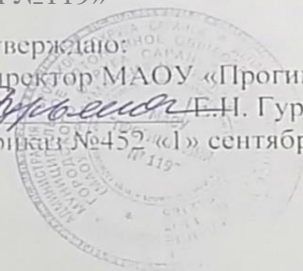


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
г.о. Саранск «Прогимназия №119»

Принято:
на заседании Педагогического Совета № 6
Протокол №6 от «31» августа 2022 г.

Утверждаю:
Директор МАОУ «Прогимназия №119»
Гурьянова Е.Н. Е.Н. Гурьянова/
Приказ №452 «1» сентября 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА)
«Дельфиненок»
Возраст детей: 5-7 лет
Срок реализации программы: 2 года**

**Составитель:
Инструктор
по Физической культуре
Леонова А.Е.**

Саранск

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы	3
2.	Пояснительная записка	5
3.	Учебно-тематический план	13
4.	Содержание изучаемого курса	17
5.	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	26
6.	Список литературы	29
7	Приложения	30

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная образовательная программа «Дельфиненок»
Руководитель программы	Инструктор по физической культуре Леонова Елена Александровна
Организация-исполнитель	МАОУ «Прогимназия №119» г.о. Саранск
Адрес организации исполнителя	г. Саранск ул. Б.Хмельницкого, д. 37
Цель программы	всестороннее физическое развитие детей, по средствам совершенствования техники плавания и повышение двигательной активности дошкольников.
Направленность программы	физкультурно – оздоровительная
Срок реализации программы	2 года
Вид программы Уровень реализации программы	адаптированная дошкольное образование
Система реализации контроля за исполнением программы	координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения; практическую работу осуществляет педагогический коллектив
Ожидаемые конечные результаты программы	5-6 лет: <i>Общепедагогические задачи:</i> -Адаптировать детей к водному пространству. 2- Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. - Укреплять мышечный корсет ребенка. - Активизировать работу вестибулярного аппарата. -Формировать гигиенические навыки. <i>Специфические задачи:</i> - Учить скользить на груди, спине с различным положением рук. - Учить согласовывать движения ног с дыханием. - Изучать движения рук способами кроль

на груди, спине, брасс, дельфин.

- Учить плавать кролем на груди, спине в полной координации.

- Изучать движения ног способом дельфин.

6-7 лет:

Общепедагогические задачи:

- Способствовать закаливанию организма.

- Повышать общую и силовую выносливость.

- Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких.

- Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.

- Формировать гигиенические навыки:

Специфические задачи:

- Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине.

- Изучать движения ног способом брасс.

- Обучать плаванию способами брасс, дельфин в полной координации.

- Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами.

- Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди, спине, комбинированными способами в полной координации.

- Учить плавать под водой.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Направленность программы.

Направленность дополнительной образовательной программы физкультурно-оздоровительная, направлена на охрану и укрепление здоровья детей, их всестороннее развитие.

Основное содержание программы «Дельфиненок» составляют физические упражнения и игры на воде, освоения которых помогают детям освоить элементы плавания. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде. Организация обучения плаванию осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

2. Новизна программы.

Новизна программы «Дельфиненок» заключается в тесном сотрудничестве инструктора по плаванию и воспитателя группы, в использовании в системе физического воспитания упражнений и игр, подводящих детей к освоению водного пространства, дидактических игр с элементами моделирования техники плавания, схемами безопасного поведения на воде, формирующие информационную компетентность ребенка. Программа обеспечивает разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Программа предусматривает формирование у детей в процессе обучения плаванию элементарных технических навыков, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. В то же время программа нацелена на развитие физических и морально-волевых качеств дошкольников. Кроме того, она ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

3. Актуальность программы

Плавание благоприятно для всестороннего физического развития ребенка.

Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде - воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм ребенка.

Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма. Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для всестороннего развития. Плавание благоприятно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

4. Отличительные особенности программы.

- создание условий для знакомства с новой формой физической активности и участия в ней детей дошкольного возраста;
- проводить занятия по плаванию в бассейне как сопутствующее, преемственное продолжение обучения плаванию детей дошкольного возраста по стандартной структуре содержащей подготовительную, основную и заключительную часть;
- включить в занятия не только игры и игровые упражнения, но и нетрадиционные средства обучения, такие как художественное плавание, упражнения релаксации в воде, способствующие раскрытию творческой уникальности ребенка.

5. Педагогическая целесообразность программы.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что предложенные в программе формы и методы организации занятий способствуют разностороннему физическому развитию. Комплексность нагрузки, единство оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, характерных для занятий в бассейне, получает новое звучание в свете современных требований развивающего образования: детей необходимо активно приобщать к здоровому образу жизни, приучать осознанно, манипулировать движениями - видоизменять, придумывать, выбирать наиболее целесообразный способ действия, передавать эмоциональное

состояние, входить в воображаемую ситуацию. Процесс обучения плаванию детей дошкольного возраста строится так, чтобы ребенок учился познавать окружающий мир, приобретал необходимые в жизни знания и навыки.

Основные принципы, заложенные в основу программы:

1. Систематичность. Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

2. Доступность. Предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению. Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям. Доступность - это не легкость, а посильная трудность. Методика определения доступности складывается из определения меры индивидуальной и групповой доступности. Условия доступности можно сформулировать следующим образом: — от простого к сложному, от легкого к трудному (использование подводящих и подготовительных упражнений); — от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному.

3. Активность. Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.

4. Наглядность. Предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование

5. Последовательность и постепенность. При обучению детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным.

6. Индивидуальность подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.

7. Принцип сознательности и активности. При пассивном отношении занимающихся эффект от занятий физическими упражнениями снижается на 50% и больше. Поскольку сознательность без активности есть лишь созерцательность, а активность без сознательности – хаос и суеда, то вполне логично соединение в одном принципе и сознательности, и активности. Так у детей, занимающихся плаванием, эмоциональные мотивы преобладают над познавательными. Дети с удовольствием идут в бассейн для того, чтобы поплескаться, понырять и т. д. Воспитанию сознательности и активности

занимающихся содействует систематическая оценка достигаемых ими успехов и поощрение педагога. Реализация этого принципа предполагает выполнение инструктора следующих требований: — формировать у занимающихся осмысленное отношение и интерес к целям физического воспитания и конкретным задачам занятия; — формировать устойчивую потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями; — вырабатывать привычку к анализу, самоконтролю и корректировке своих действий при выполнении упражнений; — воспитывать самостоятельность, инициативность, творческое начало.

8. Принцип оздоровительной направленности. Один из самых важных принципов, относящихся к категории «не навредить». Принцип предусматривает бережное отношение к здоровью обучаемых. Основные правила любого обучения – избегать переутомления, перенапряжения, делать паузы.

6. Цель программы.

ЦЕЛЬ – всестороннее физическое развитие детей, по средствам совершенствования техники плавания и повышение двигательной активности дошкольников.

Оздоровительные:

- Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- Развивать опорно-двигательный аппарат.

Образовательные:

- Сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства.
- Освоить технические элементы плавания.
- Обучать различным видам передвижения в воде.
- Обучить основным способам плавания «Кроль»; «Брасс», «Дельфин».
- Учить правилам безопасного поведения на воде.

Развивающие:

- Развивать творческое воображение в игровых действиях в воде.
- Расширять спектр двигательных умений в воде

Воспитательные:

- Воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, выдержку, силу воли
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию.

8. Возраст детей.

Контингент воспитанников: дети дошкольного возраста 5-7 лет.

