

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

№29 «Сказка» здание №2

Принято на педагогическом совете № 1

« 14 » 09 2018 года

Утверждаю

Заведующая МАДОУ №29 О.В. Дудина

Приказ № 403/ от « 11 » 10 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по обучению детей плаванию в детском саду

« ДЕЛЬФИНЕНОК »

(возраст детей 3-7 лет)

Срок реализации

4 года

Инструктор по физической культуре

Куранова Т.Н.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка	3
I раздел	
Учебно-тематический план программы для детей младшего дошкольного возраста	8
Учебно-тематический план программы для детей старшего дошкольного возраста	9
II раздел	
Содержание программы для детей младшего дошкольного возраста	11
Содержание программы для детей старшего дошкольного возраста	12
III раздел	
Диагностика	13
IV раздел	
Методическое обеспечение	19
Приложения	20
Упражнения I, II, III, IV года обучения плаванию детей дошкольного возраста.	
Перспективные планы работы по обучению плаванию детей дошкольного возраста.	

Пояснительная записка.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развитие его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии, такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Занятия в бассейне являются уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Они имеют огромное воспитательное значение, создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Актуальность и педагогическая целесообразность.

Одно из важнейших значений занятий в бассейне детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны.

Цели и задачи.

Цель – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Задачи:

1. Учить детей не бояться воды;
2. Освоение различных видов передвижения в воде;
3. Воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.);
4. Воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плавания;
5. Формирование стойких гигиенических навыков.

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

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям в бассейне на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо плавать. Дети учатся осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

Нормативно-правовое обеспечение рабочей программы

- Конвенцией о правах ребёнка, 2012г. ;
- Конституцией Российской Федерации ст. 43, 72;
- Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.09.2013г.;
- Письмом Минобрнауки от 02.06.1998г. № 89/34-16 «О реализации права ДОО на выбор программ и педагогических технологий»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)
- СанПиНом 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"

Сроки реализации рассчитаны на четыре года обучения.

Организация и санитарно-гигиенические условия проведения занятий в бассейне.

Успешность обучения дошкольников по программе и степень ее оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила.

Обучение детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне, расположенных в здании №2, МАДОУ №29 «Сказка»

Обучение организуется во второй половине дня один раз в неделю, не ранее чем через 30 мин после еды. Каждое занятие предусматривает распределения детей по подгруппам, в зависимости от возраста детей, индивидуальных особенностей, и от конкретных условий.

Длительность занятий в разных возрастных группах в течение года

Младший возраст – 15 – 20 минут

Старший возраст – 25 – 35 минут

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий включают следующее:

- Освещенные и проветриваемые помещения;
- Ежедневная смена воды;
- Текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- Анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне.

Младший возраст + 32 градуса

Старший возраст + 30 градусов

Обеспечение безопасности при организации занятий с детьми дошкольного возраста включает следующие правила.

- Обучение проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить занятия с группами, превышающими 10 человек.
- Допускать детей к занятиям только с разрешения врача.

- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора по ФИЗ.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Во время занятий внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении занятий.
- Не проводить занятия раньше, чем через 30 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, *«гусиная кожа»*, посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности занятий.

Правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению инструктора;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;

- выходить быстро по команде инструктора.

I раздел

Учебно-тематический план программы для детей младшего дошкольного возраста.

«Освоение в воде»

1. Организационный вход в воду (*индивидуально*).
2. Плескание.
3. Движение руками в воде.
4. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней.

«Передвижение в воде по дну бассейна разными способами»

5. Передвижение по дну бассейна шагом, бегом, прыжками.
 6. Передвижение по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук.
 7. Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами.
- «Передвижение и ориентировка в воде, погружение в воду. Приседание в воде.***
8. Опускание лица в воду.
 9. Погружения в воду с опорой.
 10. Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентировкой в воде.

«Выдохи в воду»

11. Выдох перед собой в воздух.
12. Выдох на воду.
13. Игры с использованием воздуха в воду.

Учебно-тематический план программы для детей старшего дошкольного возраста.

«Организационный вход в воду»

1. Организационный вход в воду (*индивидуально*).
2. Поточный вход в воду.
3. Умывание в воде бассейна.
4. Движения руками в воде.
5. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней.

«Передвижение в воде по дну бассейна разными способами»

6. Передвижение по дну бассейна шагом.
7. Передвижение по дну бассейна бегом.
8. Передвижение по дну бассейна прыжками.
9. Передвижение в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук.
10. Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами.

«Погружение в воду»

11. Опускание лица в воду.
12. Приседание в воде.
13. Погружение в воду (*с опорой*).
14. Погружения в воду (*без опоры*).
15. Игры, связанные с погружением в воду.

«Выдохи в воду»

16. Выдох в воду.
17. Игры с использованием выдоха в воду.

«Лежание в воде на груди и на спине»

18. Лежание на груди.

19. Лежание на спине.

20. Игры, связанные с лежанием на груди и на спине.

II раздел

Содержание программы для детей младшего дошкольного возраста.

Блок «*Освоение в воде*». Познакомить детей с бассейном, с правилами поведения и гигиены в бассейне, с водой; воспитывать безбоязненное отношение к воде. Приучать детей входить в воду, самостоятельно, не бояться брызг, не вытирать лицо руками.

Блок «*Передвижение в воде по дну бассейна разными способами*». Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду; упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться шагом, бегом, прыжками.

Блок «*Передвижение и ориентировка в воде, погружение в воду*». Приучать детей смело входить в воду, самостоятельно опускать лицо в воду, не бояться воды.

Блок «*Выдохи в воду*». Приучать смело опускать лицо в воду, не бояться воды выполняя выдох в воду.

Содержание программы для детей старшего дошкольного возраста.

Блок *«Организационный вход в воду»*. Рассказать детям о пользе плавания, ознакомить с помещением бассейна, поведением в нем. Познакомить с правилами поведения на воде. Воспитывать безбоязненное отношение к воде.

Блок *«Передвижение в воде по дну бассейна разными способами»*. Совершенствовать различные виды движений в воде.

Блок *«Погружение в воду с открыванием глаз»*. Учиться погружаться в воду, не бояться открывать глаза.

Блок *«Выдохи в воду»*. Приучать детей не бояться делать выдохи в воду.

Блок *«Лежание в воде на груди и на спине»*. Обучать лежанию на груди и на спине. Способствовать усвоению навыков личной гигиены.

III раздел

Диагностика

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПО ПЛАВАНИЮ

(Разработаны Т. Казаковцевой, кандидатом педагогических наук; напечатано в журнале «Дошкольное воспитание» №1 -1991 г.; изменены мною с учетом условий данного бассейна.)

Оценка плавательной подготовленности детей по плаванию проводится 2 раза в год: в начале и в конце учебного года.

