

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 34 Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом ГБДОУ № 34  
Протокол № 1  
от «31» 08.2023



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий ГБДОУ № 34  
Т.А.Ходукина  
Приказ №90-д от 31.08.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«Обучение плаванию дошкольников с использованием игрового метода».**

**Возраст обучающихся: 4 - 7 лет**

Разработчик:  
Педагог дополнительного образования  
Н.А.Гальчук

Срок реализации: 1 год.

Санкт-Петербург.  
2023

## Содержание

1	Пояснительная записка	
2	Учебный план	
3	Календарный учебный график	
4	Рабочая программа	
5	Оценочные материалы	
6	Методические материалы	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА «Обучение плаванию дошкольников с использованием игрового метода» (далее Программа) разработана в соответствии с нормативно - правовыми актами Российской Федерации:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказом министерство образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. n 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Постановлением Правительства Российской Федерации от 15 сентября 2020 года N 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;

- СанПин 2.3.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 1 марта 2017 г. N 617-р "Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию";

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 года № 2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и ( или) безвредности для человека факторов среды обитания» СанПин 1.2.3685-21;

- Уставом образовательного учреждения.

**Направленность** – физкультурно-оздоровительная

**Уровень освоения** – общекультурный.

**Актуальность программы:** применение игр в начальном обучении плаванию помогает обеспечить эмоциональность занятий. Игра на воде помогает быстрее освоиться с водой, избавиться от страха, изучить плавательные движения. Детям даётся основной навык и предлагается перечень последовательных действий, направленных на его освоение и закрепление. Широкий выбор игр и игровых упражнений позволяет выбрать ту, которая наиболее целесообразна для решения поставленных задач на данном этапе обучения.

Разнообразные по своему двигательному содержанию игры содействуют совершенствованию навыков основных движений, развитию двигательных качеств.

**Цель программы:**

Формирование умений детей уверенно и безбоязненно держаться на воде, максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию и заложить прочную основу для дальнейших занятий плаванием.

**Задачи программы:**

1. Научить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
2. Обучить передвигаться по дну бассейна различными способами.
3. Обучить погружаться под воду (открывать глаза); передвигаться и ориентироваться на и под водой.
4. Обучить выдоху в воду.
5. Обучить лежанию в воде на груди и на спине (с опорой и без неё).

6. Обучить скольжению в воде на груди и на спине.
7. Обучить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
8. Обучить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
9. Обучить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
10. Обучить способам плавания в полной координации кролем на груди и на спине.

**Отличительной особенностью данной программы является то, что игра выгодно отличается от других средств обучения тем, что одно движение, подчас представляющее определенную трудность, может легко разучиваться в самых различных игровых ситуациях. Все занятие может проходить в игровой форме.**

**Планируемый результат:**

К концу обучения у детей сформированы умения лежать на спине и на груди, скользить по воде после отталкивания от борта бассейна без работы ног, проплыть 5м при помощи работы ног кролем на спине или кролем на груди, находится некоторое время под водой без дыхания. Такие способы плавания, как брасс и баттерфляй являются сложными для детей в возрасте до 7 лет и в данной методике не рассматриваются.

**Адресат программы: обучающиеся в возрасте 5-7 лет**

**Объем и сроки освоения программы:**

Объем программы – 32 часа

Срок реализации программы – 1 год.

**Условия реализации программы:** бассейн

**Формы и режимы занятий:**

Формы занятий: подгрупповая

Режим занятий: занятия проводятся 1 раза в неделю (не более 30 мин.)

**Формы аттестации:** аттестация не предусмотрена.

**Формы подведения итогов освоения программы:**

Отчетный концерт: участие в соревнованиях

**Материально-техническое обеспечение:**

Доски для плавания, нарукавники, нудлы, надувные круги, обручи, мячи (разных размеров), мелкие игрушки (плавающие и тонущие), надувные игрушки, магнитофон, очки для плавания, ласты, колобашки, гимнастические обручи разных размеров, плавающие и тонущие гимнастические обручи, гантели, свисток, секундомер, сетка.

**Методы и приемы: ПРОПИСАТЬ**

Наглядный: демонстрация..... прослушивание.....

Словесный: объяснение .....

Практический: пение....

