

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад №15 «Юсишка» города Ставрополя

Принято  
на заседании педагогического  
совета МБДОУ ЦРР д/с №15  
Протокол №1 от 03.09.2018г.



С. В. Тарасова  
2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ  
МБДОУ ЦРР д/с № 15**

Воспитатель по плаванию:  
Титаренко А.В.

Ставрополь – 2018г.

## Пояснительная записка

Настоящая программа составлена в соответствии, программы обучения детей плаванию в детском саду. – СПб. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010 г., Е.К. Вороновой.

### Цели и задачи программы

Основной целью настоящей программы является обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребёнка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорнодвигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

По мере освоения предлагаемой программы решаются задачи по формированию:

- навыков плавания;
- бережного отношения к своему здоровью;
- навыков личной гигиены;
- умения владеть своим телом в непривычной среде.

### Организация занятий по плаванию

- Обучение плаванию в детском саду ведет *тренер-преподаватель* или педагог-инструктор по плаванию, имеющий специальную подготовку, которая дает права на работу с детьми дошкольного возраста. Он должен знать анатомо-физиологические и психологические особенности детей дошкольного возраста и учитывать их в работе; соблюдать технику безопасности занятий на воде; владеть приемами страховки и оказания первой медицинской помощи.

Тренеру по плаванию необходимо знать не только комплекс физических и плавательных упражнений, но и самому владеть основными элементами техники упражнений, представленных в программе. Он занимается организационными вопросами и руководит учебно-воспитательным процессом, проводит занятия по плаванию, беседует с воспитателями групп и родителями. Вместе с *медсестрой* он проверяет условия проведения занятий, приучает детей к строгому соблюдению правил

гигиены. Тренер- преподаватель полностью порядок во время занятий и безопасность детей.

**Воспитатель** осуществляет педагогическую работу в своей группе, подготавливая детей к занятиям плаванием; проводит закаливающие процедуры; показывает детям все помещения бассейна, знакомит с правилами поведения в нем. Он приводит группу в бассейн и наблюдает за детьми во время занятий плаванием.

- **Место для занятий.** Занятия должны подходить в спортивном блоке здания детского сада, где расположены зал и бассейн. Помещение должно проветриваться каждые 30-40 минут в течении 5-7 мин. Два раза в день проводиться сквозное проветривание.
- **Необходимый инвентарь.** В спортивном зале (зале сухого плавания) должен находиться необходимый физкультурный инвентарь, куда входят: плавательные доски, поплавки, резиновые шапочки, очки (маски), ласты, длинный шест (2-2,5 м.) для поддержки и страховки, обручи и другие подручные средства.
- **Одежда для занятий.** Дети занимаются плаванием в плавках, в резиновых шапочках, и по необходимости, в плавательных очках. В зале сухого плавания дети занимаются в плавках и босиком. Для передвижения по детскому саду до и после занятия необходимы махровые или фланелевые халаты с капюшоном и длинными рукавами; обувь на резиновой подошве (Исключая шлепанцы типа «вьетнамки»)
- **Врачебный контроль.** Занятия проводятся по подгруппам из 8-12 человек, 1-2 раза в неделю. На занятии необходимо присутствие медработника и помощника.

Нагрузка дозируется из расчета количества повторений одного упражнения, количества упражнений (особенно дыхательных), темпа выполнения упражнений, температуры воды и воздуха в помещении бассейна. Обязательным условием для занятий является хорошее самочувствие ребенка.

- **Продолжительность занятия в бассейне** четко регламентируется санитарными правилами и зависит от возраста ребенка:  
В младшей группе – 15-20 минут;  
В средней группе – 20-25 минут;  
В старшей группе – 25-30 минут ;  
В подготовительной – 25-30 минут.

**Занятия состоят из трёх частей:**

- подготовительная часть проводится на суше и представляет собой физкультминутку;
- основная часть проводится в воде, где дети выполняют различные упражнения, играют в водные игры;
- заключительная часть, как правило, самая любимая детьми - свободное плавание.

