гимнастические палки, игрушки.

Взаимодействие с родителями: Упражнение «Бегемотик». Выполнять упражнение можно лежа или сидя. Кладем руки ребёнка на диафрагму, дыхание происходит через рот, дайте ребёнку проследить, как его ладошка, то поднимается, то опускается, а сами приговаривайте стишок (в зависимости от исходного положения):Сели (легли) бегемотики, потрогали животики. То животик поднимается (вдох), То животик опускается (выдох).

Образовательная деятельность в бассейне декабрь 1-я неделя Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать выполнение самостоятельного лежания на груди.
2. Способствовать развитию подвижности плечевых суставов.
3. Воспитывать выдержку и настойчивость при выполнении упражнений.

На суше: Имитация работы ног, как при плавании способом кроль.

В воде:

1. Различные виды ходьбы:- в парах; - по кругу;
2. Игра: «Карусели»;
3. Работа ног кролем на груди, держась руками за поручень;
4. То же, на спине;
5. Многократные выдохи в воду;
6. Отталкивание от бортика на груди;
7. То же, на спине;
8. Упражнение «Медуза» и «Поплавок».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Выполнение различных видов ходьбы вдоль бортика (цапли, крокодилы, лягушка и т.д.)

Организация развивающей среды: Гимнастическая палка, непотопляемые игрушки, нудолсы.

Взаимодействие с родителями: Работа с воспитателями (выдать на группы комплексы дыхательной гимнастики).

Образовательная деятельность в бассейне декабрь 2-я неделя Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать горизонтальное лежание в воде, на груди и на спине.
2. Способствовать привитию навыков личной гигиены.
3. Закрепить правила и двигательные умения в играх и упражнениях.

На суше: Имитация работы ног кролем.

В воде:

1. Упражнение на освоение в воде (Поплавок, звёздочка, лодочка);
2. Работа ног кролем на груди у неподвижной опоры;
3. То же, на спине;
4. Выдохи в воду;
5. Игра: «Морской бой»;
6. Отталкивания от бортика, на груди и на спине;
7. Стрелочка на груди и на спине;
8. Игра: «Рыбак и рыбки»;
9. Выдохи в воду.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить отталкивание от бортика, на груди и на спине (обратить внимание на положение ног на бортике).

Организация развивающей среды: нудолсы, наглядные пособия с картинками (звёздочки, лодочки, морского конька).

Взаимодействие с родителями: Обратить внимание детей на то, что дома нужно выполнять и как можно чаще повторять упражнения которые мы выполняем на суше.

Образовательная деятельность в бассейне декабрь 3-я неделя Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать работу ног кролем, на груди и на спине у неподвижной опоры.
2. Способствовать развитию силы мышц ног.
3. Воспитывать упорство для повторения упражнений.

На суше: Имитация работы ног кролем.

В воде:

1. Игра: «Карусели»;
2. Выдохи в воду;
3. Различные виды ходьбы:- цапли; - гигантские шаги; - с ускорением; - бег по кругу, с разным и.п. рук (вверх, в стороны);
4. Стрелочка на груди и на спине;
5. Игра: «Дельфины на охоте»;
6. Скольжение на груди;
7. Работа ног кролем на груди у бортика;
8. Игра: «Найди себе пару».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Выполнение стрелочки на груди и на спине (голова опущена в воду).

Организация развивающей среды: нудолсы, тонущие игрушки.

Взаимодействие с родителями: Развивать силу мышц рук (отжимание, висы).

Образовательная деятельность в бассейне декабрь 4-я неделя Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать навык погружения под воду с головой.
2. Способствовать привитию навыков личной гигиены.
3. Способствовать развитию координационных способностей в воде.

На суше: Приседы и полуприседы, руки на пояс. Обратить внимание на осанку (спина прямая).

В воде:

1. Различные виды передвижений с изменением направления и темпа;
2. Выдохи в воду;
3. Горизонтальное лежание на спине, без поддержки;
4. Отталкивание от бортика, на спине;
5. Погружение под воду;
6. Игра: «Жучок-паучок», «Смелые ребята»;
7. Работа ног кролем у неподвижной опоры, на груди и на спине;
8. Игра: «Водолазы».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Многократные выдохи в воду.

Организация развивающей среды: гимнастическая палка, нудолсы, плавающие и тонущие игрушки, плавательные очки.

Взаимодействие с родителями: Дыхательная гимнастика в группах при помощи воспитателей.

Образовательная деятельность в бассейне январь 1-я неделя Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду.
2. Способствовать развитию силы мышц ног.
3. Способствовать воспитанию смелости.

На суше: Прыжки на месте (на двух ногах, на правой и левой ноге).

В воде:

1. Игра: «Шторм»;
2. Выдохи в воду;
3. Стрелочка на груди и на спине;
4. Игра: «Смелые ребята»;
5. Работа ног кролем на груди у бортика;
6. Отталкивание от бортика, на груди;
7. Игра: «Дельфины на охоте»;
8. Упражнение звёздочка на груди и на спине, лодочка, морской конёк, поплавок.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить игру «Шторм». При игре «Шторм», обратить внимание, что пальцы на руках соединены вместе (т.е. рука – это маленький ковшик).

Организация развивающей среды: нудолсы, гимнастический обруч, гимнастическая палка.

Взаимодействие с родителями: Выполнить имитацию работы ног кролем (обратить внимание, что ноги в коленном суставе не сгибать).

Образовательная деятельность в бассейне январь 2-я неделя Целевые ориентиры:

1. Обучить работе ног способом кроль на груди и на спине, с плавательной доской.
2. Способствовать развитию силы мышц ног.
3. Воспитывать самостоятельность.

На суше:

1. Имитация работы ног способом кроль из и.п. – сед, упор сзади.
2. Сгибание и разгибание ног в тазобедренном суставе из и.п. – сед, упор сзади.

В воде:

1. Различные виды ходьбы с плавательной доской;
2. Выдохи в воду;
3. Стрелочка на груди и на спине;
4. Скольжение на груди и на спине;
5. Работа ног кролем у неподвижной опоры;
6. Игра: «Водолазы», «Смелые ребята»;
7. Упражнение на освоение в воде (звёздочка, поплавок, медуза, черепашка).

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Выполнение стрелочки на груди и на спине (голова опущена в воду, ноги работают кроль, руки вперёд).

Организация развивающей среды: плавательные доски, тонущие игрушки.

Взаимодействие с родителями: Имитация работы ног кролем из и.п. – сед, упор сзади.

Образовательная деятельность в бассейне январь 3-я неделя Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать скольжение на груди и на спине.
2. Способствовать оздоровлению и закаливанию детского организма.
3. Формировать правильную осанку при выполнении упражнений.

На суше: Упражнение с гимнастической палкой на формирование правильной осанки

В воде:

1. Различные виды ходьбы с гимнастической палкой в руках;
2. Выдохи в воду;
3. Игра: «Насос»;
4. Работа ног кролем у неподвижной опоры;
5. То же, с плавательной доской;
6. Игра: «Жучок-паучок»;
7. Различные виды скольжений;
8. Выдохи в воду 3-5 раз подряд.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Работа ног у неподвижной опоры (обратить внимание на то, что руки и ноги прямые).

Организация развивающей среды: Гимнастические палки, плавательные доски. Взаимодействие с родителями: Круговые движения руками в различных направлениях.

Образовательная деятельность в бассейне январь 4-я неделя Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать навык погружения под воду с открыванием глаз.
2. Способствовать повышению сопротивляемости организма к простудам.
3. Профилактика плоскостопия.

На суше: Имитация техники выполнения отталкивания от бортика.

В воде:

1. Игра: «Маленькие и большие ножки»;
2. Погружения под воду с открыванием глаз;
3. Отталкивание от бортика на груди и на спине, с плавательной доской;
4. Отталкивание от бортика с последующим скольжением, с плавательной доской;
5. Выдохи в воду 3-4 раза подряд;
6. Работа ног кролем с плавательной доской;
7. Игра: «Море волнуется, раз».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторение упражнения у бортика – погружение под воду с открыванием глаз. Повторение осуществляется при помощи игры: «Сколько?».

Организация развивающей среды: тонущие игрушки, плавательные доски.

Взаимодействие с родителями: Выполнение дыхательных упражнений в домашних условиях.

Образовательная деятельность в бассейне февраль 1-я неделя Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать выполнение многократных выдохов в воду.
2. Формировать правильную осанку в воде и на суше.
3. Воспитывать настойчивость, при выполнений упражнений.

На суше: Ходьба на месте, с поднимание колен. Обратить внимание на осанку.

В воде:

1. Различные виды ходьбы по дну бассейна;
2. Погружение под воду с открыванием глаз и доставанием со дна предметов.
3. Стрелочка на груди и на спине;
4. Выдохи в воду;
5. Отталкивание от бортика;
6. Игра: «Поезд в туннель»;
7. Работа ног кролем на груди и на спине у бортика;

8. То же, в движении, с плавательной доской;
9. Игра: «Караси и щука»;
10. Упражнение на освоение в воде (звёздочка, поплавок, медуза, черепашка).

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить работу ног кролем у бортика. Обратить внимание на то, что руки и ноги прямые.

Организация развивающей среды: тонущие игрушки, гимнастический обруч, плавательные доски.

Взаимодействие с родителями: Задержка дыхания на 10-15 счётов.

Образовательная деятельность в бассейне февраль 2-я неделя Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать навык самостоятельного скольжения на груди и на спине.
2. Воспитывать организованность при выполнении упражнений.
3. Развивать подвижность мышц и суставов в плечевом поясе.

На суше: Круговые движения руками в разных направлениях.

