

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 103 г. Пензы «Ласточка»

«ПРИНЯТА»

Педагогическим советом
МБДОУ №103 г. Пензы «Ласточка»

Протокол №3 от 30.05.2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующая
МБДОУ № 103 г. Пензы «Ласточка»

_____ С.В. Чернецова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Золотая рыбка»

Возраст учащихся: 4 - 7 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Политкина Ольга Владимировна
педагог дополнительного образования

г. Пенза, 2022 г.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Золотая рыбка»

- по содержанию является **физкультурно-спортивной**.
- по уровню освоения – *базовой*,
- по форме организации - *подгрупповой*,
- по степени авторства – *модифицированной*,

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Устав МБДОУ № 103 г. Пензы «Ласточка»;
- «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБДОУ № 103 г. Пензы «Ласточка».

Актуальность программы обусловлена тем, что период дошкольного детства формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определённые черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки.

Новизна и отличительные особенности данной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что программа ориентирована на использование различных оздоровительных технологий на одном занятии. В основу программы положено личностно-ориентированное обучение, где во главу становится личность ребёнка, её самооценку - признание ребёнка главной действующей фигурой всего физкультурно-оздоровительного процесса. Плавание представляет собой одно из важнейших средств физического развития ребенка и относится не только к здоровьесберегающим, но и к жизнесберегающим технологиям.

Оздоровительное, лечебное и гигиеническое значение плавания в жизни человека, и особенно ребенка, очень велико. Для естественного развития ребёнка – дошкольника систематическая работа по обучению плаванию очень необходима и целесообразна

Пояснительная записка

Адресат программы:

Образовательная программа «Золотая рыбка» рассчитана на детей в возрасте от 5 лет до 7 лет. В дошкольном возрасте у ребенка закладываются основы здоровья, развитие физических качеств, гармоничного физического развития. Именно в этом возрасте происходит наиболее

интенсивное формирование знаний, умений, навыков. В этот период осваивается большая часть всех основных двигательных действий.

Особенностью данной программы является использование игрового метода в деятельности - как основного в данном возрасте.

Игра – важное средство обучения плаванию. Она помогает воспитанию чувств товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных монотонных движений, характерных для плавания. Во время игры происходит многократное повторение предметного материала в его различных сочетаниях и формах.

Объем и сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 3 год обучения, с общим количеством часов -50

Форма реализации образовательной программы очная. Основной формой обучения является игровая деятельность.

Режим проведения занятий соответствует возрасту учащихся:

в средней группе - 20 - 25 мин., 2 раза в неделю

в старшей группе - 25 - 30 мин., 2 раза в неделю

в подготовительной группе - 25 - 30 мин, 2 раза в неделю

Целью программы:

- содействовать оздоровлению и закаливанию дошкольников, увеличению двигательного запаса детей, формировать навыки плавания, приобщению к здоровому образу жизни.

Задачи:

- формировать основы техники простейших плавательных движений.
- способствовать развитию двигательных умений и навыков детей, психофизических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости.
- осуществлять охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.
- способствовать положительному отношению к здоровому образу жизни, потребности в регулярных физических упражнениях, соблюдению гигиенических норм и правил.

Принципы обучения:

Систематичность: занятия плаванием проводятся регулярно, в определенной системе.

Доступность: объяснение и показ упражнений доступны детям.

Активность: использование игр и игровых упражнений позволяет разнообразить занятия,

повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.

Наглядность: любое объяснение сопровождается показом упражнений с использованием наглядных пособий – рисунки, плакаты и т.д.

Последовательность и постепенность: простые и легкие упражнения предшествуют более сложным и трудным.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

- 1.Сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям плаванием.
- 2.Сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию.
- 3.Сниженная заболеваемость детей, укрепление организма.
- 4.Сформировано осознанное и бережное отношение к своему здоровью.
- 5.Улучшенное состояние здоровья у часто болеющих детей.

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 1 раз в год (апрель) в виде контрольных упражнений. Разработанная программа предусматривает выполнение контрольных нормативов в каждой возрастной группе детей к концу учебного года.

Результаты контрольных упражнений:

5 баллов – упражнение выполнено без замечаний и полностью;

4 балла – есть одна незначительная ошибка;

3 балла – упражнение выполнено с трудом, есть значительные ошибки;

2 балла – упражнение практически не выполнено, но ребенок делал попытки к его выполнению;

0 баллов – ребенок отказывается выполнять упражнение.

Уровень освоения ставится по следующим данным:

20-25 баллов – высокий уровень; 11-19 балл – средний уровень; 0-10 баллов – низкий уровень.

