Обобщение опыта на сайте педагогического клуба «Наука и творчество»

<https://sites.google.com/site/klybnayka>

**Игры в обучении дошкольников плаванию.**

Номинация **Дошкольное образование**. Раздел: физкультура и здоровьесбережение.

Гришина Ольга Федоровна,

Инструктор по физической культуре,

МДОУ № 136 г. Комсомольск-на-Амуре

**Игры в обучении дошкольников плаванию.**

Содержание работы:

1. Игры в воде – путь к всесто­роннему физическому развитию ребенка. **Стр.2**
2. Применение игровых приемов при обучении детей ясельного возраста плаванию. **Стр.5**

а) поэтапная подготовка к началу посещения бассейна,

б) совместная работа с воспитателями ясельных групп,

в) планы занятий в игровой форме.

1. Задачи, решаемые в процессе использования игры на занятиях старших групп. **Стр.19.**

а) планирование занятий с использованием игр,

б) игры, помогающие в обучении различным умениям и навыкам плавания.

1. Программно-методическое обеспечение. **Стр.50.**
2. Приложения. **Стр.51**.
3. **Игры в воде – путь к всесто­роннему физическому развитию ребенка.**

**Актуальность темы:** Вследствие ряда причин социального и экологического характера, дети все чаще рождаются ослабленными, со сниженной иммунобиологической устойчивостью - что способствует возникновению разнообразных состояний патологии не только в ранние, но и в более поздние возрастные периоды. В том числе таких болезней, как сердечно-сосудистые, многих состояний психической неполноценности и духовной инфантильности. Поступая в дошкольные учреждения, дети 2-3 лет уже имеют букет разнообразных заболеваний.

Стало хорошо известной истиной то, что огромное значение для укрепления здоровья ребенка, правильного развития имеет не только соблюдение строгого режима питания, сна, бодрствования, но и приобщение с самого раннего возраста к физической культуре — закаливанию, занятиям гимнастикой, массажу. Излишне говорить о том, насколько важно окружить младшего дошкольника надлежащими гигиеническими условиями, регулярно использовать водные процедуры , давать широкий простор для движений руками и ногами, головой и туловищем, помогать все эти движения выполнять правильно, обучать играть и передвигаться в воде. Едва ли кто-нибудь может усомниться в том, что все это помогает растить детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными.

Плавание способствует укреплению здоровья, привитию жизненно важных навыков, воспитанию морально-волевых качеств. Оно имеет большое воспитательное, оздоровительно-гигиеническое, лечебное, эмоциональное и прикладное значение.

Эмоциональное значение заключается в снятии психологической напряженности у маленьких детей, создании оптимистического настроения в условиях отрыва от матери и привыкания к новым условиям дошкольного учреждения.

Оздоровительно-гигиеническое значение его состоит не только в воздействии физических упражнений на организм ребенка, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Пребывание в воде совершенствует теплорегуляцию, закаливает организм. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких.

Прикладное значение плавания состоит в приобретении чрезвычайно важного для жизни умения плавать и умения оказать помощь на воде.

Воспитательное значение плавания во многом зависит от организации процесса. Систематические занятия содействуют воспитанию у занимающихся чувства коллективизма, сознательной дисциплины и организованности, настойчивости и трудолюбия.

Дошкольный возраст является самым благоприятным пери­одом для активного всестороннего развития, как умственного, так и физического. В это время ребенок получает и усваива­ет информации в несколько раз больше, чем в период школь­ного обучения.

Сегодня, следуя моде времени, родители все больше вни­мания обращают на умственное развитие своих детей, не про­являя должной заботы о развитии физическом.

Задача детского сада — приобщить ребят к активным заняти­ям физической культурой вообще и занятиям плаванием в част­ности, начиная с младшего дошкольного и ясельного возраста.

Основной формой восприятия мира ребенком до 7 лет яв­ляется игра. Занятия по плаванию ос­нованы на игровом методе с использованием подвижных и тематических игр и игровых упражнений, что способствует развитию образного мышления, закреплению сенсорных эта­лонов и элементарных математических представлений. Такие занятия создают хорошее настроение у детей, положительно влияют на последующую деятельность.

Прежде всего, занятия плаванием в младших группах рассчитаны на ослабленных, не уверенных в себе, часто болеющих детей, имеющих особен­ности физического развития.

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 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 способствуют закаливанию детского организма: совершенствуется механизм терморегуля­ции, повышаются иммунологические свойства, облегчается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укреп­ляется также нервная система, крепче становится сон, улуч­шается аппетит, повышается общий тонус организма, совер­шенствуются движения, увеличивается выносливость.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания.

Плавание благотворно не только для физического развития ребенка, но и для формирования его личности. Не всем де­тям общение с водой доставляет удовольствие и радость, не­которые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде — не действия 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.

Специальные эксперименты показали, что дети, играющие в воде, значительно реже запаздывают в речевом развитии. Такое активизирующее влияние игры связано с ее общим то­низирующим воздействием, с резким увеличением положитель­ных эмоций.

Так пусть вода, представляющая естественную стихию, иг­рает в человеческой жизни не только роль незаменимого эле­мента, но служит неисчерпаемым источником веселья, радо­сти, ощущения собственной красоты и ловкости.

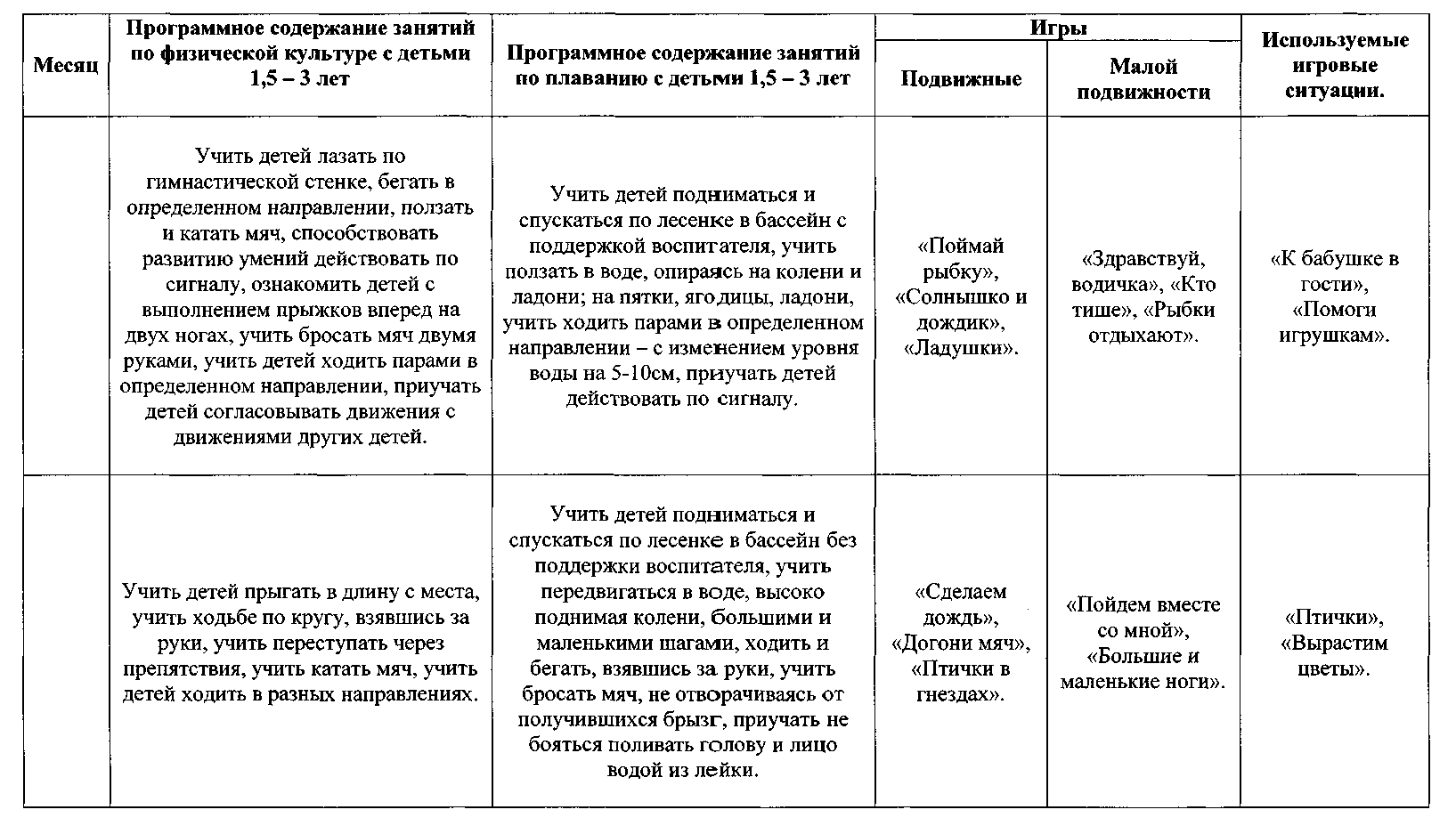
1. **Применение игровых приемов при обучении детей ясельного возраста плаванию.**