В воде:

1. Погружение под воду с открыванием глаз в воде;
2. Игра: «Чья игрушка впереди»;
3. Плавание кролем при помощи одних ног, с надувной игрушкой в руках;
4. То же, на спине (доску или надувной круг держать у груди);
5. Игра: «Попади торпедой в цель», «Насос»;
6. Самостоятельное плавание с игрушками;
7. «Поплавок», «Медуза».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить плавание кролем на спине при помощи одних ног, с плавательной доской или надувной игрушкой. Обратить внимание, что всё тело выпрямлено, а не проседает.

Организация развивающей среды: надувные игрушки, плавательные доски, гимнастические обручи, тонущие игрушки.

Взаимодействие с родителями: Повторить круговые движения руками в разных направлениях. Обратить внимание на то, что руки при выполнении упражнения прямые, пальцы вместе, а упражнение выполнять необходимо по МАХ амплитуде.

Образовательная деятельность в бассейне февраль 3-я неделя Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать скольжение на груди и на спине.
2. Способствовать формированию правильной осанки.
3. Воспитывать организованность при выполнении упражнений.

На суше: Имитация работы ног кролем.

В воде:

1. Вход в воду прыжком, с последней ступеньки лестницы;
2. Погружение под воду с головой;
3. Многократные выдохи в воду;
4. Ходьба и бег по дну бассейна в различном темпе;
5. Скольжение на груди с выдохом в воду;
6. То же, но с плавательной доской или плавательной игрушкой;
7. Игра: «Фонтан»;
8. Игра: «Дельфины на охоте»;
9. «Поплавок», «медуза», «лодочка».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторение выполнения упражнения скольжения на груди с выдохом в воду.

Организация развивающей среды: Плавательные доски, надувные игрушки, нудолсы.

Взаимодействие с родителями: Повторить имитацию работы ног кролем из и.п. – сед, упор сзади. Обратить внимание, что при выполнении упражнения ноги прямые, носки оттянуты, и пятки пола не касаются (т.е. упражнение выполняется на вису).

Образовательная деятельность в бассейне февраль 4-я неделя Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать навык погружения под воду с открыванием глаз.
2. Развивать подвижность плечевого сустава.
3. Воспитывать самостоятельность и решительность.

На суше: Круговые движения руками в разных направлениях.

В воде:

1. Многократные выдохи в воду, с погружением под воду с головой;
2. Ходьба и бег в воде;
3. Игра: «Маленькие и большие ножки»;
4. Скольжение на груди с надувной игрушкой;
5. То же, с выдохом в воду;
6. Игра: «Мины»;
7. Работа ног кролем на груди, с доской или надувной игрушкой;
8. Игра: «Фонтан»;
9. Свободное плавание с игрушками;
10. «Звёздочка», «поплавок», «медуза».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить многократные выдохи в воду.

Организация развивающей среды: Надувные игрушки, плавательные доски, надувные мячи, нудолсы, тонущие игрушки.

Взаимодействие с родителями: Развивать силу, гибкость мышц ног (махи, отведение и приведение, подъёмы ног, сгибание и разгибание ног, подскоки).

Образовательная деятельность в бассейне март 1-я неделя Целевые ориентиры:

1. Обучить скольжению на груди с выдохом в воду.
2. Формировать правильную осанку при ходьбе, поворотах, как на суше, так и в воде.
3. Воспитывать ответственность.

На суше: ОРУ на формирование правильной осанки.

В воде:

1. Многократные выдохи в воду, с открывание глаз в воде;
2. Различные виды скольжения с выдохом в воду;
3. Работа ног кролем с плавательной доской;
4. Игра: «Торпеды»;
5. Игра: «Найди себе пару»;
6. Выдохи в воду;
7. Игра: «Дельфины на охоте»;
8. Игра: «Невод».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить игру «Торпеды». Обратить внимание на отталкивание от бортика.

Организация развивающей среды: Плавательные доски, гимнастический обруч.

Взаимодействие с родителями: Задержка дыхания на 15-25 счётов.

Образовательная деятельность в бассейне март 2-я неделя Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине, при помощи работы одних ног, с плавательной доской.

2. Формировать правильную осанку при ходьбе, поворотах, как на суше, так и в воде.

3. Воспитывать смелость и решительность.

На суше: ОРУ на формирование правильной осанки.

В воде:

1. Различные виды ходьбы по дну бассейна;
2. Выдохи в воду;
3. Игра: «Дельфины на охоте»;
4. Игра: «Торпеды»;
5. Скольжение на спине с работой ног кролем и плавательной доской;
7. Выдохи в воду (3-5 выдохов подряд) с открыванием глаз в воде;
8. Самостоятельное плавание с игрушками.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Выдохи в воду (3-5 выдохов подряд) с открыванием глаз в воде.

Организация развивающей среды: гимнастический обруч, нудолс, плавательные доски, игрушки (тонущие и надувные).

Взаимодействие с родителями: Отведение рук в различных направлениях. Обратить внимание на амплитуду движения и на работу самих рук.

Образовательная деятельность в бассейне март 3-я неделя Целевые ориентиры:

1. Обучить плаванию кролем на груди при помощи одних ног с выдохом в воду.
2. Развивать эластичность мышц спины и брюшного пресса.
3. Воспитывать чувство коллективизма.

На суше: Упражнение на развитие мышц спины и брюшного пресса.

В воде:

1. Игра: «Маленькие и большие ножки»;
2. Игра: «Смелые ребята»;
3. Работа ног кролем у неподвижной опоры, на задержке дыхания;
4. То же, с выдохом в воду;
5. Работа ног кролем на спине у неподвижной опоры;
6. Выдохи в воду;
7. Работа ног кролем на спине с плавательной доской;
8. Различные виды скольжения (на груди, на боку, на спине);
9. Игра: «Винт»;
10. Плавание с игрушками.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить работу ног кролем на спине у бортика. Обратить внимание на положение ног в воде. Дать определение «длинная нога».

Организация развивающей среды: Плавательные доски, тонущие и надувные игрушки.

Взаимодействие с родителями: Развивать эластичность и подвижность мышц спине.

Образовательная деятельность в бассейне март 4-я неделя Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать скольжение на груди и на спине с работой ног кролем.
2. Способствовать развитию силы мышц спины и брюшного пресса.
3. Воспитывать чувство коллективизма во время игр и упражнений.

На суше: Имитация работы ног кролем.

В воде:

1. Погружение под воду;
2. Игра: «Жучок-паучок»;
3. Скольжение на груди и на спине с выдохом в воду;
4. Работа ног кролем на груди у бортика, с выдохом в воду;
5. То же, на спине;
6. Плавание кролем на груди при помощи работы ног, с надувной игрушкой в руках;
7. То же, на спине, игрушка на животе;
8. Прыжки в воду с лестницы, ногами вниз;
9. Игра: «Мины», «Торпеды»;
10. Выдохи в воду.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить работу ног кролем у бортика с выдохом в воду.

Организация развивающей среды: Надувные игрушки, нудолсы, плавающие круги и игрушки.

Взаимодействие с родителями: Имитация работы ног кролем из и.п. –сед, упор сзади.

Образовательная деятельность в бассейне апрель 1-я неделя Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать скольжение на груди и на спине с выдохом в воду.
2. Развивать силу мышц ног, для выполнения упражнений на суше и в воде.
3. Воспитывать смелость.

На суше: Имитация работы ног кролем, из и.п. – сед, упор сзади.

В воде:

1. Различные виды передвижений;
2. Выдохи в воду;
3. Игра: «Насос»;
4. Работа ног кролем у бортика, с выдохом в воду;
5. Работа ног кролем на спине у бортика;
6. Плавание кролем на груди при помощи одних ног, с доской и выдохом в воду;
7. Плавание кролем на спине (доска под головой);
8. Игра: «Щука»;
9. «Поплавок», «медуза», «звёздочка».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить плавание кроле на груди при помощи одних ног, с плавательной доской и выдохом в воду.

Организация развивающей среды: Плавательные доски, маленькие нудолсы, плавательные очки.

Взаимодействие с родителями: Работа ног кролем (имитация) из и.п. упор лёжа сзади. Обратить внимание на работу ног, темп выполнения средний задаётся при помощи хлопков.

Образовательная деятельность в бассейне апрель 2-я неделя Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать работу ног кролем, на груди и на спине.
2. Развивать подвижность плечевого сустава.
3. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.

На суше: Круговые движения рук в разных направлениях.

В воде:

1. Игра: «Маленькие и большие ножки»;
2. Выдохи в воду;
3. Стрелочка на груди и на спине;
4. Работа ног кролем на груди с выдохом в воду у бортика;
5. То же, на спине;
6. Плавание кролем на груди, с выдохом в воду и плавательной доской;
7. Плавание кролем на спине при помощи работы ног (доска у груди);
8. Игра: «Смелые ребята»;
9. «Поплавок», «медуза», «звёздочка».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Совершенствовать плавание кролем на груди при помощи одних ног (с доской) и выдохом в воду.

Организация развивающей среды: Плавательные доски, плавательные очки, тонущие игрушки, нудолсы.

Взаимодействие с родителями: Развивать подвижность в плечевом и локтевом суставах.

Образовательная деятельность в бассейне апрель 3-я неделя Целевые ориентиры:

1. Создать представление о технике плавания облегчённым кролем на груди и на спине.
2. Способствовать развитию силы мышц ног.
3. Воспитывать морально-волевые качества.

На суше: Сгибание и разгибание ног из упора лежа.

В воде:

1. Игра: «Карусели»;
2. Выдохи в воду;
3. Различные виды скольжения;
4. Игра: «Торпеды»;
5. Работа ног кролем на груди и на спине, с выдохом в воду, у неподвижной опоры;
6. Работа ног кролем на груди и на спине, с выдохом в воду с плавательной доской;
7. То же, на спине держа игрушку или доску у груди;
8. Скольжение с работой ног кролем, на задержке дыхания;
9. Игра: «Рыбка сердится»;
10. Выдохи в воду.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить работу ног кролем с плавательной доской (нудолсом, игрушкой), с выдохом в воду.