Занятия в кружке составлены с учетом возраста и плавательной подготовленности воспитанников, т. е. рассчитаны на детей старшей, подготовительной группы, имеющих определенные плавательные умения и навыки. Посещения занятий по дополнительной образовательной программе проводится по желанию родителей и обучающихся, при соответствующем допуске врача.

9. Срок реализации программы.

Рабочая физкультурно-оздоровительная программа «Дельфинёнок» рассчитана на два этапа. Срок реализации каждого этапа – 7 месяцев (28 часов). Первый этап включает знакомство с водной средой, приучения к свободному нахождению в воде, а также разучиванию конкретных приемов и двигательных действий плавания в облегченной форме. Второй этап подразумевает углубленное разучивание способов плавания и перевода данных умений в сформировавшийся плавательный навык. По итогам каждого этапа (учебного года) проводится комплексный мониторинг позволяющий выявить уровень освоения рабочей программы и развития функциональных способностей организма

10. Форма детского образовательного объединения: кружок.

Занятия проводятся с октября по апрель месяц

Количество занятий:

в неделю – 1;

в месяц – 4;

в год – 28; их количество в год может варьироваться в зависимости от праздничных дней.

11. Ожидаемые результаты и способы их проверки.

К концу 1-го года обучения, у детей 5-6 лет должны быть развиты способности различать разные виды движений, выделять их элементы. Формирование интереса к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Совокупность умений и понимания требований позволяют перевести педагогических процесс к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

К концу 2-го года обучения, у детей 6-7 лет должны быть сформированы: физические качества, навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела в водной среде. Должно увеличиться количество детей с правильной осанкой, улучшиться координация движений, улучшение физического здоровья за счёт повышения уровня сопротивляемости к заболеваниям у всех занимающихся. Совершенствование нервно-психических процессов. Дети должны обогатиться не только двигательным, но и эстетическим, эмоциональным, танцевальным, волевым опытом.

12. Форма подведения итогов.

Оценка качества обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста в данной программе проводится по методике А.А. Чеменевой, Т.В.

Столмаковой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» и строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей. Педагогический контроль осуществляется путём оценки сформированных у детей специфических умений и навыков. Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-балльной системе. Сумма баллов по тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов- получается средний балл. Данные заносятся в протокол и далее, с учётом оценки качества выполнения плавательного упражнения (см. табл.3), анализируется. 3,5 балла и выше- высокий уровень, 2,5- 3,4 балла- средний уровень, 2,4 балла и ниже- низкий уровень.

Оценочные тесты по 1 этапу обучения плаванию детей 5-6 лет

ТАБЛ.1

№	Ф. И. ребенка	Скольжение на груди, м	Балл	Скольжение на спине, м	Балл	Плавание с доской, м	Балл	Плавание произвольным способом, м	Балл	Средний балл
1										
2										
3										

Тестовые задания и критерии:

1. Скольжение на груди: 4 б- ребёнок проскользил 4 м и более; 3 б- 3 м; 2 б- 2 м; 1 б- 1 м.

2. Скольжение на спине: 4 б- ребёнок проскользил 4 м и более; 3 б- 3 м; 2 б- 2 м; 1 б- 1 м.

3. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди: 4 б- ребёнок проплыл 14- 16 м; 3 б- 11-13 м; 2 б- 8- 10 м; 1 б- менее 8 м.

4. Плавание произвольным способом: 4 б- 8м и более; 3 б- 6-7 м; 2 б 4-5 м; 1 б- менее 4 м.

Методика проведения диагностики.

1. Скольжение на груди: стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрела» на груди. Тело ребёнка должно у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

2. Скольжение на спине: Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна бассейна и выполнить упражнение «Стрела» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо- на поверхности воды.

3. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди: положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперёд, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повёрнуты вовнутрь, дыхание произвольное.

4. Плавание произвольным способом: проплыть любым способом при помощи движений ног, рук. Дыхание произвольное.

Оценочные тесты по 2 этапу обучения плаванию детей 6-7 лет

ТАБЛ.2

№	Ф. И. ребенка	«Торпед а»	Балл	Кроль на груди	Балл	Кроль на спине	Балл	Плавание произвольным способом	Балл	Средний балл
1										
2										
3										

Тестовые задания и критерии:

1. «Торпеда» на груди или на спине: 4 балла - 8 м; 3 балла - 6-7 м; 2 балла - 4-5 м; 1 балл - менее 4 м.

2. Кроль на груди в полной координации: 4 балла - 14-16 м; 3 балла - 11-13 м; 2 балла - 8- 10 м; 1 б- менее 8 м.

3. Кроль на спине в полной координации: 4 б- 14-16 м; 3 б- 11- 13 м; 2 б- 8- 10 м; 1 б - менее 8 м.

4. Плавание произвольным способом: 4 б- 8м и более; 3 б- 6-7 м; 2 б 4-5 м; 1 б - менее 4 м.

Методика проведения диагностики.

1. «Торпеда» на груди или на спине: оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуты вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

2. Кроль на груди в полной координации: проплыть 16 метров (с выполнением поворота) кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнить через 1,3,5 гребков руками.

3. Кроль на спине в полной координации: проплыть 16 метров (с выполнением поворота) кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.

4. Плавание произвольным способом: проплыть 8 м комбинированным способом (руки - брасс, ноги – кроль) в согласовании с дыханием.

Качественная оценка техники выполнения плавательных упражнений и плавания спортивными способами

№	Плавательные движения	Высокий	Средний	Низкий
1	Скольжение на груди	Без ошибок	Кисти рук не соединены. Ноги врозь. Носки не оттянуты.	Чрезмерное прогибание туловища (высокий подъем головы и плеч)
2	Скольжение на спине	Без ошибок	Кисти рук не соединены. Ноги врозь. Носки не оттянуты.	Сгибание туловища в поясничной области (скольжение «сидя»). Прогиб туловища в поясничной области (голова сильно запрокинута назад)
3	Движение ногами при плавании, кролем на груди, спине	Практически без ошибок. Имеются нарушения в ритме движения ногами.	Неправильное положение тела на воде.	Сильное сгибание ног, стопы не повернуты внутрь
4	Движение руками при плавании кролем на груди	Без ошибок	Пальцы рук не соединены.	Руки согнуты, неполный гребок
5	Движение руками при плавании кролем на спине	Без ошибок	Неправильное положение тела на воде. Пальцы рук не соединены	Руки согнуты, неполный гребок
6	Плавание кролем на груди в полной координации	Практически без ошибок. Затянутый вдох.	Руки и ноги согнуты	Нет согласования движений рук, ног и дыхания
7	Плавание кролем на спине в полной координации	Практически без ошибок. Неритмичное дыхание.	Руки и ноги согнуты	Нет согласования движений рук, ног и дыхания

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первый год обучения (5-6) лет