Уровень подготовленности каждого ребенка зависит от физического развития, количества посещенных занятий за год.

ТЕСТ №1.**ПОГРУЖЕНИЕ С ВЫДОХОМ В ВОДУ (измеряется в секундах)**

Методика оценки: Сделать вдох, погружаясь в воду, выполнить выдох.

Фиксируется длительность выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха - исчезновения пузырьков.

Данный тест проводится в каждой возрастной группе; 2 мл. гр. -только на конец года.

Возрастная группа	Уровень Подготовлен.	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
2 мл. гр. (3-4 г.)	Высокий - Средний - Низкий -	Уверенное погружение с полным выдохом Уверенное погружение с неполным выдохом Неуверенное погружение с неполным выдохом	Уверенное погружение с полным выдохом Уверенное погружение с неполным выдохом Неуверенное погружение с неполным выдохом
Ср. гр. (4-5 лет)	Высокий Средний Низкий	2,9 сек./ 3,1 сек. 2,3 сек. /2,8 сек 1,5 сек. / 2,1 сек	2,8 сек. / 3,0 сек 2,1 сек / 2,7 сек. 1,5 сек / 2,0 сек
Ст. гр. (5-6 лет)	Высокий Средний Низкий	3,5 сек. /4,2 сек. 3,0 сек. / 3,3 сек. 2,5 сек. /2,9 сек.	3.2 сек / 4,0 сек. 2,9 сек. / 3,1 сек. 2.% сек. /2,8 сек.
Подг. гр. (6-7 лет)	Высокий Средний Низкий	3,8 сек. /4,5 сек. 3,3 сек. / 3,7 сек. 2,8 сек, /3,2 сек.	3,7 сек. / 4,3 сек. 3,2 сек. /3,6 сек. 2,9 сек. /3,1 сек.

Тест №2 (измеряется в секундах)

УМЕНИЕ ДЕРЖАТЬСЯ НА ВОДЕ НА ГРУДИ.

Методика оценки: И.П. стоя, ноги врозь, руки в стороны- вверх. Сделать вдох, задержав дыхание, лечь на грудь, опустив лицо в воду. Фиксируется время с момента принятия горизонтального положения до момента принятия И.П.

Тест проводится со среднего возраста.

Возрастная группа	Уровень подготовленности	мальчики	девочки
Ср.гр. (4-5 лет)	Высокий	5.4 сек. /6,6 сек.	5,2 сек. /6,2 сек
	Средний	3,9 сек. /5,3 сек.	3,7 сек / 5,1 сек.
	Низкий	3.5 сек. /3,8 сек.	2,7 сек /3,6 сек.
Ст. гр. (5-6 лет)	Высокий	8,6 сек. / 10 сек.	7,4 сек. /9,0 сек.
	Средний	6,2 сек. /8,4 сек	6,0 сек /7,2 сек.
	Низкий	5,8 сек. / 6,1 сек.	5,6 сек. /5,8 сек
Подг. гр. (6-7 лет)	Высокий	12,0 сек /15,0сек	11,3 сек. /13,3 сек.
	Средний	10,6 сек. /11,8 сек.	8,2 сек. /11,» сек
	Низкий	9,0 сек. /10,5 сек.	7,4 сек. /8,1 сек

ТЕСТ №3.**СКОЛЬЖЕНИЕ НА ГРУДИ (измеряется в метрах)**

Методика оценки: И.П. стоя спиной к бортику бассейна, руки вытянуты вверх, кисти соединить, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед, оттолкнувшись, скользить на груди.

Измеряется расстояние от места отталкивания до полной остановки.

Возрастная группа	Уровень подготовленности	мальчики	девочки
Ср. гр. (4-5 лет)	Высокий	Уверенное технически правильное выполнение	Уверенное технически правильное выполнение
	Средний	Выполнение с незначит. отклонениями от техники	Выполнение с незнач. отклонениями от техники
	Низкий	Выполнение упр. С помощью инструктора	Выполнение упражнения с помощью инструктора
Ст. гр. (5-6 лет)	Высокий	3,8 м / 4,0 м	3,2 м / 3,8 м
	Средний	3,0 м / 3,6 м 2,6	2,8 м / 3,2 м 2,6
	Низкий	2,6 м / 3,0 м	2,6 м / 2,8 м
Подг. гр. (6-7 лет)	Высокий	3,8 м / 4,5 м	3,6 м / 4 м 3 м
	Средний	3,6 м / 3,8 м	/ 3,6 м 2,8 м
	Низкий	2,8 м / 3,4 м	2,8 / 3 м

ТЕСТ №4.**СКОЛЬЖЕНИЕ НА ГРУДИ С РАБОТОЙ НОГ (измеряется в метрах)**

Методика оценки: И.П. Стоя спиной к бортику бассейна, руки соединить вверху, наклониться, оттолкнувшись, скользить на груди, выполняя попеременные движения ногами способом «кроль на груди».

Измеряется расстояние от места отталкивания до места остановки (по кончикам пальцев рук).

Тест выполняется в ст. и подг. группах.

-

Возрастная группа	Уровень подготовленности	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
Ст. гр. (5-6 лет)	высокий	4,6 м / 5,5 м	4,2 м / 4,6 м
	средний	4 м / 4,6 м	3,8 м / 4,2 м
	низкий	3,5 м / 4 м	3,2 м / 3,8 м
Подг. гр (6-7 лет)	высокий	Более 7 м	Свыше 6 м
	средний	6 м / 6,5 м	5 м / 6 м
	низкий	5,5 м / 6 м	4,6 м / 5 м

ТЕСТ №5.**СКОЛЬЖЕНИЕ НА ГРУДИ С ДВИЖЕНИЯМИ РУК И НОГ.**

Методика оценки: И.П. стоя спиной к бортику, руки вытянуты и соединены вверху; наклониться, оттолкнувшись скользить на груди, одновременно выполняя движения руками и ногами способом «кроль на груди»

Тест выполняется в подг. гр., учитывается качество выполнения теста.

ВЫСОКИЙ уровень: Согласованность движений рук и ног, уверенное проплывание отрезка.

СРЕДНИЙ уровень: Согласованность движений рук и ног; незначительное проплывание отрезка.