## **Младший возраст ( 3 – 4 года)**

### **Двигательные навыки.**

При обучению детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые, они не разрушаются полностью и впоследствии могут снова проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (в скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь процесс обучения. Переучивать детей очень трудно.

Игровая деятельность даёт малышу возможность проявить самостоятельность в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих знаний и умений. В игре ребенок имеет возможность оценить свои действия и поведение. Для освоения сложных плавательных упражнений подбираются такие игры, в которых ребенок подготавливается к более сложным подвижным играм.

При закреплении движений в воде используется соревновательный момент. Детям предлагается выполнить задание для того, чтобы узнать, кто из них лучше выполнит упражнение и окажется победителем соревнования.

### **Упражнения для общефизической подготовки.**

Занятия проходят в зале сухого плавания.

#### ***Строевые упражнения:***

- *построения* - в колонну, в круг, стайкой, врассыпную;
- *перестроения* – парами, в колонну по два, в несколько кружков, нахождение своего места в строю;
- *повороты* - по примеру воспитателя, используя зрительные ориентиры.

#### ***Общеразвивающие упражнения (ОРУ):***

- для развития рук и плечевого пояса – исходные положения рук на поясе, к плечам, за спину, вниз, в стороны;
- для мышц туловища – исходное положение стоя, стоя на четвереньках, сидя на стульях, скамейке, на полу ноги вместе, ноги врозь, лежа на животе;
- для мышц ног – исходные положения стопы параллельно, ноги вместе, широко врозь.

Движения в ОРУ выполняются на два счета, в среднем темпе (для мышц туловища в более медленном темпе); движения носят имитационный характер; предъявляются требования по технике выполнения (не сгибать колени, не отрывать пятки от пола, слушать счет, соблюдать движения и т.п.).

### **Упражнения для специальной подготовки**

Предварительно происходит ознакомление детей с залом сухого плавания, бассейном, душем, раздевалками; с правилами поведения в бассейне.

**Спуск** в бассейн производится с помощью и без поддержки преподавателя по лесенке.

**Передвижение в воде** шагом, бегом, прыжками, держась за поручень (руки преподавателя) и без поддержки; взявшись за руки в полуприседе, на носках, спиной вперед, приставными шагами.

**Действия с предметами:** плавательной доской, палкой, обручем, поплавком, мячом (бросить, догнать, принести, прокатить по воде)

**Погружения в воду** до уровня пояса, плеча, шеи, подбородка, глас, с головой.

**Погружения в воду** с головой задерживая дыхание, с выходом в воду, с образованием «пузырей» (долгий выдох), дуть на воду.

**Скольжения на животе** – держась за руки преподавателя; за поручень; опираясь руками о дно (идти на руках опираясь о дно); передвигаться, держась за плавательную доску; с поплавком на спине; лежа на животе свободно без опоры принять положения «стрелка», «запятая», «звездочка», «поплавок»; работать ногами, как при плавании кролем (из исходного положения сидя, лежа с опорой и без опоры).

### **Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде**

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

**Паровозик.** Дети передвигаются вдоль бортиков бассейна, положив руки друг другу на плечи.

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

**Каждый по своей дорожке.** Дети становятся вдоль короткого бортика. По сигналу преподавателя они расходятся или разбегаются в рассыпную (каждый по своей дорожке). По второму сигналу дети бегут на свои места к бортику.

**Пятнашки.** Выбирается водящий, который старается запятнать кого-нибудь из игроков. Запятнанный становится водящим, поднимает руку и громко произносит: «Я вожу!». Пятнать разрешается только над водой.

**Пятнашки парами.** Двое водящих, взявшись за руки, стараются поймать участника игры. Из пойманных игроков составляются новые пары водящих. Игра заканчивается, когда все игроки пойманы. Не надо толкаться, топить друг друга, хватать за руки.

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

Еле-еле, еле -еле,  
Закружились карусели,  
А потом. Потом, потом,  
Всё бегом, бегом, бегом!