№ п/п	Наименование модулей, разделов и тем	Количество часов			
		всего		теория	практика
		кол-во занятий	мин.		
1	Водное занятие	1	25 мин	5 мин	20 мин
2	Вход в воду	1	25 мин	5 мин	20 мин
3	Погружение в воду	1	25 мин	5 мин	20 мин
4	Лежание на воде	1	25 мин	5 мин	20 мин
5	Движение ног	1	25 мин	5 мин	20 мин
6	Закрепление пройденного материала	1	25 мин	5 мин	20 мин
7	Ориентирование в воде	1	25 мин	5 мин	20 мин
8	Обучение скольжению	1	25 мин	5 мин	20 мин
9	Совершенствование скольжению	1	25 мин	5 мин	20 мин
10	Гребковые движения рук	1	25 мин	5 мин	20 мин
11	Круговое движение рук	1	25 мин	5 мин	20 мин
12	Совершенствование скольжению на груди	1	25 мин	5 мин	20 мин
13	Скольжение на спине	1	25 мин	5 мин	20 мин
14	Закрепление пройденного материала	1	25 мин	5 мин	20 мин
15	Совершенствование скольжению на груди и спине	1	25 мин	5 мин	20 мин
16	Скольжение на спине	1	25 мин	5 мин	20 мин
17	Закрепление пройденного материала	1	25 мин	5 мин	20 мин
18	Совершенствование скольжению на груди и спине	1	25 мин	5 мин	20 мин
19	Плавание произвольным способом	1	25 мин	5 мин	20 мин
20	Плавание на груди в согласовании с дыханием	1	25 мин	5 мин	20 мин
21	Кроль на груди	1	25 мин	5 мин	20 мин
22	Задержка дыхания при плавание кролем на груди	1	25 мин	5 мин	20 мин
23	Совершенствование скольжению на груди и спине	1	25 мин	5 мин	20 мин
24	Кроль на спине	1	25 мин	5 мин	20 мин
25	Поворот головы для вдоха	1	25 мин	5 мин	20 мин
26	Кроль на груди и спине	1	25 мин	5 мин	20 мин
27	Закрепление пройденного материала	1	25 мин	5 мин	20 мин

28	Итоговое занятие	1	25 мин	5мин	20 мин
	Итого:	28	700	140	560

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Второй год обучения (6-7) лет

№ п/п	Наименование модулей, разделов и тем	Количество часов			
		всего		теория	практика
		кол-во занятий	мин.		
1	Водное занятие	1	30 мин	5 мин	25 мин
2	Закрепление навыка плавания разными способами	1	30 мин	5 мин	25 мин
3	Закрепление навыка плавания кролем на груди	1	30 мин	5 мин	25 мин
4	Закрепление навыка плавания кролем на спине	1	30 мин	5 мин	25 мин
5	Закрепление навыка плавания кролем в полной координации	1	30 мин	5 мин	25 мин
6	Совершенствование движений рук при плавании дельфином	1	30 мин	5 мин	25 мин
7	Повышение жизненной емкости легких	1	30 мин	5 мин	25 мин
8	Совершенствование движений ног при плавании дельфином	1	30 мин	5 мин	25 мин
9	Закрепление пройденного материала	1	30 мин	5 мин	25 мин
10	Игровые упражнения	1	30 мин	5 мин	25 мин
11	Движение ног способом брасс	1	30 мин	5 мин	25 мин
12	Совершенствование движений ног при плавании брассом	1	30 мин	5 мин	25 мин
13	Брасс в полной координации	1	30 мин	5 мин	25 мин
14	Совершенствование плавания способом брасс	1	30 мин	5 мин	25 мин
15	Совершенствование изученных способов плавания	1	30 мин	5 мин	25 мин
16	Плавание под водой	1	30 мин	5 мин	25 мин
17	Повышение жизненной емкости легких	1	30 мин	5 мин	25 мин
18	Помощь тонущему	1	30 мин	5 мин	25 мин
19	Совершенствование изученных способов плавания	1	30 мин	5 мин	25 мин
20	Закрепление пройденного материала	1	30 мин	5 мин	25 мин
21	Повышение жизненной емкости легких	1	30 мин	5 мин	25 мин
22	Совершенствование выносливости	1 ₁₅	30 мин	5 мин	25 мин
23	Совершенствование	1	30 мин	5 мин	25 мин

	изученных способов плавания				
24	Игровые упражнения	1	30 мин	5 мин	25 мин
25	Совершенствование изученных способов плавания	1	30 мин	5 мин	25 мин
26	Закрепление пройденного материала	1	30 мин	5 мин	25 мин
27	Закрепление пройденного материала	1	30 мин	5 мин	25 мин
28	Итоговое занятие	1	30 мин	5 мин	25 мин
	Итого:	28	840	140	700

**СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Первый год обучения (5-6) лет**

№	Тема	Содержание	Методы обучения	Работа с родителями
1	Водное занятие	Ознакомление детей с помещением бассейна, с правилами поведения, гигиеническими требованиями.	Показ, объяснение, звуковой сигнал, команды, устранение ошибок.	Семейный отдых
	Вход в воду	Обучение детей легкому, свободному передвижению в воде.	Упражнения - повторения, зрительные и звуковые ориентиры.	
2	Погружение в воду	Дальнейшее обучение разнообразным передвижениям в воде. Обучение погружения в воду с головой.	Показ, объяснение, звуковой сигнал, команды, устранение ошибок.	
3	Лежание на воде	Продолжать обучать выдыхать в воду. Обучать лежанию на воде с плавательной доской.	Игры: «Подводные лодки», «пятнашки с поплавками».	
4	Движение ног	Ознакомление с горизонтальным положением тела на воде. Обучение движениям ног способом кроль.	Имитация.	
5	Закрепление пройденного материала	Обучение нырянию в обруч. Закрепление пройденного материала.	Упражнения - повторения, зрительные и звуковые ориентиры.	Беседа с родителями на тему «Гимнастика вдвоем».
6	Ориентирование в воде	Обучение ориентированию в воде. Лежание на воде без посторонней помощи.	Разучивание по частям. Устранение ошибок.	

7	Обучение скольжению	Обучение скольжению с надувным кругом и плавательными досками.	Показ, имитация, упражнения-повторения.	
8	Совершенствование скольжению	Обучение скольжению без поддерживающих предметов.	Имитация, непосредственная помощь.	
9	Гребковые движения рук	Обучение плаванию при помощи движений рук способом брасс.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель».	Консультация для родителей «Как побороть страх воды у детей».
10	Круговое движение рук	Обучение попеременным круговым движениям прямых рук вперед, назад. Контроль навыка лежания на воде.	Показ, объяснение, звуковой сигнал, команды, устранение ошибок.	
11	Совершенствование скольжению на груди	Совершенствование навыка скольжению на груди. Совершенствование ныряния в обруч.	Показ, имитация, непосредственная помощь.	
12	Скольжение на спине	Обучение скольжению на спине. Дальнейшее обучение движениям рук, как при плавании способом брасс.	Зрительные и звуковые ориентиры. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель».	
13	Закрепление пройденного материала	Закрепление пройденного материала.	Показ, имитация, непосредственная помощь.	Консультация для родителей «Плавание — лучшее лекарство для часто болеющих детей»

14	Совершенствование скольжению на груди и спине	Обучение скольжению на груди в согласовании с попеременными движениями прямых рук вперед. Обучение скольжению на груди, спине с ритмичной работой ног способом кроль.	Показ, объяснение, звуковой сигнал, команды, устранение ошибок.	
15	Скольжение на спине	Обучение скольжению на спине. Обучение скольжению на спине с ритмичной работой ног способом кроль.	Показ, объяснение, звуковой сигнал, команды, устранение ошибок.	
16	Закрепление пройденного материала	Закрепление пройденного материала.	Показ, имитация, непосредственная помощь.	
17	Совершенствование скольжению на груди и спине	Обучение скольжению на груди в согласовании с попеременными движениями прямых рук вперед. Обучение скольжению на груди, спине с ритмичной работой ног способом кроль.	Показ, объяснение, звуковой сигнал, команды, устранение ошибок.	Беседа «Как вода воздействует на физическое развитие ребенка»
18	Плавание произвольным способом	Обучение плаванию произвольным способом.	Зрительные и звуковые ориентиры, имитация.	
19	Плавание на груди в согласовании с дыханием	Совершенствование плавания на груди при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «пятнашки с поплавками».	
20	Кроль на груди	Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук. Повторение работы ногами.	Показ, объяснение, звуковой сигнал, команды.	

