

Управление образования администрации Кемеровского городского округа  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 232  
«Детский сад комбинированного вида»

Принята на заседании  
методического совета  
от «02» сентября 2024г

протокол № 1

**Сметанина**  
**Людмила**  
**Викторовн**  
**а**

Подписано  
цифровой  
подписью:  
Сметанина Людмила  
Викторовна  
Дата: 2024.11.07  
13:10:58 +07'00'

Утверждаю  
Заведующим МАДОУ № 232  
\_\_\_\_\_ (Л.В. Сметанина)  
02.09. 2024 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по  
плаванию  
«Веселые рыбки»

Возраст учащихся 2-3 лет  
Срок реализации 1 год

Разработчик:  
Кретьова Елена Юрьевна  
Инструктор по Физической культуре (плавание)

Г. Кемерово, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b>	
<b>1.1. Пояснительная записка</b>	3
<b>1.2. Цель и задачи программы</b>	7
<b>1.3. Содержание программы</b>	8
<b>1.3.1. Учебно-тематический план</b>	9
<b>1.3.2. Содержание учебно-тематического плана</b>	9
<b>1.4. Планируемые результаты</b>	12
<b>РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ .....</b>	
<b>2.1. Календарный учебный график</b>	14
<b>2.2. Условия реализации программы</b>	15
<b>2.3. Формы аттестации / контроля</b>	16
<b>2.4. Оценочные материалы</b>	17
<b>2.5. Методические материалы</b>	17
<b>2.6. Список литературы</b>	17
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ .....</b>	18
	18

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по физическому развитию (плавание) «Веселые рыбки» имеет физкультурно-спортивной направленность и составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- 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»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- 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»

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Устава МАДОУ №232 «Детский сад комбинированного вида»

- Положение о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых МАДОУ №232 «Детский сад комбинированного вида»

## Актуальность программы

Физическая культура по плаванию является частью общечеловеческой культуры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют

важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы.

Физическая культура по плаванию рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно - важных систем и функций организма. У ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются физические качества, вырабатываются гигиенические навыки, привычки и представления, формируются черты характера. Физической культуре ребенок приобщается постоянно, она пронизывает все виды его деятельности и отдых.

Основным средством физической культуры по плаванию являются физические упражнения, которые представляют собой специально подобранные движения и различные виды двигательной деятельности, организованные взрослым. Систематическое выполнение упражнений содействует всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу; улучшает координацию движений, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Интенсивная двигательная активность детей влечет за собой усиление сердечной деятельности, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процесса возбуждения и торможения в коре головного мозга. Через движение ребенок познает окружающий мир, у него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания.

Важно, чтобы полученные детьми двигательные умения и навыки во время разных видов занятий по физической культуре широко использовались в повседневной жизни.

Создание условий для полноценной двигательной деятельности детей в детском саду и семье способствует формированию основных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию физических качеств и способностей, воспитанию интереса к разным занятиям по физической культуре.

Важно на протяжении всего дошкольного детства поддерживать и развивать природную потребность ребенка в разных играх и движениях, не подавляя при этом его инициативы. Двигательная деятельность оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка, если она соответствует его возрастным и индивидуальным особенностям.

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях». Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26, (далее – СанПиН).
3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384).
4. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от

13.08.2013г. №1014"Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования".

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования МАДОУ «Детский сад №232» реализует основную общеобразовательную программу, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее – образовательные области):

Социально-коммуникативное развитие

Познавательное развитие

Речевое развитие

Художественно-эстетическое

Физическое развитие

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.

**Объем и срок освоения программы - 72 часов 1 год**

**Режим занятий, периодичность и продолжительность**  
2 раз в неделю по 1 часу

**Форма обучения** очная

**Форма организации образовательной деятельности:** групповая, индивидуальная.

## **1.2 Цели и задачи Программы:**

**Цель программы :** 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:

### **1. Личностные:**

- 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.

## ***2. Метапредметные:***

- развивать двигательную активность детей;
- развивать умение передвигаться по дну бассейна разными способами;
- развивать умение делать выдох в воду, на воду.

## ***3. Предметные (образовательные):***

- 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 обучение плаванию 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.