Контрольные упражнения для обучающихся.

№ п/п	обучающегося Ф.И.	Средняя группа					Старшая группа				Подготовительная к школе группа			
		свободное передвижение по ванне бассейна	выдох, опускающая губы в воду	опускание лица в воду	«звезда» на груди	«звезда» на спине	упражнения выдох в воду, опускающая лицо – 3-4 раза	«звезда» на груди и «звезда» на спине на 5 баллов	скольжение на груди	плавание любым способом	лежать на груди или на спине в течение 8-10 секунд	выполнять вдох-выдох в воду 3-4 раза подряд	скользить на груди на расстояние 3-4 метра	метампроплывать любым способом расстояние, равное 7

Учебный план

№ п/п	Год обучения Раздел	Виды занятий	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1	Плавание	Теоретические	4	4	2
		Практические	44	44	46
2	Проверка результативности	Практические	2	2	2
	Итого часов по программе		50	50	50

Календарный учебный график

Группа	Начало учебного года	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Итоговое тестирование	Продолжительность учебного года
Средняя группа	1 рабочий день октября	4 недели	4 недели	4 недели	2 недели	4 недели	5 недель	1 неделя	25 недель	25 недель
Старшая группа	1 рабочий день октября	4 недели	4 недели	4 недели	2 недели	4 недели	5 недель	1 неделя	25 недель	25 недель
Подготовительная к школе группа	1 рабочий день октября	4 недели	4 недели	4 недели	2 недели	4 недели	5 недель	1 неделя	25 недель	25 недель

Содержание программы.

№ п/п	Тема	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1	Знакомство, вводная беседа.	1	1	-
2	Ознакомление со свойствами воды.	3	3	-

3	Упражнения, обучающие дыханию.	5	2	2 (при плавании кролем на груди)
4	Упражнения, обучающие погружению и всплытию.	5	4	-
5	Упражнения, обучающие скольжению.	5	5	-
6	Разучивание движения ног.	5	2	-
7	Имитация движения ног.	5	2	-
8	Всплывание и лежание на спине.	5	2	-
9	Закрепление приобретенных навыков.	5	3	3
10	Имитация правильного поворота головы	-	2	1
11	Разучивание элемента «поплавок»	2	3	1
12	Упражнения на овладение общей координацией	2	5	1
13	Плавание на груди и спине с доской и без нее	-	5	5
14	Игры	5	5	5
15	Упражнения, обучающие работе рук и ног при плавании «кроль на груди»	-	-	5
16	Упражнения, обучающие работе рук и ног при плавании «кроль на спине»	-	-	5
17	Ознакомление со способами «брасс» и «дельфин»	-	-	5
18	Повороты	-	-	5
19	«Водный волейбол»	-	-	5
20	Эстафеты	-	-	5

Первый год обучения. Средняя группа

На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить), хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны научиться самостоятельно произвольно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз. С учетом основных задач плаванию на данном этапе включаются игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков.

К концу учебного года дети средней группы в воде должны уметь: достать со дна игрушку, погружаясь в воду с открытыми глазами; делать выдох в воду (5-6 раз); скользить на груди (2-3 раза; с помощью взрослого лежать на спине (2 раза).

Второй год обучения. Старшая группа.

У детей старшей группы закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные на занятиях в средней группе. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого.

Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложнокоординационных движений. Большое значение следует уделять воспитанию у детей организованности и дисциплинированности.

В старшей группе продолжают обучение детей скольжению с задержкой дыхания, знакомство со спортивными и облегченными видами плавания, подготовка к выполнению проплывания контрольного отрезка удобным способом. Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения.

Третий год обучения. Подготовительная к школе группа.

Закрепляются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника.

Закрепляется техника плавания кролем на груди, на спине, а также дети знакомятся с плаванием способами «брасс» и «дельфин». В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение творчески использовать приобретенные навыки. Процесс обучения уплотняется, интенсивнее становится формирование

навыков подготовительных упражнений. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию.