21	Задержка дыхания при плавании кролем на груди	Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук при задержанном дыхании. Обучение плаванию кролем на груди при помощи движений рук, ног при задержанном дыхании.	Показ, имитация, непосредственная помощь, упражнения-повторения.	Консультация для родителей "Плавание – лучшее лекарство для часто болеющих детей"
22	Совершенствование скольжению на груди и спине	Дальнейшее обучение скольжению на груди и спине с различным положением рук. Дальнейшее обучение плаванию на спине и груди при помощи движений ног способом кроль в согласовании с дыханием.	Непосредственная помощь.	
23	Кроль на спине	Обучение плаванию кролем на спине при помощи движений рук. Обучение плаванию при помощи движений рук способом брасс в согласовании с дыханием.	Имитация.	
24	Поворот головы для вдоха	Обучение согласованию движений ног способом кроль с поворотом головы для вдоха.	Показ, объяснение, звуковой сигнал, команды.	
25	Кроль на груди и спине	Обучение плаванию кролем на груди, спине в полной координации.	Упражнения-повторения, зрительные и звуковые ориентиры.	Консультация для родителей "Плавание, как эффективное средство коррекции нарушения осанки и сколиоза».
26	Закрепление пройденного материала	Закрепление пройденного материала.	Объяснение, звуковой сигнал, команды, устранение ошибок.	
27	Совершенствование изученных способов плавания.	Совершенствование способов плавания кроль, брасс.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «пятнашки с поплавками».	

28	Итоговое занятие	Закрепление пройденного материала. Совершенствование изученных способов плавания.	Указание	
----	------------------	--	----------	--

**СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Второй год обучения (6-7) лет**

№	Тема	Содержание	Методы обучения	Работа с родителями
1	Водное занятие	Ознакомление детей с задачами по обучению плаванию на год с использованием наглядного материала. Напоминание правил поведения в бассейне.	Показ, объяснение, звуковой сигнал, команды.	Семейный отдых
2	Закрепление навыка плавания разными способами	Совершенствование движений ног в плавании способом кроль на груди и спине. Закрепление навыка плавания при помощи движений рук разными способами в согласовании с дыханием.	Упражнения-повторения, зрительные и звуковые ориентиры.	
3	Закрепление навыка плавания кролем на груди	Закреплений навыка плавания кролем на груди при помощи движения ног , рук в согласовании с дыханием.	Показ, игры: «Цапли», «Лодочка», «моторчики», «Море волнуется», «Стрелка», «Смелые ребята».	
4	Закрепление навыка плавания кролем на спине	Закреплений навыка плавания кролем на спине при помощи движения ног, рук в согласовании с дыханием.	Упражнения-повторения, объяснение.	
5	Закрепление навыка плавания кролем в полной координации	Закрепление навыка плавания кролем в полной координации.	Указания.	
6	Совершенствование движений рук при плавании дельфином	Дальнейшее обучение плаванию при помощи движений ног способом дельфин.	Показ, имитация, непосредственная помощь, упражнения-повторения.	Беседа с родителями на тему «Гимнастика вдвоем».
7	Повышение жизненной емкости легких	Упражнять в длительном нахождении под водой.	Разучивание по частям. Устранение ошибок.	

8	Совершенствование движений ног при плавании дельфином	Совершенствование движений ног в плавании способом дельфин.	Упражнения-повторения, объяснение.	
9	Закрепление пройденного материала	Закрепление пройденного материала.	Показ, имитация, непосредственная помощь, упражнения-повторения.	
10	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Цапли», «Лодочка», «моторчики», «Море волнуется», «Стрелка», «Смелые ребята».	Консультация для родителей «Как побороть страх воды у детей».
11	Движение ног способом брасс	Изучение движения ног способом брасс.	Показ, объяснение, звуковой сигнал, зрительные и звуковые ориентиры.	
12	Совершенствование движений ног при плавании брассом	Совершенствование движений ног при плавании брассом	Показ, имитация, непосредственная помощь.	
13	Брасс в полной координации	Обучение плаванию способом брасс в полной координации.	Зрительные и звуковые ориентиры. Игры: «Подводные лодки», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».	
14	Совершенствование плавания способом брасс	Дальнейшее совершенствование плавания способом брасс в полной координации.	Показ, объяснение, звуковой сигнал, зрительные и звуковые ориентиры, устранение ошибок.	Консультация для родителей «Плавание — лучшее лекарство для часто болеющих детей»

15	Совершенствование изученных способов плавания	Совершенствование изученных способов плавания.	Показ, имитация, непосредственная помощь.	
16	Плавание под водой	Обучение плаванию под водой.	Зрительные и звуковые ориентиры, имитация.	
17	Повышение жизненной емкости легких	Упражнять в детей в длительном нахождении под водой.	Показ, непосредственная помощь.	
18	Помощь тонущему	Напомнить детям о правилах поведения на воде. Рассказать о том, как они могут помочь тонущему.	Показ, объяснение, звуковой сигнал, имитация.	Беседа «Как вода воздействует на физическое развитие ребенка»
19	Совершенствование изученных способов плавания	Совершенствование изученных способов плавания.	Показ, имитация, непосредственная помощь, упражнения-повторения.	
20	Закрепление пройденного материала	Закрепление пройденного материала.	Имитация.	
21	Повышение жизненной емкости легких	Упражнять в детей в длительном нахождении под водой.	Показ, непосредственная помощь.	
22	Совершенствование выносливости	Побуждать детей переплывать бассейн.	Показ, объяснение, звуковой сигнал.	Консультация для родителей "Плавание – лучшее лекарство для часто болеющих детей"
23	Совершенствование изученных способов плавания	Совершенствование изученных способов плавания.	Упражнения-повторения, объяснения, зрительные и звуковые ориентиры.	

24	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Цапли», «Лодочка», «моторчики», «Море волнуется», «Стрелка», «Смелые ребята».	
25	Совершенствование изученных способов плавания	Закрепление и совершенствование изученных способов плавания.	Упражнения-повторения, объяснения, зрительные и звуковые ориентиры.	
26	Закрепление пройденного материала	Закрепление и совершенствование навыка плавания при помощи движений рук и ног способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин-в согласовании с дыханием.	Упражнения-повторения, объяснения, зрительные и звуковые ориентиры.	Консультация для родителей "Плавание, как эффективное средство коррекции нарушения осанки и сколиоза».
27	Закрепление пройденного материала	Закрепление и совершенствование навыка плавания при помощи движений рук и ног способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин-в согласовании с дыханием.	Игры: «Цапли», «Лодочка», «моторчики», «Море волнуется», «Стрелка», «Смелые ребята».	
28	Итоговое занятие	Повышение функциональных возможностей организма. Упражнять в детей в длительном нахождении под водой. Закрепление и совершенствование навыка плавания при помощи движений рук и ног способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин-в согласовании с дыханием.	Упражнения-повторения. Зрительные и звуковые ориентиры. Игры: «Подводные лодки», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».	

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Формы занятий планируемых по каждой теме или разделу.

Используется традиционная форма занятий с применением наиболее эффективного педагогического и практического опыта с использованием широкого спектра разнообразных движений в воде (бег, прыжки, ходьба, общеразвивающие, имитационные, статические, плавательные и др.) в горизонтальном и вертикальном положении.

2. Приемы и методы организации.

