**СИСТЕМА ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ**

**Т.В. Будкова**

 Малыш и плавание – это словосочетание уже стало привычным для нашего слуха. И если когда-то первые попытки обучения плаванию малышей с раннего возраста вызывали недоверие, то сейчас это стало нормальным явлением и прочно вошло в нашу жизнь. Младенец, не умеющий ходить, прекрасно чувствует себя в воде, а малыш, которому только исполнился год, - уже хороший пловец, Познавая свою природу, человек осознает свои возможности.

 Благоприятное воздействие водной среды трудно переоценить, тем более на развивающийся детский организм. Взвешенное состояние тела в воде позволяет укрепить не только скелетные и двигательные мышцы ребенка, корректировать его осанку, развивать его физические качества, но и научить его разумно двигаться в воде с наименьшей затратой своих сил. Быть с водой на «ты», находить удовольствие в общении с ней, не растеряться в непривычных условиях – на это нацелены занятия по обучению плаванию детей.

 Система работы построена в соответствии с морфофункциональными особенностями детского организма в каждом возрастном периоде. Обучение делится на 3 периода.

 **ЗАДАЧИ 1 ПЕРИОДА**:

 Восстановление и закрепление двигательных умений, освоенных в предыдущем учебном году.

 **ЗАДАЧИ 2 и 3 ПЕРИОДОВ**:

 Закрепление и обучение двигательным действиям более высокого порядка.

 В зависимости от психической и физической готовности детей, их плавательной подготовки, посещаемости занятий продолжительность периода для разных групп может быть неодинакова. Разделение возрастной группы, класса на подгруппы по 5-6 человек дает возможность объединить примерно равных по своему уровню плавательной подготовленности детей, что повышает эффективность обучения, позволяет осуществлять индивидуальный подход, сгладить сложности адаптационного периода. В основе предлагаемых действий лежат принципы доступности и последовательности.

 **Программа состоит из разделов**:

1.Основной навык.

2.Последовательность обучения.

3.Игры и задания

 Детям дается основной навык и предлагается перечень последовательных действий, направленных на его освоение и закрепление. Широкий подбор игр и игровых упражнений в разделе «Игры» позволяет выбрать ту, которая наиболее целесообразна для решения поставленных задач на данном этапе обучения.

 На первых этапах обучения упражнения даются в игровой, как наиболее органичной для детей, форме, что обеспечивает высокую эмоциональность. Интерес дает возможность регулировать нагрузку, используя игры большой, средней и малой подвижности. В средней группе используются элементарные по содержанию и правилам игры. В старших и подготовительных группах более сложные, командные игры, эстафеты, соревнования.

По мере улучшения плавательной подготовки возрастает количество заданий, направленных на преодоление определенных дистанций, позволяющих закрепить то или иное двигательное действие, исправить ошибки в технике выполнения.

На более поздних этапах обучения большое внимание уделяется развитию таких двигательных качеств, как сила и выносливость, способность преодолевать средние и длинные дистанции в равномерном темпе.

Дошкольники старших и подготовительных групп занимаются 2 раза в неделю.

 Конкретно поставленные задачи, правильно подобранные игры и игровые упражнения, соответствующая нагрузка, индивидуальный подход являются основой для успешного обучения детей плаванию, позволяет добиться хороших результатов.