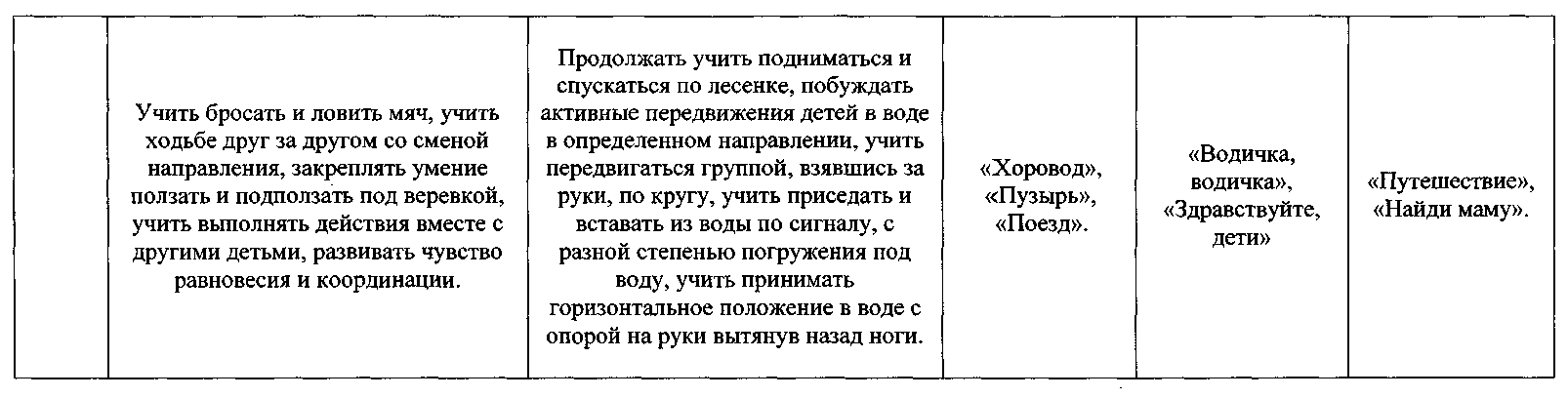
**а) поэтапная подготовка к началу посещения бассейна**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ЭТАП** | **СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ** | | **РЕЗУЛЬТАТЫ** |
| **I этап** | **Изучение литературы, опрос родителей.**  ***Список литературы:***  Н.Л.Петрова, В.А.Баранова «Плавание, техника обучения детей с раннего возраста» ,Москва «ФАИР», 2008г.;,А.Д.Викулов «Плавание»,Москва ,«ВЛАДОС-ПРЕСС», 2004г.; Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников», Москва, «АЙРИС ПРЕСС» 2003г.; З.П.Фирсов «Плавать раньше, чем ходить» ,Москва ,«Физкультура и спорт», 1978г.;З.П.Фирсов «Плавание для всех», Москва, «Физкультура и спорт», 1983.; Ю.А.Семенов «Навык плавания – каждому», Москва, «Физкультура и спорт», 1983г. И.А.Аршавский «Ваш малыш может не болеть!»,Москва «Советский спорт», 1990г.;Л.М.Белозерова, Л.Н.Власова, В.В.Клестов «Лечебная физическая культура в педиатрии», Ростов-на-Дону «Феникс», 2006г.;В.П.Спирина «Закаливание детей» , Москва «Просвещение», 1978г.; В.Скрипалев «И снова холод полюбить…» Москва «Молодая гвардия», 1988г.  ***Вопросы для родителей:***   1. Как часто болел ваш ребенок до прихода в дошкольное учреждение? 2. Какие закаливающие процедуры вы практиковали в домашних условиях? 3. Считаете ли вы необходимым посещение бассейна вашим ребенком? 4. Какие плюсы и минусы в вашем понимании могут быть в раннем обучении плаванию? 5. Как ваш ребенок реагирует на воду? (дома в ванной, в открытых водоемах) | | **Консультации для родителей:**   1. «Плаваем дома» 2. «Потенциал здоровья»   **Разработка перспективного планирования занятий по плаванию с детьми раннего возраста.** |
| **II этап** | **Разработка поурочного планирования занятий с детьми раннего возраста.**  **Диагностирование умений и навыков детей, поступивших в Д/У.** | | **Создание планов занятий с детьми раннего возраста с применением игровых технологий.**  **Консультация для родителей:**  1.«Мы идем в бассейн»  2.«Что мы делаем в бассейне» |
| **III этап** | | **Применение на практике разработанных поурочных планов.**  **Диагностика умений и навыков детей к концу учебного года, сравнение показателей.** |  |

**б) совместная работа с воспитателями ясельных групп**

Перспективный план занятий по плаванию, разработанный совместно с педагогами групп раннего возраста





**в) планы занятий в игровой форме.**

**Занятие 1. «Давайте познакомимся!»**

Задачи. Учить входить в воду (глубина воды — по колено), ползать по дну бассейна, передвигаться за игрушкой. Позна­комить: с работой ног «ножницами» вверх-вниз в положении сидя, упор сзади, с работой ногами вверх-вниз «ножницами» в положении упор, лежа на груди. Учить\* гладить воду ладош­ками с сомкнутыми пальцами, дуть на воду, сложив губы тру­бочкой.

Игры и игровые упражнения. Здравствуй, водичка. Собачка купается. Принеси игрушку. Фонтанчики. Мостик. На пля­же. Гудочек.

**Занятие 2. «В гостях у уточки»**

Задачи. Продолжать учить входить в воду (глубина воды — по колено), ползать по дну бассейна; умываться, набирая воду в ладощки; работать ногами в положении сидя на дне с упо­ром сзади; дуть на воду, сложив губы трубочкой; гладить воду по поверхности. Учить отталкиваться руками от воды вперед-назад; передвигаться по бассейну, держась за руки.

Игры и игровые упражнения. Водичка, водичка, умой мое личико... Веселые черепашки. Фонтанчики. Мостик. На пля­же. Подуем на водичку. Уточка плывет. Хороводом мы идем. Наши уточки с утра... Утка и утята.

**Занятие 3. «Заиньки»**

Задачи. Продолжать учить входить в воду (глубина воды — по колено), ползать по дну бассейна; умываться, набирая воду в ладошки; работать ногами вверх-вниз в положении сидя на дне с упором сзади; отталкиваться от воды руками вперед-на­зад; дуть на воду, сложив губы трубочкой. Учить выполнять движения руками из стороны в сторону.

Игры и игровые упражнения. Зайки умываются. Заиньки купаются. Фонтанчики. Озорные фонтанчики. Постираем платочки. Зарядка. Сделаем воронку. Погладим водичку.

**Занятие 4. «Вместе с лягушатами»**

Задачи. Учить входить в воду (глубина воды — выше коле­на), ползать по дну бассейна в различных направлениях; хлопать по воде руками, создавая брызги; передвигаться по дну бассейна за игрушкой; дуть на игрушку, лежащую на воде. Продолжать учить работать ногами в положении сидя, упор сзади; работать ногами в положении лежа, упор спереди; от­талкиваться от воды руками вперед-назад; выполнять движения руками из стороны в сторону.

Игры и игровые упражнения. Здравствуй, водичка. Попол­зли. Веселые брызги. Наша Таня. Фонтанчики. Оттолкнись. Волны на море. Поймай воду. Плыви, игрушка.

**Занятие 5**

Задачи. Продолжать учить входить в воду (глубина воды — по колено), ползать по дну бассейна в различных положени­ях; передвигаться по дну бассейна, преодолевая препятствия; работать ногами в положении сидя, упор сзади; работать но­гами в положении лежа на груди, упор спереди; гладить воду по поверхности; выполнять движения руками из стороны в сто­рону. Учить задерживать дыхание на вдохе; поливать себя из ведерка, начиная с груди.

Игры и игровые упражнения. Бегите ко мне. Найди свой домик. Полей себя. Поезд идет в тоннель. Фонтанчики. Мос­тик. Волны на море. Погладим. Воздушный шарик.

**Занятие 6**

Задачи. Продолжать учить безбоязненно входить в воду (глу­бина — выше колена), ползать по дну бассейна; поливать на себя из ведерка, начиная с груди; работать ногами вверх-вниз в положениях сидя, упор сзади, и лежа, упор спереди; гла­дить воду; задерживать дыхание на вдохе; передвигаться в бас­сейне с различным положением рук й ног.

Игры и игровые упражнения. Матросская шапка. Собачка купается. Из ведерка. Фонтанчики. Ласковая водичка. Воз­душный шарик. Наши уточки с утра...

**Занятие 7**

Задачи. Продолжать учить входить в воду (глубина — выше колена), ползать по дну бассейна; передвигаться в различных положениях за игрушкой; работать ногами вверх-вниз в различ­ных исходных положениях; гладить воду по поверхности; оттал­киваться руками вперед-назад; дуть на игрушку, лежащую на воде. Учить ложиться спиной на воду на руки взрослого.

Игры и игровые упражнения. Маленькие и большие ноги. Веселые черепашки. Принеси игрушку. Мостик. Фонтан­чики. Оттолкнись. Резвый мячик. Поймай водичку. Баю-бай.

**Занятие 8**

Задачи. Продолжать учить входить в воду (глубина — ниже пояса), ползать по дну бассейна; хлопать по воде руками, поднимая брызги; передвигаться в воде за игрушкой; отталки­ваться от воды руками движением вперед-назад; выполнять дви­жения руками из стороны в сторону; задерживать дыхание на вдохе. Учить дуть на воду, погрузив в нее губы.

Игры и игровые упражнения. Утка и утята. Маленькие кро-кодильчики. Дождик (Капля раз, капля два...). Поймай рыб­ку. Волны. Воздушный шарик. Гудок. Пять веселых лягушат...

**Занятие 9**

Задачи. Продолжать учить безбоязненно входить в воду (глуг бина — ниже пояса), дуть на воду, опустив в нее губы; пол­зать по дну бассейна; умываться, набирая воду в ладошки; пе­редвигаться в воде в различных положениях в разных направ­лениях; отталкиваться от воды руками движением вперед-назад; выполнять движения руками из стороны в сторону. Учить за­держивать дыхание и опускать лицо в воду.

Игры и игровые упражнения. Обгонялочки. Зарядка. Спря­чемся. Веселые пузыри. Проползи. Водичка, водичка, умой мое личико... Цветные домишки. Постираем платочки.

**Занятие 10 «В зоопарке»**

Задачи. Продолжать учить безбоязненно входить в воду (глу­бина — выше колена), ползать по дну бассейна; умываться, набирая воду в ладошки; поливать на.себя из ведерка; передви­гаться в различных направлениях; гладить воду; отталкиваться руками от воды вперед-назад; выполнять движения руками из стороны в сторону; дуть на игрушку, лежащую на воде; ложиться на воду спиной на руки взрослому.

Игры и игровые упражнения. Веселые черепашки. Зайки умываются. Мишка моется. Щука. Уточка плывет. Волны. Ка­питаны. Погладим. Маленькие и большие ноги. Пять весе­лых лягушат.

**Занятие 11**

Задачи. Продолжать учить входить в воду (глубина — выше колена), ползать по дну бассейна; передвигаться за игрушкой; работать ногами вверх-вниз в различных исходных положени­ях; гладить воду; отталкиваться руками от воды в различных направлениях; дуть на воду, сложив губы трубочкой; то же: рот в воде.

Игры и игровые упражнения. Гуси. Маленькие крокодиль-чики. Принеси игрушку. Фонтаны. Мостик. Поймай водич­ку. Ласковая вода. Оттолкнись. Волны. Веселые пузыри. Подуем на водичку.

**Занятие 12**

*(контрольное)*

Контрольные упражнения. Безбоязненно входить в воду; ползать по дну бассейна; умываться, набирая воду в ладошки; поливать себя из ведерка; смело передвигаться в воде в различ­ных положениях и разных направлениях; работать ногами вверх-вниз в различных исходных положениях; дуть на воду, сложив губы трубочкой.