Организация развивающей среды: Плавательные доски, маленькие нудолсы, плавательные очки.

Взаимодействие с родителями: Повторить сгибание и разгибание ног из упора лежа.

Образовательная деятельность в бассейне апрель 4-я неделя Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди при помощи работы одних ног, с выдохом в воду.

2. Способствовать развитию силы мышц рук и плечевого пояса.

3. Воспитывать организованность, умение выполнять просьбы инструктора

На суше: Круговые движения рук в различных направлениях.

В воде:

1. Вход в воду прыжком (ногами вниз) с первой ступеньки;

2. Различные виды ходьбы:- цапли; - ледокол; - лодочки с вёслами. - в приседе; - спиной вперёд;

3. Выдохи в воду с открыванием глаз в воде;

4. Работа ног кролем, с выдохом в воду у неподвижной опоры;

5. Стрелочка на груди и на спине с работой ног кролем;

6. Кроль на груди на задержке дыхания;

7. Скольжение на груди и на спине;

8. Игра: «Баскетбол на воде»;

9. Игра: «Винт»;

10. Выдохи в воду.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить стрелочку на груди и на спине, с работойног кролем.

Организация развивающей среды: Мячи, плавательные очки.

Взаимодействие с родителями: Развивать силу мышц и плечевого сустава. Игры на метание предметов с возможной последующей ловлей.

Образовательная деятельность в бассейне май 1-я неделя Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать навык выполнения скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.

2. Способствовать развитию ловкости.

3. Воспитывать самостоятельность и активность.

На суше: Ловля и передача мяча на месте.

В воде:

1. Различные виды ходьбы:- боком; - спиной вперёд; - в наклоне вперёд; - в быстром темпе; - бег;

2. Стрелочка на груди и на спине с работой ног кролем;

3. Плавание облегчённым кролем на спине;

4. Выдохи в воду;

5. Игра: «Поезд в туннель»;

6. Игра: «Найди свой домик»;

7. Произвольное купание с игрушками.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить упражнение стрелочка на груди и на спине с работой ног кролем.

Организация развивающей среды: Гимнастический обруч, плавательные очки, игрушки тонущие и надувные.

Взаимодействие с родителями: Совершенствовать силу мышц ног через подвижные игры дома и на улице. Игры на быстроту, координацию, ловкость.

Образовательная деятельность в бассейне май 2-я неделя Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать многократные выдохи в воду.
2. Способствовать развитию быстроты.
3. Воспитывать самостоятельность и настойчивость при выполнении упражнений. На суше: Сгибание и разгибание рук в упоре, стоя от стены.

В воде:

1. Игра: «Маленькие и большие ножки»;
2. Выдохи в воду;
3. Скольжение:- на груди; - на боку; - на спине; - приставным шагам правым и левым боком;
4. Стрелочка с работой ног кролем на груди;
5. Игра: «Винт»;
6. Ходьба в наклоне с работой рук кролем, голова над водой;
7. Работа ног кролем на груди и на спине, у бортика (с выдохом в воду);
8. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с плавательной доской;
9. Игра: «Салки»;
10. Выдохи в воду.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить упражнение плавание кролем на груди и на спине при помощи работы одних ног, с плавательной доской. Обратить внимание и сравнить работу ног с мотором у лодки (т.е. без остановок).

Организация развивающей среды: Плавательные доски, плавательные очки, гимнастический обруч.

Взаимодействие с родителями: Подвижные игры на свежем воздухе с родителями (на внимание, ловкость, гибкость).

Образовательная деятельность в бассейне май 3-я неделя Целевые ориентиры:

1. Обучить работе рук, как при плавании облегчённым кролем на груди и на спине.
2. Развивать подвижность в плечевом суставе.

3. Воспитывать организованность детей при выполнении упражнений.

На суше: Имитация движений работы рук кролем на спине и на груди.

В воде:

1. Различные виды ходьбы:- ледокол; - цапли; - в полуприседе; - спиной вперёд;
2. Выдохи в воду;
3. Скольжение на груди и на спине;
4. Плавание кролем на груди и на спине при помощи работы ног, с плавательной доской;
5. Игра: «Винт»;
6. Игра: «Общее дыхание»;
7. Свободное перемещение с игрушками;
8. Игра: «Море волнуется».

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить и закрепить упражнение на освоение в воде – звёздочка на груди и на спине, поплавок, медуза, лодочка. Организация развивающей среды: Плавательные доски, гимнастический обруч, игрушки тонущие и надувные.

Взаимодействие с родителями: Повторить имитацию работы рук кролем на груди и на спине. Обратить внимание на амплитуду движения, она должна быть по возможности MAX.

Образовательная деятельность в бассейне май 4-я неделя Целевые ориентиры:

1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди при помощи работы одних ног.
2. Формировать правильную осанку при ходьбе и поворотах.
3. Воспитывать самостоятельность.

На суше: Упражнение на формирование правильной осанки.

В воде:

1. Различные виды ходьбы:- ледокол; - цапли; - в полуприседе; - спиной вперёд; - с работой рук кролем;
2. Стрелочка на груди с работой ног кролем;
3. Скольжение на груди;
4. Тестирование скольжение на груди (1,5 метра);
5. Работа ног кролем на груди, с выдохом в воду у неподвижной опоры;
6. То же, на спине;
7. Игра: «Жучок-паучок»;
8. Работа ног кролем на груди с плавательной доской;
9. Игра: «Найди свой домик»;
10. Произвольное купание с игрушками.

Организация, вид деятельности: Двигательная, групповая.

Индивидуальная работа: Повторить работу ног с выдохом в воду у опоры.

Организация развивающей среды: Секундомер, плавательные доски, плавательные очки, тонущие игрушки.

Взаимодействие с родителями: Упражнения на формирование правильной осанки и развития координации.

3.Организационный раздел.

3.1. Организация и содержание предметно - развивающей среды в бассейнедетского сада

Особенности организации предметно-развивающей среды в бассейне детского сада в том, что среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание совершенствоваться в приобретённых навыках плавания, познавать, побуждать применять в играх своё умение в ходе игр, в том числе игровых упражнений, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Водная среда должна предоставлять условия для игрового обучения плаванию и развития моторных функций и координации ребёнка. Водное пространство должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Описание условий для реализации программы по плаванию дошкольников в бассейне детского сада

В бассейне создана библиотека методической литературы и журналов, аудио-аппаратура, диски в соответствии с ФГОС ДО, разработана система упражнений для подготовки детей к обучению плаванию, система упражнений по обучению плаванию детей, имеются в наличие спасательные круги, нарукавники, плавательные доски, надувные круги и мячи разных размеров, гимнастические палки, нудлсы разных размеров, плавательные очки, игрушки-прилипалы, леечки, массажные и ортопедические дорожки, разделительные дорожки для бассейна, ласты, лопатки, тонущие колечки, рыбки и палочки, обручи. Приобретены тонущие горизонтальные и вертикальные обручи,

секундомер, резиновые мячи разного размера и фактуры, игрушки для воды (кораблики, уточки, лягушки), набор «Слаломарки», кольца для ныряния –черепашки, игрушки-прилипалы (море, рыбки-цифры), игрушки для ванной (кораблики, семья животных, уточки), игрушки- брызгалки, цветные поплавки, мячи с присосками, стойка для хранения игрушек и предметов, кольцеброса фигурного для бассейна, набор игрушек с изменяющейся плавучестью, детские ласты, спасательный шест инструктора (нетонущий), съемная тумба со ступеньками для прыжков воду, сачок-насадка для бассейна. Информационные стенды (по закаливанию, обучению плаванию, советы родителям. и т. д.)

Оборудование, постоянные ориентиры и инвентарь для бассейна

- Термометр комнатный
- Термометр для воды
- Секундомер
- Судейский свисток
- Дорожка для профилактики плоскостопия
- Железный шест длиной 3м
- Плавательные доски «Радуга»
- Разделительные дорожки 2 штуки длиной 7 м
- Резиновые дорожки и дорожки от плоскостопия

- Плавательные доски зоопарк
- Игрушки и предметы тонущие
- Игрушки плавающие
- Надувные круги
- Гимнастические палки
- Лестница для спуска в воду
- Мячи надувные
- Обручи пластмассовые
- Обручи алюминиевый для горизонтального проныривания
- Скамейки детские
- Магнитофон
- Насос для надувных игрушек
- Нарукавники надувные
- Очки для плавания
- Плавающие надувные, резиновые, пластмассовые игрушки, отражающие принадлежность к жизни на воде (рыбки, уточки, дельфинчик и т. д.) или к определённой деятельности (лодки, корабли и т. д.).Наглядные пособия, карточки, схемы.

Дидактический материал

Перспективные планы по возрастам, календарные планы, карточки, схемы, пособия по обучению плаванию, картотека игр на воде, открытки и книги о морских обитателях,

Комплексы упражнений на суше, комплексы упражнений оздоровительной направленности, пособие для родителей по обучению плаванию, пособие для родителей по закаливанию детей в домашних условиях.

3.2. Работа с родителями. Формы и направления взаимодействия с педагогами, семьями воспитанников

В соответствии с ФГОС дошкольного образования социальная среда дошкольного образовательного учреждения должна создавать условия для участия родителей в образовательной деятельности, в том числе посредством создания образовательных

мероприятий совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Формы работы с родителями по реализации образовательной области «Физическое развитие», «Обучение плаванию».