В физическом воспитании применяются две группы методов:

1. *специфические методы* (характерные только для процесса физического воспитания):

1) Методы строго регламентированного упражнения:

- осуществлять двигательную деятельность обучающихся строго придерживаясь предписанной программы (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);

- строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния снимающихся и решаемых задач;

- точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;

- избирательно воспитывать физические качества;

- эффективно осваивать технику физических упражнений и т.д.

2) Методы обучения двигательным действиям:

-целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения);

-расчлененно-конструктивный;

-сопряженного воздействия.

3) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

4) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения упражнений.

2. *Общепедагогические методы.* Общепедагогические методы это методы использования слова (словесные методы) и методы обеспечения наглядности (наглядные методы), которые включают в себя: описание, комментарии и замечания, беседа, разбор, объяснение, команды, указания.

1) словесные методы - описание, объяснение учебного материала ()

2) методы наглядного воздействия: показ упражнений демонстрация учебных видеофильмов, рисунков, схем и т.д.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить

успешную реализацию комплекса задач программы. Применение общепедагогических методов в физическом воспитании зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки обучающихся, их возраста, особенностей личности и подготовки учителя, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

3. Дидактический материал.

Стенды:

Правила поведения в бассейне.
Техника плавания способом КРОЛЬ на груди.
Техника плавания способом КРОЛЬ на спине.
Техника плавания способом ДЕЛЬФИН.
Техника плавания способом БРАСОМ.

Картотеки:

Игры на ознакомление со свойствами воды.
Игры с преодолением сопротивления воды.
Игры с погружением в воду.
Игры с открыванием глаз в воде.
Игры на всплывание и лежание на воде.
Игры с выдохом в воду.
Игры с мячом на воде.
Дыхательная гимнастика.

4. Техническое оснащение занятий.

Занятия по обучению плаванию детей осуществляется в помещении бассейна, расположенного на первом этаже здания Прогимназии. В помещении бассейна имеется малый спортивный зал для проведения разминки на суше, раздевалки для девочек и мальчиков, душевые кабинки, туалет, чаша с обходными дорожками.

В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:

1. Плавательные доски - 12
2. Плавающие игрушки, предметы разных форм и размеров - 50
3. Тонущие предметы разных форм и размеров - 20
4. Надувные круги разных размеров - 10
5. Надувные нарукавники - 15
6. Поролоновые палки (нудолсы) - 13
7. Мячи разных размеров - 10
8. Обручи - 20
9. Спасательные круги - 2
10. Термометр комнатный - 1
11. Термометр вводный - 1

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов

1. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.:ТЦ Сфера,2012 год.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт.
3. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год.
4. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов на Дону: Феникс,2001 год.
5. Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год.
6. Рыбак М.В. Плавай как мы! – М.:Обруч,2014 год.
7. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать.- Айрис - Пресс, 2011год.
8. Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плавания в д./с. М. - 2001 год.
9. Чеменева А.А.Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2011 год.

Список литературы для детей и родителей

1. Макаренко Л.П. Плавайте на здоровье,1998 год.
2. Соколова Н.Г. Плавание и здоровье малыша. Феникс – 2007год.
3. З. В. Гребенщикова «Плавание: основы самостоятельной работы», Тула 2007год.

Консультация для родителей «Как побороть страх воды у детей»

Все дети радостно плещутся в мелких волнах, а твой кроха тихонько строит песочные пирамиды? Малейшая попытка занести ребенка в воду заканчивается горькими слезами? Не исключено, что ты где-то допустила ошибку. Исправь ее, и малыши снова полюбят воду.

1. Узнай причину. Подумай, как Вы сами относитесь к воде. Очень осторожно? Ребенок чувствует, что мама нервничает. И сам начинает ждать от стихии опасности. Не исключено, что когда-то ты резко окунула малыша в воду или оставила его одного. Он испугался, теперь не хочет переживать нечто подобное и предпочитает держаться от воды подальше. И в первом, и во втором случае нужен целый ряд мер, чтобы устранить страх.

Однако за боязнь воды могут скрываться и более банальные причины. Например, ваша дочка увидела, что на всех ее сверстницах купальники, а она в трусиках. Моральный дискомфорт начинает ассоциироваться с водой. Достаточно правильно одеть ребенка на пляж, и проблема исчезнет.

2. Придумай сказку. По дороге на пляж (или в бассейн) расскажи малышу сказку. Причем главный герой ее должен напоминать ребенку его самого. И проблема у сказочного персонажа такая же: боится воды. Включи фантазию и опиши, как герой поборол свой страх. Малыш почувствует себя увереннее. Ведь если кто-то смог это сделать, то и он справится!

3. Исключи давление. «Вот доплывешь до того буйка, сразу куплю тебе мороженое». Шантаж не искоренит страх, только прибавит к нему обиду. Метод резкого погружения тоже противопоказан. Если бросишь ребенка в воду, он не станет бояться ее меньше, но перестанет доверять тебе.

Не ставь в пример детей, которые плещутся с удовольствием. Твои упреки только приведут к комплексу неполноценности.

4. Действуй постепенно. Наберись терпения. Пусть малыш сам решает, когда заходить в воду и как далеко. Пусть поначалу он будет топтать лишь рядышком с прибором, но затем намочит ступни, зайдет по щиколотки, а потом и по пояс. Каждую маленькую победу отмечай. Твое поощрение необходимо трусишке. Он почувствует себя увереннее.

5. Играйте! Кто больше соберет синих (красных, белых) камешков. Такое соревнование не оставит ребенка равнодушным! Ну а чтобы победить, придется зайти в воду, ведь самые яркие и большие экземпляры именно там. Он и не заметит, как окажется в воде. И проведет там немало времени.

Битва на водяных пистолетах – отличный вариант. Нужно регулярно наполнять его водой. Придется заходить в нее хотя бы по щиколотку. И никакой боязни.

Придумай свой вариант. Главное, отвлечь ребенка от момента, когда он заходит в воду (он самый пугающий). А дальше – все проще простого.

6. Подари аксессуары. Очки для плавания, шапочка, как у настоящего спортсмена, игрушечный водный мотоцикл, маска... Все эти вещи хороши только в воде. На суше с ними делать нечего. Малыш пойдет окунуться хотя бы для того, чтобы протестировать подарки.

Консультация для родителей **«Плавание — лучшее лекарство для часто болеющих детей»**

Оздоровление малыша должно включать в себя различные компоненты, совокупность которых можно назвать как «*здоровый образ жизни*» ребенка. Здоровье ребенка обеспечивается с помощью организации здорового образа жизни, компонентами которого являются:

- физическое здоровье ребенка (закаливание, правильное питание, режим дня, гимнастика, подвижные игры, личная гигиена и др.)
- психологическое здоровье ребенка (*интерес, желание, потребности, эмоциональный комфорт*)
- социальное здоровье (*поведение, общение, опыт, практика*)
- нравственное здоровье (*здоровый образ жизни, дружба, доброжелательность, сотрудничество*)
- интеллектуальное здоровье (*навыки, знания, способности, умения*)

Вот эти все компоненты нужно внести в жизнь ребенка, чтобы сохранить и укрепить здоровье малыша. Рациональная организация двигательной активности - важное условие для роста и развития детского организма, ведь чем активнее работают мышцы, тем более жизнеспособен человек. Нагружая мышечную систему, мы не только воспитываем ребенка сильным и ловким, но и развиваем его внутренние органы, сердце, легкие, таким образом напряженная работа скелетно-мышечной система ведет к совершенствованию всех органов и систем, делает организм ребенка особенно прочным, а главное здоровым.

Уделите внимание психическому здоровью - ведь счастлив тот ребенок, которому комфортно и уютно.

