

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 232«Сказка»

Принята на
Педагогическом совете
протокол № 1 от 31.08.2022

Утверждаю:
Заведующая МАДОУ № 232
«Детский сад комбинированного вида»
_____Л.В. Сметанина
Приказ №1-од от 1.09.2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Веселые рыбки»

Возраст обучающихся 2-3 года
Срок реализации 1 год

Разработчик:
Кретова Елена Юрьевна,
инструктор ФИЗО (плавание)

г. Кемерово, 2022

Содержание

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	6
1.4.	Ожидаемые результаты	8

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1.	Календарный учебный график	8
2.2.	Условия реализации программы	9
2.3.	Формы аттестации	10
2.4.	Оценочные материалы	10
2.5.	Методические материалы	11
2.6.	Список литературы	12
	Приложение	13

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселые рыбки» разработана на основе следующих базовых документов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Устав МАДОУ №232.

Программа представляет собой целостную систему условий и средств для адаптации в воде, обучения плаванию, закаливания и укрепления здоровья детей

В результате резких изменений климатических условий Сибири происходят неблагоприятные изменения в функционировании не только центральной нервной системы, но и всех систем организма детей дошкольного возраста. Низкие температуры воздуха, недостаток солнечного света в осенне-зимний период года ограничивают возможность двигательной деятельности, которая необходима для нормального функционирования и развития детского организма. Поэтому плавание в бассейне является одним из *актуальнейших* средств оздоровления и полноценного физического развития дошкольников.

Актуальность Программы заключается в том, что игры на воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве.

Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, а также указами

Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации»; «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и другими нормативными документами.

Дошкольный возраст является самым благоприятным периодом для активного всестороннего развития как умственного, так и физического. В это время ребёнок получает и усваивает информацию в несколько раз больше, чем в период школьного обучения. Плавание является 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. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности.

Одно из важнейших значений обучения плаванию 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. Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь.

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 оздоровительное действие на организм ребенка, на укрепление опорно-двигательного аппарата, на профилактику нарушения осанки и плоскостопия.

Психологами установлено, что главная опасность на воде - не действие в ней, а неправильное поведение, чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги в обучении плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности как, целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса МАДОУ № 232. Она направлена на воспитание у ребёнка желания регулярно заниматься физическими упражнениями, чувствовать себя

уверенно в водной среде, вести здоровый образ жизни. В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы акваэробики, синхронного плавания, художественное слово и нестандартное спортивное оборудование.

Новизна программы заключается в использование современной эффективной технологии – одновременной методики обучения всем облегченным, неспортивным и спортивным способам плавания. Ребенок обучается одновременно всем способам плавания, на основе которых происходит выбор избранного способа. Данная программа дает возможность поднять эффективность обучения плаванию. Осваиваются движения всеми способами плавания, начиная с движений руками. Дается возможность индивидуального подхода к каждому ребенку.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Форма обучения: очная, групповая. Количество детей на занятии 8-10 человек.

Срок реализации Программы: 1 год.

Объем Программы: 72 часа в год.

Режим занятий - 2 раза в неделю.

Адресат Программы – дети 2-3 лет.

Ограничения по уровню подготовки детей, их физическим способностям, половой принадлежности отсутствуют.

Длительность занятия: 10 минут

В процессе занятий используются различные формы организации детей:

- групповые;
- индивидуальные.
- **Формы образовательной деятельности:**
- занятия тренировочного типа;
- сюжетно - игровое;
- игровые;
- контрольно-проверочное;
- в форме бесед (об истории плавания, безопасность на воде);
- занятия с участием родителей;
- спортивные досуги, развлечения.

В основу разработки программы «Веселые рыбки» легли следующие принципы:

Принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;

Принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;

Принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

Принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;

Принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

1.2 Цели и задачи Программы

Цель: закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанному занятию физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи:**

Обучающие:

адаптировать детей к водному пространству бассейна, преодолеть боязнь входить в воду;

вызвать у малышей эмоциональный отклик и желание участвовать в подвижных играх и игровых упражнениях;

учить детей активно выполнять упражнения вместе с инструктором;

приучать ребят в движении реагировать на сигналы;

обучить различным видам передвижения в воде;

познакомить детей с основными правилами безопасного поведения в бассейне.