**МЛАДШАЯ ГРУППА.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основной навык** | **Последовательность обучения** | **Игры, игровые упражнения** |
|  | **1 ПЕРИОД**  |  |
| Передвижения по бассейну | Держась за опору, опоры, подскоки у опоры, подскоки без опоры, свободные передвижения, ходьба в приседе, на четвереньках, в упоре лежа на груди. | «Маленькие ножки», «Кто как ходит», «Собери игрушки», «Зайчики», «Мишка косолапый», «Малыши», «Уточки», «Крокодил», «По лесной лужайке», «Лягушата», «Дрессированный крокодил». |
| Элементарные движения руками и ногами | Удерживание воды в ладошках, подбрасывание воды вверх, хлопки ладошками по воде, свободные движения рук, свободные движения ног. | «Дождик», «Хлопушки», «Ладушки», «Удержи воду», «Помогаем маме», «Футболисты», «Ручки ныряют». |
| Погружения | Приседания в воде, приседания с касанием руками дна, умывание лица, приседание в упор на колени, в упор лежа на груди, поливание себя водой. | «Большие и маленькие», «Мячики», «Лягушата», «Путешествие по морскому дну», «Крокодил», «Серый зайка», «Водичка», «Птички моют носики», «Кто будет самый мокрый», «Цветы и дождик», «Найди игрушку». |
| Дыхание | Продолжительный выдох. | «Ветерок», «Остуди чай». |
|  | **2 ПЕРИОД**  |  |
| Передвижения в бассейне | В различном темпе, в приседе, перешагивание, прыжки, в упоре лежа на груди.  | «Маленькие ножки», «По лесной лужайке», «Волк и зайцы», «У медведя во бору», «Солнышко и дождик», «Догони меня», »Догоню я», »Самолеты», »Великан и гномы», «Крокодил ловит рыбку». |
| Движения рук | Гребковые движения руками. | «Волны», »Лодочки», «Помоги маме». |
| Попеременные движения ног | Сидя, с упором руками сзади, лежа в упоре на груди. | «Быстрые ножки», «У кого брызг будет больше», «Крокодил бьет хвостом». |
| Погружения | Погружение лица, подскоки с погружением, приседания с погружением лица, сед на дне с упором сзади, упор лежа на спине.  | «Птички моют носики», «Парашютисты», «Рыбки резвятся», «Идет бычок», «Составь картинку», «Лягушата», «Грибы и дождик», «Кто будет самый мокрый», «Чьи ножки длиннее», «Быстрые ножки», «Сядь на дно», «Покажи пятки». |
| Дыхание | Вдох – активный выдох, Активный вдох – задержка дыхания – выдох; вдох – задержка дыхания – приседание – выдох.  | «Ветерок», «Надуй воздушный шарик», «Полет на воздушном шаре», «Кораблик и ветер», «Остуди чай», «Шар лопнул». |

**СРЕДНЯЯ ГРУППА.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основной навык** | **Последовательность обучения** | **Игры, игровые упражнения** |
|  | **1 ПЕРИОД**  |  |
| Передвижения | В различном темпе, в приседе, прыжки, в упоре на груди. | «Утята», «Зайчики», «Зайчонок и бельчонок», «Мячики», «Волк и зайцы», «Солнышко и дождик», «Самолеты», «Поймай рыбку», «Серый зайка». «Парашютисты», «Крокодил», «По лесной лужайке», «Дрессированный крокодил», «У медведя во бору», «Догони меня», «Догоню я» |
| Погружения | Умывание лица, погружение лица в воду, подпрыгивание вверх с последующим погружением, сед на дне, погружение в воду с головой.  | «Птички моют носики», «Грибы и дождик», «Кто будет самый мокрый», «Лягушата», «Найди пару», Сядь на дно», «Великаны и гномы», «Водичка», «Серый зайка», «Парашютисты». |
| Движения рук | Положение пальцев в кисти, гребковые движения рук в разных направлениях, одновременные и попеременные гребковые движения рук. | «Хлопушки», «Ложечки», «Удержи воду в ладошках», «Волны», «Лодочки», «Байдарки», «Каноэ» |
| Движения ног | В упоре лежа на груди, в упоре лежа на спине. | «Крокодил бьет хвостом», «Быстрые ножки», «У кого брызг будет больше». |
| Дыхание | Активный вдох – выдох; активный вдох – задержка дыхания – выдох. Активный вдох – задержка дыхания – приседание – выдох. | «Надуй шарик», «Ветерок», «Остуди чай», «Шар лопнул», «Полет на воздушном шаре». |
|  | **2 ПЕРИОД**  |  |
| Передвижения | В различном темпе, взявшись за руки, в колонне, бег, прыжки. | «Поезд», «Путешествие», «Самолеты», «Карусель», «Кто быстрее», «паровоз», «Мышеловка» |
| Погружения | Погружение с головой, погружение лица в упоре лежа на груди, падение в упор на руки. | «Достань дно руками»,» У кого брызг больше», «Шел петух по берегу», «Оловянный солдатик», «Дрессированный крокодил», «Плотина», «Лягушка», «Водолазы» |
| Движения рук | Попеременные движения согнутыми в локтях руками, круговые движения прямыми руками вперед | «Лодочки», «Мельница и ветер», «Пиратская лодка». |
| Движения ног | Лежа на груди у опоры. С доской, с игрушкой. | «Кто лучше». |
| Лежание на груди | Хватом прямыми руками за поручень, то же, погрузившись в воду, то же с поддержкой, с доской, ходьба по дну, держа доску прямыми руками. | «Кто лучше», «Слушай сигнал», «Подводный телефон». |
| Скольжение на груди | Хождение по дну, держа доску впереди себя прямыми руками, с доской, погрузив лицо | «Баржи», «Перевозка пассажиров», «Акула», «Мышка и сырок», «Спрячь нос» |
|  | **3 ПЕРИОД**  |  |
| Лежание на груди | «Звездочка», «Стрелочка» с поддержкой, то же самостоятельно. | Правильный показ», «Мышки и сырок», «Артисты», «Спрячь нос» |
| Движения рук | Попеременные движения согнутыми в локтях руками в наклоне вперед, круговые движения прямыми руками вперед. | «Кто лучше», «Мельница и ветер», «Правильный показ». |
| Скольжение на груди | С доской, погрузив лицо в воду, самостоятельно, толкаясь ногами от дна.  | «Летящие стрелы», «Стрелы в цель», «Торпеды», «Баржи», «Баржи в тоннель», «Баржи под мост», «Подводные лодки». |
| Движения ног | У опоры, с надувной игрушкой, с доской, лежа на груди, погрузив лицо в воду.  | «Катера», «Уточки», «Кто быстрее», «Кто лучше». |
| Дыхание | Выдох в воду. | «Подводный вулкан», «Пузыри». |
|  |  | *ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:*«Паук и мухи», «Бездомный заяц», «Охотники и утки», «Жмурки», «У медведя во бору», «Надень шляпу», «Смелые ребята», «Хоровод» «Салки», «Водолазы», «Плотина». |