**Занятие 13**

Задачи. Продолжать учить входить в воду (глубина — по пояс) с помощью взрослого; хлопать по воде руками, под­нимая брызги; поливать на себя из ведерка, начиная с груди; передвигаться в воде, преодолевая препятствия; выполнять движения руками из стороны в сторону и вперед-назад; за­держивать дыхание и опускать лицо в воду; дуть в воду, опу­стив в нее губы. Учить передвигаться в воде, держась за поручень; мыться под душем, подставляя под воду голову; ра­ботать ногами вверх-вниз, сидя на бортике, ноги в во­де.

Игры и игровые упражнения. Спустимся по лесенке. По­хлопаем. Помоемся. Друг за другом. Перешагни. Фонта­ны. Волны. Спрячемся. Веселые пузыри. Усатый сом. За­рядка.

**Занятие 14**

Задачи. Продолжать учить входить в воду (глубина — по пояс), мыться под душем, подставляя под воду голову; хлопать

по воде руками, поднимая брызги; передвигаться в воде, дер­жась за поручень; передвигаться в воде, держась за руки; ра­ботать ногами вверх-вниз в положении сидя на бортике, ноги в воде; отталкиваться руками от воды движениями из стороны в сторону и вперед-назад; задерживать дыхание и опускать го­лову в воду; делать выдох в воду, опустив в нее губы.

Игры и игровые упражнения. Спустимся по лесенке. Ве­селые брызги. Дождик. Дождик и солнышко. Фонтаны. Друг за другом. Постираем платочки. Спрячемся. Веселые пузыри. Зарядка.

**Занятие 15**

Задачи. Продолжать учить мыться под душем, подставляя под воду голову; входить в воду (глубина — по пояс), подни­мать руками брызги, попадая ими в лицо себе и другим; умы­ваться, набирая воду в ладошки; передвигаться в воде, держась за руки; работать ногами в положении сидя на бортике, ноги в воде; выполнять движения руками вперед-назад и из сторо­ны в сторону; отталкиваться руками, передвигаясь по воде; делать выдох в воду, опустив в нее губы. Учить задерживать дыхание на вдохе и выдохе и опускать лицо в воду; передви­гаться в воде, держась за подвижную опору.

Игры и игровые упражнения. Спустимся по лесенке. Мор­ской бой. Ай, лады, лады, лады... На кораблике. Карусели. Фонтаны. Переправа. Оттолкнись. Спрячемся. Гудок:

**Занятие 16**

Задачи. Продолжать учить мыться под душем; входить в воду (глубина — по пояс), умываться, набирая воду в ладошки; поливать себя из ведерка, постепенно переходя на обливание головы; передвигаться в воде, держась за подвижную опору; передвигаться в воде с различным положением рук; работать ногами в положении сидя на бортике, ноги опущены в воду; отталкиваться от воды руками, передвигаясь по бассейну; за­держивать дыхание и опускать лицо в воду; дуть на воду, сло­жив губы трубочкой. Учить работать ногами вверх-вниз в по­ложении лежа на бортике, ноги в воде; с помощью взрослого принимать безопорное положение в воде на груди и на спине.

Игры и игровые упражнения. Спустимся по лесенке. Во­дичка, водичка... Из ведерка. На кораблике. По ровненькой дорожке. Фонтаны. Переправа. Подуем на чай. Найди свой домик. Полежим. Спрячемся.

**Занятие 17**

Задачи. Продолжать учить входить в воду с помощью взрос­лого (глубина воды — по пояс), хлопать по воде руками, под­нимая брызги; поливать себя из ведерка, постепенно переходя на обливание головы; передвигаться в различных направлени­ях; передвигаться в воде с различным положением рук; работать ногами вверх-вниз в положении лежа на бортике, ноги в воде; отталкиваться руками с продвижением по воде; задерживать дыхание на вдохе и опускать лицо в воду; дуть на игрушку, ле­жащую на воде; делать выдох в воду, опустив в нее лицо до уров­ня глаз; принимать безопорное положение на спине с помощью взрослого; мыться под душем, подставляя голову под воду.

Игры и игровые упражнения. Веселые брызги. Помоемся. Веселые буквы. Гуси. Фонтаны. Переправа. Воздушный ша­рик. Резвый шарик. На спинке. Зарядка.

**Занятие 18**

Задачи. Продолжать учить входить в воду с помощью взрос­лого; хлопать по воде руками, поднимая брызги; передвигать­ся по воде в различных направлениях и преодолевая препят­ствия; работать ногами в положении лежа на бортике, ноги в воде; гладить воду по поверхности; отталкиваться от воды ру­ками, передвигаясь по бассейну; задерживать дыхание и опус­кать лицо в воду; дуть на игрушку, лежащую на воде; делать выдох в воду, опустив в нее лицо до уровня глаз; принимать безопорное положение на спине с помощью взрослого; мыть­ся под душем, подставляя под воду голову.

Игры **и** игровые упражнения. Морской бой. Щука. Поезд идет в тоннель. Фонтаны. Кто быстрее. Насос. Погладим. Веселые пузыри. Капитаны. На спине.

**Занятие 19**

**Задачи.** Продолжать учить входить в воду с помощью взрос­лого; поднимать руками брызги, попадая ими в лицо себе и другим; умываться, набирая воду в ладошки; передвигаться в воде, держась за поручень; передвигаться в воде за игрушкой; передвигаться, преодолевая препятствия; работать ногами вверх-вниз в положении сидя и лежа на бортике, ноги опущены в воду; гладить воду по поверхности; задерживать дыхание на вдохе и выдохе; делать выдох в воду, опустив в нее голову до уровня глаз; мыться под душем, подставляя под воду голову.

**Игры** и игровые упражнения. Утка и утята. Веселые брыз­ги. Ай, лады, лады, лады... Друг за другом. Наша Таня. По­езд идет в тоннель. Фонтаны. Ласковая водичка. Воздушный шарик. Веселые пузыри.

**Занятие 20**

Задачи. Продолжать учить входить в воду с помощью взрос­лого; умываться, набирая воду в ладошки; передвигаться в воде, держась за поручень; передвигаться в воде за игрушкой; рабо­тать ногами в положении сидя на бортике, ноги опущены в воду; гладить воду, выполнять движения руками вперед-назад; задерживать дыхание на вдохе и на выдохе; делать плавный выдох, опустив лицо в воду до уровня глаз; принимать без­опорное положение на груди (с помощью тренера); мыться под душем, подставляя голову под воду.

Игры и игровые упражнения. Зайки умываются. На трам­вае. Фонтаны. Волны. Рыбаки. Не дыши. Гудок. Полежи. Ветерок (Ветер дует нам в лицо...). Буратино.

**Занятие 21. «В парке»**

Задачи. Продолжать учить входить в воду с помощью взрос­лого; хлопать по воде руками, поднимая брызги; умываться, набирая воду в ладошки; поливать себя из ведерка, переходя на обливание головы; передвигаться по бассейну, держась за поручень; передвигаться по бассейну, держась за подвижную опору; передвигаться по бассейну, держась за руки; выполнять движения руками вперед-назад и из стороны в сторону; рабо­тать ногами в положении сидя на бортике, ноги опущены в воду; делать выдох, сложив губы трубочкой и опустив лицо в воду до уровня глаз; мыться под душем, подставляя голову под воду.

Игры и игровые упражнения. Веселые брызги. Водичка, водичка... С гор вода. Паровозик. На лодочке. Карусели. Фонтаны. Волны. Гудок.

**Занятие 22**

Задачи. Продолжать учить входить в воду с помощью взрос­лого; хлопать *по* воде руками, поднимая брызги, попадать ими в лицо себе и другим; поливать себя из ведерка; передвигаться в воде в различных положениях и с разным положением рук; выполнять руками движения вперед-назад и из стороны в сторону; передвигаться по бассейну, отталкиваясь от воды рука­ми; дуть на игрушку, лежащую на воде; с помощью взрослого принимать безопорное положение на спине; мыться под душем, подставляя голову под воду.

Игры и игровые упражнения. Морской бой. Помоемся. На лодочке — кто быстрее. Хоровод. Щука. Цапля. Переправа. Полежим. Гуси.

**Занятие 23**

Задачи. Продолжать учить входить в воду с помощью взрос­лого; поднимать руками брызги, попадая ими в лицо себе и другим; поливать себя из ведерка; передвигаться по бассейну, держась за подвижную опору; передвигаться по бассейну с раз­личным положением рук; работать ногами в положениях сидя и лежа на бортике, ноги опущены в воду; выполнять движе­ния руками из стороны, в сторону; отталкиваться от воды, пе­редвигаясь по бассейну; дуть на игрушку, лежащую на воде; с помощью взрослого принимать безопорное положение на груди и на спине; мыться под душем, подставляя голову под воду.

Игры и игровые упражнения. Поймай воду. Веселые брыз­ги. С гор — вода. Рыбки. Усатый сом. Фонтаны. Стираем платочки. Переправа. Капитаны. Полежим.

**Занятие 24**

*(контрольное)*

Контрольные упражнения. Поднимать брызги руками, по­падая в лицо себе и другим; поливать себя из ведерка, пе­реходя на обливание головы; передвигаться в воде, держась за подвижную опору; работать ногами в положениях сидя и лежа на бортике, ноги опущены в воду; отталкиваться от во­ды руками, передвигаясь по бассейну; дуть на игрушку, ле­жащую на воде; делать плавный выдох, опустив лицо в во­ду до уровня глаз; мыться под душем, подставляя голову под воду.

**Занятие 25**

Задачи. Учить входить в воду самостоятельно; делать плав­ный выдох в воду, опустив в нее все лицо; поднимать ноги в горизонтальное положение, держась за поручень; с помо­щью взрослого спрыгивать в воду из положения сидя на бор­тике, ноги опущены в воду. Закреплять умения умываться, набирая воду в ладошки; передвигаться в воде, держась за подвижную опору; передвигаться по бассейну в разных позах с различным положением рук; работать ногами в положе­ниях сидя и лежа на бортике, ноги в воде; гладить воду по. поверхности; задерживать дыхание и опускать лицо в воду; с помощью взрослого принимать безопорное положение на груди.

Игры и игровые упражнения. Зайки умываются. Зайки ка­таются на лодочках. Карусель (Карусели, карусели...) Фонта­ны. Погладим. Спрячемся. Насос. Полежи. Я — держусь. Спрыгни.

**Занятие 26**

Задачи. Продолжать учить самостоятельно входить в воду; задерживать дыхание и опускать лицо в воду; делать плавный выдох в воду, опустив в нее голову; поднимать ноги в горизон­тальное положение, держась за поручень; спрыгивать в воду из положения сидя на бортике, ноги опущены в воду. Закреплять умения хлопать по воде руками, поднимая брызги; передвигаться по бассейну в различных направлениях и преодолевая препят­ствия; работать ногами в положениях сидя и лежа на бортике, ноги опущены в воду; выполнять движения руками вперед-на­зад; с помощью взрослого принимать безопорное положение на груди.