Условия реализации программы

Материально-технические ресурсы:

№	Название	Количество
1.	Бассейн	1
2.	Веревка с яркой маркировкой 3-4 м	1
3.	Дорожка для профилактики плоскостопия 3 м	2
4.	Дорожка резиновая 3 – 10 м	2
5.	Коврик резиновый	5
6.	Кольцо для обучения плаванию	1
7.	Ласты детские	6 пар
8.	Лесенка подвесная (для входа и выхода из бассейна)	1
9.	Мелкие тонущие игрушки	20
10.	Мячи резиновые и надувные разного размера	12
11.	Надувные игрушки	12
12.	Очки плавательные	12
13.	Плавательное баскетбольное кольцо	1
14.	Плавательные доски	15
15.	Пояс для обучения плаванию	5
16.	Разделительная дорожка	1
17.	Резиновые и пластмассовые игрушки	20
18.	Свисток	2
19.	Секундомер	2
20.	Спасательные круги	5
21.	Термометр для воды	2
22.	Термометр комнатный	1
23.	Тонущие обручи	20

Информационные ресурсы: оргтехника, интернет-ресурсы.

№	Название	Количество
1	Музыкальная колонка (Box)	1 шт.
2	Флэш-накопитель (USB)	1 шт.

Расходные материалы (приобретаются учащимися самостоятельно)

№	Название	Количество
1	нарукавник	12

--	--	--

Кадровые ресурсы: Инструктор по плаванию

Воспитательная работа

Приоритетной задачей в сфере воспитания учащихся является развитие высоконравственной личности, разделяющей традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Общая цель воспитания - личностное развитие учащихся, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе общественных ценностей;
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям;
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

Воспитательная работа в рамках программы «Золотая рыбка» реализуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, который разрабатывается на основе рабочей программы воспитания МБДОУ № 103 г. Пензы «Ласточка» и включает следующие направления:

- духовно-нравственное, эстетическое воспитание;
- физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
- экологическое воспитание.

Направления воспитательной работы соотносятся с направленностью и содержанием образовательной программы «Золотая рыбка».

Список литературы:

1. Осокина Т.И.. Обучение плаванию в детском саду, Просвещение, 1991.
2. Патрикеев А.Ю. Игры с водой и в воде. Подготовительная к школе группа, Учитель, 2013.
3. Левин Г. Плавание для малышей, «Физкультура и спорт», 1974.
4. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками, «Сфера», 2012.
5. Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду, «Детство – Пресс», 2003.
6. Купецкова Е.Ф. Парциальная образовательная программа физического развития детей дошкольного возраста, 1 и 2 части, Пенза, 2016.

Подвижные игры.

Волны на море

Задача игры: познакомить с сопротивлением воды.

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

Правила: нельзя отпускать руки глубоко в воду.

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

Карусели

Задача игры: способствовать освоению с водой, ходьба и бег в воде.

Описание: взявшись за руки, дети образуют круг. По сигналу они начинают движение по кругу, постепенно ускоряют шаг. Во время движения по кругу играющие хором произносят:

Еле-еле, еле-еле

Закружили карусели,

А потом, потом, потом –

Все бегом, бегом, бегом!

После чего дети бегут по кругу (1-2 круга).

Затем преподаватель произносит: *Тише, тише, не спешите, карусель остановите!* Дети постепенно замедляют шаг и со словами «Вот и кончилась игра. Остановка – раз и два» останавливаются.

Игра повторяется с движением в противоположную сторону.

Правила: нельзя отпускать руки, падать в воду.

Сердитая рыбка

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

Описание: преподаватель или один из детей изображает сердитую рыбку. Она находится у противоположного бортика, дети тихонько подходят к ней, а преподаватель в это время говорит Сердитая рыбка тихо лежит,

Сердитая рыбка, наверное, спит.

Подойдем мы к ней, разбудим

И посмотрим, что же будет.

Рыбка начинает ловить детей, дети разбегаются, рыбка гонится за ними. Затем рыбка возвращается на место. Игра повторяется с новым водящим.

Правила: выполнять движения в соответствии с текстом, убегая от сердитой рыбки, не толкать друг друга.

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

Кузнечики

Задача игры: воспитывать навыки ориентировки в воде.

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

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

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

Мы веселые ребята

Цель: приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях.

Ход игры: дети идут по кругу, в середине его находится водящий, назначенный или выбранный детьми. Дети хором произносят текст:

Мы веселые ребята,

Любим плавать и нырять.

Ну, попробуй нас догнать!

Раз, два, три – лови!

После слова «лови!» дети убегают, а водящий догоняет. Игра заканчивается, когда он догонит 2-3-4 играющих. При повторении игры выбирается новый водящий.

Осьминожки

Задачи: приучать детей к водной среде

Описание: в руках у детей осьминожки (нестандартное оборудование), наполненные водой. По команде поливаются сами или друг друга.

Правила: не лить воду на лицо товарищу.

Методические указания. Не пить воду, стараться не жмурить глаза.

Резвый мячик (плавающие пчелки)

Задача: способствовать овладению продолжительным, постепенным выходом.