###### СТАРШАЯ ГРУППА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основной навык** | **Последовательность обучения** | **Игры, игровые упражнения** |
|  | **1 ПЕРИОД**  |  |
| Погружение | Падение вперед в упор лежа, погружение в воду, с головой. | «Шел по берегу петух», «Салки», «Лягушки», «Водолазы», «Плотина», «Охотники и утки», «У кого брызг будет больше». |
| Лежание на груди («Звездочка», «струночка») | С поддержкой, с доской, самостоятельно. | «Спрячь нос», «Артисты», «Мышка и сырок», «Правильный показ», «Кто лучше», «Салки», «Тише едешь, дальше будешь». |
| Скольжение на груди | С доской, погрузив лицо в воду, самостоятельно отталкиваясь ногами от дна. | «Стрелы в цель», «Баржи», «Баржи под мостом», «Баржи в тоннель», «Подводные лодки», «Торпеды».  |
| Движения рук | Попеременные движения, согнутыми руками, погрузив лицо в воду. То же в ходьбе, попеременные движения прямыми руками вперед в наклоне, то же в ходьбе. | «Мельница и ветер», «Быстрые лапки». |
| Движения ног кролем | Лежа у опоры, в плавании с надувной игрушкой, доской. Лежа на груди, погрузив лицо в воду.  | «Катера», «Перевозка пассажиров». |
| Дыхание | Продолжительная задержка дыхания. Выдохи в воду.  | «Пузыри», «Подводный вулкан» «Насос», «Спрячься в воду». |
|  | **2 ПЕРИОД**  |  |
| Скольжение на груди | Правильное положение головы и рук, выполнение под счет, с различным положением рук. | «Разведчики», «Стрелы в цель», «Торпеды», «Подводные лодки», «Кто дальше». |
| Движения ног кролем на груди | С доской, самостоятельно, в ластах. | «Катера», «Чья игрушка окажется дальше», «Спасатели», «Гонка катеров», «Слалом». |
| Плавание на груди | Выполнение попеременных движений согнутыми в локтях руками, при помощи движений рук кролем. | «Быстрые лапки», «Соревнования собачек», «Кто лучше», «Кто быстрее», «»Кто дальше», «Проплывание дистанций» |
| Лежание на груди | «Бочонок» | «Кто лучше», «Салки», «Тише едешь, дальше будешь». |
| Лежание на спине | С доской | «Кто самый сильный», «Разведчики» |
| Дыхание  | Выдохи серией 1х3,Выдохи сериями 2х3.  | «Подводный вулкан», «Укого пузырей больше», «Насос». |
|  |  | *ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:*«Водолазы», «Надень шляпу», «Охотники и утки», «Караси и карпы», «Подводный телефон», «Щука в заводи», «Цирк», «Зоопарк». «Повтори движения». |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **3 ПЕРИОД**  |  |
| Скольжение на груди  | Сильный толчок ногами от бортика.  | «Стрелы в цель», «Чья стрела проскользит дальше», «Тише едешь, дальше будешь». |
| Плавание кролем на груди при помощи движений ног кролем | С различным положением рук, с выполнением 1-2х произвольных вдохов, в ластах.  | «»Чья игрушка окажется дальше», «Гонка катеров», «Спасатели», «Слалом», «Кто лучше», «Проплывание дистанций». |
| Плавание на груди | Без выноса рук над водой, в согласии с движениями ног, кроль в координации с задержкой дыхания. | «Кто быстрее», «Соревнования собачек», «Проплывание дистанций» |
| Плавание на спине, выполняя движения ногами кролем | С доской, в ластах, самостоятельно. | Соревнования, Проплывание дистанции. |
| Лежание на спине | С поддержкой, самостоятельно. | «Салки», соревнования |
| Скольжение на спине | Последовательность выполнения, положение рук и головы, высокое положение таза. | «Скользящие стрелы», «Чья стрела проскользит дальше». |
| Дыхание  | Выдох серией 1х3, 1х6. | «Паровая машина», «Пузыри». |
| Прыжки в воду | Соскок. | «Парашютисты» |
|  |  | *ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:*«Веселая эстафета», «Невод», «Змея», «Акробаты», «Водное поло», «Перетяжки», «караси и карпы», «Охотники и утки», «Салки. |

**ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основной навык** | **Последовательность обучения** | **Игры, игровые упражнения** |
|  | **1 ПЕРИОД**  |  |
| Скольжение на груди  | Последовательность выполнения, положение головы, рук, активный толчок.  | «Разведчики», «Дорожка», «Чья стрела проскользит дальше», «Торпеды». |
| Плавание на груди, выполняя движения ногами кролем | Техника выполнения, с различным положением рук, в ластах. | «Катера», «Спасатели», «Чья игрушка окажется дальше», «Гонка катеров», «Слалом». |
| Скольжение на спине | Техника выполнения, продолжительное выполнение упражнения, с различным выполнением рук. | «Чья стрела проскользит дальше», «Кто лучше», соревнования |
| Плавание на груди кролем без выноса рук | Согласование движений рук и ног, то же в ластах. | Проплывание дистанций, соревнования. |
| Плавание на спине, выполняя движения ногами кроем | С доской, в ластах, самостоятельно. | Проплывание дистанций, соревнования |
| Плавание кролем на груди | В координации, в ластах. | Проплывание дистанций, соревнования |
| Лежание на спине | С доской, самостоятельно. | «Тише едешь, дальше будешь», соревнования, «Салки» |
| Дыхание  | Серией 1х4, 1х6. | «Паровая машина», »Подводный вулкан». |
|  |  | *ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ:*«Невод», «Морской бой», «Водолазы командами», «Путешествие», «Паук и мухи», «Змея», «Акробаты», «Лягушата». |
|  | **2 ПЕРИОД**  |  |
| Плавание на груди, выполняя движение ногами кролем  | Техника, в ластах, с полнятой над водой головой, ныряние в ластах. | «Чья игрушка окажется дальше», «УточкиЦ, «Минное поле», «Ловкий ныряльщик». |
| Плавание на спине, выполняя движение ногами кролем | С различным положением рук, в ластах. | Соревнования, «Марафон» |
| скольжение |  На груди, на спине, с поворотом на 180` | «Винт», соревнования |
| Плавание на груди |  В координации, с произвольным дыханием, с одновременным движением рук. | Проплывание дистанций, соревнования |
| Плавание на спине | В координации, с произвольным дыханием, с одновременным движением рук. | Проплывание дистанций, соревнований |
| Дыхание  | Выдохи в воду после проплывания дистанций серией 1х6 |  |
| Прыжки в воду | Соскок, соскок в группировке, соскок с поворотом, старт. | «Бомба», «Парашютисты», «Винт». |
|  | **3 ПЕРИОД**  |  |
| Кроль на груди | В координации, в согласовании с дыханием. | Проплывание дистанций, эстафеты |
| Кроль на груди без выноса рук | В координации, в ластах | Проплывание дистанций, соревнования |
| Кроль на спине | В координации, в ластах, в согласовании с дыханием  | Проплывание дистанций, соревнования. |
| Ныряние в ластах с проплыванием под водой | Кролем, дельфином. | «Минное поле», «Запомни код», «Ловкий ныряльщик», «Слалом». |
| Плавание на груди, выполняя движения ногами дельфином | Плавание в ластах  | «Дорожка», Проплывание дистанций. |
| Прикладное плавание | Последовательность действий в неблагоприятных условиях и опасных ситуациях, четкое и быстрое выполнение действий. | Проплывание 8м., используя поддерживающие на плаву средства. Соскок в воду с проплыванием 8м, не касаясь дна ногами. Соскок в воду, освобождение от одежды, лежание на воде 1-2 минуты. Соскок в воду, освобождение от одежды и обуви, проплывание 8м. Соскок, освобождение от мешающих движению предметов, проплывание 8м. Держа в руке над водой сухую одежду, соскок в воду с проплыванием 8м. |

**Методические рекомендации по использованию прикладного плавания**

**в образовательном учреждении**

 Обучение плаванию в д/с направлено на овладение детьми умениями и навыками, необходимыми для свободного безопорного движения на воде, развития способностей перемещаться в водной среде, не используя поддерживающие на плаву средства.