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№	Наименование разделов	Всего занятий	Количество занятий	
			Теория + практика	Практика
1.	Упражнения по ознакомлению	4	1	3

	со свойствами воды			
2.	Упражнения, обучающие погружению и всплытию	4	1	3
3.	Упражнения для выработки навыка лежания	5	1	4
4.	Упражнения для выработки навыка скольжения	5	1	4
5.	Упражнения, обучающие дыханию	5	1	4
6.	Упражнения вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения	6	1	5
7.	Упражнения на овладение простейшими прыжками	3	1	2
<b>Итого:</b>		32	7	25

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Наименование	Содержание
1	Продолжительность учебного года	02.10.2023-31.05.2024
2	Количество часов	64
3	Праздничные дни	04.11.2023, 01.01.-08.01.2024, 23.02.2024, 08.03.2024, 01.05.2024, 09.05.2024

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 34 Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом ГБДОУ № 34  
Протокол № 1  
от «31» 08.2023



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий ГБДОУ № 34  
Т.А.Ходукина  
Приказ №90-д от 31.08.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«Обучение плаванию дошкольников с использованием игрового метода».**

**Возраст обучающихся: 4 - 7 лет**

Разработчик:  
Педагог дополнительного образования  
Н.А.Гальчук

Срок реализации: 1 год.

Санкт-Петербург.  
2023

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Процесс обучения плаванию делится на три последовательных этапа:

1. Этап начального обучения плаванию - стадия, на которой формируются основы, или предпосылки умения.
  2. Этап углубленного обучения плаванию - стадия, на которой образуется собственно умение в его целостных контурах и деталях.
  3. Этап результирующей отработки действия, который имеет своим результатом сформированный до необходимой степени навык.
- И поэтому в каждом разделе обучения (упражнения на дыхание, упражнения позволяющие освоить скольжение и т.д.) мы будем различать три фазы:
- а. игры для начального обучения
  - б. игры для закрепления пройденного материала
  - в. игры для повторения старого материала.

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, все равно рекомендуется выполнять упражнения из этой группы, но начинать не с начального обучения (все пункты «а») а игр для повторения старого материала (все пункты «в»).

### 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, обучающие дыханию.

- 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, способствующие выработке навыка лежания на воде.

- 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.

### 8. Игры на движения и передвижения в воде.

- а. начальное разучивание
- б. игры для закрепления пройденного материала
- в. игры для повторения старого материала

9. Игры на задержку дыхания.

- а. начальное разучивание
- б. игры для закрепления пройденного материала
- в. игры для повторения старого материала

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

*в графах таблицы, в зависимости от части занятия, указано игры из какого раздела следует проводить на данном занятии (см. приложение).*

занятие	подготовительная часть (5мин)	основная часть (20-30 мин)	заключительная часть (5-10 мин)
1	1а,	6б, 2а	5а 1а
2	1б, а	8б, 9а	1б, 2а, 2б
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
25	7а	6в	9б
26	7а,б	5в	8в
27	7б,в	4в	8б
28	8а	3в	6 в,б
29	8б	2в	4б,в
30	8в,а	9в	2б,в
31	9а	3в	4а
32	9б	6в	7б



## Оценочные материалы

Мониторинг освоения образовательной программы проводится в начале (октябрь) и в конце (май) учебного года

### Тестовые задания

1. Разнообразные способы передвижения в воде
2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.
3. Выдохи в воду
4. Лежание на груди
5. Лежание на спине
6. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди

### Методика проведения мониторинга

#### 1. *Разнообразные способы передвижения в воде*

Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперед на двух ногах, положение рук – произвольное.

*Оценка:*

- 3 – ребёнок легко выполняет все способы передвижения в воде;
- 2 – выполняет упражнение, держась за предмет, бортик
- 1 – боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение.

#### 2. *Погружение в воду с открыванием глаз под водой*

Стоя около бортика, держась за него, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой, а не просто наклонить лицо вниз, глаза должны быть приоткрыты.

*Оценка:*

- 3 – ребёнок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течении 3 секунд;
- 2 – погрузившись в воду, находится под водой менее 3 секунд;
- 1 – боится полностью погрузиться в воду

#### 3. *Выдохи в воду*

Положение тела такое же, как при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперёд, напряжены. Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

*Оценка:*

- 3 – ребёнок правильно выполняет два выдоха;
- 2 – не полностью выполняет выдох в воду, то есть заканчивает его над водой;
- 1 – выполняет выдох, опустив в воду только губы.