НИЗКИЙ уровень: Неуверенные хаотичные движения рук, несогласованность с движениями ног

IV раздел

Методическое обеспечение программы

1. Булгакова Н. Ж. **Плавание**: Пособие для инструктора – общественника / Н. Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина Л. Н. Воспитание двигательной культуры **дошкольников**: Учебно-методическое пособие/Л. Н. Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (*Развитие и воспитание*).
3. Галицина Н. С. Нетрадиционные занятия физкультуры в **дошкольном** образовательном учреждении / Н. С. Галицина. - М.:, 2005.-143с.
4. Глазырина Л. Д. Физическая культура - **дошкольникам: программа и программные требования**: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л. Д. Глазырина. - М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
5. Козлов А. В. **Плавание**: Учебная **программа**/А. В. Козлов. - М.: Просвещение, 1993
6. Левин Г. **Плавание для малышей** / Пер. с нем. Л. Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с. - (*Азбука спорта*).
7. Макаренко Л. П. Юный пловец. /Л. П. Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
8. Осокина Т. И. Как учить **детей плавать**: Пособие для воспитателя детского сада / Т. И. Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
9. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Богина Т. Л. **Обучение плаванию в детском саду**: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
10. **Плавание**-крепость здоровья /// Журнал **Дошкольное воспитание**. -2001.- № 6, 7.
11. Сажина С. Д. Составление **рабочих учебных программ для ДООУ**: Методические рекомендации / С. Д. Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с. - (*Библиотека руководителя ДООУ*).
12. Тарасова Т. А. Контроль физического состояния **детей дошкольного возраста**: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДООУ / Т. А. Тарасова. - М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с. -(Приложение к журналу «*Управление ДООУ*»).
13. Маханева М. Д., Баранова Г. В. Фигурное **Плавание в детском саду**. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (*Синяя птица*).

ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ

I год обучения

Младший возраст (3 – 4 года).

Упражнения для специальной подготовки

Предварительно происходит ознакомление детей с бассейном, раздевалками, душем, с правилами поведения в бассейне.

Спуск в бассейн производится с помощью взрослого.

Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, на носках, спиной вперед, приставными шагами, находясь в надувном кругу.

Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, в прямом направлении.

Действие с предметами: обручем, мячом (бросить, догнать, принести, прокатить по воде), игрушками.

Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка.

Скольжение в воде – держась руками за круг передвигаться по дну ногами, лежать в кругу на животе и на спине, работать ногами, как при плавании кролем, вдоль бассейна.

Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде

«Змейка». Дети заходят в воду и располагаются вдоль бортика бассейна, держась руками за круг. По сигналу взрослого они передвигаются по периметру бассейна, при движении можно помогать себе руками (гребковые движения в воде).

«Паровозик». Дети передвигаются вдоль бассейна, находясь в кругу, положив руки друг другу на плечи.

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

Дети становятся вдоль бортика. По сигналу взрослого они расходятся или разбегаются враспынную (каждый по своей дорожке). По второму сигналу дети бегут на свои места к бортику.

«Пятнашки». Выбирается водящий, который старается запятнать кого-нибудь из игроков. Пятнать разрешается только над водой.

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

Еле-еле, еле-еле

Закружились карусели,

А потом, потом, потом –

Все бегом, бегом, бегом!

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

Тише, тише, не спешите,

Карусель остановите!

Вот и кончилась игра.

Остановка – раз и два.

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

«Рыбий хвост». Выбирается водящий, остальные дети строятся в колонну по одному, руки на поясе впереди стоящего. По сигналу взрослого 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-нибудь рукой. После этого водящий и выбранный им игрок оббегают круг в противоположных направлениях и стараются как можно быстрее занять освободившееся место в круге.

«Караси и щука». Выбирается водящий – щука, а все остальные дети – караси. Водящий стоит у бортика бассейна, дети – вдоль другого 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 держатся 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 толкаться, 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 держатся руками за поручень. Преподаватель начинает читать стихи (например С. Я. Маршака):

Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Желтый, красный, голубой—
Не угнаться за тобой!

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

«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. Ребенок, 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.

II год обучения

Средний возраст (4 – 5 лет)

У детей 4 – 5 лет закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные на занятиях в младшей группе.

Упражнения для специальной подготовки

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 рук к плечам, вперед, вверх, с остановкой по сигналу и т. п., спиной вперед, 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 поворотом кругом, прыжками вверх (из воды), чтобы достать предмет.

Погружение в воду до уровня шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, делать выдох в воду.

Передвижение под водой шагом в полном приседе, прыжками, с головой уходя под воду, быстрым и медленным шагом, держась руками за круг и самостоятельно.

Скольжение в воде на животе и спине, находясь в кругу и без него, поднимать голову, делать вдох и опускать голову, делая выдох в воду «водолазы», «пузыри», «чайник закипел» (5 – 6 раз).

Движение ног кролем на груди и спине, находясь в круге. Скольжение на животе без работы ног.

Игры для освоения передвижений в воде

«Невод». Глубина по пояс. Водящий, запятив одного из игроков, берет его за руку, и они вдвоем продолжают пятнать остальных. Когда невод составят 5 человек, они не пятнают, а ловят рыб в кольцо. Для этого водящим нужно окружить убегающего и крайним игрокам сомкнуть руки.

«Водолазы». По сигналу взрослого дети ныряют на дно бассейна и достают различные предметы. Можно устроить состязания водолазов.

«Морской бой». Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами по пояс в воде напротив друг друга. По сигналу взрослого участники ударом ладоней по воде начинают «обстрел» соперников, обрызгивая их и стараясь заставить их отступить. Выигрывает шеренга, в которой игроки окажутся более стойкими и до конца сохраняют определенный строй.

«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.

«Охотники и утки». Играющие делятся на две команды, в каждой из которых по 4 человека, 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, взрослый останавливает игру. В игре можно использовать канат или толстую веревку.

«Гонка катеров». Эстафета проводится между двумя или несколькими командами. 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 та команда, скорее других закончившая эстафету. Вместо досок можно использовать надувные круги.

«Пушбол». Для игры нужен большой надувной мяч. Часть бассейна огораживается поплавками, чтобы получить прямоугольник. Соревнуются две команды, в каждой по 3 – 4 человека. Цель игры – перебросить мяч за лицевую линию половины площади противника. За это начисляется очко. Мяч передается от игрока к игроку, с ним разрешается ходить и плавать. После того как мяч заброшен за линию, вести его начинает команда, проигравшая очко. Игра длится 5 – 7 минут. Запрещается топить друг друга, бить кулаком по мячу. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

«Баскетбол». Для игры нужны два обруча, закрепленные в воде. Это баскетбольные корзины. Резиновый мяч вводится в игру в центре поля. За попадание в кольцо начисляется одно очко. Тайм длится 5 – 7 минут. Проводится 2 тайма.

ПЛАН ПЕРСПЕКТИВНОЙ РАБОТЫ
МЛАДШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ОТ 3 ДО 5 ЛЕТ.
СЕНТЯБРЬ

№ зан	Цели и задачи.	Вводная часть.	Упражнения по обучению плаванию.	Игры.
1.	Ознакомить детей с помещением бассейна и правилами поведения в нем. Научить спускаться по лесенке в воду и выходить из нее, держась за руки преподавателя. Рассказать детям о пользе плавания.	Экскурсия по бассейну, беседа с детьми о правилах поведения, показ самообслуживания. (используем игрушку).	- спуститься в воду с помощью преподавателя; - свободное купание с игрушками;	«Паровозик».
2.	Напомнить правило поведения в бассейне, показать основы движений в воде. Приучать детей входить в воду самостоятельно, окунуться и не бояться брызг.	Напомнить как и где складывать свои вещи, как пользоваться мылом и мочалкой.	- войти в воду держась за перила лестницы и с помощью преподавателя; - ходить вдоль бортика, держась за поручень; - окунуться с помощью преподавателя; - игры с игрушками в воде и свободные передвижения в воде;	«Добежим до мяча», «Пойдемте все вместе со мной», «Солнышко и дождик».