Развивающие:

развивать двигательную активность детей;

развивать умение передвигаться по дну бассейна разными способами;

развивать умение делать выдох в воду, на воду.

Воспитывающие:

воспитывать интерес к данному виду деятельности;

содействовать становлению морально-волевых качеств (смелость, настойчивость);

воспитывать самостоятельность и организованность.

1.3 Содержание программы

Содержание дополнительной образовательной программы в младших группах начинается с ознакомления ребенка с водой и ее свойствами: плотностью, вязкостью, прозрачностью. Продолжительность ознакомительного периода определяется возможностью ребенка безбоязненно и уверенно с помощью взрослого, либо самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть. Занятия с

детьми 2-3 лет обычно начинают с ознакомления детей с помещением бассейна, с правилами поведения в нем. Затем дети приходят посмотреть на занятия с детьми старших групп. С учетом основных задач начального обучения плаванию на данном этапе включают лишь игры с игрушками, все виды ходьбы и бега по воде. Занятия в младшей группе начинают с обычного умывания, включаются игры с пластмассовыми бутылочками, в которых есть небольшие отверстия для воды («Фонтанчики», «Водопадики»). Затем переходят к кратковременному погружению лица в воду и подныриванию под различные предметы – обруч, круг и т.п. (упражнения «Надень шляпу», «Вырос гриб», «В домик – из домика»).

Обучение каждому новому плавательному упражнению (движению) требует от ребенка определенной готовности, поэтому оно сводится к игре. Эмоциональная насыщенность игры позволяет ребенку активно двигаться в воде, помогает проявлять свои подражательные способности. Игровая деятельность дает малышу возможность проявить самостоятельность в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих знаний и умений. Для освоения сложных плавательных упражнений подбираются такие игры, в которых ребенок подготавливается к более сложным подвижным играм. При закреплении движений в воде используется также и соревновательный момент. В младшем возрасте детям предлагаются игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде такие как: «Карусели», «Солнышко и дождик», «Рыбки резвятся» и игры для приобретения навыков погружения в воду: «Весы», «Насос», «Оса», «Домик утки», «Пузыри» и др.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика	Кол-во часов всего
1.	Техника безопасности	1	-	1
2.	Расширение представлений о плавании	-	2	2
3.	Ознакомление с водой. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней	-	4	4
4.	Умывание в воде бассейна. Плескание	-	4	4
5.	Отработка движения рук в воде	-	4	4
6.	Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	-	4	4
7.	Передвижения по дну бассейна шагом	-	4	4
8.	Передвижение по дну бассейна бегом	-	4	4
9.	Передвижение по дну бассейна прыжками	-	4	4
10.	Передвижения в воде по дну	-	4	4

	бассейна на руках			
11.	Опускание лица в воду, стоя на дне	-	4	4
12.	Открывание глаз в воде, стоя на дне	-	4	4
13.	Приседания в воде	-	4	4
14.	Погружение в воду с опорой	-	4	4
15.	Погружение в воду без опоры	-	4	4
16.	Погружение с рассматриванием предметов	-	4	4
17.	Скольжение на груди с опорой	-	4	4
18.	Игры на освоения навыка скольжения	-	4	4
19.	Закрепление пройденного материала	-	2	2
20.	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	-	2	2
21.	Контрольное занятие	-	1	1
	Итого:	1	71	72

1.4. Планируемые результаты освоения программы

К концу года ребенок:

- будет знать основные правила безопасности на воде;
- будет знать правила личной гигиены;
- будет знать основы здорового образа жизни;
- будет уметь погружаться в воду с головой;
- будет уметь выдыхать в воду;
- будет уметь задерживать дыхание;
- овладеет навыками лежания на воде;
- овладеет навыками скольжения на груди;
- овладеет навыками плавания с пенопластовой доской при помощи движения ног способом кроль на груди;
- получит навыки плавания способом кроль на груди;
- овладеет понятиями: «стрелка», «торпеда», «поплавок», «звёздочка».