Игры и игровые упражнения. Морской бой. Лягушка (Вот лягушка по дорожке...) Поезд идет в тоннель. Фонтаны. Ча­сики. Спрячемся. Веселые пузыри. Полежи — отдохни. Ло­дочка у пристани. Спрыгни. Гуси.

**Занятие 27**

Задачи. Продолжать учить самостоятельно входить в воду; делать плавный выдох в воду, опустив в нее лицо; поднимать ноги в горизонтальное положение, держась за поручень; с помощью взрослого спрыгивать в воду из положения сидя на бортике. Учить работать ногами в положении лежа на груди в воде, держась за поручень. Закреплять умения поднимать брыз­ги руками, попадая на себя и других; передвигаться по бассейну за игрушкой; работать ногами в положениях сидя и лежа на бортике, ноги опущены в воду; выполнять движения руками из стороны в сторону; задерживать дыхание на вдохе и опускать лицо в воду; с помощью взрослого принимать безопорное по­ложение на спине.

Игры и игровые упражнения. Веселые брызги. Наша Таня. Фонтаны. Волны. Насос. Веселые пузыри. На спине. Я — держусь. Спрыгни. Зарядка.

**Занятие 28**

Задачи. Продолжать учить входить в воду самостоятель­но; работать ногами в положении лежа на груди в воде, дер­жась за поручень; делать плавный выдох в воду, опустив в нее лицо; поднимать ноги в горизонтальное положение, держась за поручень; спрыгивать с бортика из положения сидя, ноги опущены в воду. Закреплять умения передвигаться в воде, дер­жась за подвижную опору; передвигаться по бассейну, держась за руки; отталкиваться от воды руками с продвижением по бас­сейну; задерживать дыхание на вдохе и выдохе; задерживать ды­хание и опускать лицо в воду; с помощью взрослого прини­мать безопорное положение на спине.

Игры и игровые упражнения. Ванька-Встанька. Покатаем­ся. Хоровод. Моторчики. Переправа. Воздушный шарик. На­сос. На спинке. Лодочка у пристани. Спрыгни. Обгонялочки.

**Занятие 29**

Задачи. Учить с помощью взрослого спрыгивать в воду из положения присев на бортике, нырять. Закреплять умения входить в воду самостоятельно; передвигаться по бассейну за игрушкой; передвигаться по бассейну в различных положени­ях; работать ногами в различных исходных положениях; оттал­киваться руками движением вперед-назад, стоя на месте и с продвижением по бассейну; дуть на игрушку, лежащую на воде; делать плавный выдох в воду, опустив в нее лицо до уровня глаз; поднимать ноги в горизонтальное положение, держась за по­ручень.

Игры и игровые упражнения. Бегом за мячом. Кузнечики. Цапля. Фонтаны. Моторчики. Часики. Как по речке по сту­деной... Гудок. Плыви, игрушка. Я — держусь. Смелый бель­чонок. Под водой.

**Занятие 30**

Задачи. Закреплять умения самостоятельно входить в воду; хлопать по воде руками, поднимая брызги; передвигаться по бассейну, преодолевая препятствия; работать ногами в различ­ных исходных положениях; выполнять движения руками из стороны в сторону; делать плавный выдох в воду, опустив в нее лицо до уровня глаз; с помощью взрослого принимать безопор­ное положение на спине; нырять, спрыгивать с бортика из положения присев.

Игры и игровые упражнения. Гусята у водицы. Перешаг­ни. Фонтаны. Моторчики. Стираем платочки. Веселые пу­зыри. На спине. Под водой. Смелый бельчонок. Зарядка.

1. **Задачи, решаемые в процессе использования игры на занятиях старших групп.**

Бассейн — это прежде всего иная среда обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям человека. Поэтому тренеры-педагоги единодушны в том, что для избавления от детских страхов и общего привыкания ребенка к воде необходим адаптационный период, зачастую на него на общих занятиях недостаточно времени.  Плавание как вид деятельности характеризуется значительной степенью сложности, что неизбежно усиливает элемент обучения в ущерб игре, которая с точки зрения психологии является ведущей деятельностью для детей дошкольного возраста. У некоторых детей отмечается повышенная чувствительность и другие нежелательные реакции при нахождении в водной среде. Обычно это называют водобоязнью - формой страха, относящейся к числу отрицательных эмоций человека. Повышенная чувствительность к водной среде проявляется в обостренной реакции новичка на неприятные ощущения от попадания воды на лицо и особенно в глаза. Давление воды и температурное воздействие вызывают скованность движений, появляется затрудненность дыхания. Также у детей может быть страх перед глубиной. Таким образом, к формированию плавательных навыков у детей дошкольного возраста может вести особая методика обучения плаванию, основанная на игре. Игра выгодно отличается от других средств обучения тем, что одно движение, под час представляющее определенную трудность, может легко разучиваться в самых различных игровых ситуациях. Весь урок может проходить в игровой форме. Программа ориентирована на детей старшей и подготовительной к школе группы.

**Данная программа имеет цель:** сохранения, укрепления и формирования здоровья детей, воспитание здорового образа жизни, создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих.

**Задачи**: 1. Освоение спортивных способов плавания с использованием на занятиях игр и игровых приемов.

2. Изучение техники движения кролем на груди и на спине.

3. Воспитание здорового образа жизни ребенка.

Факультатив тесно связан с физическим воспитанием в детском саду и опирается на программу Васильева В.С. «Обучение детей плаванию», Москва,1989г. Нами переработаны авторские материалы Н.Г.Соколовой «Плавание и здоровье малыша» Ростов – на – Дону, 2007, К.Белая «Первые шаги», Москва, 2002., Н.Ж.Булгакова «Познакомьтесь - плавание», Москва, 2002.

В результате обучения по данной программе в течение 1 учебного года ребенок данной группы может:

- опускать лицо в воду и выдыхать;

- передвигаться по дну бассейна различными способами.

Программа предусматривает обучение детей плаванию через игры и игровые упражнения с подгруппой 8 – 12 детей.

Оценка умений проводится через контрольное посещения бассейна, в ходе которого выявляется уровень освоения курса детьми данного возраста.

В среднем вся программа рассчитана на 24 занятия по 30-45минут. К этому времени ребенок должен научиться лежать на спине и на груди, скользить по воде после толчка от борта бассейна без работы ног, проплывать 10 м при помощи работы ног кролем на спине или кролем на груди, находится некоторое время под водой без дыхания, прыгать с бортика бассейна.

**а) планирование занятий с использованием игр**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** |
| 1 | Знакомые упражнения, правила поведения в бассейне | 1 |
| 2 | Работа рук и ног у бортика стилем «кроль» | 1 |
| 3 | Погружения под воду подряд | 1 |
| 4 | Работа ног, плавая на спине | 1 |
| 8 | Скользим на груди | 1 |
| 9 | Упражняемся в технике плавания | 1 |
| 10 | Скольжение на груди | 1 |
| 11 | Работа ногами стилем «кроль» | 1 |
| 12 | Входим в воду скольжением | 1 |
| 13 | Задерживаем дыхание | 1 |
| 14 | Координация в работе рук и ног | 1 |
| 15 | Держаться на поверхности воды | 1 |
| 16 | Плавание | 1 |
| 17 | На груди с полной координацией | 1 |
| 18 | Отрабатываем навыки плавания | 1 |
| 19 | Скольжение е на спине | 1 |
| 20 | Скольжение и плавание на спине | 1 |
| 21 | Плавание на спине | 1 |
| 22 | Скользить и плавать на спине | 1 |
| 23 | Отрабатываем технику плавания на груди | 1 |
| 24 | Плавание на груди и спине | 1 |

В процессе обучения (особенно в самом начальном периоде) нужно сделать акцент на такие упражнения, которые могут предупредить появление нежелательных ощущений у новичков и устранить повышенную чувствительность к водной среде.

Существуют следующие советы для обучения плаванию:

1. Все начальные упражнения в погружениях, всплытиях, лежании на воде и особенно скольженьях следует выполнять на глубоком вдохе и задержке дыхания для обеспечения наилучших условий плавучести тела. Выдохи в воду применять только после овладения скольжением.

2. От каждого новичка сразу же потребовать открывать глаза и не вытирать лицо, когда оно находится под водой.

3. При повторно выполняемых погружениях, предлагая ученикам открывать глаза в воде и рассматривать предметы на дне, особое внимание следует обращать внимание на тех, кто обладает повышенной чувствительностью к водной среде.

4. Первые попытки лежания на воде на груди лучше делать с опорой вытянутыми руками на бортик (или другой устойчивый предмет).

5. При выполнении скольжений на груди, если руки будут в положении "стрелочка" (одна рука над другой) может нарушиться равновесие тела по его продольной оси. Чтобы сохранить равновесие, не потерять ориентировку в воде, лучше держать руки вытянутыми на ширине плеч и даже немножко расставить ноги.

6. При обучении скольжению на спине ухудшается ориентировка на воде, т.к. лицо обращено вверх. Поэтому в начале обучения желательна помощь по поддержке тела ребенка в горизонтальной плоскости.

7. При изучении прыжков в воду с бортика ногами вниз вначале выполняется вход в воду сгруппировавшись (подтянуть колени к животу), при таком положении тела погружение будет неглубоким.

Вся эта подготовка должна познакомить новичков с условиями плавучести и равновесия своего тела, помочь им ориентироваться в воде, предупредить возможные причины возникновения чувства страха.

Большинство игр написаны с учетом участия в них не одного ребенка, а нескольких. Их также можно проводить и в индивидуальной форме, немного изменив содержание. При подведении итогов игры при участии нескольких ребят говорится, кто лучше всех сделал упражнение, но при этом, не обижая других. Желательно похвалить каждого ребенка. Если вы занимаетесь с одним ребенком, сравнивайте его достижения с аналогичными на прошлых уроках: "Сегодня ты плыл намного лучше, чем вчера, я даже не успевал следить за тобой глазами. Ну настоящая торпеда!". Применяйте количественные сравнения - много, мало, больше, меньше, сильнее, слабее и т.д.

Таким образом, процесс обучения сводится к последовательному выполнению игровых упражнений от пункта 1а до пункта 7в. Если ребенок уже умеет выполнять в воде какие-либо упражнения, например, лежать на воде или скользить, мы все равно рекомендуем выполнять упражнения из этой группы, но начинать не с начального обучения (все пункты "а") а игр для повторения старого материала (все пункты "в").