#### 4. *Лежание на груди*

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела – горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

*Оценка:*

- 3 – ребёнок выполняет упражнение в течении 5 секунд;
- 2 – в течение 2-4 секунд;
- 1 – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувными игрушками, нарукавниками).

#### 5. *Лежание на спине*

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники

Из положения, стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

*Оценка:*

- 3 – ребёнок приняв горизонтальное положение выполняет упражнение в течении 5 секунд;
- 2 – в течение 2-4 секунд;

1– лежит на воде с поддерживающими предметами (надувными игрушками, нарукавниками).

**6. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди**

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперёд, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

Оценка:

3 - 7-8 м;

2 – 4-5 м;

1 – менее 3 м

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Параметры оценки											
		1.Разнообразные способы передвижения в воде		2.Погружение в воду с открыванием глаз под водой.		3.Выдох в воду		4.Лежание на груди		5. Лежание на спине		6.Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди	
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.
1													
2													

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Васильев В.С. Обучение плаванию. – М., 1989;
2. Левин Г. Плавание для малышей: Пер. с нем. – М., 1974.
3. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. – М., 1985;
4. Осокина Т.И. «Обучение плаванию в детском саду» - Москва: Просвещение, 1991г
- 5.Статьи из журналов «Дошкольное воспитание», «Справочник старшего воспитателя» и др.
6. Система по обучению детей плаванию под. ред. Т.В. Будкова

## 1. Игры на ознакомление 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. «Хожение 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, 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.

### 8. «Полоскание белья».

Играющие стоят лицом друг к другу: наклон вперед прогнувшись, стойка ноги врозь, руки вперед. По команде играющие выполняют одновременные и поочередные движения обеими руками в разных направлениях: вправо-влево, вперед-назад, вверх-вниз, как бы полоская бельё. Инструктор даёт задание: каждый вид движений выполнять сначала расслабленными, а затем напряженными руками. Это позволяет им почувствовать, что опираться на воду и отталкиваться от неё можно только ладонью напряженной руки.

## **б. Для закрепления пройденного материала.**

### 1. «До пяти».

Дети идут по дну друг за другом на расстоянии одного шага.

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).

#### 5. «Волны».

Занимающиеся стоят лицом в круг на расстоянии шага. Руки в стороны, лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению движения рук. Одновременно с поворотом туловища дети проносят руки над самой поверхностью воды в противоположную сторону – образуются волны. Движение продолжается беспрерывно то в одну, то в другую сторону. Для одновременности выполнения упражнения дети вслух приговаривают «Ух-ух, у-у».

Правила: нельзя отпускать руки глубоко в воду.

#### **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).

##### 4. «Сердитая рыбка».

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

Сердитая рыбка, наверное, спит.  
Подойдем мы к ней, разбудим  
И посмотрим, что же будет.

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

Правила: выполнять движения в соответствии с текстом, убегая от сердитой рыбки, не толкать друг друга. Первый раз сердитой рыбкой может быть преподаватель. Не следует быстро бежать за детьми. Надо дать им возможность убежать на свое место. При многократном повторении можно догонять детей.

Перед обучением плавательным движениям в воде надо обязательно выполнить их в зале (на суше).

## 2 Игры обучающие погружению и всплытию.

### 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.

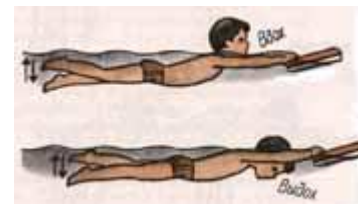
#### 3. «Гонка катеров».

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.

#### 4. «Кузнечики».

Играющие располагаются на одной линии в указанной части бассейна. По сигналу они начинают передвигаться вперед прыжками на обеих ногах, стараясь как можно быстрее достигнуть установленного ориентира. Для усложнения условий передвижения можно изменять положение рук. Оно может быть произвольным или обусловленным игровым заданием.

Правила: дети должны начинать передвижение раньше подачи сигнала, мешать друг другу, переходить на бег или ходьбу.

#### 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.

### 6. 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 «технического 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.