Описание: играющие становятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый имеет мячик (пчелки – нестандартное оборудование) дети кладут его на поверхность воды на линии рта. Делая выдох, дуют на него, стараясь отогнать как можно дальше от себя, делая неоднократный вдох и выдох. По команде воспитателя все остаются на своих местах, перестают дуть на мяч. Выясняется, чей мяч отплыл дальше всех, - это самый «резвый мячик». Игра продолжается.

Правила: нельзя мешать друг другу, дуть на чужой мячик.

Методические указания. Сначала можно игру проводить без продвижения за мячом. В таком случае всякий раз делается только один выдох.

Водокачка

Цель: способствовать овладению выдохом в воду.

Содержание: дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, они погружаются в воду по губки, по носик, по глазки, с головой, делают выдох в воду.

Смелые ребята

Цель: учить детей погружать лицо в воду, при этом задерживать дыхание, открывать глаза в воде.

Дети стоят в кругу, держась за руки, хором произносят:

Мы ребята смелые,

Смелые, умелые,

Если захотим –

В воду поглядим

Опускают руки, и все в месте

погружаются в воду с открытыми

глазами.

Дровосек в воде

Цель: упражнять в погружении в воду с задержкой дыхания.

Содержание: дети встают в и.п. – ноги врозь, руки поднять вверх, соединить вместе. Выполнить наклоны вперед, задержать дыхание, опустить руки и голову в воду, через 2-3 секунды сделать выдох в воду, принять и.п.

Коробочка

Цель: упражнять в умении задерживать дыхание под водой.

Содержание: Присев, руками обхватить голени, подбородок на поверхности воды. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, голову опустить под воду – «у коробочки закрыли крышечку».

Хоровод

Цель: учить детей погружаться с головой в воду.

Ход игры: Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Медленно передвигаясь по кругу, они хором произносят:

Мы идем, идем,

Хоровод ведем,

Сосчитаем до пяти.

Ну, попробуй нас найти!

После чего хоровод останавливается, дети хором считают до пяти и отпускают руки. При счете «пять» все одновременно погружаются с головой в воду, после чего выпрямляются, игра продолжается, дети движутся в другую сторону.

Щука

Цель: учить детей смело погружаться в воду, а также осваивать погружение в воду с головой.

Ход игры: Дети ходят или бегают по дну бассейна в произвольных направлениях, помогая себе руками, изображая рыбок. Щука стоит спиной к бассейну на берегу или в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет!» дети останавливаются и погружаются в воду до подбородка. Щука – «водящий» внимательно следит за выполнением задания. Рыбку, которая неправильно выполнила задание, щука уводит к себе. Пойманный, становится щукой. Игра повторяется 3-4 раза. За рыбками всякий раз выплывает уже другая щука.

Удочка

Задача игры: упражнять детей в погружении в воду с головой.

Описание: дети образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук, поворачиваются лицом к центру. В центре стоит преподаватель. В руках у него веревка, к концу которой привязана надувная игрушка. Длина веревки равна радиусу круга. Преподаватель вращает веревку так, чтобы игрушка двигалась по окружности на высоте 10-30 см над водой. Дети должны избегать прикосновения игрушки, погружаясь под воду, когда она приближается.

Правила: нельзя прятаться раньше, чем приблизится игрушка.

Методические указания. Вначале следует вращать веревку с игрушкой несколько выше голов детей. Когда дети научатся, смело погружаться в воду, высоту можно уменьшить.

Утки – нырки

Задача игры: помогать детям осваивать безопорное положение в воде.

Описание: дети произвольно располагаются по дну бассейна, изображая уток. По сигналу они наклоняются вперед, стараясь нырнуть за кормом и ухватиться за дно. При этом приподнимают обе согнутые в коленях ноги – «показывают хвостик».

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

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

Крокодилы

Задача игры: помогать детям осваивать безопорное положение в воде.

Описание: дети произвольно располагаются по дну бассейна, изображая крокодилов. По сигналу они передвигаются по бассейну, изображая крокодилов.

Тюлени

Цель: упражнять в скольжении с опущенной в воду головой.

Содержание: принять упор лежа. Слегка оттолкнувшись вверх, проводя руки назад до бедер, пытаться скользить вперед, голова при этом опущена в воду.

Водолазы

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

Водолазы (кладоискатели)

Цель: приучать смело открывать глаза в воде, рассматривать предметы под водой.