Плавание – лучшее лекарство для часто болеющих детей

Плавание влияет не только на физическое, но и на умственное формирование ребенка, стимулирует его нервно - психическое (*психомоторное*) развитие. Активное движение укрепляет мышцы, сердечно – сосудистую систему, дыхательный аппарат.

Бассейн полезен всем: «*вялые*» здесь становятся бодрее, слишком «*резвые*» – спокойнее, у детей повышается эмоциональный тонус. Сегодня, уверены врачи, противопоказаний для посещения ребенком бассейна не существует. Исключения составляет лишь отиты (*воспаление уха*) и кожные болезни. И напротив, медицине известны заболевания, при которых занятия в воде могут оказаться незаменимыми. Дошкольники, посещающие бассейн, меньше болеют, легче переносят зимние морозы и

погодные изменения. Плавание развивает координацию и точность движений, гибкость, выносливость.

«Тренироваться, но не перенапрягаться, закаляться, но не переохлаждаться»

И здесь уместно отметить, что в закаливании самое главное – температурный перепад. Чтобы его компенсировать, организм «запускает» механизм закаливания, поэтому в бассейне соблюдается температурный режим. Температура воздуха в бассейне - 32°с., в раздевалке 25°с., а вода в чаше 30 – 32° с., Закаливание необходимо всем детям.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуется напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Консультация для родителей

«Игры с ребёнком на воде и с водой»

Игры с водой – одно из любимых детских забав. И не удивительно, ведь игры с водой полезны не только для развития тактильных ощущений и мелкой моторики. Вода развивает различные рецепторы, успокаивает, дарит положительные эмоции. А что может быть лучше, чем счастливое лицо ребенка! И уже не важно то, что у вас вокруг одни лужи, выпачканная ванная и т. д.

В играх с водой ребёнок, при помощи взрослого, не только познаёт её свойства, но вода оказывает на организм ребёнка релаксационный эффект, очень интересно наблюдать, как простейшие действия с водой, доставляют радость детям и в дальнейшем оставляют прекрасные воспоминания. Малыши удивляются, делают для себя маленькие открытия. Взрослый пускает на воду маленький кораблик, и он плывёт, когда кораблик намокает, он тонет. Взрослый побуждает потрогать воду рукой. Кораблик плывёт, ребенок старается подтолкнуть его рукой. Задаёт вопрос: «Почему он плывёт медленно?». Малыш бросает мячик и говорит: «Смотрите, мячик плавает и не тонет!». Затем пытается опустить его на дно таза, но мячик опять всплывает. Объясните, что мячик круглый, резиновый, лёгкий, поэтому он плавает, а бумажный кораблик намокает, поэтому тонет.

Так, простейшие игровые действия с водой могут принимать осмысленный характер. Взрослый опускает в воду камешек и железный шарик, оба предмета погружаются в таз на дно, дети восклицают, что камешек тонет в воде! Для маленького ребёнка – это открытие! Поясняет, что камешек тонет, потому, что он тяжёлый и железный шарик тоже тяжёлый! Руководство в таких играх со стороны взрослого просто необходимо. Взрослый в игре помогает выделить из множества признаков и качеств предметов, наиболее существенные доступные для восприятия, предмет «тонет», «плавает», «водичка чистая», «тёплая». Часто дети в играх с водой с удовольствием купают свои игрушки.

Игр с водой – огромное разнообразие, вот некоторые из них, которые доступны для каждого ребенка:

«Игра со струёй воды»

Подставляйте под струю воды ладошку ребенка, изучайте падение воды, разбрызгивайте её. Можно, например, предложить ему наполнить водой сначала стакан, а потом – столовую ложку. Причем струя воды может быть как теплой, так и холодной, как сильной, так и тонкой.

«Окрашивание воды»

Покрасьте воду акварельными красками. Начать лучше с одного цвета. В одной бутылке (пластиковой, прозрачной) сделайте концентрированный раствор, а потом разливайте этот раствор в разных количествах в другие бутылки. Разлив концентрированный раствор по емкостям, долейте воды и посмотрите с ребенком, где вода получилась темнее, а где светлее.

«Маленький рыбак»

Мелкие предметы бросаем в тазик или ванну. Это будут рыбки. Ребенку даем «удочку» (половник с длинной ручкой), которой он будет вылавливать рыбок. Можно ловить и сачком – для этого подойдет дуршлаг или сито.

«Учимся измерять»

Для игры понадобится небольшая мисочка или кувшин, а также черпак. Взрослый просит заполнить миску водой, используя черпак. Для сравнения лучше взять разные ёмкости.

«Поиск сокровищ»

Дайте ребенку несколько игрушек, которые он должен рассмотреть и ощупать, а затем опустите их в тазик с водой. Завяжите ребенку глаза и предложите отгадать, какую игрушку он нащупал рукой в воде.

«Лейся, лейся»

Для этой забавы нужна воронка, пластиковый стакан и различные пластиковые емкости с узким горлышком. С помощью стакана малыш наливает воду в бутылки через воронку. Можно просто лить воду через воронку, высоко подняв ее.

«Тонет – не тонет»

Возьмите предметы из разных материалов: металл, дерево, пластмасса, резина, ткань, бумага, мочалка. Опуская по очереди разные предметы, ребенок наблюдает, погружаются они в воду или нет, и что с ними происходит.

«С места на место»

Помещаем мелкие пластмассовые шарики в воду. Задача ребенка – выловит ситечком с длинной ручкой все шарики и переложить их в пустую пластмассовую миску, которая плавает рядом.

Уважаемые родители! Организуйте с детьми «Игры с водой» у себя дома, и вы увидите, какую пользу они принесут в развитии ваших малышей!

Консультация для родителей "Безопасность на воде"

В летнее время года игры на воде – очень полезное и веселое времяпровождение. Однако, все несчастные случаи на воде происходят не от того, что человек не умеет плавать, а из-за не соблюдения элементарных правил поведения на воде. В природе существует много водоемов, но не все они пригодны для купания. Существует санитарная служба, которая выдает разрешение на открытие купального сезона. Для этого берут пробы воды на анализ, проверяют оснащенность пляжа всем необходимым. Обычно на пляжах, где купаются люди, дежурят спасатели, готовы прийти на помощь тонущему человеку. У них есть специальное снаряжение, и они обучены правилам оказания помощи на воде. Но есть места, где нет специально оборудованных пляжей и дежурных спасателей, например река или озеро. Купаясь в таких местах, нужно соблюдать правила поведения на воде.

Уважаемые родители! Беседуйте с ребенком о соблюдении правил безопасности на воде, объясняя различные ситуации и предлагая меры предосторожности.

Эта памятка поможет вам и вашим детям во время летнего отдыха избежать несчастного случая.

1. Строго следите за состоянием дна. На дне не должно быть посторонних предметов и ям. Дно должно быть по возможности ровное, песчаное, не илистое.
2. Вода должна быть чистая и прозрачная, глубина примерно – 80 см.
3. Температура воды для купания не должна быть ниже 20 градусов.
4. Родители должны постоянно видеть ребенка во время купания.
5. Плавать преимущественно вдоль берега, если ты умеешь плавать, не заплывай далеко от берега, даже на надувном круге.
6. Желательно иметь какие-либо ограждения в воде.
7. Не заниматься на фоне плохого самочувствия.
8. Не плавать сразу после еды.
9. Продолжительность одного захода в воду от 5 до 20 минут, в зависимости от погодных условий.
10. Купающимся категорически запрещается кричать, толкаться, хватать друг друга за ноги, шею, подавать ложные сигналы о помощи.
11. Детям пользоваться надувными лодками и матрасами только на водоемах, где нет течения, под присмотром взрослых.
12. Нырять можно только в отведенных для этого местах.