#### 5. «Удочка».

Дети образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук, поворачиваются лицом к центру. В центре стоит преподаватель. В руках у него веревка, к концу которой привязана надувная игрушка. Длина веревки равна радиусу круга. Преподаватель вращает веревку так, чтобы игрушка двигалась по окружности на высоте 10-30 см над водой. Дети должны избегать прикосновения игрушки, погружаясь под воду, когда она приближается. Вначале следует вращать веревку с игрушкой несколько выше голов детей. Когда дети научатся, смело погружаться в воду, высоту можно уменьшить. Правила: нельзя прятаться раньше, чем приблизится игрушка.

### **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 ослабевает.

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.

#### 5. «Охотники и утки».

Выбираются два охотника. Остальные дети – утки. Охотники становятся по обе стороны бассейна, у каждого из них по мячу. Утки плавают в разных направлениях по бассейну.

По сигналу «Охотники!» утки должны нырнуть в воду, чтобы охотники не смогли попасть в них мячами. Если кто-то из детей не успел спрятаться и в него попадают мячом, он должен выйти на время из игры. Охотники меняются после того, как каждый из них попадает мячом в определенное число уток.

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

### 3 Игры с выдохом в воду

#### 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 ртом, 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.



### 3. «Мельница».

Дети становятся в одну шеренгу, придерживаясь большого расстояния друг от друга. По команде инструктора они начинают плыть, делая руками взмахи, как лопасти мельницы. В это время нужно еще стараться не набирать в рот воды, правильно дышать. Побеждает ребенок, который доплыл к взрослому первым.

Правила: нельзя касаться ногами дна, переворачиваться на спину.

### 4. «Поезд».

Двое играющих стоят друг к другу, взявшись за руки и опустив руки на поверхность воды, - это «тоннель». Остальные участники игры – «вагоны поезда» - встают в колонну по одному и продвигаются вперед. Подходя к «тоннелю», играющие выполняют вдох, а проходя через «тоннель» - выполняет выдох с погружением в воду.

### 5. «Ваньки-встаньки».

Играющие становятся парами лицом друг другу и крепко держатся за руки. По первому сигналу инструктора стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох. По второму сигналу в воду погружаются стоящие слева, а их партнёр резко выпрыгивают из воды и выполняют вдох. Выигрывает та пара, которая правильнее и дольше других, строго по сигналу, выполняет упражнение.

### 6. «У кого больше пузырей?»

По команде инструктора участники игры погружаются в воду с головой и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает тот участник, у которого больше пузырей, то есть сделавший продолжительный непрерывный выдох в воду.

## **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.

### 2. «Утки – нырки».

Дети произвольно располагаются по дну бассейна, изображая уток. По сигналу они наклоняются вперед, стараясь нырнуть за кормом и ухватиться за дно. При этом приподнимают обе согнутые в коленях ноги – «показывают хвостик». Для того чтобы облегчить детям выполнение задания, целесообразно предлагать им опустить голову (подтянуть подбородок к груди).

Правила: более ловкой окажется утка, которая сумеет «показать хвостик» большее количества раз.

### 3. «Фонтанчики».

Играющие встают в круг. По команде инструктора (короткой – «вдох» или продолжительный – «вы-ы-ы-дох») дети выполняют 5, 10, 20 (или другое количество) поочередных вдохов и выдохов в воду. Участники игры могут держаться за руки или за плав. Средства, лежащие на поверхности воды. Побеждает тот, чей «фонтанчик» бьёт сильнее.

#### 4. «Качели».

Играющие встают парами спиной друг к другу, взявшись под руки. Поочередно наклоняясь вперёд до положения нагнувшись и опуская лицо в воду, они поднимают своих партнёров на спину над водой. В момент опускания лица в воду выполняется выдох. Выигрывает та пара, которая большее количество раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

#### **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.

##### 2. «Кто победит?».

Играющие выстраиваются в одну шеренгу на линии старта. По команде инструктора они передвигаются по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно делая вдох над водой и выдох в воду, до линии финиша. Побеждает тот, кто пришёл первым к финишу и на протяжении дистанции правильно выполнять вдохи и выдохи.

### **4 Игры на обучение скольжению**

#### **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.

##### 2. «Тюлени».

Принять упор лежа на воде (держась за неподвижную опору). Слегка оттолкнувшись назад от бортика – скольжение.

Усложнение: лежа на воде (хват ногами за неподвижную опору), слегка оттолкнуться от бортика, опуская руки через стороны вниз до бедер, пытаться скользить вперед, голова при этом опущена в воду.