№ П/П	Организационная форма, период	Цель	Темы
1.	Педагогические беседы, консультации (Сентябрь-октябрь)	Ознакомление родителей с содержанием и методами физического развития детей. Познавательная информация на стендах.	«Значение плавания в жизни ребенка »
2.	Познавательная информация на стендах « Для заботливых родителей» (Ноябрь-декабрь)	Вовлечение родителей в специально разработанные ситуации, позволяющие осознавать свои личностные ресурсы. Описание практических навыков закаливания детей в домашней обстановке.	«Способы эффективного закаливания», «Папа,мама, я - спортивнаясемья»

3.	Тематические Консультации (Январь-февраль)	Создание условий, способствующих преодолению трудностей во взаимодействии педагогов и родителей по вопросам физического развития детей в условиях семьи. Ознакомление родителей с особенностями возрастного и психологического развития детей, рациональными методами и приемами физического развития детей	«Закаливающ ие процедуры-Профилактика простудных заболеваний «Организация здорового образа жизни в семье и дошкольном учреждении».
4.	Районные соревнования по плаванию (КМО) март	Вовлечение родителей в процесс подготовки и проведения соревнований. Отчет о проделанной работе	Праздник на воде «День Нептуна»
5.	Дни открытых дверей. Открытый просмотр образовательной деятельности в бассейне. (Апрель) Ознакомление	Ознакомление родителей с содержанием, организационными формами и методами физического развития детей. Отчет о проделанной работе.	«Плавание-это здорово!!!» (Значение плавания в жизни ребёнка).
6.	Праздник на воде (Май)	Ознакомление родителей с содержанием, организационными и игровыми формами и методами физического развития детей. Отчет о проделанной работе.	Праздник: «В гостях у капельки» для младших и средних групп, «В гостях у морской царевны» для старших и подготовительных групп

3.3Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения парциальной образовательной программы «Обучение плаванию в детском саду» Е.К. Вороновой

«Обучение плаванию в детском саду» Е.К. Вороновой Педагогический анализ плавательных умений и навыков детей (диагностика) проводится 2 раза в год: вводная (октябрь), итоговая (апрель-май).

№	Направления развития ребенка	Образовательная область	Содержание	Методы	Сроки проведения	Используемый диагностический инструментарий
1	Физическое развитие	«Физическая культура»	Развитие плавательных умений	Диагностические занятия	2 раза в год (октябрь, май)	Методика оценки плавательных умений детей, автор Т. Казаковцева

Способы определения результативности:

- для оценки освоения плавательных умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты обследования.

Планируемые результаты освоения программы:

- у детей сформированы навыки плавания
- дети осознают важность закаливания и укрепления детского организма;
- сформировано бережное отношение к своему здоровью;
- ребенок умеет осознанно заниматься физическими упражнениями;
- сформированы навыки личной гигиены; - развиты умения владеть своим телом в непривычной среде.

4. Литература

1. М.Н. Кузнецова «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей» М.:АРТИ 2003.

2. Л.П. Банникова «Программа оздоровления детей в ДОУ» М.: Сфера, 2007.

3. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ» М.: 2005.

4. Н.С, «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» М.:2007.

5. Т.А. Тарасова «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста» М.:«Творческий центр», 2005.

6. Развивающая педагогика оздоровления / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. - М.: ЛИНКАПресс, 2000.Программа «Здравствуй» / М.Л. Лазарев. М.: Академия здоровья, 1997.

7. Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду», Санкт-Петербург, 2003. 8. М.В. Рыбак «Занятия в бассейне с дошкольниками» М.: «Сфера», 2012.

9. А.Д. Котляров, Г.Л. Котлярова «Методика обучения плаванию в ДОУ» Челябинск, 2008. 10. С.В. Яблонская, С.А. Циклис «Физкультура и плавание в детском саду» М.: «Сфера»,2008.

11. Н.Г. Пищикова «Обучению плаванию детей дошкольного возраста» М.,2008.

12. Б.Л. Дружинин «Как научить ребенка плавать» М.: «УЦ Перспектива», 2006.
13. И.А. Большакова «Маленький дельфин», М.: 2005. 14. Л.В. Мартынова, Т.Н. Попкова «Игры и развлечения на воде», М.: 2006. 15. Е.Ю. Мухортова «Обучению плаванию детей», М.: «Физкультура и спорт», 2008.

5. Приложения

5.1. Перечень нормативно-правовых документов по физической культуре и спорту в ДО

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ» No 273-ФЗ от 29.12.12
2. Федеральный закон РФ No 329-ФЗ от 04.12.07 «О физической культуре и спорте в РФ»
3. Указ президента РФ от 24.03.2014 No172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 07.08.2009 No1101
5. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на2006-2015 годы, утв. постановлением Правительства РФ от 11.01.2006 No7
6. Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» 2.4. 3648-20 от 28.09.20 г. № 28

(с установленными изменениям СП 3.1/2.4.3598-20 от 30.06.2020г. № 16). (с установленными изменениями СП 1.2.3685-21 от 28.01.21 г. № 2 о «Гигиенических требованиях к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания»).

7. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 N 1155 г. Москва

8. Правила безопасности занятий по физкультуре и спорту в общеобразовательных школах (утв. Минопросом СССР 19.04.1979)

9. Примерный перечень и характеристики современного спорт. оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений гос. и муниципальных ОУ. Разработан МИНОБРНАУКИ России во исполнение поручения Правительства РФ от 30.09.2011 No ВП — П16-691

10. «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования. Требования безопасности потребителей» Государственный стандарт РФ (ГОСТ Р 520242003; ГОСТ Р 52025-2003)

5.2. Возрастные физиологические особенности развития детей дошкольного возраста на занятиях по обучению плаванию, в условиях бассейна ГБДОУ

У детей младшего и среднего дошкольного возраста сращение частей решетчатой кости и затылочной (основной) кости обеих половин черепа, окостенение слуховых проходов и носовой перегородки не завершены. Между костями черепа еще сохраняются хрящевые зоны, так как продолжается формирование головного мозга. Эти возрастные особенности необходимо учитывать при проведении физических упражнений и занятий по плаванию, потому что даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам. Активно развивается позвоночник ребенка. Химический состав и строение связочного аппарата и межпозвоночных дисков обусловливают его высокую эластичность и подвижность. Правильное и своевременное укрепление костной системы позволит избежать искривления позвоночника, стоп, поэтому с помощью специальных упражнений и плавательных движений можно предупредить плоскостопие.

Формирование скелета у детей тесно связано с развитием мышечной системы. Мускулатура ребенка так же, как и его скелет, несовершенна. Мышцы составляют лишь 20 - 22% от веса всего тела. У дошкольников мышечная система развивается неравномерно: относительно слабы мышцы живота, задней поверхности бедер, мелкие мышцы глаз, стоп, шеи, кистей, особенно у девочек малосильны мышцы плечевого пояса и рук по сравнению с мышцами ног. В основном идет развитие длинных мышц. От их состояния зависит уровень быстроты движений и гибкости у ребенка. Скорректировать равномерное **развитие мышечной системы** у детей можно входе занятий плаванием, во время которого в работу вовлекаются все основные группы мышц. При плавании позвоночник принудительно выпрямляется, мышцы рук и ног ритмично напрягаются и расслабляются. При любых движениях в воде руки принимают в них активное участие. Особенно характерно это для плавания кролем на груди и на спине, при котором попеременные движения рук в воде и над водой влияют на гибкость позвоночника. Следовательно, плавание является средством профилактики и лечения нарушений осанки. У ребенка дошкольного возраста (по сравнению с периодом новорожденности) размеры сердца увеличиваются в 4 раза, что приводит к интенсивному формированию сердечной деятельности. Усиление сердечной деятельности у ребенка происходит за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Небольшой объем сердца, малая величина выброса крови в единицу времени не позволяют детскому организму увеличить потребление кислорода, однако сердечная мышца ребенка обильно снабжается кровью за счет широких просветов сосудов и быстрого кровообращения.

Расширяют функциональные возможности сердца детей также хорошая эластичность сосудов и невысокий уровень артериального давления.

Поэтому в данном возрасте сердце сравнительно выносливо и быстро приспосабливается к циклическим упражнениям, к которым относится и плавание.

При погружении в воду вес ребенка уменьшается почти втрое, отчего малыш не применяет чрезмерных усилий для передвижения в водной среде. А это в свою очередь **облегчает работу сердца.** давление воды на тело ребенка способствует движению венозной крови от периферии к сердцу, облегчает функцию грудной клетки и создает благоприятные условия для деятельности правого предсердия и правого желудочка. В результате преодоления нагрузок, которым организм детей подвергается в процессе регулярных занятий плаванием, укрепляется мышечная ткань предсердий и желудочков сердца, а также равномерно увеличивается объем его полостей. Вследствие этого сердце приобретает способность работать экономично, что улучшает деятельность всей детской системы кровообращения. У детей дошкольного возраста **верхние дыхательные пути** относительно узки, а так как слизистая оболочка богата лимфатическими сосудами, то при неблагоприятных условиях дыхание детей быстро нарушается. Горизонтальное расположение ребер и слабое развитие дыхательной мускулатуры обусловливают частое и неглубокое дыхание. Ритм его у детей неустойчив и легко нарушается. К тому же поверхностное дыхание ведет к застою воздуха в легких ребенка.

Рядом исследований доказано, что занятия плаванием являются лучшим средством повышения функциональных возможностей дыхательной системы. Известно, что одним из самых трудных моментов при овладении навыком плавания является регуляция дыхания. Плавание требует от детей полной перестройки обычного дыхания, которое связано с циклом движений и выполняется в строго определенный момент. В отличие от обычного, двухфазного, в воде осуществляется дыхание трехфазное: вдох, задержка на вдохе, выдох в воду. При этом вдох гораздо короче, чем выдох. Выполнение вдоха 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.

Нервная система в этот возрастной период также претерпевает существенные изменения. Особенно интенсивно развиваются большие полушария мозга, в частности, лобные доли. Это сопровождается сложной перестройкой мозговых микро функциональных отношений, что свидетельствует о готовности мозговых структур к осуществлению психической деятельности и выполнению упражнений, относительно сложных по координации движений. Изменения происходят и в основных нервных процессах. Так, увеличивается возможность тормозных реакций. Это повышает способность ребенка подчинять свое поведение внешним требованиям - теперь он может сознательно удерживаться от нежелательных поступков.