ОКТЯБРЬ

3.	Учить самостоятельно без помощи взрослого передвигаться по дну бассейна, учить бросать мяч из-за головы двумя руками.	Войти в воду, держась за перила. Пройти вдоль бортика, вернуться бегом, шагом, прыжками.	- упр. «Фонтан»; - упр. «Что у свинки-Мани....»; - упр. «Кто быстрее»; - свободные игры с игрушками;	«Наша Таня громко плачет», «Сделаем дождик».
----	---	--	---	--

4.	Продолжать самостоятельно передвигаться по дну бассейна в разных положениях, развивать координацию движения.	Свободное передвижение в воде, выполнять различные задания.	- упр. «Фонтан»; - упр. «Ледокол»; - упр. «Мячики»; - упр. «Лягушка»; - свободная работа;	«Маленькие и большие ноги», «Утка и утята», «Невод».
5.	Закреплять передвижение на четвереньках, также бегом и шагом, подготовить детей к выполнению упр. на задержку дыхания.	Передвижение в воде и выполнение разных заданий. Упражнение на задержку дыхания, наклоняться и опускать голову в воду.	- упр. «Надуй шарик»; - упр. «Водяные жучки»; - упр. «Фонтаны»; - упр. «Ледокол плывет»; - свободное передвижение в воде;	«Солнышко и дождик»; «Поливаем на себя»(на друга, игрушку), «Жучок-паучок».
6.	Приучать детей не бояться воды и передвигаться в горизонтальном положении, опираясь на руки.	Свободное передвижение в воде. Выполнять упр. в парах.	- упр. «Лягушата»; - упр. «Зайчики»; - упр. «Кто быстрее возьмет игрушку»; - упр. «Насос»; -упр. «Найди себе пару»; -упр. «Раки»;	«Хоровод», «Море волнуется», «Караси и карпы».

НОЯБРЬ

7.	Ознакомить с горизонтальным положением тела пловца, подготавливать к погружению лица в воду.	Войти в воду самостоятельно. Ходьба и бег высоко поднимая колени. Скользить с помощью взрослого.	- упр. «Крокодилы»; - упр. «Доползи до игрушки»; - упр. «Котята»; - свободное передвижение в воде;	«Поймай рыбку», «Дождик лей, лей, лей....», «Лесная прогулка».
8.	Продолжать учить протягивать ноги в положении лежа и опускать голову в воду. Воспитывать	Войти в воду и погрузиться в воду до подбородка, до носа, до глаз. Ходить по бассейну разгребая руками воду.	- упр. «Островки»; - упр. «Нос утонул»; - упр. «Лягушата»;	«Бегом за мячом», «Щука», «Поезд в тоннель».

	организованность, умение действовать по сигналу.		- упр. «Ледокол»; - игры с игрушками;	
9.	Учить детей безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо, выполнять задания по команде.	Войти в воду самостоятельно. Разойтись в разные стороны, а затем по команде найти свое место.	- упр. «Фонтаны»; - упр. «Цапли»; - упр. «Бегемоты»; - свободное передвижение в воде;	«Веселые брызги», «Солнце и дождик», «Полей себе на голову».
10	Продолжать знакомить с передвижением на руках по дну бассейна, вытягивать ноги и опустить в воду лицо.	Стоя на месте, энергично размахивать руками вперед-назад. Выполнять упр. в парах.	- упр. «Крокодилы»; - упр. «Насос»; - упр. «Найди себе пару»; - свободное передвижение в воде;	«Надувайся пузырь..», «Рыбки резвятся», «По дороге Петя шел..»

ДЕКАБРЬ

11.	Учить ориентироваться в пространстве бассейна; продолжать учить не бояться попадания воды на лицо; передвигаться в разных направлениях; развивать , координацию движений в воде. Осваивать вдох и выдох.	Войти в воду самостоятельно и окунуться, выполнять все передвижения по бассейну. Вспомнить упр. на задержку дыхания, присесть в воду и выпрыгивать как можно выше.	- упр. «Подуй на воду»; - упр. «Фонтаны»; - упр. «Поймай воду»; - упр. «Зайчики» (выпрыгивать из воды держась за перекладину); - игры с мячами;	«Переправа», «Утка и утята», «Рыболов», «Карусели».
12.	Продолжать тренировать детей в задержке дыхания, не бояться воды на лице и правильно ориентироваться в пространстве бассейна.	Войти в воду самостоятельно, выполнять приседания и выпрыгивания стоя в кругу.	- упр. «Подуем на чай»; - упр. «Мы ребята смелые»; - упр. «Насос»; - упр. «Найди свой домик»; - свободное плавание;	«Солнышко и дождик», «Кораблик»(с нестандартным оборудованием), «Смелые ребята».
13.	Продолжать упражнять детей в	Присесть в воду до подбородка и выпрыгивать	- упр. «Догони меня»;	«Сделаем дождик», «Волны на море»,

	самостоятельном передвижении в воде в разных направлениях, приучать ползать по дну бассейна, воспитывать организованность, умение действовать по сигналу.	как можно выше. Приседать, опираясь о дно руками и ползать на животе.	- упр. «Крокодилы»; - упр. «Бегемоты»; - упр. «Рыболов»; - играть и плескаться самостоятельно;	«Поезд в тоннель»,
14.	Продолжать учить свободно передвигаться в воде, учить делать выдох в воду; отталкиваться руками и работать ногами как при плавании кроль.	Выполнение упр. на задержку дыхания и упр. на скорость. Стоя в кругу делать хлопки по воде и приседать.	- упр. «Плыви кораблик»; - упр. «Фонтаны»; - упр. «Катер»; - упр. «Найди свой домик»; - свободное передвижение в воде;	«Дождик», «Кто самый быстрый», «Переправа», «Волны на море».
15.	Продолжать учить не бояться воды, работать руками и ногами, ориентироваться в пространстве. Продолжать учить как выполняется выдох в воду.	Ходить по бассейну выполняя движения рук как при плавании кроль и ногами сидя на дне бассейна, упр. на дыхание.	- упр. «Мельница»; - упр. «У кого больше пузырей»; - упр. «Спрячемся под воду»; - свободное плавание;	«Найди что назову..», «По дороге Петя шел..»