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

Тише, тише, не спешите,  
Карусель остановите!  
Вот и кончилась игра  
Остановка – раз и два.

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

**Рыбий хвост.** Выбирается водящий, остальные дети строятся в колонну по одному, руки на поясе впереди стоящего. По сигналу преподавателя

водящий должен поймать последнего в колонне. Не надо задерживать водящего руками и отпускать руки.

**Свободное место.** Выбирается водящий, остальные дети строятся в круг в центре бассейна. Водящий ходит по внешней стороне и слегка касается кого – либо рукой. После этого водящий и выбранный им игрок обегают круг в противоположных направлениях и стараются занять освободившееся место в круге.

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

### **Игры для приобретения навыков погружения в воду.**

**Пружинка.** Дети стоят вдоль бортика бассейна, и держаться руками за поручень. По сигналу преподавателя ребята приседают и опускают голову в воду.

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

**Переправа.** В центре бассейна натягивается дорожка. Дети располагаются вдоль бортика, затем по сигналу преподавателя переходят на другую сторону бассейна, поднырнув под дорожку. Не надо толкать, мешать друг другу и касаться дорожки руками.

**Тишина.** Дети идут в колонне по одному (руки на поясе) вдоль бортиков бассейна и произносят:

Тишина у пруда, не колышется вода,  
Не шумят камыши, ныряйте, малыши!

Затем ребята делают глубокий вдох и приседают в воду с головой. Преподаватель громко считает до 5 (10-15), на последний счет дети встают. Не надо держаться за бортик руками.

**Мячик.** Ребятишки стоят у бортика бассейна, и держаться руками за поручень. Преподаватель начинает читать стихи (например, С.Я. Маршака):

Мой весёлый, звонкий мяч.  
Ты куда помчался вскачь?  
Желтый, красный, голубой,

## Не угнаться за тобой!

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

**Дельфин.** Малыши стоят в шеренге посередине бассейна. По сигналу преподавателя они приседают, с головой уходя под воду, и выпрыгивают, как можно выше из исходного положения на корточках.

**Рыболов.** Дети образуют круг в центре бассейна, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру. В центре стоит преподаватель (рыболов) с веревкой, к концу которой привязан поролоновый шар (удочка). Преподаватель вращает веревку так, чтобы шар двигался по кругу на высоте 10-30 сантиметров от поверхности воды. Дети должны присесть под воду с головой так, чтобы шар не коснулся головы. Ребёнок, которого коснулся шар считается пойманным и на время покидает бассейн. Не надо прятаться под воду раньше, чем приблизится шар.

**Пятнашки с мячом.** Выбираются два водящих, у них поролоновые мячи. По сигналу преподавателя малыши разбегаются, а водящие догоняют их и бросают в них мяч. Пойманным считается ребенок, в которого попал мяч.

## Средний возраст (4-5 лет)

### Двигательные навыки.

У детей 4-5 лет закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные на занятиях в младшей группе. Упражнения в воде и игры выполняются детьми на глубине 70-85 сантиметров без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложнокоординационных движений.

Детей среднего возраста учат выполнять упражнения сначала на суше, а затем повторяют их в воде. Преподаватель должен объяснить упражнения и показать технику его выполнения.

Особенно важен показ упражнений в воде: дети воспринимают последовательность выполнения и понимают, что сделать его в воде вполне возможно. Краткое и доступное объяснение поможет ребенку сознательно овладеть правильными движениями.

В объяснении можно прибегать к образным сравнениям, так как мышление детей среднего возраста образное. Образ должен быть понятен детям.



Большое значение следует уделить воспитанию у детей организованности и дисциплинированности.

В обучении используют разнообразные упражнения и игры.

### **Упражнения для общефизической подготовки.**

Занятия проходят в зале сухого плавания.

*Строевые упражнения:*

- *построения* - в колонну, шеренгу, в круг, в рассыпную;
- *перестроения* – в звенья, тройками, в несколько кружков, парами. В колонну по одному, по два, в одну-две шеренги;
- *повороты* – прыжком и переступанием, направо и налево, используя зрительные ориентиры.