#### **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.

## 2. «Нырни в обруч».

Вводу вертикально опускаются обруч с грузами. Дети встают в колонну по одному, идут вдоль обруча бортика к обручу. Дойдя до него, дети по очереди погружаются в воду, проходят сквозь обруч, выныривают на поверхность с другой стороны и двигаются дальше. Когда все пройдут сквозь обруч, игра повторяется. Инструктор следит за правильностью выполнения задания, подбадривает робких детей.

Правила: идти друг за другом. Нельзя наталкиваться, хватать, топить друг друга.

## 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 торпедой, 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. «Плавающие стрелы».

Играющие выстраиваются в одну шеренгу и по сигналу инструктора выполняют упражнение – скольжение сначала без помощи ног, затем с движениями ногами, как в кроле. Выигрывает тот, кто проскользит дальше.

Скольжение на груди выполняется из и.п. «стрелочка»; движение ног – от бедра.

Упражнение выполняется на груди и на спине.

### 4. «Кто дальше проскользит?».

Играющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь пальцами ног в поручень.

Руки за голову «стрелочкой». По команде инструктора дети низко наклоняются вперед к

воде, и оттолкнувшись ногами, скользят по воде. Выигрывает тот, кто дальше проскользит.

## 5 Игры на обучение лежанию

### 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 ладонке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой), другой игрок берет его ладонки 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.

#### 3. «Резвый мячик».

Играющие становятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга.

Каждый имеет мячик или теннисный шарик, дети кладут его на поверхность воды на линии рта. Делая выдох, дуют на него, стараясь отогнать как можно дальше от себя, делая неоднократный вдох и выдох. По команде воспитателя все остаются на своих местах, перестают дуть на мяч. Выясняется, чей мяч отплыл дальше всех, - это самый «резвый мячик». Игра продолжается. Сначала можно игру проводить без продвижения за мячом. В таком случае всякий раз делается только один выдох.

Правила: нельзя мешать друг другу, дуть на чужой мячик.

#### 4. «Водокачка».

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

### 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, 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.

## 6 Игры на обучение плавательных движений

### 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 убрana в колени - положение группировки. Оторвать вторую ногу от дна и прижать к груди, руки обхватывают обе ноги, «нос убрana 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.

#### 4. «Мина».

Инструктор бросает мяч на середину бассейна. Играющие делятся на пары, оттолкнувшись от дна, скользят под водой. Нужно проскользить так, чтобы не задеть мяч своим телом, не «взорвать мину».

Правила. Дети не должны мешать друг другу, побеждает тот, кто первым доберется до другого бортика. Игру можно выполнять как парами, так и командами.

### **б. Для закрепления пройденного материала.**

#### 1. «Конкурс поплавок».

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 продержавшийся 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.

#### 3. «Гонка мячей».

Играющие становятся в пары и берут в руки по мячу. По сигналу они плывут и гонят впереди себя мячи. Выигрывает пловец, который быстрее проплыл расстояние и не потерял мяч. Упражнение можно выполнять командами. Побеждает та команда, которая меньше потеряла мячей.

### **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, извлекающая 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 руководителя «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.

### 4. «Парное плавание».

Один из играющих плывет на груди работая руками, другой, держась за его вытянутые ноги, плывет с помощью одних ног. Между несколькими парами можно провести состязание по плаванию на скорость.

## 7. Игры и игровые упражнения с простейшими прыжками.

### а. Для начального разучивания.

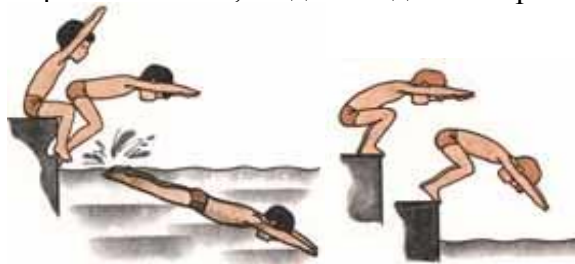
#### 1. «Скатывание в воду».

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



#### 3. «Кто прыгнет выше»

И.п. стойка ноги врозь, руки в стороны ладонями вниз. По команде подпрыгивать вверх, отталкиваясь от дна ногами, делая одновременно движения руками вниз в воду, тем самым помогая толчку.



#### 4. «Оловянный солдатик».

Дети выполняют поочередно, прыжок «солдатиком», стараясь пролететь в воздухе как можно дальше.