ЯНВАРЬ

16.	Учить детей согласовывать свои движения с движениями других детей, продолжать учить работать ногами как при плавании кроль. Продолжать закреплять умение делать вдох и выдох в воду.	Войти в воду самостоятельно и сразу окунуться, побрызгать себе на лицо. Бегать по бассейну и по команде найти себе пару. Активно выполнять задания.	- упр. «Найди себе пару»; - упр. «Найди свой домик»; - упр. «Какая пара переправиться быстрее»; - упр. «Моторная лодка»; - упр. «Полощем белье»; - свободное плавание;	«Веселые брызги», «Карусели», «Спрячемся под воду».
17.	Продолжать учить детей безбоязненно передвигать в воде,	Выполнять передвижения по бассейну стоя, на четвереньках, лежа на	- упр. «Крокодилы»;	«Солнышко и дождик», «Утка и утята», «Смелые

	обливаясь , закреплять умение проходить в обруч. Закреплять навык погружаться в воду с головой и задерживать дыхание.	животе, на руках и ногах Подпрыгнуть повыше и упасть в воду. Собрать игрушки со дна бассейна.	-упр. «Бегемоты»; - упр. «Крабы»; - упр. «Полей на себя»; - упр. «До пяти»; - свободное плавание с игрушками;	ребята».
--	--	--	--	----------

ФЕВРАЛЬ

18.	Продолжать учить передвигаться по дну бассейна парами в разных направлениях, работать как при плавании кролем, приучать действовать в воде уверенно. Отрабатывать вращательные движение руками.	Выполнять вращательные движения руками впереди назад, а также поочередно. Сидя на дне бассейна опускать лицо в воду. Стоя на одной ноге выполнять другой ногой махи.	- упр. «Переправа»; - упр. «Петушок»; - упр. «Крокодил»; - упр. «Фонтаны»; - упр. «Насос»; - упр. «Мельница»; - свободная работа;	«Волны на море», «У медведя на бору», «До пяти..»
19.	Продолжать учить работать руками как при плавании кролем, учить детей отталкиваться от дна, продолжать делать продолжительный выдох в воду.	Ходить по бассейну в разных направлениях, по сигналу преподавателя погружаться в воду- садиться, ложиться, падать. Отрабатывать движение рук как при плавании кролем.	- упр. «Мельница»; - упр. «Водоворот»; - упр. «Кто выше прыгнет»; - упр. «Кораблик плывет»; - свободное плавание с игрушками;	«Бегом за мячом», «Волны на море».
20.	Упражняться в работе ногами кролем с подвижной опорой(на груди), ложиться на спину с поддержкой, продолжать учить выдох в воду. Учить всплывать и лежать на воде.	Продолжать выполнять упр. на задержку дыхания. Научиться правильно держат доску .Из положения стоя лечь на воду с вытянутыми руками вперед, держа доску в руках.(перевезти игрушку)	- упр. «Плыви игрушка»; - упр. «Веселые пузыри»; - упр. «Упади в воду»; - упр. «Ляг на спину»(индивидуально); - свободное плавание;	«Торпеды», «Буксир», «Карусели».
21.	Продолжать учить детей делать выдох в воду. Упражнять	Выполнять движение ног кролем на месте и в движении. Стоя в кругу	- упр. «Капитаны грузового судна»;	«Торпеды», «Раздувайся пузырь»,

	работать ногами как при плавании кроль, с помощью подвижной опоры ,продолжать учить ложиться на воду. Научить выполнять выдох в воду.	выполнять упр. на задержку дыхание. Сделать вдох и выдох в воду.	- упр. «Моторные лодки»; - упр. «Веселые пузыри»; - упр. «Кто быстрее до мяча»; - свободные игры с игрушками;	«Переправа».
--	---	--	--	--------------

МАРТ

22.	Учить детей выполнять движения в соответствии с текстом, учить делать выдох в воду .Учить принимать безопорное положение в воде, погружаться под воду.	Попробовать ложиться на воду на грудь и на спину. Выполнять упр. на всплытие, задерживая дыхание.	- упр. «Надуй больше пузырей»; - упр. «Мельница»; - упр. «Стрела»; - упр. «Звездочка»; - упр. «Найди клад»; - свободное плавание;	«Фонтаны», «Смелые ребята».
23.	Продолжать учить погружаться под воду с головой, делать продолжительный выдох в воду. Учить детей выполнять скольжение и лежать на воде.	Войти в воду самостоятельно окунуться с головой, доставать игрушки лежащие на дне, пускать пузыри.	- упр. «Кот и рыбки»(с нестандартным оборудованием); - упр. «Моторные лодки»; - упр. «Пузыри»; - упр. «Медузы»; - свободное плавание;	«Плывет ,плывет кораблик»(в парах), "Торпеды".
24.	Продолжать детей принимать безопорное положение в воде, работать руками и ногами как при плавании кролем, делать выдохи в воду.	Стоя, поднимать руки в верх и сводить их над головой, положив ладошку на ладошку. Посмотреть на свои ноги и игрушки через воду.	- упр. «Стрела»; -упр. «Звезда»; - упр. «Веселые пузыри»; - упр. «Сядь на дно»; - свободная работа;	«Водолазы», «Медуза», «Ледокол».
25.	Учиться принимать безопорное положение с доской, погружаться под воду с открытыми	Стоя на одной ноге, покачать другой вперед-назад .Выполнять упр.в парах.	- упр. «Прыгни в воду»; - упр. «Я плыву»; - упр. «Чай кипит»;	«Сколько на руке пальцев», «Водолазы», «Переправа».

	глазами. Закреплять умение работать ногами.		- упр. «Лесорубы»; - свободное плавание;	
--	---	--	---	--

АПРЕЛЬ

26.	Продолжать детей принимать безопорное положение, тоже на спине с доской в руках. Учить работать ногами, делать выдох в воду.	Присесть сгруппироваться и подтянуть ноги к груди, постараться всплыть. Продолжать работать в парах .	- упр. «Упади в воду»; - упр. «Моторные лодки»; - упр. «Поплавок»; - упр. «Звезда»; - свободная работа;	«Торпеды», «Пятнашки», «Рыбак и рыбки».
27.	Закреплять умения передвигаться по дну бассейна на руках, делая выдох в воду .Продолжать учить принимать безопорное положение на груди и на спине ,учить скольжению на воде.	Попробовать полежать на воде держась руками за перекладину, работая ногами как при плавании кролем. Приседать по команде преподавателя в воду ,выполняя различные задания .Отталкиваясь от дна бассейна стараться проскользнуть как можно дальше.	- упр. «Крокодилы на охоте»; - упр. «Звезда»; - упр. «Стрела»; - упр. «Мельница»; -свободная работа;	«Водолазы», «Фонтаны», «Невод».
28.	Продолжать учить работать ногами с подвижной опорой, упражняться в выдохе в воду. Учить принимать безопорное положение в воде.	Выполнять скольжение с доской в руках , постепенно подключать движение ног.(или в парах) Упражнения с мячом.	- упр. «Журавль»; - упр. «Поплавок»; - упр. «Пузыри»; - упр. «Догони мяч»; - свободное плавание с игрушками;	«Караси и щука», «Торпеды», «Море волнуется».
29.	Продолжать принимать безопорное положение на воде, переворачиваться с груди на живот и наоборот. Работать ногами с продвижением вперед с помощью партнера.	Выполнять упр. с инвентарем. Работать в парах или с помощью взрослого.	- упр. «Поднырки»; - упр. «Винт»; - упр. «Мельница»; - упр. «Сядь на дно»; - упр. «Звезда»; - свободная работа;	«Дельфины», «Винт», «Морской бой».