Картотека игр

Игры для ознакомления со свойствами воды

Невод

Задача игры: помочь освоиться с сопротивлением воды.

Описание. Играющие (рыбы) располагаются в ограниченном пространстве. Двое рыбаков, взявшись за руки, по сигналу преподавателя бегут за рыбкой, стараясь окружить ее. Каждая пойманная рыба включается в цепь рыбаков. Так постепенно составляется невод. Игра кончается, когда все рыбы будут переловлены.

Правила. Нельзя ловить рыбу разорванным неводом, хватать за руки, туловище.

Методические указания. Водящих назначает преподаватель. Пойманный последним объявляется самой быстрой рыбкой.

Карусели (2 вариант)

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

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

*Еле – еле, еле – еле
Закружились карусели,
А потом, потом, потом –
Все бегом, бегом, бегом!*

После чего дети бегут по кругу (1 – 2 круга). Затем преподаватель произносит:

«Тише, тише, не спешите, карусель остановите».

Дети постепенно замедляют шаг и со словами

Вот и кончилась игра. Остановка – раз и два» останавливаются. Игра повторяется с движением в противоположную сторону.

Правила. Нельзя отпускать руки, падать в воду.

Методические указания. Глубину воды можно увеличивать, объясняя на примере, что сопротивление воды при движении возрастает тем больше, чем большая часть поверхности тела находится под водой.

Караси и карпы (2 вариант)

Задача игры: учить детей свободно передвигаться в воде.

Описание. Преподаватель разделяет играющих на две группы. Дети становятся в шеренги спиной друг к другу, после чего приседают. Расстояние между шеренгами 0,5 – 1 метр. Для каждой шеренги заранее намечается направление, в котором надо бежать. Одна шеренга – караси, другая – карпы. Преподаватель в произвольном порядке произносит эти слова. Названная команда (шеренга) тотчас поднимается и бежит в указанном направлении. Дети другой команды поднимаются, поворачиваются и догоняют убегающих, стараясь дотронуться до них рукой. Ребенок, которого коснулись рукой, останавливается. По сигналу преподавателя все

останавливаются, возвращаются на прежние места, и игра начинается сначала.

Правила. Находясь в шеренге, нельзя оборачиваться назад. Во время пробежки нельзя толкать друг друга. После сигнала об остановке нельзя продолжать бег.

Методические указания. Игру можно проводить и при глубине воде по пояс. Строить шеренги лучше по росту, чтобы их правые фланги находились друг против друга. Одну и ту же команду можно вызывать иногда и два раза подряд. Слова «Караси» и «Карпы» преподаватель должен произносить медленно, протяжно, растягивая первые слоги слова и быстро произнося последние.

Мы веселые ребята

Задача игры: Приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях.

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

Мы, веселые ребята,

Любим плавать и нырять.

Ну, попробуй нас догнать!

Раз, два, три – лови!

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

Правила. Нельзя убежать раньше того, как будет произнесено «лови!». Двигаясь по кругу, дети должны соблюдать порядок, не тянуть, не разрывать круг, не толкать друг друга.

Методические указания. Преподаватель помогает выбрать водящего. Его не следует выбирать из детей, попавшихся первыми, чтобы не давать поводы детям быстрее стать водящим.

Байдарки

Задача игры: приучать преодолевать сопротивление воды, упражнять в выполнении гребковых движений руками.

Описание. Дети встают у одной стороны бассейна, слегка наклонив туловище вперед. Это байдарки. По сигналу дети проходят или пробегают на противоположную сторону бассейна, помогая себе гребковыми движениями, как веслами при плавании на байдарке. Кисть руки должна быть выпрямлена, ладонью дети загребают воду и отталкиваются от нее, продвигаясь вперед

Правила. Начинать движения и останавливаться по сигналу преподавателя. Нельзя спешить, мешать другим детям выполнять задание.

Методические указания. Преподаватель следит за правильностью выполнения действий детей, отмечает какая байдарка продвигается быстрее, у кого гребок веслом длиннее. При повторении в игру можно внести усложнение: предложить детям проплыть на байдарке спиной вперед. При этом ладони развернуть в обратную сторону.

Карасик и щука

Задача игры: упражнять в движении в воде.

Описание. Дети образуют круг, берутся за руки. Выбираются карасик и щука. Они встают в центре круга. Дети произносят:

*Карасик, карасик, держись,
Щуке на зуб не попадись!*

После этих слов карасик уплывает, а щука его догоняет.

Карасик может выплывать за пределы круга, дети его не задерживают. Если щука пытается выскользнуть из круга. Дети опускают руки, не пуская ее.

Правила. Начинать двигаться только после слов «не попадись!». Нельзя размыкать руки, хватать щуку.

Методические указания. При выборе карасика и щуки преподаватель следит, чтобы в паре оказались дети, равные по силе и умениям.

Караси и щука (2 вариант)

Задача игры: способствовать освоению в воде, преодолению сопротивления воды.

Описание. Один ребенок выбирается щукой. Остальные играющие делятся на две группы: (одни камешки) образуют круг, другие (караси) плавают внутри круга. Щука находится за кругом. По сигналу «Щука!» она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть (караси прячутся от щуки за камешки). Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Пойманные уходят за круг. Игра повторяется 3 – 4 раза, после чего подсчитывается число пойманных. Затем выбирают другую щуку. Дети меняются местами, и игра повторяется.

Правила. Нельзя хватать друг друга, толкать. Щука начинает ловить только после сигнала.

Методические указания. Дети – камешки должны стоять по кругу на расстоянии вытянутых рук, чтобы было больше места для карасей. Преподаватель следит, чтобы караси во время плавания внутри круга не мешали друг другу. Камешки не должны стоять долго.

Кто как плавает

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

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

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

Рак – в том же положении двигаться назад.

Краб – в том же положении двигать вправо влево.

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

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

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

Правила. Выполнять задания по сигналу педагога, не мешать товарищам.

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

Игры с погружением в воду с головой

Морской бой

Задача игры: приучать детей не бояться брызг, действовать согласованно.

Описание. На глубине по пояс дети встают лицом друг к другу в две шеренги, расстояние между которыми 1,5 – 2 м. по сигналу преподавателя дети начинают брызгать водой в «противника», стараясь заставить его отступить. Побеждает более стойкая команда, которая не разбежится и сохранит первоначальный порядок.

Повторить игру 3 – 4 раза.

Правила. Нельзя касаться игроков руками, поворачиваться спиной, убегать.

Методические указания. Разделяя детей на команды, нужно учитывать их рост и подготовленность. Следить за соблюдением правил.

Охотники и утки

Задача игры: упражнять в погружении в воду с головой.

Описание. Выбираются два охотника. Остальные дети – утки. Охотники становятся по обе стороны бассейна, у каждого из них по мячу. Утки плавают в разных направлениях по бассейну. По сигналу «Охотники!» утки должны нырнуть под воду, чтобы охотники не смогли попасть в них мячами. Если кто – то из детей не успел спрятаться и в него попадают мячом, он должен выйти на время из игры.

Правила. Охотники не должны бросать мяч детям в голову. Начинать бросать мяч можно только по сигналу «Охотники!» и не сходя с места.

Методические указания.

Охотники меняются местами после того, как каждый из них попадет мячом в определенное число уток.

Насос

Задача игры: Научить детей погружаться с головой в воду несколько раз подряд.