#### ***Общеразвивающие упражнения (ОРУ):***

- *для развития рук и плечевого пояса* – исходные положения вниз. На пояс, вверх, в стороны, к плечам, за спину, вперёд. *Движения рук:* в одном направлении, поочередные, махи, сжимание и разжимание пальцев, пальчиковая гимнастика, вращения (одновременные) вперёд, назад (упражнение «мельница»);
- *для мышц туловища* – исходные положения стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках, упор присев, сидя упор сзади, сидя ноги вместе, сидя ноги врозь, лежа на животе, лежа на спине. Наклоны вперед, назад; повороты вправо, влево.
- *Для мышц ног* – исходные положения вместе, слегка врозь; пятки вместе, носки врозь; на ширине плеч; врозь; на одной ноге. Махи, подъёмы (одновременно и поочередно), приседания, подскоки на месте.

### **Упражнения для специальной подготовки.**

Предварительно повторяются правила поведения в бассейне, душевой комнате. Происходит ознакомление детей со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток, картин, кинофильмов, диафильмов), посещение занятий детей спортивной школы, экскурсии в большие бассейны.

**Спуск** в воду с последующим погружением.

**Передвижения в воде шагом:** на носках, перекатом с пятки на носок; приставными шагами; мелким и широким шагом; с высоким подниманием колена; в полуприседе; с поворотами; с заданиями (руки к плечам, вперед, на плечи впереди идущему, вверх, с остановкой по сигналу и т.п.); спиной вперед; на внешних сводах стоп; в чередовании с бегом.

**Передвижения в воде бегом:** в колонне по одному; парами; «змейкой»; со сменой темпа; со сменой ведущего; по диагонали; с высоким подниманием колена, на носках, челночный бег.

**Передвижения прыжками:** на обеих ногах, со сменой ног, на одной ноге, с поворотами кругом; прыжки вверх (из воды), чтобы достать предмет.

**Погружения в воду** до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхания на вдохе, делать выдох в воду.

**Передвижения под водой шагом** в полном приседе с помощью и без помощи рук; прыжками, с головой уходя под воду; быстрым и медленным шагом; держась за плавательную доску и самостоятельно.

**Скольжению на животе** – держась руками за поручень; за плавательную доску; опираясь о дно; держась на плаву самостоятельно; поднимать головы, делать вдох и опускать голову, делая выдох в воду; лежать на воде свободно: принять положения «поплавок», «медуза», «стрелка», «запятая», «звездочка», делая выдох в воду 5-6 раз.

**Движения ног кролем** на груди из исходного положения сидя упор сзади (на бортике бассейна, на суше), в упоре лежа на животе (в воде) с поднятой головой и с выполнением выдоха в воду; лежа, держась за поручень, за плавательную доску, свободно. Скольжение в вожже без работы ног и с работой ногами кролем: с плавательной доской и без; с выдохом в воду и с задержкой дыхания.

### **Игры для освоения передвижения в воде.**

**Морской бой.** Играющие делятся на две команды и выстраиваются двумя шеренгами по пояс в воде напротив друг друга. По сигналу преподавателя участники ударом ладоней по воде начинают «обстрел» соперников, обрызгивая их и стараясь заставить их отступить. Кто повернется спиной к противнику, выбывает из дальнейшей борьбы. При игре не разрешается касаться друг друга руками. Выигрывает шеренга, в которой игроки окажутся более стойкими и сохранят до конца определенный строй.

**Мяч по кругу.** Играющие встают в круг по пояс в воде и передают легкий резиновый мяч друг другу, стараясь при этом не уронить его. Тот, кто ошибается, выходит из игры. Игра заканчивается, когда останутся два-три самых ловких волейболиста. Можно играть и без выбывания. Тогда участник, допустивший ошибку, идет в середину круга. Его задача – коснуться мяча. Водящего сменяет тот, кто не точно передал мяч партнеру.