В результате систематических занятий плаванием увеличиваются сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность его нервной системы, отчего ребенок становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке

Плавание способствует лучшему усвоению питательных веществ детским организмом. После занятий плаванием процессы обмена и выделения протекают более совершенно. Мышцы брюшного пресса и тазового дна укрепляются, у ребенка улучшается аппетит. Рекомендуемая специалистами температура воды в детских бассейнах обычно ниже температуры тела ребенка, поэтому, **совершенствуя аппарат терморегуляции, занятия плаванием оказывают благотворный закаливающий эффект.** При вхождении в холодную воду ребенок делает глубокий вдох, что способствует усилению кровообращения. Кожа охлаждается, происходит сужение сосудов

и перераспределение крови в кровеносной системе: кровь оттекает от поверхностных сосудов, что уменьшает теплоотдачу. Через некоторое время организм приспосабливается к пониженной температуре, сосуды снова расширяются и повышается температура тела. В результате регулярных занятий плаванием и постепенного снижения температуры воды от занятия к занятию время приспособительной реакции детей уменьшается, тем самым вызывая эффект закаливания. В свою очередь, закаленный ребенок быстрее приспосабливается к изменяющимся условиям внешней среды, а, следовательно, его организм становится более устойчивым к простудным заболеваниям.

На занятиях по плаванию закрепляются уже имеющиеся у детей умения и навыки в беге, прыжках, ходьбе, так как упражнения, проводимые в воде, на начальном этапе обучения почти полностью повторяют упражнения и подвижные игры, выполняемые ими, например, в зале. Но основной задачей занятий плаванием является формирование нового навыка - скольжения на воде. Этот навык- базовое движение в плавании, а его формирование во многом зависит от развития двигательных способностей, среди которых ведущее место занимают гибкость, координация движений, мышечная сила и выносливость в мышечной работе.

5.3. Игры и упражнения на «суше» (специальные игры и упражнения для подготовки детей к бассейну (дыхательная гимнастика, упражнения на растяжку мышц и т.д.)

Примеры игр

С ходьбой и бегом: «Догони мяч!». «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием: «Доползи до погремушки», «В воротца», «Не наступи на линию!», «Будь осторожен!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча: «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Цельсь вернее!».

С подпрыгиванием: «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве: «Где звенит?», «Найди флажок».

разнообразными движениями и пением: «Поезд», «Заинька», «Флажок».

Дыхательная гимнастика

Чудо-нос

После слов «задержу дыхание» дети делают вдох и задерживают дыхание. Воспитатель читает стихотворный текст, ребята только выполняют задание.

Носиком дышу,
Дышу свободно,
Глубоко и тихо –
Как угодно.
Выполню задание,
Задержу дыхание.
Раз, два, три, четыре –
Снова дышим: Глубже, шире.

Ворона

И.п.: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р].

Бегемотик

И.п.: лежа или сидя. Ребенок кладет ладонь на область диафрагмы и глубоко дышит. Вдох и выдох производится через нос. Упражнение может выполняться в положении сидя и сопровождаться словами:

Сели бегемотики,
Потрогали животики.
То животик поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох).

Часики

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

Бабочки полетели

Сидя за стол, положить перед собой бабочку. Дети дуют на бабочку, как можно сильнее, стараясь сдуть их со стола.

Надуй шарик

И.п.: ребёнок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши,«из шарика выходит воздух» - ребенок произносит: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух. Можно использовать стихи:

Надуваем быстро шарик,
Он становиться большой.
Шарик лопнул, Воздух вышел.
Стал он тонкий и худой!

Подуй на одуванчик

И.п.: малыш стоит или сидит. Делает глубокий вдох носом, затем длинный выдох через рот, как будто хочет сдуть с одуванчика пух.

Курочка

И.п.: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

Жук

И.п.: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

Курочка

И.п.: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

Жук

И.п.: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «жу-у-у - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

Воздушный шарик

И.п.: сидя или лежа, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.

Бросим мяч

И.п.: стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед, при выдохе длительное «у-х-х-х». Повторить 5-6 раз.

Петушок

И.п.: стоя прямо, ноги врозь, руки опустить. К нам в гости пришёл петушок. Поднять руки в стороны (вдох). Он кричит вот так: «Ку-ка-ре-ку!» Хлопнуть руками по бедрам (выдох). **Волна**

И.п.: сидя или лежа на полу, ноги вместе, руки вниз. На вдохе руки поднимаются над головой, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.

Дерево на ветру

И.п.: сидя за столом или сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево.

Ножницы

И.п.: сидя за столом или сидя на полу, скрестив ноги (варианты: сидя на коленях или на пятках, ноги вместе). Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом левая рука поднимается вверх, правая опускается вниз. С выдохом – левая рука вниз, правая вверх. После освоения ребенком этого упражнения можно его изменить: двигаются не руки от плеча, а только кисти рук.

Хомячок

Предложите ребенку пройти несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.

Ныряльщики за жемчугом

Объявляется, что на морском дне лежит красивейшая жемчужина. Достать ее сможет тот, кто умеет задерживать дыхание. Ребенок в положении стоя делает два спокойных вдоха и два спокойных выдоха через нос, а с третьим глубоким вдохом закрывает рот, зажимает пальцами нос и приседает до желания сделать выдох.

«Подуем на...»

И.п.: ребёнок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены, делает вдох. Выдох – поворачивает голову направо и, сделав губы трубочкой, дует на плечо. Голова прямо - вдох носом. Голову влево – выдох; голова прямо – вдох.

Приговариваем в это время:

«Подуем на плечо, Подуем на другое,
На солнце горячо Пекло дневной порой».

Косим траву

Предложите малышу «покосить траву»: ноги на ширине плеч, руки опущены.

Вы читаете стишок, а ребёнок, произнося «зу-зу» машет руками влево – выдох, вправо – вдох.

Зу-зу, зу-зу,
Косим мы траву.
Зу-зу, зу-зу,
И налево взмахну.
Зу-зу, зу-зу,
Вместе быстро, очень быстро
Мы покосим всю траву.
Зу-зу, зу-зу.

Пусть ребёнок встряхнёт расслабленными руками, повторить с начала 3 – 4 раза.

Регулировщик

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5–6 раз.

Сердитый ежик

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторить три-пять раз.

Говорим скороговорки

Нужно глубоко вдохнуть и произнести скороговорку на одном дыхании. Например: На пригорке возле горки Жили тридцать три Егорки. Раз Егорка, два Егорка, три Егорка...

«Подуем на...»

ИП: ребёнок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены, делает вдох. Ребенок опускает голову, подбородком касаясь груди, делает спокойный выдох, голова прямо - вдох носом. Поднимает лицо кверху - выдох через губы, сложенные трубочкой. Взрослый приговаривает: «Подуем на живот, Как трубка, станет рот, Ну, а теперь - на облака И остановимся пока».

«Филин» или «Сова»

День - ребёнок стоит и медленно поворачивает голову вправо и влево, ночь - смотрит вперёд и взмахивает руками-крыльями, опуская их вниз, произносит «у-уффф». Игра также развивает внимательность и способность сосредотачиваться.

Ветерок

Я ветер сильный, я лечу, лечу, куда хочу
(руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос)
Хочу налево посвищу
(повернуть голову налево, губы трубочкой и подуть)
Могу подуть направо
(голова прямо, вдох, голова направо, губы трубочкой, выдох)
Могу и вверх
(голова прямо, вдох через нос, выдох через губы трубочкой, вдох)
И в облака
(опустить голову, подбородком коснуться груди, спокойный выдох через рот)
Ну а пока я тучи разгоняю (круговые движения руками). Повторить 3-4 раза.

5.4. Картотека подвижных игр в воде

«Фонтан» — дети, сидя в неглубоком месте, образуют круг. По сигналу воспитателя они колотят ногами по воде, стараясь вызывать как можно больше брызг. Эта игра позволяет детям привыкнуть к брызгам.

«***Морештормит***» — дети входят в воду по пояс, встают один за другим чередой или в кружок. По знаку воспитателя разбегаются в стороны, приседают, выпрямив руки в стороны, стараясь поднять побольше волну. По следующему знаку воспитателя «ветер затихает», дети возвращаются в первоначальный строй.

«***Воробьивводе***» — на неглубоком месте дети подпрыгивают, отталкиваясь обеими ногами, стараясь выпрыгнуть из воды.

«***Поездитоннель***» — стоя по одному, дети кладут руки впереди стоящему на поясницу, изображая «поезд». Двое детей, стоя лицом к лицу, соединив руки, изображают «тоннель», руки ребят касаются воды. Чтобы «поезд» миновал «тоннель», ребята должны

нырнуть в воду. Когда весь «поезд» проезжает, дети, изображавшие тоннель, встают в хвост вереницы. А первая пара «поезда» образует «тоннель».

Волейбол на воде

Участники игры встают в круг. Собственно, можно начинать играть в волейбол. Мяч можно ловить и отдавать его другому участнику, можно отбивать кистями или пальцами рук.

Обстрел в воде

Игроки делятся на две команды с приблизительно равным количеством участников Каждому выдается по водному пистолету. Цель игры заключается в том, чтобы обстрелять как можно больше противников, при этом самому остаться невредимым. Убегать от противников нельзя — можно лишь плавать под водой и нырять, чтобы избежать попадания. Участник, в которого хотя бы раз попали из пистолета, считается убитым и выходит из игры. Побеждает та команда, в которой остается последний уцелевший игрок.

Салки в воде

Участники игры путем жеребьевки выбирают водящего, который старается догнать и дотронуться до кого-то из остальных игроков, который в свою очередь потом становится водящим. Можно убегать, нырять и плавать, но на берег выходить нельзя.