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Тема	Кол-во часов всего	Кол-во часов практика	Кол-во часов теория
Сентябрь (2)				
1.	Техника безопасности	3	-	1
2.	Расширение представлений о плавании		2	-

Октябрь (2)				
3.	Ознакомление с водой. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней	8	4	-
4.	Умывание в воде бассейна. Плескание		4	-
Ноябрь (2)				
5.	Отработка движения рук в воде	8	4	-
6.	Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней		4	-
Декабрь (2)				
7.	Передвижения по дну бассейна шагом	8	4	-
8.	Передвижение по дну бассейна бегом		4	-
Январь (2)				
9.	Передвижение по дну бассейна прыжками	8	4	-
10.	Передвижения в воде по дну бассейна на руках		4	-
Февраль (2)				
11.	Опускание лица в воду, стоя на дне	8	4	-
12.	Открывание глаз в воде, стоя на дне		4	-
Март (2)				
13.	Приседания в воде	8	4	-
14.	Погружение в воду с опорой		4	-
Апрель (2)				
15.	Погружение в воду без опоры	8	4	-
16.	Погружение с рассматриванием предметов		4	-
Май (2)				
17.	Скольжение на груди с опорой	-	2	-
18.	Игры на освоения навыка скольжения	-	2	-
19.	Закрепление пройденного материала	-	1	-
20.	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	-	1	
Итого:		65	64	1

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Плавательные доски.

Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.

Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.

Нарукавники.

Очки для плавания.

Нудлсы (палки для плавания).

Мячи разных размеров.
Обручи плавающие и с грузом.
Колобашки

Кадровое обеспечение программы

Программа может быть реализована одним педагогом дополнительного образования, имеющим специальное образование и прошедшим предварительную подготовку (курсы повышения квалификации).

Информационно-методическое обеспечение программы

1. Плакат:
 - «Правила поведения на воде»,
 - «Правила поведения в бассейне».
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
3. Картинки с изображением морских животных.
4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы плавания.
5. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
6. Комплексы дыхательных упражнений.
7. Методическая литература:
 - Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура спорт, 1974.-95 с.- (Азбука спорта).
 - 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.
 - Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада/Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с

2.3. Формы аттестации

- творческие задания;
- открытые занятия для родителей;
- спортивные развлечения и праздники на воде;
- соревнования;
- наблюдение.

2.4. Оценочные материалы

При реализации программы осуществляется оценка развития детей в рамках мониторинга. Мониторинг проводится 2 раза в год. Сроки проведения мониторинга: сентябрь, май.

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится инструктором по физической культуре в рамках педагогической диагностики.

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Погружение лица в воду.
	Погружение головы в воду.
Продвижение в воде	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
	Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
	Упражнение «Крокодильчик».
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Прыжки в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. Скользить по поверхности воды.

2.5. Методические материалы

Чеменева А.А. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.

Петрова Л.Н. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом. – М.: Человек, 2013. – 148 С.

Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.- 80 с.

Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду. – М.: «Просвещение», 1991. – 159 с.

Патрикеев А.Ю. Игры с водой и в воде. Подготовительная к школе группа. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 215 с.

Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. – СПб.: «ДЕТСТВО_ПРЕСС», 2010. – 64 С.

Мартынова Л.В. Игры и развлечения на воде. – М.: Педагогическое общество России, 2006. -96 С.

Коновалова Н.Г. Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста: методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно-ролевой основе. – Волгоград: Учитель. -63 С.

Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. – Воронеж: ООО «Метода», 2013.- 144 С.

Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. – М.: ТЦ Сфера, 2014. – 144 С.

Бурлакина О.В. Комплексы упражнений для формирования правильного речевого дыхания. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. – 80 С.

Картушина М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет –М.: ТЦ Сфера, 2012. – 128 С.

Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 6-7 лет. Сценарии для ДОУ – М.: ТЦ Сфера, 2010. -128 С.