**б) игры, помогающие в обучении различным умениям и навыкам плавания:**

**1. Игры по ознакомлению со свойствами воды.**

а. начальное разучивание

б. игры для закрепления пройденного материала

в. игры для повторения старого материала

**2. Игры, обучающие погружению и всплытию.**

а. начальное разучивание

б. игры для закрепления пройденного материала

в. игры для повторения старого материала

**3. Игры, способствующие выработке навыка лежания на воде.**

а. начальное разучивание

б. игры для закрепления пройденного материала

в. игры для повторения старого материала

**4. Игры, способствующие выработке навыка скольжения.**

а. начальное разучивание

б. игры для закрепления пройденного материала

в. игры для повторения старого материала

**5. Игры, обучающие дыханию.**

а. начальное разучивание

б. игры для закрепления пройденного материала

в. игры для повторения старого материала

**6. Игры, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения.**

а. начальное разучивание

б. игры для закрепления пройденного материала

в. игры для повторения старого материала

основы техники плавания кролем на груди

основы техники плавания кролем на спине

**7. Игры по овладению простейшими прыжками.**

а. начальное разучивание

б. игры для закрепления пройденного материала

в. игры для повторения старого материала

Предполагаемое распределение игр на 24 занятия:

(в графах таблицы, в зависимости от части урока, указано игры из какого раздела следует проводить на данном занятии). Например: первое занятие следует начинать с игр из пункта 1а - "игры по ознакомлению со свойствами воды, начальное разучивание" и т.д. Из соответствующего раздела выберите любую игру и проводите ее со своим ребенком. Вы можете использовать сразу несколько игр из нужного раздела или взять одну, но соответствующую способностям ребенка. (Если ребенок не может выполнить предложенное упражнение - выберите более легкое и наоборот)

занятие подготовительная часть урока (5мин) основная часть урока

(20-30 мин) заключительная часть урока (5-10 мин)

1 1а 1а, 2а 1б

2 1б 1б, 2а, 2б 1в

3 1в, 2а 2а, 2б 2б

4 1в, 2б 2б, 2в 2в

5 2б 2в, 3а 3а, 1в

6 3а 3б, 2в 3б

7 3б, 2в 3в, 4а 3в

8 2в, 3б 4а 3в

9 3в 4б 4б, 2в

10 4б, 3в 4в 4в, 3в

11 4в 5а 5а, 4б

12 5б 3в, 5б 5в

13 2в 3в, 4в 5в

14 5в 6а 6а, 2в

15 6а 6а 6а, 3в

16 6а 6б 4в

17 6б 6б 5в

18 6б 6б 6б, 4в

19 6б 6б 6б, 3в

20 6б 6в 2в, 3в

21 6в 6в 7а

22 6в 6в 6в, 7б

23 6в 6в 6в, 7в

24 6в 5в, 4в, 3в 7в

**1. Игры по ознакомлению со свойствами воды.**

*а. Для начального разучивания.*

1. "Морской бой"

Играющие стоят на дне, вода не выше груди. Одной рукой можно держаться за борт или за преподавателя.

По команде дети одной рукой ударяют по воде так, чтобы брызги летели вперед, как можно дальше. Брызги должны лететь не соседу в лицо, а в свободное пространство. Победитель определяется по количеству брызг и дальности их полета.

Правила: не закрывать глаза и не толкать соседей.

2. "Хождение по дну"

Дети стоят по росту, впереди самый маленький. Уровень воды по пояс или по грудь.

- "ходьба по скале": дети идут друг за другом перебирая руками по борту.

- "ледокол": то же, выставив одну руку вперед.

- "лодочка на веслах": то же, помогая гребковыми движениями руками.

- "на парусе": то же, идя на носочках и бесшумно.

Правила: внимательно слушать и четко выполнять указания преподавателя.

Варианты: по мере освоения указанных заданий можно добавлять более сложные элементы - с опусканием лица в воду, передвижения прыжками, ходьба спиной вперед.

3. "Кто выше?"

Дети стоят на дне, уровень воды по пояс.

По команде надо присесть, погрузившись до подбородка и оттолкнуться ногами от дна, подпрыгнув как можно выше. Можно усложнить игру, если перед прыжком опускаться под воду с головой.

Правила: выпрыгивать вертикально вверх. Побеждает тот, кто выше прыгнет.

4. "Волны на море"

Дети стоят на дне бассейна на расстоянии вытянутых рук, уровень воды по грудь.

Руки в стороны. По команде начать выполнять движения руками вперед и назад, образуя волны.

Правила: не закрывать глаза, не толкать соседей. Выигрывает тот, у кого больше волн.

5. "Поймай рыбку"

Дети стоят на дне. На поверхности воды плавают маленькие пластмассовые предметы (шарики или любые фигурки не больше спичечного коробка).

По команде "поймай рыбку" надо сложить ладошки "лодочкой", зачерпнуть воду вместе с игрушкой и поднять ладошки до уровня плеч.

Правила: не толкать соседей. Выигрывает тот, у кого вода дольше останется в ладошках, когда вода вытечет из ладошек надо отпустить "рыбку" обратно в воду.

6. "Умывание"

Дети стоят на дне.

Надо набрать воды в ладошки и "умыть" лицо.

Правила: глаза не закрывать. Во время "умывания" надо делать выдох через нос, чтобы туда не попала вода.

7. "Футбол"

Дети стоят на дне. Если вода прозрачная на дно положить небольшие легкие предметы, которые не будут всплывать (например, набивной мяч из ткани, набитый ватой, когда намокнет - опуститься на дно и его легко ударять ногой). Сколько детей - столько предметов.

По команде ведущего ребята выполняют "замах" и "удар" по мячу сначала одной ногой, потом другой. Если вода в водоеме не прозрачная удары придется выполнять по воображаемому мячу. При выполнении удара тыльной поверхностью стопы следует вытягивать носок (как при плавании кролем) и напрягать мышцы голени. Если же удар выполняется внутренней стороной стопы, то носок соответствует положению, как при плавании ногами брассом.

Правила: не толкать соседей, бить по своему мячу. Следить, чтобы движение выполнялось по максимальной амплитуде.

*б. Для закрепления пройденного материала.*

1. "До пяти"

Дети идут по дну друг за другом на расстоянии вытянутых рук.

По команде (хлопок, свисток) дети должны остановиться, сделать глубокий вдох, погрузить лицо в воду так, чтобы уши остались над водой, и начать медленно выдыхать в воду пока преподаватель медленно считает до пяти. Затем играющие идут дальше.

Правила: кто поднимет голову до пятого счета - получает штрафное очко. Выигрывает тот, у кого меньше всего очков или их вообще нет. Для усложнения можно использовать перемещения различными способами (бегом, прыжками, с различными положениями рук).

2. "Будь внимательным"

Дети стоят на дне, лицом к преподавателю.

Руководитель делает различные условные движения руками (вверх, в стороны, за голову и т.д.). В соответствии с определенным положением рук руководящего, дети выполняют то или иное упражнение (выпрыгивание из воды, приседания под воду, наклоны и т.д.)

Правила: за неправильное выполнение упражнений - штрафное очко. Побеждает тот, у кого нет или меньше всех штрафных очков. Не следует применять более трех условных движений, так как большинство играющих будет часто ошибаться и игра не даст желаемого результата.

3. "Лягушата"

Дети стоят на дне.

По команде руководителя "Щука!" - играющие подпрыгивают вверх, а по сигналу "Утка" - прячутся под воду.

Правила: Неверно выполнивший команду получает штрафное очко, выигрывают те, кто набрал меньше всего штрафных очков.

4. "Смотри внимательно"

Дети стоят на дне, разделившись по парам и стоят напротив друг друга.

Один из партнеров приседает под воду с открытыми глазами. Второй, находящийся над водой, показывает ему определенное количество пальцев (под водой, от 1 до 5). Поднявшись из воды, первый игрок должен назвать партнеру увиденное количество пальцев. Затем играющие меняются ролями.

Правила: брать за руку показывающего пальцы не разрешается. Игру можно проводить только в прозрачной воде. Пальцы надо показывать на расстоянии 30-40см от глаз партнера. Если ребенок еще не умеет считать, ему под водой можно показывать игрушки, ему надо будет назвать цвет показанной игрушки или определить какая именно это игрушка (мячик, лодочка, птичка и т.д., но в таком случае игрушки должны очень сильно отличаться друг от друга по форме).

*в. Для повторения старого материала.*

1. "Пролезь в круг"

Дети стоят на дне друг за другом. На поверхности воды плавают по одной линии большие надувные круги.

Первый игрок подходит к кругу, погружается с головой в воду с открытыми глазами, на согнутых ногах проходит под круг и пролезает через него. Далее он идет к следующему кругу и пролезает через него. В это время второй игрок идет к первому кругу.

Правила: если после выполнения упражнения круг очень сильно смещается от первоначального положения игрок обязан его поправить

2. "Сомбреро"

Дети стоят на дне. На воде плавает маленький надувной круг.

Играющие по очереди подходят к "шляпе" и нырнув под нее при вставании пытаются надеть ее на голову. Кто сможет встать так, чтобы круг остался лежать на голове получает призовое очко.

Правила: глаза в воде не закрывать. Выигрывает набравший наибольшее количество очков.

3. "Спутник"

Дети стоят на дне в руках у всех по резиновому мячу (диаметр примерно от 1/2 до 3/4 от длины туловища).

Обхватив руками мяч, ребенок ложится на него грудью и пытается выполнить кувырок вперед. "Спутник" (ребенок) обогнет "луну" (мяч), если ему это удастся.

Правила: глаза должны быть открыты, нельзя мешать друг другу. Выигрывают те, кто набрал наибольшее количество "витков" (кувырков) вокруг "луны" (мяча).

**2. Игры, обучающие погружению и всплытию.**

*а. Для начального разучивания.*

1. "Поплавок"

Дети стоят на дне бассейна, глубина воды по пояс.

Надо сделать глубокий вдох и выполнять упражнение на задержанном вдохе. Одну ногу оторвать от дна и подтянуть колено к груди, руки обхватывают голени, голова убрана в колени - положение группировки. Оторвать вторую ногу от дна и прижать к груди, руки обхватывают обе ноги, "нос убран в колени". При отрывании от дна второй ноги ребенок сначала может погрузиться ко дну, но если вдох сделан глубокий, то через 1-2 секунды он всплывет так, что округлая спина будет плавать на поверхности воды. Не изменяя положения, ребята считают до 5-10 (в зависимости от подготовки), а затем встает на дно.

Правила: в воде открывать глаза. Не отпускать колени раньше времени.

2. "Кто быстрее спрячется под воду?"