Сосчитай

Встать парой друг против друга. Один, приседая, погружается в воду и открывает глаза. Другой показывает ему под водой (на расстоянии 30-40 см от глаз) разное количество пальцев. Поднявшись из воды, отгадывающий говорит, сколько пальцев он увидел. Затем отгадывает партнер.

Кто прыгнет выше

Поднять руки в стороны ладонями вниз. По команде подпрыгивать вверх, отталкиваясь от дна ногами, делая одновременно движения руками вниз в воду, тем самым помогая толчку. **Самая быстрая тройка**

Разбиться на тройки. Двое держат палку (длиной около метра) за концы, третий, стоящий позади - за середину. По сигналу двое крайних начинают шагать по дну вперед, третий ложится на воду и работает ногами кролем. Выигрывает тройка, первой достигшая финиша. Итог подводят после трех попыток, чтобы все участники смогли поменяться местами.

Торпеды

Исходное положение на финишной прямой для скольжения на груди. По сигналу сделать вдох, задержать дыхание и, сильно оттолкнувшись от дна, скользить вперед, двигая ногами кролем. Место, где играющий встал на дно или поднял голову для вдоха, считают его финишем.

Эстафета с мячом

Выстроить две команды в колонну по одному, на 2-3 шага одна от другой. Дистанция между игроками в колоннах - 1 шаг, положение ног - шире плеч. У стоящих впереди (капитанов) в руках мяч. По сигналу капитана наклониться и передать между ног мяч стоящему сзади, тот передает мяч дальше. Последний, получив мяч, бежит с ним к возглавляющему колонну, и игра возобновляется. Побеждает команда, капитан которой первым встанет во главе колонны.

Верхом на дельфине

Играющие садятся на надувные резиновые подушки, круги или мячи и по сигналу начинают двигаться вперед, делая гребковые движения руками. Выигрывает тот, кто первым достигнет финиша. Не сумевшие удержаться на «дельфине» из игры выбывают.

«**Мина» (Глубина воды по грудь).**

Задачи игры: совершенствование задержки дыхания, ориентирование под водой, закаливание.

Описание: Преподаватель бросает мяч на середину бассейна. Играющие делятся на пары, оттолкнувшись от дна, скользят под водой. Нужно про скользить так, чтобы не задеть мяч своим телом, не «взорвать мину».

Правила: Дети не должны мешать друг другу, побеждает тот, кто первым доберется до другого бортика.

Методические указания: Игру можно выполнять как парами, так и командами.

«Волчок» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование координации движений, ориентирование в воде, закаливание.

Описание: Играющие разбиваются на пары. Один из партнеров выполняет роль «поплавка», второй берет его одной рукой за правую голень, другой за правую руку и вращает сначала вправо, потом влево. Затем партнеры меняются местами.

Правила: Нельзя вращать в разные стороны. Следить за тем, чтобы ребенок вовремя сделал вдох. Выполнять вращение в среднем темпе. Побеждает тот, кто дольше сможет выполнить вращение.

Методические указания: Дети должны выполнять вращение по свистку.

«Попади торпедой в цель» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование скольжения на груди и на спине, точность выполнения задания.

Описание: Два участника игры становятся с обручами напротив своей команды на расстоянии 3–4 м от нее. Каждый из игроков должен оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение сквозь обруч.

Правила: Выигрывает команда, которая метко попадает в цель «торпедой».

Методические указания: Во время скольжения ребенок не должен выполнять вращательных движений.

«Дельфины на охоте» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование задержки дыхания, ориентирование, закаливание. **Описание:** Играющие разбиваются на пары. Каждый участник игры должен, отталкиваясь ногами от дна, преодолеть в скольжении определенную дистанцию.

Правила: Побеждает тот, кто преодолеет дистанцию с наименьшим числом отталкиваний от дна и первым пересечет линию финиша.

Методические указания: Можно выполнить скольжение на боку.

«Стой крепко» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование координации движений, закаливание.

Описание: Занимающиеся разбиваются на пары и становятся лицом друг к другу, держась за правые руки под водой и подняв левые руки вверх. По сигналу играющие пытаются сдвинуть друг друга с места и свалить в воду.

Правила: Проигрывает тот, кто дотронется до воды левой рукой или головой. **Методические указания:** Нельзя брызгать друг друга, делать подножки под водой и толкаться.

«Можно – нельзя» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: в игре закрепляются знания детьми правил поведения на воде, закаливание. **Описание:** Преподаватель называет действие, дети определяют его дозволенность. Расположение детей по всему бассейну. Например, купаться в панамке – нельзя, толкать товарища в воде – нельзя, нырять по команде – можно, подныривать под бортик – нельзя и

т.д.

Правила: Можно отвечать устно, а можно показывать в воде.

Методические указания: Если упражнение нельзя показать, дети могут скрестить руки на груди.

«Борьба за мяч» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование умений плавать способом кроль на груди, кроль на спине и способом на боку.

Описание: Участники делятся на две команды. У одной из них легкий мяч. Игроки этой команды, плавая в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Игроки второй команды стараются перехватить у них мяч.

Правила: Участникам игры нельзя толкать и задерживать друг друга, брызгаться. **Методические указания:** Игру можно проводить 2 раза по 5 минут

«Волейбол в воде» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование скольжений на спине, закаливание.

Описание: Играющие, лежа на воде, располагаются по кругу и передают друг другу легкий мяч ударами одной или двумя руками. Надо стараться не становиться на дно.

Правила: Дети не должны мешать друг другу и брызгаться.

Методические указания: Ребенок, вставший на дно, выходит из игры.

«Мяч своему капитану» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование передвижений в воде, развитие быстроты.

Описание: Занимающиеся делятся на две команды и располагаются в разных концах бассейна. У каждой команды – капитан, который принимает участие в игре, стоя на противоположном от команды бортике бассейна. По сигналу игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, отдать в руки своему капитану.

Правила: Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз. **Методические указания:** Игру можно проводить 2 раза по 5 минут и со сменой капитанов.

«Салки с мячом» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование передвижений в воде, развитие быстроты.

Описание: Играющие произвольно перемещаются по всему бассейну. Один из них – водящий – плавает с мячом, стараясь попасть им в кого-либо из играющих.

Правила: Тот, кого заденет мячом, становится на место водящего, и игра продолжается. **Методические указания:** Игру можно проводить 2 раза по 5 минут.

«Гонки мячей» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование умений плавать способом кроль на груди, развитие быстроты и ориентирования в воде.

Описание: Играющие становятся парами и берут в руки по мячу. По команде преподавателя плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят мяч (головой и руками) впереди себя.

Правила: Выигрывает тот, кто быстрее всех проплывет условленное расстояние и не потеряет мяч.

Методические указания: Игру можно проводить как парами, так и командами.

«Водное поло» (Глубина воды по шею).

Задачи игры: совершенствование ориентирования в воде, развитие быстроты.

Описание: Занимающиеся делятся на две команды. Первая занимает линию поля с одной стороны, вторая – с другой. У каждой команды за спиной ворота. Преподаватель выбрасывает мяч на середину поля. Игроки быстро плывут к центру, стараясь завладеть мячом и бросить его в ворота противника.

Правила: Выигрывает команда, забросившая мяч в ворота противника большее количество раз.

Методические указания: Игра продолжается 3–5 мин.

«Мяч в воздухе» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование ориентирования в воде, развитие быстроты.

Описание: Участники игры делятся на две команды, которые располагаются одна против другой, став в две шеренги на расстоянии 1 м. Преподаватель подбрасывает мяч между ними, играющие стараются завладеть им и не отдать сопернику.

Правила: Проигравшей считается команда, по вине которой мяч упадет на воду. **Методические указания:** Мяч не должен касаться воды.

«Брось мяч в круг» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование ориентирования в воде, развитие быстроты, точности броска.

Описание: Занимающиеся делятся на две команды, которые становятся напротив обруча. Надо бросить мяч в обруч. Попадание дает очко.

Правила: Побеждает команда, набравшая больше очков.

Методические указания: Можно выполнить игру, бросая мяч капитану.

«Кто дальше бросит мяч?» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование плавания на груди, развитие быстроты, дальности броска.

Описание: Два участника игры бросают мяч вдаль, затем плывут за ним.

Правила: Победитель определяется по дальности броска.

Методические указания: Можно провести игру, соревнуясь в том, кто дальше бросит мяч и быстрее вернется к своей команде. **«Эстафета с мячом» (Глубина воды по пояс).**

Задачи игры: совершенствование координации движений, развитие быстроты, точности передачи.

Описание: Игроки разбиваются на две команды и строятся в колонны на расстоянии вытянутых рук. Мяч передается назад между ногами, затем вперед над головой.

Правила: Побеждает команда, которая первой возвратит мяч на место.

Методические указания: Во втором варианте, разбившись на команды, играющие соревнуются в том, чья команда быстрее прибежит, припрыгает, приплывет, держа мяч на голове, в руках, между ногами.

«Погоня за мячом» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование плавания на груди, развитие быстроты, дальности броска.

Описание: Двое играющих становятся на берегу с мячами в руках, лицом к воде. По первому сигналу каждый бросает свой мяч так, чтобы он упал в воду возможно дальше от берега напротив противника. По второму сигналу соревнующиеся прыгают в воду, каждый плывет к мячу, брошенному противником, и с мячом возвращается на берег.

Правила: Выигрывает тот, кто с мячом быстрее окажется на берегу.

Методические указания: Игроки бросают мяч одновременно, находясь на одной линии.

«Мяч за линию» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование плавания на груди, развитие быстроты, точности передачи.

Описание: Поле игры размечается 4 флажками, между которыми натянуты веревки или канаты с поплавками, образующими прямоугольник 8.16 м. Игроки делятся на две команды. Команды располагаются на коротких линиях прямоугольника. По сигналу мяч выбрасывается на середину, игроки быстро плывут к нему, стараясь им завладеть.