Егоров Б.Б. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн-фитобарсауна. – М.: Издательство «Гном и Д», 2004. – 160

2.6. Список литературы

1. Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Примерная программа и инструктивно-методические рекомендации по плаванию для детей от 2 до 7 лет. – М.: Центр «Школьная книга», 2009 г. – 30
2. Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Методическое пособие. – М.: Айрис Пресс, 2003 г. – 80 с.
3. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003. – 80 с.
4. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для инструкторов по физической культуре детского сада. – М.: Просвещение, 1985. – 80 с.
5. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для инструкторов по физической культуре детского сада и родителей. – М.: Просвещение, 1991. – 159 с.
6. Мухортова Е. Б. Обучение плаванию малышей.– М.: «Физкультура и спорт», 2008 г.
7. Еремеева Л. Ф. Научите ребенка плавать. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005 г.
8. Чеменева А. А., Столмакова Т.В. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011 г.
9. Рыбак М. В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012 г. – 96 с.
10. Рыбак М. В., Глушкова Г. В., Поташова Г. Н. Раз, два, три, плыви...: методическое пособие. – М.: Обруч, 2010 г. – 208 с.

Волны на море

Задача: познакомить с сопротивлением воды.

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

Правила: нельзя отпускать руки глубоко в воду.

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

Задача: преодоление водобоязни.

Описание: дети, стоя в кругу, подбрасывают воду ладошками вверх и говорят:

Дождик, дождик,
Дождик, лей!
Нам с тобою веселей.
Не боимся сырости,
Только лучше (больше) вырастем.

Методические указания: следить за тем, чтобы дети не отворачивались от брызг.

Усатый сом

Задача: учить детей свободно передвигаться в воде.

Описание: выбирается водящий - «сом», все остальные становятся лицом к бортику, спиной к водящему на расстоянии 1 м. Инструктор произносит:

Рыбки, рыбки, не зевайте -
Сом усами шевелит.
Не зевайте, уплывайте, он не спит!

Последние слова являются сигналом, по которому дети плывут к бортику. «Сом» можем салить только тех, кто не успел доплыть до бортика и взяться руками за поручень.

Методические указания: Плыть в одном направлении. Нельзя толкать друг друга.

Гуси

Задача: учить детей легко передвигаться в воде.

Описание: играющие («гуси») выстраиваются около бортика. Водящий («волк») находится около противоположного бортика в обруче. По сигналу дети, изображая гусей, начинают движение к противоположному бортику.

Инструктор: Гуси, гуси.
Дети: Га-га-га.
Инструктор: Есть хотите?
Дети: Да-да-да.
Инструктор: Ну тогда летите, крылья берегите!

ети: Серый волк под горой

Не пускает нас домой. Зубы точит, съесть нас хочет!

После последних слов «волк» вылезает из обруча и начинает ловить «гусей». Дети убегают (плывут) к бортику и спешат взяться руками за поручень.

Методические указания: Пойманным считается игрок, которого водящий коснулся рукой. Следить за тем, чтобы дети не толкались.

Карусели (вариант 1).

Задача: приучать детей двигаться по кругу, не бояться воды.

Описание: дети становятся в круг и берутся за руки. По сигналу педагога они начинают движение по кругу, постепенно ускоряясь. Вместе с преподавателем дети произносят:

Еле-еле, еле-еле

Закружили карусели,

А потом, потом, потом -

Все бегом, бегом, бегом!

Дети бегут по кругу. Затем преподаватель произносит: «Тише, тише, не спешите, карусель остановите! Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра». Дети останавливаются.

Правила: выполнять движения в соответствии с текстом, не тянуть товарища.

Карусели (вариант 2).

Задача: способствовать освоению с водой.

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

Еле-еле, еле-еле

Закружили карусели,

А потом, потом, потом -

Все бегом, бегом, бегом!

После чего дети передвигаются по кругу (1-2 круга). Затем преподаватель произносит:

Тише, тише, не спешите, карусель остановите!

Дети постепенно замедляют движение и со словами «Вот и кончилась игра. Остановка - раз и два» останавливаются. Игра повторяется с движением в противоположную сторону.

Правила: нельзя отпускать руки, падать в воду.

Сердитая рыбка

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

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

Сердитая рыбка тихо лежит,

Сердитая рыбка, наверное, спит.

Подойдем мы к ней, разбудим

И посмотрим, что же будет.

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

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

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

Белые медведи

Задача: учить детей легко передвигаться в воде.

Описание: дети («тюлени») плавают в бассейне. По сигналу «белые медведи» (двое ребят), взявшись за руки, начинают ловить «тюленей». Настигнув зазевавшегося «тюленя», «белые медведи» ловят его, соединив свободные руки. Пойманного «тюленя» отводят на льдину и продолжают ловить остальных.