Дети стоят на дне бассейна.

По команде руководителя дети делают небольшой вдох, приседают и погружаются под воду, начиная медленно выдыхать, при этом опускаясь на дно. Просчитав до 5-10 (в зависимости от подготовки) - встают.

Правила: нельзя толкать соседних игроков, в воде глаза должны быть открыты.

3. "Пройди под мостом".

Дети стоят на дне бассейна друг за другом, на поверхности воды плавает пенопластовая доска (или несколько).

Играющие должны пройти по длине бассейна, подныривая под досками. Задевший доску получает штрафное очко. Выигрывают те, кто набрал наименьшее количество штрафных очков.

Правила: если участник во время выполнения упражнения сдвинет доску в сторону - он должен её поправить.

*б. Для закрепления пройденного материала.*

1. "Конкурс поплавков"

Дети стоят на дне бассейна, участники делятся на две команды.

По команде руководителя вся команда выполняет упражнение "поплавок", а руководитель считает до 15. Правила: игрок продержавшиеся на воде в указанном положении до счета 5 - получает одно очко; до счета 10 - два очка; до счета 15 - три очка. Затем упражнение выполняет вторая команда. Для подсчета очков следует выделить двух занимающихся из числа не участвующих в игре. Выигрывает

команда, набравшая наибольшее количество очков.

2. "Водолазы"

Дети стоят на дне бассейна, руководитель кидает на дно небольшие яркие предметы

в количестве участников одной команды (или чуть больше: на 2-4 предмета).

По сигналу, "водолазы" участники первой команды ныряют вместе (или по очереди) и достают предметы за определенное количество времени (1-3 минуты в зависимости от подготовленности). Руководитель считает найденные предметы. Затем "водолазами" становится вторая команда.

Правила: глаза в воде должны быть открыты, запрещается мешать команде, выполняющей задание, отнимать предметы и топить друг друга. Выигрывает команда, доставшая наибольшее количество предметов.

*в. Для повторения старого материала.*

1. "Сядь на дно"

Дети стоят на дне бассейна, глубина воды по пояс.

По команде руководителя участники пытаются сесть на дно, резко подняв ноги к поверхности воды. Руки в стороны, делают гребковые движения помогая опускаться вниз.

Правила: упражнение выполняется на задержанном вдохе, нельзя толкать соседних игроков.

2. "Кораллы"

Дети стоят на дне бассейна, разделившись на две команды. На дно кидаются 20 тонущих предметов, 10 из них окрашено синим (или любым другим) цветом и 10 красным - эти предметы считаются кораллами.

Две команды по сигналу руководителя ныряют на дно и достают свои предметы. Одна команда - синие, другая - красные. Команда, извлекшая со дна за одну попытку большее количество предметов - своего цвета, побеждает.

Правила: нельзя толкать соперников; отнимать "кораллы", толкать друг друга. Команде, игрок которой ошибочно достал со дна предмет другого цвета, одно очко сбрасывается. Применять игру можно только с детьми, хорошо ориентирующимися в воде и в прозрачной воде.

3. "Буксир"

Игра может проводиться только в условиях большого бассейна, на глубине около двух метров; с детьми умеющими плавать при помощи ног.

Дети стоят спиной к борту на подводной ступени, в руках держат одинаковые небольшие пенопластовые игрушки. По команде руководящего "буксиры поплыли" дети должны двумя ногами сильно оттолкнуться от борта и поплыть вперед-вниз, интенсивно работая ногами кролем или брассом. Желательно достать дно бассейна. Опустившись на максимальную глубину надо поднять руки с игрушкой вверх и ждать пока не всплывешь на поверхность вслед за игрушкой.

Правила: игрок доставший дно, получает одно очко. Выигрывает тот, кто набрал больше очков. Игрушка должна иметь соответствующую плавучесть, так, чтобы ее можно было утопить при активном плавании вниз, и чтобы она потом могла подняться наверх вместе с весом ребенка.

**3. Игры, способствующие выработке навыка лежания на воде.**

*а. Для начального разучивания.*

1. "Морская звездочка"

Дети стоят на дне бассейна, глубина воды по пояс.

Для выполнения упражнения надо сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклониться вперед так, чтобы живот и плечи легли на воду, руки в стороны, голова погружена в воду. Оторвать одну ногу от дна и поднять к поверхности воды, плавно поднять вторую ногу, ноги разведены в стороны. Лежать в таком положении от 5 до 15 счетов (секунд).

Правила: открывать под водой глаза; выигрывает тот, кто дольше пролежит на воде.

2. "Буксировка"

Дети стоят на дне бассейна, разделившись на пары.

Один из игроков ложится на воду на грудь или спину вытягивая руки вверх "стрелочкой" (прямые руки подняты вверх, на ладошке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой), другой игрок берет его ладошки в одну руку, и начинает идти по дну бассейна двигаясь спиной вперед, сначала медленно, затем быстрее, таща за собой лежащего на воде.

Правила: лежащий на воде ногами не работает.

*б. Для закрепления пройденного материала.*

1. "Медуза"

Дети стоят на дне бассейна, разделившись на пары.

Один из игроков выполняет задание, другой смотрит и помогает. Сначала выполняется упражнение "поплавок", как только спина показалась на поверхности воды, наблюдающий постукивает по ней, после чего первый игрок отпускает колени, опускает расслабленные руки и ноги вниз (руки и ноги - это щупальца медузы). В таком положении ребенок находится на плаву до тех пор, пока может задерживать дыхание, затем надо встать на дно и выпрямиться. Потом игроки меняются местами.

Правила: руки и ноги ("щупальца") расслаблены, голова в воде должна быть опущена вниз.

Вариант: из положения "медуза" плавный переход в положение "морская звездочка".

2. "Осьминог"

Дети стоят на дне бассейна.

Занимающиеся, приняв положение "медуза", начинают шевелить руками и ногами, как "щупальцами", постепенно стараясь поднять руки и ноги к поверхности воды, а затем возвратиться в исходное положение "медуза".

Правила: движения должны быть мягкими и плавными.

3. "Кто сделает?"

Дети стоят на дне бассейна.

Сделав глубокий вдох, играющие ложатся спиной на воду, вытянув вверх руки и ноги, разведя их слегка в стороны. Лежать на воде надо не прогибаясь, слегка закинув голову назад. Иногда бывает так, что ноги медленно опускаются ко дну. Тогда следует предложить ребенку следующее: лечь на спину, приподнять таз к поверхности и кистями рук, находящимися возле бедер, проделывать круги, нажимая ладонями на воду сверху вниз.

*в . Для повторения старого материала.*

1. "Перевертыши"

Дети стоят на дне бассейна.

Игроки принимают положение "морской звездочки" на груди, лежат три счета, затем плавно сводят вместе руки и ноги; потом переворачиваются на спину, разводят руки и ноги и считают до трех; затем опять следует переворот на грудь и т.д., заданное количество раз.

Правила: нельзя задевать соседних игроков; побеждает тот, кто сможет перевернуться нужное количество раз, не вставая ногами на дно и сохраняя горизонтальное положение туловища.

**4. Игры, способствующие выработке навыка скольжения.**

*а .Для начального разучивания.*

1. "Стрела"

Дети стоят на дне бассейна друг за другом.

Первый игрок принимает положение "стрелочка" (прямые руки подняты вверх, на ладошке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой; ноги вместе, носочки оттянуты) и ложится на воду на спину или на живот (на задержанном вдохе). Руководитель входит в воду, одной рукой берет игрока за ноги, другой поддерживая под живот (или под спину) и сильно толкает вперед.

Правила: нельзя отталкиваться от руки руководящего самому; лучшей оказывается "стрела", которая проскользит дальше всех.

Варианты: дети сами смогут выталкивать друг друга в положении "стрелочка", также можно отталкиваться ногами от борта и скользить без движений.

*б. Для закрепления пройденного материала.*

1. "Торпеды"

Дети стоят на дне бассейна. Игра может проводиться только с теми детьми, которые умеют плавать.

По сигналу играющие принимают исходное положение "стрелочка" и оттолкнувшись от борта скользят сильно работая ногами.

Правила: во время скольжения нельзя мешать друг другу; выполнять движения, не оговоренные условиями игры.

Варианты: по мере изучения скольжений, можно выполнять один гребок одновременно обеими руками и далее скользить до полной остановки, прижав руки к туловищу.

*в. Для повторения старого материала.*

1. "Винт"

Дети стоят на дне бассейна.

Игроки, отталкиваясь от борта, выполняют скольжение с работой ног. А во время скольжения надо выполнять

поворот на бок, на спину, перевороты на 360°, многократные безостановочные перевороты.

Правила: побеждает тот, кто выполнит больше переворотов и при этом проскользит дальше всех.

2. "Торпеды и корабли"

Игроки делятся на две команды и встают у разных бортов (борты первой и второй команд находятся друг по отношению к другу под углом 90°)

Первая команда это "корабли", другая - "торпеды". По сигналу один корабль начинает скользить по поверхности воды, не работая ногами. "Торпеда", высмотрев его, толкается от бортика и старается "поразить" (дотронуться) ''корабль".

Правила: после "поражения корабля" его нельзя трогать руками и мешать возвращаться назад. Выигрывает та команда, которая поразила большее количество "кораблей". Игра проводится до

трех раз, затем "корабли" и "торпеды" меняются местами. Руководитель может давать команду, когда надо начинать двигаться торпеде, если детям самим тяжело рассчитать момент старта. Если военная тематика игры вам не нравится можете придумать любой другой сюжет: первая команда - люди идущие по улице, вторая - снежинки; первая команда - цветочек, вторая - пчелка и т.д.

Варианты: "корабли" скользят по поверхности, а "торпеды" ныряют.

3. "Кто дальше?"

Игра для детей, освоивших "скольжение" и "спад в воду" (см. раздел обучения прыжкам).

Играющие сидят на борту бассейна на корточках. После выполнения спада (учебного прыжка) играющие скользят в воде в положении "стрелочка". Дальность - скольжения определяется первыми плавательными движениями.

Выигрывают те, кто дальше проскользили.

**5. Игры, обучающие дыханию.**

*а. Для начального разучивания.*

1. "Горячий чай"

Дети стоят на дне, уровень воды по пояс.

По команде наклониться, руки упираются о колени, и сильно подуть на воду, представляя, что это горячий чай. Надо стараться делать как можно более продолжительный выдох, следить чтобы вода вокруг сильно бурлила.

Правила: не закрывать глаза, даже если от воды будут отлетать брызги. Выигрывает тот, у кого на воде будет больше волн и других колебаний поверхности.

2. "Пузыри"

Дети стоят на дне, уровень воды по пояс.