Правила: Выигрывает команда, забросившая мяч большее количество раз. Не разрешается топить друг друга, держать мяч более 3 с и переплывать за линию противника. При нарушении правил мяч передается команде противника.

Методические указания: Игра длится 5 мин.

«Эстафеты с бегом в воде» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование бега в воде, развитие быстроты, закаливание.

Описание: Дети делятся на две команды. По свистку они бегут к другому бортику, задев его рукой, возвращаются к своей команде и передают эстафету.

Правила: Выигрывает команда прибежавшая первой. Дети не должны мешать друг другу и брызгаться.

Методические указания: Обязательно касаться бортика рукой.

«С донесением вплавь» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование плавания на боку и на спине, развитие координации движений, закаливание.

Описание: Играющие выстраиваются на берегу в шеренгу по одному лицом к воде. Всем участникам раздается по листу чистой сухой бумаги. По сигналу играющие входят в воду и плывут к флажку, поставленному в воде, расстояние 20–25 м. Обойдя флажок, возвращаются обратно.

Правила: Выигрывает тот, кто быстрее вернется обратно с сухим листом бумаги. Нельзя мешать товарищу и умышленно брызгать на бумагу рядом плывущего игрока. **Методические указания:** Игра проводится для хорошо умеющих плавать. Перед игрой преподавателю следует показать несколько наиболее эффективных приемов прикладного плавания (на боку, на спине) в данных условиях.

«Рыбья приманка» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование плавания на груди и на спине, развитие координации движений, плавание с задержкой дыхания.

Описание: В бассейне разбрасывается «приманка» (например, какие-нибудь игрушки). Играющие, кроме одного водящего – «рыболова» – изображают «рыбок» и стоят на берегу. «Рыболов» находится в воде, поближе к приманке. «Рыбки», стараясь обойти «рыболова», подплывают к приманке, собирают ее и возвращаются на берег.

Правила: Игрок, задержанный водящим, выбрасывает «приманку», которой он завладел, в воду и в игре больше не участвует. Выигрывает не задержанный водящим игрок, набравший большее количество «приманок». В следующий раз он становится «рыбаком».

«Рыбки» имеют право плыть за приманкой лишь один раз. Задержанным считается игрок, которого «рыболов» коснется рукой.

Методические указания: Можно проводить игру как командную. В игре следует обозначить линиями пространство.

«Эстафета с транспортировкой» (Проводится на глубоком месте).

Задачи игры: совершенствование плавания на боку и на спине, развитие координации движений, закаливание.

Описание: Эстафета организуется между двумя командами. Один игрок входит в воду (из одной команды), захватывает снизу за руки или под руку, за подбородок (возможны и другие варианты) товарища из своей команды и транспортирует до

условного места (10–12 м). На обратном пути «спасатель» и «тонущий» меняются местами. При финише первой пары начинает плыть вторая и т.д.

Правила: Выигрывает команда, раньше закончившая транспортировку. «Тонущим» запрещается помогать «спасателю».

Методические указания: За нарушения правил можно присуждать штрафные очки

«Щука во рву» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование плавания на груди и на спине, развитие координации движений, плавание с задержкой дыхания.

Описание: В бассейне устанавливаются 4 флажка, между которыми протягиваются две параллельные веревки с поплавками на расстоянии 3–4 м одна от другой. Это «ров». Во рву находится водящий – «щука». За одной из боковых линий располагаются остальные играющие. По сигналу руководителя они плывут на другую сторону рва, подныривая под веревку или сразу под весь «ров». «Щука», не выходя из «рва», старается дотронуться до одного из играющих. Если ей это удается, то «щукой» становится пойманный. Водящий играет вместе со всеми. Потом игра проводится по другую сторону веревки.

Правила: После сигнала преподавателя не разрешается стоять на месте или возвращаться назад. Для этого предлагается считать до трех и после счета «три», если игрок не выполнил команды, он становится водящим.

Методические указания: Игру можно усложнить или упростить. Если, к примеру, «щука» долго не может никого поймать, то можно выделить две «щуки»; если же она, наоборот, делает это легко, то, «щуку» можно поставить к дальней линии или до сигнала поворачивать спиной к играющим.

«Пятнашки с нырянием» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование ныряния, развитие координации движений, плавание с задержкой дыхания.

Описание: Эти «пятнашки» отличаются от простых «пятнашек» тем, что, спасаясь от водящего, играющим разрешается нырять. Водящий имеет право пятнать, лишь нырнув за спасающимся, пытаясь дотронуться до него рукой.

Правила: На поверхности водящий пятнать права не имеет. Он должен подплыть к играющему, находящемуся на поверхности, и сосчитать до трех. Если играющий за это время не нырнет, он становится «пятнашкой».

Методические указания: Играющие должны иметь хорошую плавательную подготовленность, в том числе в нырянии.

«Эстафета с препятствиями» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование ныряния, ориентирование в воде, плавание с задержкой дыхания.

Описание: Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны, которые располагаются параллельно на расстоянии 3–4 м друг от друга. Эстафета заключается в преодолении ряда препятствий: спасательный круг, сетка, веревка и т.д. (поднырнуть под ними или перелезть).

Правила: Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету. **Методические указания:** Можно взять более сложный вариант: например, передачу палочки. За нарушения начисляются штрафные очки

«Чехарда» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование ныряния, развитие координации движений, плавание с задержкой дыхания.

Описание: Играющие становятся в колонну по одному на расстоянии 2 м друг от друга. Стоящий последним перепрыгивает через игрока, стоящего впереди, а под следующего ныряет.

Правила: Дети не должны мешать друг другу и брызгаться.

Методические указания: Игра длится 5 мин.

«Корзина» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование ныряния, развитие координации движений, преодоление страха.

Описание: 4–5 играющих, держась за руки, образуют круг. Это «корзина». В 1,5–2 м от «корзины» становятся попарно, держась за руки, 4 игрока. Пятый ложится сверху им на руки, на грудь. По команде четверо подбрасывают лежащего – вперед-вверх, а он должен нырнуть в «корзину».

Правила: Дети не должны мешать друг другу.

Методические указания: Дети, прыгнув по одному разу в «корзину», меняются местами.

«Тир на воде» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование точности броска, закаливание.

Описание: На расстоянии 10 м на воде лежит неподвижный предмет. Играющие по очереди бросают в него шайбами.

Правила: Выигрывает тот, кто из 10 брошенных шайб будет иметь большее количество попаданий.

Методические указания: Можно проводить игру как командную.

«Кто сильнее» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование плавания на груди и на спине, развитие силы.

Описание: Двое играющих, захватив друг друга ногами, гребут руками в противоположные стороны, стараясь увлечь за собой противника.

Правила: Выигрывает тот, кто перетянет противника на свою сторону. Противники предварительно договариваются, каким способом они поплывут.

Методические указания: Начинать перетягивание с середины бассейна. Можно проводить игру как командную.

«Достань первым» (Глубина по грудь).

Задачи игры: совершенствование ныряния, задержки дыхания, развитие координации движений.

Описание: Два игрока стоят боком друг к другу, держась за руки. Ступни их ног соприкасаются. По сигналу каждый из игроков тянет за руку другого, стараясь первым достать со дна предмет.

Правила: Побеждает тот, кому удается достать предмет первым.

Методические указания: Можно проводить игру как командную.

«Столкни с круга» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: развитие силы и координации движений.

Описание: Два участника, сидя на спасательных кругах, подплывают друг к другу и стараются столкнуть один другого в воду.

Правила: Проигрывает тот, кто первым свалится с круга в воду.

Методические указания: Необходимо заранее оговорить условия борьбы.

«Подводная лодка» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: развитие координации движений, задержка дыхания, закаливание.

Описание: По всему бассейну проскользив под водой на спине, ребенок поднимает правую ногу вверх и в таком положении, делая гребковые движения руками, всплывает на поверхность.

Правила: Правая нога должна быть прямой. Дети не должны мешать друг другу. **Методические указания:** Игра длится 5 мин.

«Великан» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование плавания на груди и на спине, развитие силы, координации движений.

Описание: Участвующие делятся на пары, и каждая пара получает по доске, которую пловцы в воде удерживают следующим образом: первый кладет на доску ноги, зацепляясь за нее ступнями, второй держится за доску руками. Первый плывет, работая руками, второй – ногами.

Правила: Участвует несколько пар. Выигрывает та пара, которая быстрее всех преодолеет заданное расстояние.

Методические указания: Перед началом следует указать, каким стилем плывут участники игры. Возможны и другие варианты игры: а) один – на груди, другой – на спине; б) несколько досок в одной команде, порядок взаимодействия такой же; в) можно участников распределить на заплывы и фиксировать время каждого заплыва; г) взять большую доску и подобрать 4 участников (более сложное задание).

«Эстафета плавающих досок» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование плавания на ногах, на груди, развитие силы, координации движений.

Описание: Для проведения игры необходимы несколько одинаковых досок. Каждую доску в воде толкают 2–4 (можно больше) ребенка. В эстафете участвует несколько таких команд. По сигналу участники стартуют в заданном направлении.

Правила: Выигрывает команда, которая первой доставит свою доску к финишу. **Методические указания:** Игра длится два раза по 5 мин.

«Кроль винтом» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование плавания на груди и на спине, развитие координации движений и задержки дыхания.

Описание: Участвующие делятся на пары. Плывя способом кроль на груди, они под гребок одной рукой переворачиваются на спину, а под гребок другой – на грудь и т.д.

Правила: Дети не должны мешать друг другу.

Методические указания: Можно проводить игру как командную.

«Волчок» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование плавания на спине, развитие координации движений.