Методические указания: Водящим игрокам нельзя расцеплять руки.

Море волнуется

Задача: освоение с водой.

Описание: занимающиеся становятся в шеренгу по одному лицом к берегу и берутся руками за плот, шест или другой предмет - это «лодки у причала». По команде «Море волнуется!» они расходятся в любом направлении, выполняя произвольные гребковые движения руками, помогающие передвижению в воде, - «ветер разогнал лодки в разные стороны». По команде ведущего «На море тихо» играющие останавливаются и затем устремляются на исходные позиции. Затем ведущий

произносит: «Раз, два, три - вот на место встали мы», после чего все «лодки» должны

собраться у «причала». Тот, кто опоздал занять свое место, лишается права продолжать игру или получает штрафное очко.

Методические указания: Пространство, на которое «расплываются лодки», должно быть ограничено. Между первой (предварительной) и второй (исполнительной) командами ведущего необходимо выдерживать небольшую паузу, чтобы играющие могли остановиться, сменить направление движения и устремиться к исходной позиции. Если нет подходящего предмета для обозначения «причала», оговаривается заранее.

Полоскание белья

Задача: воспитание чувства опоры о воду ладонью во время гребка руками.

Описание игры: играющие становятся лицом к ведущему, наклонившись вперед (ноги на ширине плеч, прямые руки опущены). По команде ведущего они выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, как бы полоскание белья.

Методические указания: руководитель игры обязательно дает играющим задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, затем

напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться о воду и отталкиваться от нее можно только ладонью напряженной руки.

Волны на море

Задача: освоение с водой.

Описание: участники игры выстраиваются в шеренгу: ноги на ширине плеч, руки опущены в воду, пальцы сцеплены. По команде ведущего они выполняют движения обеими руками вправо-влево. Руки нужно держать под само поверхностью воды, чтобы «волны» были больше; движения выполняются напряженными руками.

Переправа

Задача: воспитание чувства опоры о воду ладонью и предплечьем.

Описание: играющие располагаются в произвольном порядке (например, в шеренге или колонне) и по сигналу ведущего передвигаются по бассейну (от одной условной границы до другой), помогая себе гребками рук. Сначала «переправляться» нужно медленно, не вызывая излишнего шума гребками - «чтобы противник не услышал».

Методические указания: гребки выполняются сбоку от туловища согнутыми в локтевых суставах руками - одновременно или поочередно. По мере освоения упражнения игра проводится в виде соревнования: «Кто быстрее переправится?». В этом случае играющие бегут в воде на заданное расстояние,

Лодочки

Задачи: ознакомление с сопротивлением воды; воспитание умения самостоятельно передвигаться в различных направлениях.

Описание: играющие стоят в шеренге лицом к берегу - это «лодочки у причала». По первому условному сигналу ведущего направлениях - их «разогнал ветер». По второму сигналу: «Раз, два, три - вот на место встали мы» - играющие спешат занять места у «причала».

Методические указания. В зависимости от подготовленности занимающихся и условий проведения игры «лодочки» могут «расплываться» в быстром и медленном темпе. Играющие могут также передвигаться вперед спиной, помогая себе гребками рук, выполняемыми поочередно или одновременно.

Поймай воду

Задача: выработка умения держать пальцы плотно сжатыми во время контакта рук с водой, что необходимо для эффективного гребка рукой.

Описание: играющие становятся в шеренгу или в круг. По сигналу ведущего «Поймай воду!» они опускают руки в воду, соединяют кисти и, зачерпнув воду, поднимают пригоршни над поверхностью. Ведущий смотрит, кто больше набрал воды, у кого она вытекает из рук и т.д.

Методические указания: во время игры обязательно напоминать занимающимся, что «поймать воду» можно только ладонями с плотно сжатыми пальцами.

Невод

Задачи: освоение с водой; воспитание умения взаимодействовать в коллективе.

Описание: играющие располагаются в произвольном порядке это «рыбы». По сигналу ведущего все участники игры, кроме двух водящих, разбегаются. Держась за руки, водящие стараются поймать кого-либо из «рыб» в «сеть». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Пойманный присоединяется к водящим, увеличивая длину «сети». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Методические указания: Помогая себе гребками рук.