### 1.3.1. Учебно-тематический план

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол- во часов Теори я</b>	<b>Кол- во часо в прак тика</b>	<b>Кол-во часов всего</b>
1.	Техника безопасности	1		1
2.	Расширение представлений о плавании	1		1
3.	Ознакомление с водой. Учить не бояться		1	1

	ВХОДИТЬ В ВОДУ, научить плескаться в ней			
4.	Умывание в воде бассейна. Плескание		1	1
5.	Отработка движения рук в воде		2	2
6.	Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействию с ней		2	2
7.	Передвижения по дну бассейна шагом		2	2
8.	Передвижение по дну бассейна бегом		2	2
9.	Передвижение по дну бассейна прыжками		2	2
10.	Передвижения в воде по дну бассейна на руках		2	2

11.	Опускание лица в воду, стоя на дне		2	2
12.	Открытие глаз в воде, стоя на дне		2	2
13.	Приседания в воде		2	2
14.	Погружение в воду с опорой		2	2
15.	Погружение в воду без опоры		2	2
16.	Погружение с рассматриванием предметов		2	2
17.	Скольжение на груди с опорой		2	2
18.	Игры на освоения навыка скольжения		2	2
19.	Закрепление пройденного материала		2	2
20.	Игры, связанные с погружением в воду,		2	2

	передвижением и ориентирование м под водой			
21.	Контрольное занятие (тестирование)		1	1
	Итого:	72		

#### 1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Веселые рыбки»:

Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;

использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;

#### **По окончании 1 года обучения учащийся будет знать:**

- владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек;

- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;

- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;

- проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства;

- у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.)

#### **Будет уметь:**

- передвигаться в воде по дну бассейна разными способами

- умеет делать выдохи в воду, на воду (через рот, на игрушку, непосредственно в воду в ограниченном пространстве)

- умеет опускать лицо в воду

- умеет погружаться в воду с опорой и без опоры

- делать выдох в воду.

Содержание программы ориентировано на детские группы в количестве от 8 до 10 человек.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Занятия проводятся 2 раз в неделю.

## Раздел №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Месяц	Содержание
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"><li>- Техника безопасности</li><li>- Расширение представлений о плавании</li></ul>
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ознакомление с водой. Учить не бояться входить в воду.</li><li>- Научить плескаться в ней.</li><li>- Умывание в воде бассейна</li><li>- Плескание</li></ul>
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"><li>- Отработка движения рук в воде</li><li>- Отработка движения ног в воде</li></ul>
Январь	<ul style="list-style-type: none"><li>- Передвижения по дну бассейна шагом</li><li>- Передвижение по дну бассейна бегом</li><li>- Передвижение по дну бассейна прыжками</li></ul>
Февраль	<ul style="list-style-type: none"><li>- Передвижения в воде по дну бассейна на руках</li><li>- Опускание лица в воду, стоя на дне</li><li>- Открывание глаз в воде, стоя на дне</li></ul>
Март	<ul style="list-style-type: none"><li>- Приседания в воде</li><li>- Погружение в воду с опорой</li><li>- Погружение в воду без опоры</li><li>- Погружение с рассматриванием предметов</li></ul>
Апрель	<ul style="list-style-type: none"><li>- Скольжение на груди с опорой</li><li>- Игры на освоения навыка скольжения</li><li>- Закрепление пройденного материала</li><li>- Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой</li></ul>

Май	Контрольное занятие (тестирование)
-----	------------------------------------

Занятия по плаванию должны проходить не ранее, чем через 40 мин после еды.

Занятия проводятся во второй половине дня.

Обучение плаванию непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей. Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей.

## **2.2 Условия реализации программы**

### ***1. Материально-техническое обеспечение:***

- Бассейн детского сада «Сказка»
- Плавательные доски;
- Тонущие игрушки;
- Плавающие игрушки;
- Мячи;
- Гимнастические палки (нудл)
- Очки для плавания;
- Разделительные дорожки.

### 2.3. Формы аттестации / контроля

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы

обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов

освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по плаванию

путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Мониторинг проводится 2 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая

обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов,

не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного

процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования

деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в возрастной группе. В



качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Уровень

формирования и развития определяется по трем критериям: высокий, средний, низкий.

#### 2.4. Оценочные материалы

№	ФИО ребенка	Количество посещения занятий	Свободное передвижению по воде	Погружению с головой в воду, задержка дыхания	Выдох в воду	Скольжение на груди с опорой	Собирание тонущих предметов со дна бассейна

#### 2.5 Методические материалы

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.

## 2.6 Список литературы

- Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и 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.
- Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 1983
- Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. – М., 1977
- Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада /  
Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.

## Приложение

### 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 непрерывно 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 белье.

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 самой 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 в различных 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 убегать 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.