Описание: Участвующие делятся на пары. Плывя на спине, прижимают ноги к подбородку, а стопы выводят на поверхность воды. Производя плавательные движения руками под себя, они быстро вращается в одну сторону.

Правила: Дети не должны мешать друг другу.

Методические указания: Можно проводить игру как командную.

«Котел» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование плавания на ногах на спине, развитие координации движений и силы.

Описание: Участники становятся в круг и захватывают друг друга за плечи. По команде ложатся на спину, ногами к центру, и начинают работать ногами способом кроль (30 с., в быстром темпе).

Правила: Тот, кто раньше перестал работать ногами выходит из игры.

Методические указания: Можно проводить игру как командную.

«Цепочка» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование бега в воде, развитие силы, координации движений. **Описание:** Участвуют две команды (красные и синие). Каждая из них делится на две половины, и все игроки получают порядковые номера. Четные номера красных и нечетные номера синих строятся в колонну так, чтобы каждый игрок был между двумя игроками команды противника. При построении необходимо соблюдать порядок номеров. Нечетные номера красных и четные номера синих строятся в другую такую же колонну. В колоннах играющие держат друг друга за пояс (в каждой колонне должно быть не менее восьми играющих). По сигналу направляющий колонны старается коснуться замыкающего своей же колонны. Если ему это удастся, он переходит в хвост колонны и становится замыкающим. Таким образом, игра продолжается до тех пор, пока колонна не вернется к своему первоначальному построению, то есть пока первый направляющий вновь не займет свое первое место.

Правила: Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Можно разыгрывать очки, ограничив игру строгим временным интервалом.

Методические указания: Продолжительность игры планируется из расчета 30с. на одного играющего.

«Кто быстрее?» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование бега в воде, развитие быстроты, закаливание.

Описание: Участвуют две команды. Они располагаются на бортике бассейна, желательно напротив друг друга. Участники садятся на бортик, можно – в упор присев. По сигналу замыкающие каждой колонны прыгают в воду (произвольно), бегут к другому бортику, задев его рукой, возвращаются к своей команде и передают эстафету. Следующий проделывает то же самое и т.д.

Правила: Выигрывает команда, прибежавшая первой. Дети не должны мешать друг другу и брызгаться.

Методические указания: Обязательно касаться бортика рукой.

«Кто быстрее?» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование бега в воде, развитие быстроты, закаливание. **Описание:** По всему бассейну на поверхности воды разбрасывается несколько разноцветных плавающих игрушек. По сигналу необходимо быстро их собрать, и доставит на бортик.

Правила: Выигрывает тот, кто выполнить задание первым. Дети не должны мешать друг другу и брызгаться.

Методические указания: Такую же игру можно провести среди нескольких участвующих команд

«Проплывание между ногами партнера и построение в колонну».

Задачи игры: совершенствование ныряния, развитие координации движений и задержки дыхания.

Описание: Участвуют несколько команд, все ребята которых имеют порядковые номера. Команды выстраиваются в колонны на бортике бассейна. Напротив, каждой команды на воде, в наиболее глубоком месте бассейна, стоит участник – «заграждение». По сигналу первые номера ныряют в воду и, двигаясь под водой, проплывают между

ногами своего товарища – «заграждение» своей команды, а затем занимают место непосредственно за ним и поднимают руку, что служит сигналом к старту следующего участника. Все дети проделывают то же самое.

Правила: Выигрывает команда, первой построившаяся в воде в колонну.

Методические указания: Обязательно поднимать прямую руку.

«Кто скорее найдет?» (Глубина воды по грудь).

Задачи игры: совершенствование ныряния, развитие координации движений и задержки дыхания.

Описание: Преподаватель забрасывает в воду какой-либо предмет с таким расчетом, чтобы он упал на глубину не более 1 м. По команде: «Кто скорее найдет?» преподаватель вместе с участником вбегает в воду, и они начинают искать предмет.

Правила: Дети не должны мешать друг другу и брызгаться.

Методические указания: Вариант: участник один вбегает в воду, фиксируется время. Еще вариант: игра проводится в парах.

«Пленные» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование бега в воде, развитие быстроты.

Описание: Каждая из двух участвующих команд образует круг, все играющие получают порядковые номера. Они держат друг друга за руки. Каждая команда выделяет трех пленных, которые становятся в середину круга команды противника. Каждый игрок, которому удастся вырваться из круга, приносит своей команде одно очко.

Правила: К концу игры все участники должны обязательно по одному разу побывать пленными. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Методические указания: Продолжительность игры ограничивается одной минутой. Варианты игры: а) участники стоят в круге неподвижно; б) участники перемещаются в заданном направлении.

«Ястреб в воде» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование плавания на груди и на спине, развитие координации движений.

Описание: Участники строятся в воде в шеренгу спиной к борту бассейна. У каждого за пояс плавок заткнут платок. Посередине бассейна на поверхности держатся три пловца. По сигналу пловцы принимают старт и переплывают бассейн, стараясь, чтобы один из трех, находящихся в середине участников («ястребов»), не выхватил у них платок. Если «ястребу» это удалось, пловцы меняются местами, и игра продолжается. Возобновляется она только по сигналу.

Правила: Победителями игры становятся участники, которым на протяжении нескольких попыток удалось сохранить платок.

Методические указания: Игра проводится два раза по 5 мин.

«Бег за кладом» (Глубина воды по пояс).

Задачи игры: совершенствование ныряний, развитие быстроты.

Описание: Две участвующие команды становятся спиной к борту бассейна и лицом друг к другу. По сигналу все играющие как можно быстрее устремляются к середине бассейна, где они должны достать со дна различные предметы, разбросанные преподавателем (желательно не более пяти). Предметы бросают одновременно с подачей сигнала о старте. Каждый предмет оценивается определенным количеством очков, обратно пропорциональным его величине (например, самый маленький предмет (монета) получает наибольшее количество очков). Выполняется несколько попыток.

Правила: Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Методические указания: Игра проводится два раза по 5 мин. «На поиски сокровищ» инструктор бросает в воду какую-нибудь не очень ценную, но яркую цветную вещицу – «сокровище», задача детей нырять под воду и первым обнаружить сокровище.

«Зеркало»

дети находятся в бассейне, один из них назначается ведущим, он показывает несложные телодвижения хлопки в ладоши, прыжки на месте и т.д. другие участники должны все точно за ним повторить, следующим ведущим становиться тот, кто без единой ошибки повторил все движения.

«**Пончики**»

все дети садятся в свои надувные круги, и стремятся, первыми доплыть до противоположного бортика используя свои руки в качестве весел. «Разнообразные игры с мячом» Для них необходимо два или более участников, пусть дети не ограничиваются перебрасыванием мяча друг другу. Мячом можно поиграть в салки, пускать его на скорость по воде, проплыть с ним в одной руке от одного бортика к другому.

«**Акула**»

Это разновидность салок. Один малыш назначается «акулой», все остальные детки простые рыбки они выстраиваются вдоль одной стенки бассейна, а акула находится в центре, рыбкам необходимо перебраться к противоположной стенке и остаться не задетыми акулой, тот, кого она заденет, сам превращается в акулу.

«**Невидимка**»

Это усложненная версия «поиска сокровищ»: инструктору необходимо найти пластиковую бутылку с крышечкой того же цвета что и дно бассейна бутылка наполняется водой и отправляется пока дети отвернулись на дно бассейна, задача ребят отыскать практически незаметный, сливающийся с водой предмет.

«**Тонетилиплывёт**?»

Эта игра будет интересна и совсем маленьким, и детишкам постарше. Соберите по дому побольше разных предметов: перья, кусочки пенопласта, монеты, пуговицы, шарики илидругие подобные вещи. Принесите их к бассейну и опускайте на воду по одному зараз. Прежде чем бросить предмет в воду, спросите ребёнка, как он думает, будет эта вещь плавать или утонет? У старших детей спросите, почему он так думает, и обсудите, какая сила заставляет объекты опускаться на дно бассейна или оставаться на плаву.

«Бросаем в цель»

Существует много вариаций этой игры. Вы можете взять маленькую баскетбольную сетку или ведро и предложить ребёнку забросить туда мяч. Или положите на воду летающий диск и попросите ребёнка попасть в него мячом. Старшим детям предложите попытаться бросить мяч с разного расстояния, пока он плывёт на спине или даже когда он ныряет под воду. Как вариант, поставьте на дно бассейна тяжёлую миску или таз и дайте малышу маленькие камешки или другие предметы, чтобы он мог попасть ними в цель.

«Лейки, трубочки и чашки»

Из этих предметов получатся отличные игрушки для бассейна. Малыши могут с помощью крупных пластиковых чашек переливать воду из одной в другую. Пусть они наполняют ведро или большую миску, черпая воду чашкой. С ситечком или посудой с отверстиями в днище тоже интересно играть. Покажите ребёнку, как опустить посуду под воду и наблюдать, что происходит, когда вода протекает сквозь дырочки на дне. Сделайте отверстия в днище пустой пластиковой бутылки с крышкой, и одну дырочку сделайте у

самого верха бутылки. Наполните бутылку водой и наблюдайте, что происходит с водой, когда вы закрываете или открываете верхнюю дырочку.

«Кубики льда»

Детям нравится играть с ледяными кубиками в бассейне, хотя приготовление таких кубиков требует времени. Чтобы кусочки льда были побольше, заморозьте воду в пластиковых ёмкостях или картонных упаковках из-под молока, которые потом можно просто срезать. Попросите малыша угадать, поплывёт или утонет лёд. Пусть он попробуйте поймать кубики в чашку или просто подержит в руке, наблюдая, как они тают. Чтобы игра была веселее, добавьте в воду, которую будете замораживать, немного пищевого красителя, чтобы у вас получились разноцветные ледяные кубики.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 25 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Поварова Любовь Рэмовна, заведующий
16.12.2022 21:53 (MSK), Сертификат B126CEA760542AC654C1D52AF1BBFFB2