По команде наклониться, руки упираются о колени, губы сложить трубочкой, опустить их в воду и сильно выдохнуть в воду, так, чтобы было вокруг много пузырьков.

Для дальнейшего усложнения игры надо опускать в воду лицо целиком, при этом можно выдыхать по-разному:

- сложить губы трубочкой и выдыхать очень тоненькой струйкой быстро или медленно

- сложить губы трубочкой и выдыхать обычно

- выдыхать через рот, губы в любом положении, медленно или быстро

- погрузиться с закрытым ртов, открыть рот как буква "о", выдох быстрый и сильный, сразу после выдоха рот в воде закрыть

- прерывистый выдох с различной частотой. Приоткрыть рот сделать небольшой выдох, закрыть рот, затем опять немного выдохнуть и т.д. За одно погружение сделать 4-8 выдохов

Правила: глаза должны быть открыты. Дети должны видеть и слышать свои пузыри. Выигрывает тот, у кого больше пузырей.

*б. Для закрепления пройденного материала.*

1. "Общее дыхание"

Игроки располагаются двумя шеренгами около борта (две команды).

По команде, начиная с первых номеров, игроки в обеих командах, поочередно погружаются в воду, делают продолжительный выдох и возвращаются в исходное положение. Каждый последующий игрок погружается в воду сразу же после выхода из неё своего соседа по шеренге. Игроки стараются делать выдох как можно медленнее.

Правила: на поверхности должен появляться непрерывный ряд пузырьков (т.е. сидеть под водой на задержанном вдохе нельзя). Победившей считается команда, которая позже закончила игру.

*в. Для повторения старого материала.*

1. "Эстафета с бегущей игрушкой"

Дети делятся на две команды. Каждая команда получает по лёгкой резиновой игрушке.

По команде дети начинают эстафету. Взяв игрушку и положив перед собой, игрок должен дуть на неё, чтобы она передвигалась вперед, а сам ребёнок осторожно плывет (или идет) за игрушкой. Пройдя заданную дистанцию, игрок подгоняет игрушку к следующему участнику и уходит в конец строя.

Правила: нельзя дотрагиваться до игрушки. Побеждает команда, первой закончившей эстафету. При объяснении игры надо подчеркнуть, что выигрывает тот, кто не только приплыл первым, но и выполнил все обозначенные правила.

Перед обучением плавательным движениям в воде надо обязательно выполнить их в зале.

**6. . Игры, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения.**

*а. Для начального разучивания.*

1. "Мотор"

Дети сидят на борту бассейна (если борта не подогреваются, то сидеть надо на пенопластовой доске).

Ноги надо опустить в воду и делать движения расслабленными стопами вверх-вниз, поднимая брызги (как от мотора катера). Надо следить, чтобы дети оттягивали носочки и работали почти прямыми ногами, стопы должны быть развернуты немного вовнутрь - большие пальцы ног почти соприкасаются, а пятки на расстоянии 5-10см друг от друга. У лучшего "мотора" должно быть не только много брызг, но и правильное положение "лопастей" (ног).

2. "Фонтан"

Дети стоят на дне, держась руками за борт бассейна (за лесенку или за сливной канал чуть ниже борта).

По сигналу руководителя дети поднимают ноги к поверхности воды и начинают выполнять ими плавательные движения кролем в различном темпе, для чего руководитель дает команды: "больше брызг!", "меньше брызг", "без брызг". Ноги должны работать почти прямые, носочки ног оттянуты, пятки немного разведены, а большие пальцы ног рядом друг с другом. Если выполняются движения ногами на спине - колени высовываться на поверхность воды не должны, в то время, как стопы работают под самой поверхностью воды и иногда даже пальцы ног могут появиться над водой.

Правила; нельзя прекращать движения без команды, вытирать лицо, закрывать глаза. Начинать упражнение рекомендуется с положения на спине, т.к. дети смогут видеть свой фонтан. Продолжительность игры полторы-две минуты. Рекомендуется следить за техникой выполняемых движений и вносить своевременные исправления.

3. "Гонка катеров"

Участники делятся на 2-4 команды, в руках все дети держат пенопластовые доски.

Первые номера, держась за доски, работая ногами, плывут к своим ориентирам и обратно. Затем доску принимают вторые номера и т.д.

Правила: держать доску надо за ближний к себе край так, чтобы большой палец держал доску снизу, а остальные четыре пальца - сверху. Руки должны быть на ширине плеч. Побеждает команда, раньше других закончившая игру. Команды должны быть уравновешены по силам. Перед занятием на воде надо повторить движения ног в плавании в спортивном зале:

Варианты: для усложнения можно использовать сочетание работы ног с дыханием. Если при плавании кролем на груди две руки держат доску, то вдох делается вперед. Вдох надо делать очень быстро, руки при этом не сгибаются, а плечи не поднимаются, движение совершает только шея, которая поднимает голову над поверхностью воды. Вдох надо делать на один счет, а выдох на 4-6 счетов; также выдох можно делать на протяжении 6-10 движений ног. Это приучает детей к правильному соотношению времени на воду, голову опустить в воду и выполнить определенное количество движений руками кролем или брассом в сочетании с дыханием или без. В брассе вдох выполняется вперед, а в кроле - в сторону.

5. "Мельница"

По команде, играющие отталкиваются от борта бассейна и после непродолжительного скольжения на груди или на спине, делают попеременные движения руками (как мельница), стараясь доплыть до определенной отметки. Побеждает тот, кто раньше других преодолеет заданное расстояние.

Правила: при движениях руками ноги должны быть выпрямлены, но не напряжены. При плавании на спине дыхание произвольное. Плавание на груди выполняется с задержкой дыхания. Предварительно, в зале, выполнить гимнастические упражнения имитирующие плавательные движения рук. Необходимо следить за техникой движений, выполняемых детьми. Если детей обучает плаванию не специалист, то предварительно надо обязательно изучить технику плавания различными способами.

*б. Для закрепления пройденного материала*.

1. "Кувырок"

Играющие плывут кролем на груди, при помощи ног, руки вытянуты вперед.

По сигналу (свисток), играющие должны развести руки в стороны-вниз, сгруппироваться, сделать кувырок вперед, выйти на поверхность воды и продолжать плавание в прежнем направлении.

Правила: глаза в воде не закрывать, соседей не толкать.

2. "Пароход"

Играющий принимает положение на груди, ноги работают кролем, руки вращаются под грудью, подражая круговому движению лопастей колесного парохода.

Упражнение можно выполнять на перегонки, а можно на выявление самого "техничного парохода", т.е. такого, который будет правильно работать и руками и ногами.

3. "Удержи доску"

Игроки ложатся животом на пенопластовые доски.

По команде дети плывут любым способом (удобнее всего ноги - кролем, а руки брассом или кролем) наперегонки на определенное расстояние, стараясь удержаться на доске.

Правила: если игра проводится как эстафета при падении с доски игрок обязан сразу лечь на нее обратно. Выигрывает та команда, которая быстрее проплывет нужную дистанцию.

4. "Хрустальные шары"

Дети стоят на дне у борта бассейна. На расстоянии двух метров от них на воде находятся плавающие предметы (мячи, игрушки, пенопластовые доски и др.) - это "хрустальные шары"

Оттолкнувшись от борта, ребёнок скользит под водой, выполняя движения ногами кролем. "Хрустальный шар" не разобьется, если играющий проплыл под ним, на задев его.

Правила: глаза в воде должны быть открытыми. Ребёнок, разбивший шар получает штрафное очко. Выигрывают те, кто набрал наименьшее количество штрафных очков.

*в. Для повторения старого материала.*

1. "Кто дольше?"

Игроки находятся на глубокой части бассейна рядом с бортом.

Играющие находятся в воде в вертикальном положении, поддерживая себя на поверхности с помощью круговых гребков рук по поверхности воды (ладошки направлены вниз и опираются на воду)и работы ног брассом. По команде играющие поднимают кисти над поверхностью воды, продолжая движения ногами брассом. Выигрывает тот, кто дольше продержится на воде с поднятыми кистями, работая ногами брассом. Когда игрок устанет он может или принять горизонтальное положение в воде или взяться руками за борт бассейна, который должен быть рядом.

Варианты: ногами можно работать одновременно или поочередно.

2. "Борьба за мяч"

Игроки находятся на глубокой части бассейна. Площадь игрового поля небольшая и огорожена натянутыми дорожками (веревочными канатами с пластмассовыми кольцами) чтобы уставший игрок мог отдохнуть взявшись за борт или за дорожку.

Играющие делятся на две команды; одевают шапочки разного цвета.

Руководитель бросает мяч на середину бассейна. Игроки каждой команды стараются завладеть мячом. Игроки, захватившие мяч, перебрасываются им между собой. Другая команда старается перехватить мяч.

Правила: нельзя вырывать мяч из рук противника, топить и хватать друг друга. Руководитель должен уравновесить силы команд, так как при явном преимуществе одной из них, интерес к игре быстро ослабеет.

Варианты: руководитель может задать любой способ передвижения в воде.

3. "Гусеница"

Участники разбиваются на пары, второй участник берет первого за щиколотки (оба ребёнка лежат на воде).

По команде "гусеницы" отправляются в путь. Первый игрок работает руками, а второй ногами. Способ плавания может быть любой, например: оба игрока плывут одним стилем (лучше всего плыть кролем на спине или животе, так как при движении ногами брассом движения получаются рывковые и пары могут распадаться)

Правила: нельзя отпускать ноги первого игрока, игрок, работающий руками должен держать ноги вместе и не делать ими никаких движений. Держать ноги партнера можно только за голеностопные суставы, а не за пальцы или пятки. Выигрывает пара первой дошедшей до оговоренного места и не совершившая нарушений правил.

4. "Соревнования с яйцом"

Играющие становятся в ряд на расстоянии двух-трех метров друг от друга. На расстоянии одного метра перед собой кладут яйцо, содержимое из которого предварительно удалено, отверстие заделано замазкой (вместо яйца можно использовать шар для настольного тенниса).

По сигналу соревнующиеся плывут к финишной линии, гоня впереди себя яйцо и не задевая его руками (разрешается дуть, гнать волной и т.д.). Выигрывает тот, кто первый доплывет до финиша.

Варианты: можно выполнять в качестве эстафеты

Положение тела.

При плавании кролем на груди тело пловца свободно лежит на поверхности воды в горизонтальном положении, лицо опущено в воду. Для вдоха пловец поворачивает голову в сторону.

Движения ног.