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

**Всадники.** В игре принимают участие две команды. В каждой команде дети разбиваются на пары: один изображает коня, а другой — всадника. Всадники садятся на коней, и команды выстраиваются друг против друга по грудь в воде. По сигналу шеренги сближаются, происходит схватка, во время которой всадники стараются сбросить друг друга с коня. Кони участия в схватке не принимают. Затем все меняются ролями, и игра продолжается.

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

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

Игры «Поплавок» и «Медуза» помогут не умеющим плавать сосредоточить внимание на достижении цели и преодолеть страх перед водой.

**Метроном.** В игре участвуют трое. Двое заходят в воду по грудь и становятся на расстоянии двух шагов лицом друг к другу, а третий встает между ними. Этот игрок выполняет роль стрелки метронома. Не сгибая ног, он падает боком на стоящего слева, уходя с головой под воду. Тот руками отталкивает его к партнеру.

Упражнение повторяется 10 раз, после чего участники меняются ролями.

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

**Качели.** Участники становятся парами по пояс в воде лицом друг к другу. Сначала один, держа за руки товарища, делает глубокий вдох и опускается под воду, откидываясь назад. Партнер тянет своего товарища на себя, вдыхает поглубже и тоже опускается под воду. Первый в это время поднимается на поверхность.

**Точный прыжок.** Данная игра приучает к правильному стартовому прыжку. Играющий должен прыгнуть с тумбочки в воду с вытянутыми вперед руками и при этом пройти через пластмассовый или деревянный обруч, который перед ним вертикально держит партнер. Обруч можно положить на воду на расстоянии 2-3 метров от тумбочки.

**Перетяжки.** Участники делятся на две команды, в каждой из которых 5—6 человек, и заходят в воду по пояс. Впереди встают капитаны, они берут друг друга за руки. Остальные игроки выстраиваются сзади и обхватывают один другого за пояс. В таком положении каждая команда старается перетянуть противника на три шага в свою сторону. Как только одной из команд удалось это сделать, преподаватель останавливает игру. Если капитан выдернул руки или игроки расцепились, команде засчитывается поражение. Для игры можно использовать канат или толстую веревку, за которую берутся участники. Соревнование проводится

- 4 раза, после чего подводится общий итог.

**Охотники и утки.** Играющие делятся на две команды: охотники выстраиваются по кругу на глубине выше пояса; внутри круга находятся утки. Охотники получают легкий резиновый мяч. По сигналу они начинают перебрасывать его друг другу, а при удобном случае пятнают им уток. Те, спасаясь, пиряют в воду. После каждого попадания утка покидает круг. Через 10 минут игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая запятнать больше игроков противника.

**Гонка катеров.** Эстафета проводится между двумя или несколькими командами, которые выстраиваются у кромки воды. Сначала первые номера, держась за доску и работая лишь ногами, плывут к своим ориентирам и обратно. Затем доску принимают вторые номера и т.д. Побеждает команда, скорее других закончившая эстафету. Если на плавательную доску лечь и грести руками, то можно устроить гонку лодок. Вместо досок можно использовать резиновые круги или детские надувные матрацы.

**Баскетбол.** Для игры нужны два обруча, закрепленные на воде. Они служат баскетбольными корзинами, в которые игроки двух команд должны забросить резиновый мяч. Он вводится в игру в центре поля. За попадание в кольцо начисляется одно очко. После этого игрок команды, проигравшей очко, вводит мяч в игру из-за лицевой линии. Правила разрешают передавать мяч, продвигать его в воде самостоятельно, делать броски издали. Мяч, вышедший за черту, вводится в игру участником противоположной команды. Игра длится два тайма по 8—10 минут. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Дополнительные игры можно использовать из предложенных игр для младшей возрастной группы.

**Старший возраст (5—7 лет)**

**Двигательные навыки**

В обучении детей старшего дошкольного возраста ставятся иные задачи: освоение спортивных способов плавания; изучение техники движения кролем на груди и на спине.

Если ребенок продолжает занятия, перейдя из средней группы в старшую, то порядок их проведения остается прежним. Техническая подготовка ребенка позволит решить поставленные на данном этапе задачи.