МАЙ

30.	Продолжать проходить в обруч, не держась за него руками, погружать лицо в воду. Работать руками как при плавании кролем.	Поиграть с преподавателем- "Делай, как я". Держась за поручень вытянутыми руками, ногами работать как при плавании кролем. ОФП с мячом .	- упр. «Пароходы в тоннель»; - упр. «Резвый мячик»; - упр. «Мельница»; - свободное передвижение в воде;	«Карусели», «Раздувайся пузырь».
31.	Продолжать учить детей работать ногами с продвижением вперед, скользить на груди(на спине) с подвижной опорой.	Скольжение на груди отталкиваясь от дна бассейна(от бортика). Работать ногами как при плавании кролем.	- упр. «Стрелочка»; - упр. «Лодочка»; - упр. «Фонтаны»; - упр. «Веселые пузыри»; - свободное плавание;	«Поезд в тоннель», «На буксире», «Поплавок».

III и IV год обучения Старший дошкольный возраст (5 – 7 лет)

В обучении детей старшего дошкольного возраста ставятся

задачи:

- освоение спортивных способов плавания;
- изучение техники движения кролем на груди.

Упражнения для специальной подготовки

Спуск в воду с последующим погружением. Уходя под воду с головой, открывать глаза.

Передвижение в воде шагом: гимнастический шаг, с задержкой на носке, с мешочком на голове, приставной шаг с приседанием, шаг продольной и поперечной «змейкой».

Передвижение в воде бегом: бег в разных направлениях, челночный бег, 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.

Погружение в воду: с головой (задержка дыхания), 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), с опорой о поручень, плавательную доску, без опоры, скользить на животе, отталкиваясь от бортика без ног и с работой ног.

Скольжение на спине – с опорой о плавательную доску или надувной круг, лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх.

Методические приемы:

- **Показ упражнений.** Наиболее сложные и новые упражнения взрослый показывает в сочетании с детальным описанием техники их выполнения. Легкие упражнения показывает заранее подготовленный ребенок;
- **Средства наглядности.** Использование наглядной схемы упражнения (карточки) с изображением отдельных его элементов. Ребенок по карточке должен выполнить упражнение. Применение наглядных схем способствует развитию у детей умственных способностей;
- **Разучивание упражнений.** Упражнения разучиваются по частям и только затем выполняются в целом. Упражнения выполняются детьми по словесному объяснению взрослого;
- **Исправление ошибок.** Тренером ведется работа по предупреждению ошибок, воспитанию привычки у детей контролировать свои действия и действия своих сверстников;
- **Подвижные игры на суше и в воде.** В процессе формирования первоначальных навыков плавания (в воде) используются подвижные игры. Благодаря игровым приемам дети быстрее усвоят программный материал;
- **Имитация упражнений.** Взрослый или заранее подготовленный ребенок выполняет движения, подражая животным, птицам, изображая явления природы. Остальные дети должны угадать предлагаемый образ, описать последовательность его движений и самостоятельно повторить;
- **Оценка (самооценка) двигательных качеств.** После проведения взрослый проговаривает последовательность их выполнения и оценивает их воздействие на организм ребенка, задает вопросы детям об их самочувствии и ощущениях;
- **Межличностные отношения между взрослым и ребенком.** Они строятся на высокой требовательности к развивающейся личности. Двигательные навыки в плавании формируются путем сочетания игровых приемов со словесными воздействиями взрослого;

команды, распоряжения, поощрения, объяснение способов, выполнения упражнений, убеждения, внушения. В ходе проведения занятий бывает необходимо прибегать к запретам, которые связаны с техникой безопасности;

- **Круговая тренировка.** Выполнение упражнений 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 проводится игра на внимание, «запрещенное движение», «Делай как я», «День и ночь», «Совушка» и другие;
- **Соревновательный эффект.** Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию;
- **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. Основным правилом смены упражнений является не переход от простого к более сложному, а контрастность заданий. Благодаря такой организации занятий новое движение осваивается гораздо быстрее и легче, чем в традиционных формах.

Упражнения и игры для развития кистей

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 опускают вниз. Упражнения чередуются с упражнениями на расслабление: махи и встряхивания кистями над головой, над плечами и опущенными руками 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.

«**Бинокль**». Поочередно всеми пальцами образовать О. Упражнение выполняется каждой рукой в отдельности и одновременно обеими руками.

«**Ветерок**». Кисти опускаются вправо – влево.

«**Лодочка**». Ладони имитируют лодочку, большие пальцы – весла. Отводить большие пальцы под углом 90 градусов.

«**Улитка**». Сжатую в кулак кисть правой руки положить на ладонь левой. Поднять указательный и средний пальцы, сводить и разводить их.

«**Коза**». Средний и безымянный пальцы прижать к ладони. Производить движения большим пальцем.

«**Фонарик**». Руки поднять вверх. Соединить подушечками большой, указательный, средний, безымянный пальцы и мизинец над центром ладони. Пальцы врозь, рука напряжена.

«**Солнышко**». Руки в замок – солнышко спит. Выпрямить пальцы – солнышко встало, лучи во все стороны.

«Оса». Пальцы сжаты в кулак. Выпрямить указательный палец и вращать им. Упражнение выполняется всеми пальцами по очереди.

«Человечки». Указательным и средним пальцами бегать по противоположной руке от ладони к плечу и обратно.

«Ушки у зайца». Пальцы вместе. Развести средний и безымянный пальцы, но не разводя между собой указательный, безымянный и мизинец.

«Крыша у дома». Ладони обращены друг к другу. Соединять под углом пальцы правой и левой руки.

«Кря-кря». Соединить четыре пальца, большой палец под углом 90 градусов. Большой палец попеременно наклоняется к среднему и безымянному.

«Здравствуй, пальчик». Руки подняты вверх, пальцы сжаты в кулак, большой палец вверх. Присоединить большие пальцы друг к другу.

«Поклон». Ладони обращены друг к другу. Поочередно сгибать пальцы и касаться ладони.

«Звездочка». Ладони прижаты друг к другу. Разводить пальцы врозь.