Ход игры: дети встают у бортика с одной стороны бассейна. Преподаватель разбрасывает по дну бассейна резиновые тонущие игрушки, пластмассовые тарелочки. По сигналу водолазы погружаются в воду и стараются собрать как можно больше предметов.

Плавающие стрелы.

Задачи игры: постановка обтекаемого положения тела, умения тянуться вперед, сохраняя равновесие; обучение технике работы ногами способом кроль на груди.

Описание игры: играющие выстраиваются в одну шеренгу в руках плавательные доски, мячи и др. и по сигналу преподавателя выполняют упражнение – скольжение сначала без помощи ног, затем с движениями ногами, как в кроле. Выигрывает тот, кто проскользит дальше.

Методические указания: скольжение на груди выполняется с вытянутыми вперед руками; движение ног – от бедра.

Подводные лодки

Задача игры: совершенствовать умение сохранять равновесие во время скольжения в воде.

Описание: дети изображают подводные лодки разной конструкции. Они становятся по поясе в воде вдоль одной из сторон бассейна; слегка присев, отталкиваются от дна и скользят вперед, соединив ноги и приняв установленное положение рук. Поочередно принимаются следующие положения: 1. Руки вверх, кисти соединены, 2. Руки вдоль туловища, 3. Одна рука вверх, другая вытянута вдоль туловища вниз, 4. Руки заложены за спину, 5. Одна рука вверх, другая за спиной, 6. Руки на затылке, 7. Одна рука поднята вверх, другая на затылке, 8. Одна рука заложена за спину (на поясе), другая на затылке. Дети сравнивают, какая конструкция подводной лодки лучше, определяют, какая лодка скользит ровнее и дальше.

Методические указания. Следить, чтобы дети не разводили ноги, держали их вместе. Если «лодка» опрокидывается на бок («авария»), целесообразно предлагать ребенку попробовать скользить на боку (на правом и левом).

Кто скорее

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

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

Правила: При плавании не наталкиваться друг на друга.

Методические указания. Места построения можно обозначить цветными флажками, положенными на бортик бассейна. Для усложнения игры можно менять местами флажки, шары.

Найди себе пару

Задача игры: приучать детей ориентироваться в необычных условиях, упражнять в ходьбе парами.

Описание: дети ходят по бассейну в разных направлениях. По сигналу «Найди себе пару!» они становятся в пары (с кем им хочется), берутся за руки и идут в парах.

Правила: дети выбирают пару по своему желанию. Нельзя тянуть друг друга, толкать.

Методические указания. Не торопиться подавать сигналы. Дать возможность детям самим стать в пары. При необходимости оказывать им помощь. При повторении игры детям можно раздать цветные пластмассовые шары. По сигналу «Найди себе пару!» дети, у которых шары одинакового цвета, становятся в пары. Затем по сигналу они снова разбегаются. Во время бега шары надо держать поднятыми вверх.

Нырни в обруч.

Задача игры: учить погружаться в воду с открыванием глаз и скольжением.

Описание: в воду вертикально опускаются обруч с грузами. Дети встают в колонну по одному, идут вдоль обруча бортика к обручу. Дойдя до него, дети по очереди погружаются в воду, проходят сквозь обруч, выныривают на поверхность с другой стороны и двигаются дальше. Когда все пройдут сквозь обруч, игра повторяется.

Правила: идти друг за другом. Нельзя наталкиваться, хватать, топить друг друга.

Методические указания. Преподаватель следит за правильностью выполнения задания, подбадривает робких детей.

Винт

Цель: упражнять в умении владеть своими движениями в воде.

Содержание: в скольжении совершать повороты с груди на спину и наоборот.

Как кто плавает

Задача игры: упражнять детей в разных видах передвижения в воде.

Описание: дети показывают, как передвигаются в воде разные животные: крокодил, рак, краб, лягушка, пингвин, тюлень, дельфин. Затем по сигналу преподавателя дети изображают названных животных.

Крокодил – лечь на воду, опереться руками о дно, ноги вытянуть; перебирая руками по дну, двигаться вперед.

Рак – в том же положении двигаться назад.

Краб – в том же положении двигаться вправо и влево.

Лягушка – из положения присев выпрыгивать из воды и снова приседать.

Пингвин – передвигаться по бассейну, раскачиваясь из стороны в сторону, прижав руки к туловищу.

Дельфин – выпрыгивать из воды как можно выше из положения присев.

Правила: выполнять задания по сигналу педагога, не мешать товарищам.

Методические указания. Игру можно проводить при условии, что все дети знают способы передвижения разных животных. Первое время следует давать не более трех заданий. Постепенно количество заданий можно увеличивать.