При начальном обучении плаванию детей старшего дошкольного возраста занятия начинаются по укороченной схеме содержания занятий младшего и среднего возрастов.

В процессе овладения новыми упражнениями детьми старшего 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 приспособливают 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.

### **Упражнения для общефизической подготовки**

Занятия проходят в зале сухого плавания.

***Строевые упражнения (базовые упражнения, проводившиеся в средней группе, дополняются новыми занятиями):***

- быстро, организованно и самостоятельно строиться в колонну (несколько колонн), шеренгу (несколько шеренг); перестраиваться в движении; пересчитываться на один-два; смыкаться и размыкаться от направляющего, замыкающего, середины; повороты: прыжком и по разделениям; направо, налево, кругом, влоборота.

### ***Общеразвивающие упражнения***

- для развития рук и плечевого пояса — поднимать, опускать и поворачивать плечи, голову; круговые движения прямыми и согнутыми руками (вперед, назад), рывки прямыми и согнутыми руками; упражнения для мелкой мускулатуры рук (однонаправленные и разнонаправленные);
- для мышц туловища — вращение туловищем; в исходном положении лежа на спине достать ногами предмет, лежащий за головой, садиться с помощью и без помощи рук (3 раза по 10 приседаний); группироваться и покачиваться в этом положении; выполнять наклоны из исходного положения сидя ноги врозь, касаясь руками носков ног; отжиматься от пола 2—5 раз из исходного положения упор лежа;
- для мышц ног — приседать, поднимаясь на носки (руки в исходных положениях); делать выпады вправо-влево, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую; махи ногами вперед, назад, в сторону с опорой о рейку лестницы и без опоры; прыжки на обеих ногах (по 120—140 прыжков с отдыхом в 30 секунд); прыжки через скакалку вперед, назад.

### **Упражнения и игры для развития кистей**

В подготовке детей старшего дошкольного возраста к овладению навыками плавания большое значение имеет развитие двигательных способностей кистей, поэтому с детьми систематически проводятся специальные упражнения, развивающие координацию и быстроту их движений. Эти упражнения проводятся в зале и в воде. Они сопровождаются легкой и ритмичной музыкой. Каждое упражнение повторяется в течение музыкальной фразы или 4—8 раз по счету. Во время обучения преподаватель помогает каждому ребенку, по мере усвоения упражнения дети выполняют его самостоятельно по подражанию или словесному описанию.

Упражнения выполняются из исходных положений сидя и стоя. Сидя — руки согнуты в локтевых суставах и находятся на уровне лица. Стоя — руки согнуты в локтях на уровне груди. После каждого упражнения дается 30 секунд отдыха, руки опускаются вниз.

**Сорока.** Пальцами одной руки водить по ладони другой. Менять положение рук.

**Ладушки.** Хлопать в ладони в такт музыке. Упражнение можно выполнять с приседаниями и прыжками на обеих ногах.

**Дать-дать.** Сжимать и разжимать кулаки. Разжимая кулаки, пальцы сильно напрягать.

**Тук-тук.** Стучать кулаком о кулак. Менять положение рук.

**Махи.** Кисти свободно падают вперед - вниз и назад.

**Гладим.** Ладонь одной руки скользит по ладони другой вверх и вниз.

**Собачки.** Ладони обращены друг к другу, пальцы врозь. Пальцами одной руки касаться большого пальца другой руки.

**Вертушки.** Повороты кисти влево - вправо, пальцы свободно.

**Щелчки.** Отстрел ватного шарика каждым пальцем, попеременно правой и левой рукой.

**Рояль.** Поочередное постукивание пальцами одной руки по ладони другой.

## Дыхательные упражнения

На занятиях в зале и в воде особое внимание уделяется упражнениям для правильного дыхания. Они являются более сложными в процессе обучения плаванию. При выполнении этих упражнений детей учат делать глубокий вдох так, чтобы время выдоха вдвое превышало время вдоха – это связано с особенностями дыхания в воде. Также детей учат задерживать дыхание на максимально возможное время. Указывают, что вдох необходимо делать легко, бесшумно, не поднимая высоко плечи и обязательно через рот. Наиболее эффективными дыхательными упражнениями являются те, которые имитируют при вдохе «вдыхание запаха цветка», при выдохе – «сдувание одуванчика».