«Сеть» не должна «порваться», поэтому водящие должны крепко держаться за руки.

«Рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать на берег или за пределы

места, отведенного для игры.

«Рыба» считается пойманной, если она попала в «сеть», т.е. в круг, образованный

руками водящих. Победителями считаются те, кто к концу игры не попал в «сеть».

Караси и карпы

Задача: освоение с водой; воспитание умения смело передвигаться в воде, не бояться брызг.

Описание: играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, спиной друг к другу (на расстоянии 1 м) и боком к ведущему. Игроки одной шеренги - «караси», игроки другой - «карпы». Как только ведущий произнесет: «Караси!», команда «карасей» стремится как можно быстрее достичь условной зоны. «Карпы», повернувшись, бегут за «карасями», стараясь догнать их и дотронуться до них рукой. Пойманные «караси» останавливаются. По сигналу ведущего все возвращаются на свои места, и игра возобновляется. Ведущий произвольно называет команды - «Караси!» или «Карпы!», после чего игроки названной команды убегают на свою территорию. Подсчет пойманных «карасей» и «карпов» продолжается до конца игры. Выигрывает команда, у которой было поймано меньшее количество игроков.

Кузнечики

Задача: воспитывать навыки ориентировки в воде.

Описание: играющие располагаются на одной линии в указанной части бассейна. По сигналу они начинают передвигаться по бассейну, стараясь как можно быстрее достигнуть установленного ориентира.

Правила: дети не должны начинать передвижение раньше подачи сигнала, не мешать друг другу.

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

Мы - веселые ребята

Задача: 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.

Методические указания: нельзя убежать раньше, чем будет произнесено «лови!». Нового водящего выбирает инструктор.

Зайчата умываются

Задача: учить детей безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо.

Описание: дети становятся в круг.

Инструктор:

Носик, носик! Где ты, носик? (дети моют носик)
Ротик, ротик! Где ты, ротик? (дети моют ротик)
Щечки, щечки! Где вы, щечки? (дети моют щечки)
Глазки, глазки! Где вы, глазки (дети моют глазки)
Будут чистые зайчатки!

Веселые брызги

Задача: учить детей безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо. (не бояться брызг).

Описание:

Капля раз, капля два (медленные хлопки по воде),
Кали медленно сперва:
Кап-кап, кап-кап.
Стали капли поспевать (быстрые хлопки о воде),
Капля каплю догонять -
Кап, кап, кап, кап.
Зонтик поскорей откроем,

И от дождика укроем (дети поднимают руки над головой и убегают в домик, инструктор брызгает детей, льет на детей воду из ведерка).

Найди свой домик

Задача: учить безбоязненно передвигаться по бассейну, пространстве бассейна.

Описание: по бассейну разбросаны цветные шарики (рыбки, кольца), на бортиках бассейна расставлены «домики» (обручи) разного цвета. Дети собирают шарики и приносят их в «домик» соответствующего цвета.

У кого больше пузырей

Задача: учить детей правильно выполнять выдох в воду.

Описание: дети, держась за поручень, погружаются в воду и делают полный выдох через нос и рот. Победителем становится тот, у кого больше пузырей.

Насос

Задача: учить детей многократно погружаться в воду и выполнять выдох.

Описание: дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди, приседая, они погружаются в воду с головой и выполняют выдох.

Методические указания: не опускать руки и не вытирать лицо руками после погружения.

Поезд идет в тоннель

Задача: учить детей погружаться в воду.

Описание: дети выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс стоящего впереди, образуют «поезд», который поочередно проходит через 1-2 обруча, вертикально опущенных в воду.

Методические указания: вовремя проныривания можно выполнять выдох.

Пузырь

Задача: обучать детей погружению и выдоху в воду. Описание: взявшись за руки, дети встают в маленький круг и говорят: «Раздувайся пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся». Образовав большой круг, дети начинают движение по кругу, проговаривая: «Он летел, летел, летел, да на ветку налетел. Вот и лопнул». После этих слов нужно остановиться, присесть и выполнить выдох в воду, затем игра начинается снова.

Методические указания: Передвигаться можно медленно либо быстро. Выдох выполнять полностью в воду.