«По грибы». Попеременно сгибать пальцы, начиная с мизинца. Раз, два, три, четыре, пять, мы грибы идем искать (разжимать пальцы из кулака по одному, начиная с большого). Этот пальчик в лес пошел (согнуть мизинец, прижать к ладони). Этот пальчик гриб нашел (согнуть безымянный палец, прижать к ладони). Этот пальчик чистить стал (согнуть средний палец, прижать к ладони). Этот пальчик все съел (согнуть указательный палец, прижать к ладони). Оттого и потолстел (согнуть большой палец, прижать к остальным).

«Засолка капусты». Мы капусту рубим (резкие движения кистями вниз – вверх). Мы морковку трем (пальцы рук сжаты в кулак, движения кулаками от себя к себе). Мы капусту солим (движение пальцев, имитирующее посыпание соли). Мы капусту жмем (интенсивно сжимать пальцы обеих рук в кулак).

Игры для овладения навыком скольжения

«Поплавок». Дети делают глубокий вдох, приседают на дно и, обхватывают колени руками, всплывают. Кто дольше просидит под водой, тот и выиграл.

«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 животом на воду, одновременно отталкиваются ногой и скользят до противоположного бортика.

«Тоннель». На дно бассейна ставятся обручи. Дети делают глубокий вдох и скользят под водой так, чтобы проплыть во все обручи.

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

«Кто дальше». Дети ложатся животом на воду, лицом друг к другу, взявшись за руки, сгибают ноги и упираются ступнями. По сигналу взрослого отталкиваются, одновременно отпускают руки и скользят вдоль бассейна – кто дальше.

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

«Кто лучше». Дети выполняют «поплавок», затем «стрелку» и по сигналу взрослого начинают работать ногами. Задача – доплыть до противоположного бортика.

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ

СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ОТ 5 ДО 7 ЛЕТ.

СЕНТЯБРЬ

№ зан	Цели и задачи.	Вводная часть.	Упражнения по обучению плаванию.	Игры.
1.	Напомнить правила безопасности на воде. Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием, приступить к освоению с водой.	Рассказать детям о значении плавания для их здоровья. ОФП на воде. Вспомнить упр. на задержку дыхания, упр. для рук, передвижения в разных направлениях.	- упр. ОФП; - упр. «Дровосек в воде»; - упр. «Кто дольше пробудет под водой»; - свободное плавание;	«Карусели», «Жучок-паучок».
2.	Приучать детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно.	Напомнить правило поведение в воде. Выполнять быстро и точно все задания преподавателя.	- упр. «Переправа»; - упр. «Мельница»; - упр. «Пузыри»;	«До пяти», «Море волнуется».

ОКТАБРЬ

3-4.	Учить скольжению по поверхности воды, упражняться в ходьбе вперед-назад.	Стоя в воде руками делать различные движения в разных направлениях. Приседая, опустить лицо в воду до подбородка, до носа, полностью погрузиться в воду.	- упр. «Переправа»; - упр. «Веселые пузыри»; - упр. «Стрела»; - упр. «Медуза»; - свободное плавание;	«Карусели», «Море волнуется».
5-6.	Приучать детей не бояться брызг, ознакомить с движением ног.	Разминка парами. Передвижение по дну бассейна на руках(вперед, назад, боком). ОФП.	- упр. «Переправа»; - упр. «Крокодилы»; - упр. «Раки»; - упр. «Крабы»; - свободное плавание;	«Караси и карпы», «Водолазы», «Хоровод».
7-8.	Научить погружаться с головой в воду, ознакомить с выдохом.	Зайти прыжком в воду. У бортика выполнять движение ногами как при плавании кролем.	- упр. «Остуди чай»; - упр. «Стрела»; - упр. «Веселые пузыри»; - упр. «Задержи дыхание»;	«Щука», «Качели», «Море волнуется».

			- свободная работа;	
9-10.	Подвести к всплытию и лежанию на воде, упражняться в выдохе в воду.	ОФП. Передвижение в воде в разных направлениях. Упр. у бортика для отработки правильного положения туловища в воде. закреплять правильность выполнения упр. на дыхание.	- упр. «Нос утонул»; - упр. «Переправа»; - упр. «Поплавок»; - упр. «Медуза»; - свободное плавание;	«Караси и щука», «Поезд в тоннель».

НОЯБРЬ

11-12	Научить детей открывать глаза в воде, разучивать выдох в воду.	ОФП. Выполнение заданий в движении .Работа в парах ,прыжки в воду с бортика.	- упр. «У кого больше пузырей»; - упр. «В вдоль бортика»; - упр. «Насос»; - упр. «Стрела»; - самостоятельная работа;	«Качели», «Морской бой».
13-14	Упражняться в освоении вдоха и выдоха в воду, отрабатывать правильное движение ног как при плавании кролем.	ОФП. Воспитание таких качеств характера как смелость, решительность. Упр. для погружения в воду.	- упр. «Достань предмет со дна»; - упр. «Покажи пятки»; - упр. «Стрела»; - упр. «Насос»; - свободное плавание;	«Хоровод», «Смелые ребята».
15-16	Упражняться в освоении вдоха и выдоха, с поворотом головы. Продолжать отрабатывать движение ног как при плавании кролем.	ОФП. Ныряние в обруч , вертикально опущенный в воду. Передвижение по всему бассейну выполняя четко команды.	- упр. «Насос»; - упр. «Найди клад»; - упр. «Кто быстрее»; - свободная работа;	«Удочка»; «Невод».
17-18	Закрепление навыка открывания глаз в воде, упражняться в скольжении с доской или мячом в руках.	ОФП. Стоя в парах, присесть погрузиться в воду с открыванием глаз, посмотреть друг на друга. Выполнять упр. В парах.	- упр. «Насос»; - упр. «Винт»; - упр. «Водолазы»; - свободная работа;	«Охотники и утки», «Жучок- паучок».

ДЕКАБРЬ

19-20	Упражняться в выдохе в воду. Ознакомить с техникой всплывания и лежания на воде.	ОФП. Выполнять выдохи в воду, опершись руками о колени. Держась руками за бортик вытянуть ноги назад и лечь на грудь, подтянув к поверхности воды туловище и пятки.	- упр. «Медуза»; - упр. «Водоворот»; - упр. «Водолазы»; - прыжки в воду; - свободная работа;	«Поезд в тоннель», «У больше пузырей».
21-22	Упражняться в лежании на воде на спине; ознакомиться с положением «стрела», для скольжения по поверхности воды.	ОФП. Повторить выдох в воду. Сделать выдох в воду, присесть и осторожно лечь на воду спиной, руки держать вдоль туловища, подгребать или делать движения в виде «восьмерки».	- упр. «Мельница»; - упр. «Поплавок»; - упр. «Стрела»; - свободная работа;	«Невод», «На буксире».
23-24	Закрепить навык всплывания, упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении.	ОФП. Выполнять скольжения, отталкиваясь одной ногой от стенки бассейна.	-упр. «Фонтан»; -упр. «Стираем, поласкаем белье»; -свободная работа;	«Хоровод», «Море волнуется».
25-26	Закреплять умение свободно лежать на воде; учить выдоху в воду во время скольжения на груди.	ОФП. Выполнять передвижения в воде в разных направлениях. Повторить выдох в воду.	-упр. «Медуза»; -упр. «Морская звезда»; - свободная работа;	«Водолазы», «Кораблик».