После освоения детьми правильного вдоха и выдоха их учат согласовывать дыхание с движениями ног, рук, затем головы. На каждом занятии разучивают два-три дыхательных упражнения. Каждое последующее занятие начинается с повторения упражнений, освоенных ранее. Дыхательные упражнения выполняются индивидуально в различном темпе, в зависимости от уровня развития и состояния дыхательной мускулатуры ребенка.

### Упражнения для специальной подготовки

Предварительно повторяются правила поведения в бассейне (в воде и на суше); напоминаются сигналы для входа и выхода из воды; для начала и окончания упражнения.

***Спуск в воду с последующим погружением. Уходя под воду с головой, открывать глаза, разглядывать под водой предмет.***

***Передвижения в воде шагом:*** гимнастический шаг; с задержкой на носке (петушиный шаг); с мешочком на голове; приставной шаг с приседанием; шаг противходом; шаг продольной и поперечной «змейкой».

***Передвижения в воде бегом:*** бег в разных построениях; челночный бег (5 раз по 7—10 метров, в зависимости от длины бассейна); в медленном темпе

без помощи рук и помогая себе руками, выполняя гребковые движения; спиной вперед; галопом правым и левым боком.

**Передвижения прыжками:** прыжки с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперед; прыжки из обруча в обруч, которые лежат на воде (необходимо вынырнуть в другом обруче).

**Погружения в воду:** с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, 20, 32 счета); собирать предметы, разбросанные по дну бассейна; ныряние.

**Скольжение на животе:** скольжение на груди без и с работой ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой рукой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук); с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры; с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания.

Согласовать движения рук и ног, а затем и дыхание при плавании кролем на груди.

**Скольжение на груди** - с опорой на плавательную доску; с поддержкой головы шестом и без опоры; лежа на спине руки вдоль туловища, руки вверх; скользить на спине отталкиваясь от бортика; скользить с работой ног; скользить сочетая движения ног и рук; скользить, сочетая работу рук, ног и дыхания.

К концу учебного года проплывать кролем на груди и на спине в полной координации 3 раза по 8 метров.

### **Игры для овладения навыком скольжения**

**Поплавок.** Первый вариант. Дети делают глубокий вдох, приседают на дно и, обхватив колени руками, всплывают. Кто дольше просидит под водой, тот и выиграл.

Второй вариант. Тренер громко считает до 5. Дети, не поднимая головы и не вставая на дно, делают «звездочку» — 5 секунд (тренер считает до 10). Не делая вдоха, дети выполняют «стрелку» — 5 секунд (тренер считает до 15). Игра повторяется в обратном порядке.

**Звездочка.** Дети делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду (руки в стороны, ноги врозь).

**Стрелка.** Дети делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду (руки вверх, ноги вместе, носки оттянуты).

**Торпеды.** Дети строятся спиной к бортику, руки вверх, одна нога упирается в бортик под водой; делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду, одновременно отталкиваются ногой и скользят до противоположного бортика.

**Буксир.** Выполняется парами (и на груди, и на спине): один делает «стрелку», другой буксирует его, взяв за руки.

**Кто дальше?** Дети ложатся спиной на воду, лицом друг к другу, взявшись за руки, сгибают ноги и упираются ступнями. По сигналу «преподавателя отталкиваются, одновременно отпускают руки и скользят вдоль бассейна — кто дальше.

**Катера.** Дети, держась за пенопластовую доску, ложатся на воду и скользят на груди (спине), работая ногами.

**Кто лучше?** Дети выполняют «поплавок», затем «стрелку» и по сигналу тренера начинают работать ногами. Задача-доплыть до противоположного бортика.