Свободно выпрямленные ноги поочередно и без напряжения совершают движения снизу вверх и сверху вниз. При движении снизу вверх ноги выпрямлены, при движении сверху вниз слегка сгибаются в колене; носки повернуты несколько внутрь к осевой линии тела. Ширина размаха ног составляет около 35 см. При правильной работе ног на поверхности воды показываются только пятки, движения ног оставляют на поверхности воды равномерный пенистый след.

Движения рук.

Основную движущую силу при плавании кролем создают руки. Рассмотрим движение одной руки из исходного положения - рука вытянута вперед. Из этого положения рука свободно опускается вниз, слегка сгибается в локте, производит гребок (кисть проходит параллельно туловищу на уровне его середины). К середине гребка движение руки постепенно ускоряется, гребок заканчивается у бедра при полном выпрямлении руки. Во время гребка пальцы рук соединены и немного согнуты (в положении "лодочки" или "чашечки"), чтобы кисть лучше захватывала воду. Закончив гребок, руку мягко вынимают из воды. При этом локоть показывается из воды раньше, чем кисть. Затем руку быстро проносят вперед по воздуху; мышцы рук в это время расслаблены. Против одноименного плеча вытянутая вперед рука погружается в воду. Сперва в воду входит кисть с направленными вперед пальцами, затем предплечье и плечо. Рука свободно вытягивается вперед. Снова начинается гребок.

Точно так же работает и другая рука. Руки поочередно то гребут, то проносятся по воздуху. В тот момент, когда гребущая рука подходит к вертикальному положению, другая рука начинает погружаться в воду после проноса. Таким образом, при плавании кролем на груди руки пловца большую часть времени находятся под водой. Они как бы догоняют друг друга, так как по окончании гребка руки проносятся по воздуху в исходное положение быстрее, чем совершается гребок другой рукой. Этим обеспечивается так называемый наплыв в плавании, увеличивается поступательное движение пловца вперед.

Согласование движений рук и ног.

Ноги при плавании способом кроль на груди работают чаще, чем руки. За один гребок (одним гребком считается выполнение подводного движения и правой и левой рукой, т.е. если гребок начался, когда левая рука была впереди, а правая заканчивала движение назад, то гребок закончится, когда левая рука опять вернется вперед) ноги успевают сделать 6 ударов.

Дыхание.

Для вдоха при плавании кролем на груди голову поворачивают в сторону так, чтобы рот оказался на поверхности воды. Поворачивать голову можно в любую сторону (но желательно на каждый третий гребок). Когда левая (правая) рука занимает при гребке вертикальное положение, голова поворачивается влево (вправо) настолько, чтобы рот оказался над водой. Вдох совершается через рот. Затем голова возвращается в исходное положение, начинается выдох в воду. Он должен быть полным, равномерным, производиться через нос и рот одновременно и продолжаться до того момента, когда рука вновь подойдет к вертикальному положению, а голова повернется на вдох.

Положение тела.

Тело пловца лежит на спине в горизонтальном положении. Голова свободно опущена (но не закинута назад) в воду, лицо обращено кверху, уши опущены в воду, на поверхности только лицо.

Движения ног.

Движения ног очень близки движениям ног при плавании кролем на груди. Пловец совершает непрерывные движения ногами сверху вниз и снизу вверх, слегка сгибая их в коленях. На поверхности воды при правильной работе ног показываются только кончики пальцев, повернутых вовнутрь, и остается равномерный пенистый след.

Движения рук.

В исходном положении рука вытянута за головой. В начале гребка руку отводят в сторону-вниз. Гребок выполняется согнутой рукой и продолжается до бедра, где рука выпрямляется. После этого руку вынимают из воды, через верх проносят по воздуху и опускают в воду в начальное положение. В то время как одна рука совершает гребок, другая находится в воздухе и проносится в исходное положение.

Согласование движений рук и ног.

Ноги при плавании кролем на спине работают чаще, чем руки (как и в кроле на груди). На два гребка руками приходится несколько движений ногами.

Дыхание.

Дыхание производится над водой и согласуется с движениями рук. Вдох делается в начале гребка одной рукой, скажем, правой. При поднимании ее над водой начинается выдох, который продолжается до следующего гребка этой же рукой. Вдох, как правило, производится ртом, выдох совершается через нос и рот одновременно.

**7. Игры по овладению простейшими прыжками.**

*а.Для начального разучивания.*

1. "Скатывание в воду"

Занимающиеся располагаются на борту бассейна.

Играющий ложится животом на доску, расположенную на бортике бассейна и напрягаясь, принимает исходное положение для скольжения на груди (стрелочка).

Руководитель берет в руки задний край доски и приподнимает его до тех пор, пока ребенок не соскользнет с доски в воду.

Доска должна быть гладкой; поднимать доску надо медленно, без рывков.

2. "Спрыгни в воду" (Спад в воду)

Дети сидят на борту, поставив ноги пятками на сливной канал. Глубина воды не менее 2м.

По команде дети делают руки "стрелочкой", наклоняются к бедрам и плавно тянутся кончиками пальцев к воде. Когда тело начнет падать вниз, надо выпрямить ноги оттолкнувшись от борта. следить, чтобы дети прыгали не вертикально вниз, а тянулись вперед.

Варианты: то же, но дети сидят на бортике на одном колене, на корточках.

*б. Для закрепления пройденного материала.*

1. "Каскад"

Играющие стоят в шеренге на бортике бассейна, на расстоянии метра друг от друга. Глубина воды не менее 2м.

По команде играющие один за другим выполняют соскок ногами вниз или какой-нибудь другой прыжок.

Правила: руководитель должен подавать команду для следующего игрока, только убедившись, что предыдущий игрок вышел из зоны прыжков и не нуждается в помощи. Объяснить детям, что для того, чтобы не уходить глубоко под воду надо сразу после погружения в нее начинать работать руками и ногами и всплывать наверх. Ноги должны совершать движения кролем или брассом, руки из положения на верху делают гребок вниз к бедрам, ладошки направлены во время гребка на дно и они совершают отталкивание от воды. При гребке руки согнуты в локтях и движение происходит перед грудью, при этом локти разведены в стороны, а кисти почти соприкасаются.

2. "Каскад из спадов"

Играющие сидят на борту, ноги опущены и стоят на сливном канале, руки подняты вверх в положении стрелочка.

По команде первый игрок выполняет спад, за ним делает следующий, и так далее один за другим, каскадом. следить, чтобы дети не мешали друг другу.

Варианты: так же можно выполнить спады из упора присев, стоя согнувшись, а также - стартовый прыжок.

3. "Поймай мяч"

Игроки стоят около стартовой тумбы.

Играющие прыгают по очереди со стартовой тумбы ногами вниз и на лету ловят мяч, брошенный руководителем. Выигрывает тот, кто поймает мяч наибольшее количество раз.

Правила: руководитель должен бросать мяч постоянно на одном уровне: на уровне груди ребенка в верхней точке полета.

*в. Для повторения старого материала.*

1. "Кто дальше?"

Игра происходит в форме соревнования и состоит из трех частей (может быть больше частей).

1. прыжок вниз головой со скольжением на максимальную дистанцию; место выхода рук из воды в момент поднятия головы для вдоха - конец скольжения.

2. прыжок вниз головой на дальность полета (отличается по месту соприкосновения рук с водой).

3. прыжки вниз ногами на дальность полета.

Победителя определяет следующим образом: за первое место - 1 очко, за втрое - 2 и т.д. После окончания игры очки суммируются. Выигрывает игрок с наименьшим количеством очков.

Игра проводится с небольшим количеством игроков из-за сложности подсчета очков.

2. "Точный прыжок"

Игроки стоят у стартовых тумбочек, на воде плавает большой надувной круг.

Игрок, прыгнув с тумбочки вниз головой (или вниз ногами) должен пройти сквозь лежащий круг. Участники выполняют по пять - шесть прыжков. Выигрывает тот, кто больше других попал в круг.

Правило: участник, выполнивший прыжок, устанавливает круг на прежнее место.

3. "Клоунада"

Играющие встают на борту в шеренгу, на расстоянии одного метра друг от друга.

По команде ведущего, играющие выполняют прыжок в воду ногами вниз из различных исходных положений: стоя спиной к воде; с поворотом в воздухе на 180°; с разведением ног в стороны и последующим их выпрямлением перед входом в воду; с изображением животных и сказочных героев.

После того, как все варианты прыжков будут освоены каждым играющим, можно выполнять их в парах. Ведущий оценивает изобретательность и артистизм каждой пары.

1. **Программно - методическое обеспечение.**

|  |
| --- |
| ***Литература*** |
| **Дополнительное плавание** |
| Н.Л.Петрова, В.А.Баранова «Плавание, техника обучения детей с раннего возраста» ,Москва «ФАИР», 2008г.;,А.Д.Викулов «Плавание»,Москва ,«ВЛАДОС-ПРЕСС», 2004г.; Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников», Москва, «АЙРИС ПРЕСС» 2003г.; З.П.Фирсов «Плавать раньше, чем ходить» ,Москва ,«Физкультура и спорт», 1978г.;З.П.Фирсов «Плавание для всех», Москва, «Физкультура и спорт», 1983.; Ю.А.Семенов «Навык плавания – каждому», Москва, «Физкультура и спорт», 1983г. |
| **Коррекционная работа** |
| И.В.Милюкова, Т.А.Евдокимов «Как научить ребенка плавать: быстро и эффективно», МОСКВА Санкт-Петербург ,«СОВА», 2006г.; Л.А.Бородич, Р.Д.Назарова «Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков»,МОСКВА, «Просвещение»,1988г.;Мосунов Д.Ф., Сазыкин В.Г. «Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка-инвалида», Москва,«Советский спорт» 1990г. |
| **Игры и упражнения** |
| А.Д.Викулов, И.М.Бутин «Развитие физических способностей детей»; Н.В.Гуреев «Активный отдых», Москва «Советский спорт», 1991г.;Ю.Ф.Луури «Физическое воспитание детей дошкольного возраста», МОСКВА «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 1991г. |
| **Закаливание** |
| И.А.Аршавский «Ваш малыш может не болеть!»,Москва «Советский спорт», 1990г.;Л.М.Белозерова, Л.Н.Власова, В.В.Клестов «Лечебная физическая культура в педиатрии», Ростов-на-Дону «Феникс», 2006г.;В.П.Спирина «Закаливание детей» , Москва «Просвещение», 1978г.; В.Скрипалев «И снова холод полюбить…» Москва «Молодая гвардия», 1988г. |

1. **Приложения.**

См. по ссылке <https://drive.google.com/folderview?id=0B7WBMH9RPApsSTlOVjY1WEtRelE&usp=sharing>

Или https://yadi.sk/d/qW1icIOVcexvP