ЯНВАРЬ

27-28	Закрепить навык всплывания и лежания на воде, освоить выдохи в воду.	ОФП. В положении сидя выполнять выдох в воду. Работать ногами как при кроле держась руками за бортик.	- упр. «Насос»; - упр. «Звездочка»; - прыжки в воду; - свободная работа;	« Найди клад», «Море волнуется».
29-30	Продолжать учить всплыванию и лежанию на воде, ознакомить с положением пловца. (на	ОФП. Стоя в воде, сделать вдох, присесть и заваливаясь на спину (на грудь) постараться принять позу	- упр. «Буксир»; - упр. «Поплавок»;	« Невод», «Звездочки».

	груди, на спине)	пловца.	- упр. «Стрела»; - свободное плавание;	
31-32	Ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду, отрабатывать движения прямыми ногами как при плавании кролем.	ОФП. Войти в воду и выполнять все задания парами от бортика к бортику. У бортика выполнять движения ногами.	- упр. «Насос»; - упр. «Медуза»; - упр. «Поплавок»; - свободная работа;	«Лесная прогулка», «Водоворот».
33-34	Разучивать скольжение на спине(с опорой, без опоры)	ОФП. Бегать по воде в разных направлениях по сигналу упасть в воду и погрузиться с головой.	- упр. «Мельница»; - упр. «Поплавок»; - упр. «Достань предмет со дна»; - свободная работа;	« Хоровод», «Поезд в тоннель».

ФЕВРАЛЬ

35-36	Учить плавать на груди и на спине при помощи движения ног, с опорой и без опоры.	ОФП. Выполнять скольжения на груди, на спине с подводящей опорой и без опоры. Повторить выдох в воду.	- упр. «Стрела»; - упр. «Кто лежал на спине перевернется»; - упр. «Торпеды»; - свободная работа;	«Удочка», «Караси и карпы».
37-38	Разучивание движение ног в скольжении на груди с подводящей опорой и без. Отработка гребковых движений рук в передвижении.	ОФП. Из положения стоя ноги врозь , слегка наклонившись вперед выполнять гребковые движения руками.	- упр. «Гонки катеров»; - упр. «Пушечное ядро»; - упр. «Тоннель»; - свободная работа;	«Гонки дельфинов», «Пятнашки».
39-40	Научить координационным возможностям в воде. Закрепление навыка скольжения на груди.	ОФП. Стоя в парах поочередное приседание с выдохом и вдохом. Выполнять различные задания в воде без опоры.	- упр. «Пушечное ядро»; - упр. «Винт»; - упр. «Кто дольше»; - свободная работа;	« Хоровод», «Охотники и утки».
41-42	Продолжать закреплять умение прыгать в обруч, лежащий на воде, учить отталкиваться от стенки бассейна.	ОФП. Ознакомить детей с техникой выполнения старта. Выполнять прыжки в воду и в обруч , лежащий на воде.	-упр. «Стрела»; - упр. «Буксир»; - упр. «Снайпер»;	« Караси и карпы», «Удочка».

			-свободная работа;	
--	--	--	--------------------	--

МАРТ

43-44	Упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания, продолжать осваивать движение рук и ног.	ОФП. Выполнять задания в скольжении. Совершенствовать согласованное движение рук и ног в скольжении.	- упр. «Буксир»; - упр.» Кто дальше»; - упр. «Торпеды»; -свободная работа;	« Невод», « Пятнашки с поплавком».
45-46	Упражняться в скольжении на груди и на спине.	ОФП. Выполнять движения ногами и руками как при кроле. Зайти в воду прыжком.	- упр. «Стрела»; - упр. «Кто дальше проплывет под водой»; - упр. « Снайпер»; -свободная работа;	« Найди клад», «Хоровод».
47-48	Упражняться в плавании на груди и на спине с подводной опорой и без нее.	ОФП. Выполнять упр. на задержку дыхания. Плавание на груди и на спине с различными предметами в руках.	- упр. «Дельфины»; - упр. «Переправа»; - упр. «Медуза»; -свободная работа;	« Удочка», « Я плыву».
49-50	Упражняться в отталкивании и скольжении на спине, закреплять попеременно-ударные движения ногами в положении на груди и на спине.	ОФП. Повторить движение ногами, как при плавании кролем на полу(исправить ошибки). Продолжать входить в воду прыжком.	- упр. «Звезда»; - упр. «Поплавок»; -упр. «Моторные лодки» -свободная работа;	« Пятнашки», « Невод».

АПРЕЛЬ

51-52	Упражняться в ориентировании под водой, совершенствовать плавание попеременно-ударным способом в положении на груди с координацией	ОФП. Сидя на полу в упоре , выполнять движения ногами как при плавании стилем кроль.(в воде) Вход в воду прыжком.	- упр. «Водолаз»; - упр. «Стрела»; - упр. « Снайпер»; - упр. «Кто дальше проплывет»;	«Караси и карпы», «Найди свою пару» (под водой)
-------	--	---	---	---

	движений.		-свободная работа;	
53-54	Продолжать учить координационным возможностям в воде(движению рук и ног).	ОФП. Учиться выполнять задания в скольжении на груди и на спине. Ознакомление со стилем плавания брасс. Отрабатывать в согласовании движение рук, ног и дыхания (стоя, в движении).	- упр. «Я плыву»; - упр. «Стрела на груди (на спине); - упр. «Поплавок»; - упр. «Насос»; -свободная работа;	«Рыбак и рыбка», «Удочка».
55-56	Упражняться в нырянии и нахождении на дне предметов, Закрепление в скольжении кролем на груди, на спине.	ОФП. Отработка движений рук (попеременно, поочередно вперед-назад. Вход в воду прыжком.	- упр. «Мельница»; - упр. «Водолаз»; - упр. « Найди клад»; - свободная работа;	« Ловишки с мячом», « Охотник»,
57-58	Обучение координационным возможностям в воде(движение рук в плавании на груди и спине). Выполнение гребковых движений рук в сочетании с выдохом в воду.	ОФП. Учить поворачиваться во время скольжения с груди на спину и наоборот (с подводящей опорой и без).	- упр. «Стрела»; - упр. «Я плыву»; - упр. « Винт»; -свободная работа (с подвижной опорой и баз).	« Хоровод», « Невод».