Описание. Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, они погружаются в воду с головой. Каждый из играющих погружается в воду 4 - 5 раз. Игра повторяется 3 раза.

Правила. Нельзя отпускать руки и вытирать лицо, смахивая воду, после каждого очередного окунания.

Методические указания. Играющие пары располагаются боком к преподавателю.

Удочка

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

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

Правила. Нельзя прятаться раньше, чем приблизится игрушка.

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

Игры с выдохом в воду

Резвый мячик (на мелком месте)

Задача игры: способствовать овладению продолжительным, постепенным выдохом.

Описание. Играющие становятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый имеет мячик или теннисный шарик. Приняв положение упора лежа спереди, дети кладут его на поверхность воды на линии рта. Делая вдох, дуют на мяч, стараясь отогнать его как можно дальше от себя. Затем идут за мячом по дну на руках, делая неоднократный вдох и выдох. По команде преподавателя все остаются на своих местах, перестают дуть на мяч. Выясняется, чей мяч отплыл дальше всех, - это самый «резвый мячик». Игра повторяется.

Правила. Нельзя мешать друг другу, дуть на чужой мяч.

Методические указания. Сперва игру можно проводить без передвижения на руках вперед за мячом. В таком случае всякий раз выполняется только один выдох. Игра может быть проведена и на глубоком месте (вода по грудь). Тогда играющие продвигаются за мячом, идя по дну.

Качели (глубина воды по пояс)

Задача игры: способствовать овладению выдохом в воду.

Описание. Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, они погружаются в воду с головой, делают выдох в воду. Каждый играющий делает 3 – 4 выдоха в воду.

Правила. Нельзя отпускать руки, задерживать своего товарища под водой.

Методические указания. Играющие пары располагаются боком к преподавателю.

Игры с открыванием глаз в воде

Водолазы

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

Описание. Дети встают у бортика бассейна с одной стороны. Преподаватель разбрасывает по дну бассейна резиновые (тонущие) игрушки,

пластмассовые тарелочки. По сигналу водолазы погружаются в воду и стараются собрать как можно больше предметов.

Правила. Начинать выполнять задание по сигналу, не толкать товарищей, не отнимать игрушки.

Методические указания. Преподаватель отмечает и поощряет детей, успешно справившихся с заданием, помогает несмелым детям, подбадривает их. Можно провести игру с разделением на команды и дать задание, чья команда водолазов больше соберет предметов.

Игры со скольжением и плаванием

Я плыву

Задача игры: способствовать овладению горизонтальным положением тела на воде, подводить к скольжению.

Описание. Дети в разомкнутой колонне по дну шагом передвигаются вдоль стенок бассейна. По сигналу им предлагается повернуть лицо внутрь бассейна и любым способом оторвать от дна или изобразить плавание на груди. По следующему сигналу дети возвращаются на свои места в колонне и продолжают продвижение вдоль стенок бассейна.

Правила. Нельзя толкать друг друга. Не выполнивший задания выводится из воды на время одного повторения игры.

Методические указания. Объясняя игру, преподаватель показывает, какими способами следует достигать горизонтального положения в воде лежа в упоре спереди, лежать на воде, скользить и др. Но эти положения не надо детям навязывать, сковывать их изобретательность.

Поезд в туннель! (2 вариант)

Задача игры: совершенствовать умение скользить на груди.

Описание. Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив друг другу руки на плечи, изображают поезд. Колонна движется шагом. Преподаватель держит обруч – туннель. Чтобы проехать через туннель, ребята изображающие поезд, поочередно выходят вперед колонны и выполняют скольжение на груди. Затем возвращаются в конец колонны. Игра продолжается.

Правила. Не толкать друг друга, не торопить.

Пятнашки с поплавком

Задача игры: закреплять умения погружаться в воду, держаться на воде, скользить.

Описание. Выбирается водящий («пятнашка»). Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу пятнашка старается догнать и дотронуться до кого –нибудь из играющих. Спасаясь от него, дети должны принять положение «поплавок», тот считается пойманным.

Правила. Нельзя толкать детей, принявших положение «поплавок».

Методические указания. Можно предложить детям вариант игры «Пятнашки со стрелкой», в котором они вместо положения «поплавок» выполняют скольжение «стрела».

Караси и карпы (2 вариант)

Задача игры: упражнять детей в скольжении и плаванию кролем на груди и на спине.

Описание. Играющие делятся на две команды и располагаются друг к другу спиной посередине бассейна на расстоянии 1 метр. Короткие борта бассейна (если в водоеме, веха или черта на берегу) – это «город» каждой команды. Преподаватель четко по слогам вызывает одну из команд (кар-р-пы, кар-р-аси). Игроки названной команды уплывают в свой «город», а игроки другой команды преследуют их и пятнают (до пределов «города»). Побеждает та команд, участники которой запятнали больше игроков другой команды.

Вариант игры. Запятнанный игрок переходит в состав другой команды и продолжает игру в ее составе. Игра завершается, когда будут запятнаны все игроки «вражеской» команды.

Правила. Дети, ловящие уплывающих, не должны толкать, топить их. Необходимо внимательно слушать сигналы педагога.

Методические указания. Детям можно дать задание плыть кролем на груди или на спине. Обязательно следить за поведением детей и выполнением ими правил игры.

Зеркальце

Задача игры: повторять, закреплять освоенные ранее упражнения.

Описание. Держась за руки, дети идут по кругу, хором произносят:

Ровным кругом друг за другом,

Чу, ребята, не зевать,

И что Петя нам покажет,

Будем дружно повторять.

После слов «Будем дружно повторять» все останавливаются, а водящий, который стоит внутри круга, выполняет какое – либо движение – погружение в воду с головой, выдох в воду и т.п. Дети должны повторить эти движения за ним, после чего назначается новый водящий, и игра продолжается.

Методические указания. Первого водящего назначает преподаватель. Последующего выбирает предыдущий водящий. Водящий самостоятельно придумывает движение, можно его подсказать водящему. Скольжение в этой игре, если круг мал, следует выполнять по радиусам от центра круга, т.е. поворачиваясь предварительно спиной в круг.

Пловцы

Задача игры: упражнять детей в способах плавания.

Описание. Дети выстраиваются у бортика бассейна. По сигналу (например, «Кроль на груди!») дети быстро плывут на противоположную сторону бассейна. В обратную сторону возвращаются, плывя другим способом (брасс или кроль на спине).

Правила. Выполнять задание нужно по сигналу, не наталкиваться на товарищей, доплывать до бортика.

Методические указания. Перед проведением игры целесообразно напомнить о разных способах плавания и даже попросить 1- 2 детей показать

их, чтобы все вовремя игры правильно их выполняли. Игру можно провести и в виде эстафеты. Тогда дети делятся на 2 – 3 команды. Преподаватель дает задание проплыть в одну сторону кролем на груди, а обратно брассом, или наоборот. Отмечая, чья команда быстрее выполнит задание.

Чье звено быстрее соберется?

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

Описание. Дети делятся на 3-4 группы с одинаковым числом играющих. Каждая группа выстраивается в колонну по углам бассейна. По сигналу дети расходятся по всему бассейну, выполняют разные упражнения по своему желанию. По свистку или другому сигналу дети должны быстро проплыть любым способом на свое место и построиться в колонну. Преподаватель отмечает, чье звено быстрее соберется.

Правила. При выполнении упражнений нужно отходить подальше от места сбора звена. При плавании не наталкиваться друг на друга.

Методические указания. Места построения звеньев можно обозначить флажками или шарами, положенными на бортик бассейна. Для усложнения можно менять местами флажки, шары.