Умение держаться на воде, проплывать некоторое расстояние без остановки в малогабаритном неглубоком бассейне не дает гарантии уверенных действий ребенка в открытом водоеме или бассейне больших размеров, подсознательно ребенок убежден в своей полной безопасности; в случае необходимости (нехватки воздуха, утомлении, попадании воды в дыхательные пути) он в любой момент может встать ногами на дно. Эта уверенность делает его уязвимым и неподготовленным к действиям в других, более сложных условиях, требующих проявления волевых и физических качеств, направленных на преодоление страха, растерянности, усталости.

Купания в открытом водоеме с мутной водой пониженной температуры и трудно определяемой глубиной предъявляет повышенные требования к психофизическим возможностям ребенка, его нервномышечному аппарату, состоянию основных систем организма.

Ребенок еще не в состоянии в полной мере оценивать свои силы и возможности, контролировать свои действия, осознавать последствия своих поступков. Действуя импульсивно, не задумываясь, ребенок не всегда может выйти двигательно из сложившейся ситуации.

Ребенок может переоценить свои силы, заплыв далеко, и, не почувствовав дна под ногами может испугаться и растеряться.

Определенную опасность представляют собой надувные поддерживающие на плаву средства (круги, матрацы, игрушки). Чувствуя с ними себя в безопасности, ребенок, случайно перевернувшись и не почувствовав дна, попадает в непривычную для себя среду.

Переохлаждение организма как следствие длительного пребывания в воде, мышечное перенапряжение могут стать причиной судорог, задержки дыхания, нарушения кровообращения и деятельности сердечно-сосудистой системы, от готовности и умения ребенка действовать в подобных ситуациях зависит порой его жизнь.

Занятия по прикладному плаванию проводятся с детьми подготовительных групп, 1-3 классах, имеющими хорошую плавательную подготовку, т.е. способными проплыть без остановки 10 метров и более одним, двумя, тремя способами плавания. Ребенок с недостаточными физической и плавательной подготовкой будет не в состоянии справиться с заданиями, требующими значительных усилий и выносливости.

Знакомясь с элементами прикладного плавания, ребята учатся принимать решения и действовать в необычных и неожиданных ситуациях, оказывать посильную помощь на воде. И если на первых занятиях многое не получается, то в последствии их действия становятся более точными, быстрыми, целенаправленными.

Ситуации, в которые может попасть ребенок, неоднократно проигрываются; добавление в них новых элементов, даже незначительных, заставляет ребенка действовать более рационально, обдуманно, находить наиболее органичные способы выполнения.

**«Кораблекрушение»**

Потерпев крушение, корабль пошел ко дну. Вода очень холодная. Необходимо продержаться на воде, постоянно двигаясь, чтобы не замерзнуть, 30-60 секунд до прихода спасательной шлюпки.

**«Дождись помощи»**

Заплыв далеко от берега, и почувствовав, что силы на исходе, ты должен продержаться на воде, лежа на спине, 30-60сек. Для восстановления сил или в ожидании помощи.

**«Марафон»**

Детям предлагается проплыть без остановки 30-50м, меняя при этом способы плавания или отдыхая, лежа на спине, когда это необходимо.

**«Доплыви до берега»**

В случае, если лодка перевернулась недалеко от берега, ребятам предлагается проплыть это расстояние 7-15м тем способом, который лучше всего получается.

**«В одежде вплавь»**

Если ребенок оказался в одежде в воде и до берега недалеко, можно попытаться доплыть, не снимая одежды.

**«Освободись от одежды»**

Если ребенок оказался в одежде в воде, до берега далеко, намокшая одежда тянет на дно, лучше от нее освободиться. Отдохнуть, лежа на спине, если это необходимо, и доплыть до берега (упражнение выполняется, не касаясь дна ногами).

**«Кто дольше пробудет под водой»**

-погружение в воду с задержкой дыхания на вдохе;

- плавание под водой, используя ориентиры, лежащие на дне;

- погружение в воду с задержкой дыхания на выдохе.

**«Переправа»**

Ребятам предлагается переплыть реку, держа в руке над головой сложенную одежду так, чтобы она не намокла.

**«Помощь на воде»**

Ребенок оказывает помощь своему другу, лежащему на спине у противоположного бортика. Проплыв в ластах разделяющее их расстояние, и аккуратно поддерживая его за подбородок и голову, так, чтобы лицо находилось над водой, транспортирует его к бортику.