Правила. Прыжки выполнять с бортика бассейна, со страховкой преподавателя.

При выполнении упражнения сгибать ноги после входа в воду, руки вдоль туловища.

#### 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 наверху делают гребок вниз к бедрам, ладони 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 на лесенке.

Играющие прыгают по очереди с лестницы ногами вниз и на лету ловят мяч, брошенный инструктором. 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 второе - 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 лестнице 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 инструктора, 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.

## 8. Игры на движения и перестроения в воде.

### а. Для начального разучивания.

#### 1. «Как кто плавает?»

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

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

Рак – в том же положении двигаться назад.

Краб – в том же положении двигаться вправо и влево.

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

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

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

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

Правила: выполнять задания по сигналу педагога, не мешать товарищам.

#### 2. «Дельфины»

По команде «На старт!» дети принимают положение пловца на старте, по команде «Марш!» выпрыгивают вперед и затем выполняют движения ногами и туловищем как «дельфины», стараясь доплыть до установленной отметки. Игра может иметь несколько вариантов. Если играющий останавливается, не доплыв до установленной отметки, он вновь принимает положение пловца на старте, выпрыгивает и продолжает движение. По мере освоения движений победителем целесообразно объявлять того, кто не сделает ни одной остановки и первым доплывет до финиша.

### б. Для закрепления пройденного материала.

#### 1. Карусели (вариант 1)

Дети становятся в круг и берутся за руки. По сигналу инструктора они начинают движение по кругу, постепенно ускоряя шаг. Вместе с инструктором дети произносят:

Еле-еле, еле-еле

Закружили карусели,

А потом, потом, потом –

Все бегом, бегом, бегом!

Дети бегут по кругу. Затем инструктор произносит:

«Тише, тише, не спешите,  
карусель остановите!  
Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра».

Дети останавливаются.

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

## 2. «Пятнашки».

Игроки стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук от водящего, который расположился в центре. Водящий по сигналу инструктора начинает салить тех, кто не успел нырнуть в воду. Вынырнувших салить нельзя.

## 3. «Рыбы и сеть».

Дети располагаются в свободном порядке – это рыбы. По сигналу ведущего все, кроме двух водящих, разбегаются. Водящие, держась за руки, стараются поймать в «сети» какую-нибудь «рыбу». Для этого им нужно сомкнуть руки вокруг пойманного, опустив их на поверхность воды. Игра заканчивается, когда все рыбы будут пойманы.

## в. Для повторения старого материала.

### 1. «Мы веселые ребята».

Дети идут по кругу, в середине его находится водящий, назначенный или выбранный детьми. Дети хором произносят текст: Мы веселые ребята,  
Любим плавать и нырять.  
Ну, попробуй нас догнать!  
Раз, два, три – лови!

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

### 2. Карусели (вариант 2)

Взявшись за руки, дети образуют круг. Дети через одного подбирают ноги под себя (т.е. превращаются в «поплавок»). Т.о. одни ребята идут по дну, другие скользят. По сигналу они начинают движение по кругу, постепенно ускоряют шаг. Во время движения по кругу играющие хором произносят:

Еле-еле, еле-еле  
Закружили карусели,  
А потом, потом, потом –  
Все бегом, бегом, бегом!

После чего дети бегут по кругу (1-2 круга). Затем инструктор произносит:

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

Дети постепенно замедляют шаг и со словами

«Вот и кончилась игра. Остановка – раз и два» останавливаются.

Игра повторяется с движением в противоположную сторону.

Правила: нельзя отпускать руки, падать в воду.

### 3. «Жучок-паучок».

Играющие, взявшись за руки, идут по кругу. В центр круга или в не круга встает ведущий - «жучок-паучок». Играющие произносят нараспев:

«Вот жучок-паучок вышел на охоту!

Не зевай, поспевай - прячьтесь скорей под воду!»

С последними словами все разбегаются в разные стороны и приседают в воду, а тот, кто не успел спрятаться, становится «жучком-паучком».

При выполнении погружения в воду с головой инструктор напоминает играющим, что в воде надо открыть глаза, чтобы лучше ориентироваться. После появления над водой не вытирать лицо руками.

#### 4. «Караси и карпы».

Две команды с одинаковым количеством участников, стоят по середине бассейна лицом друг к другу. Одна команда караси, а другая карпы. Инструктор командует: «Караси» или «Карпы», названная команда поворачивается кругом и убегает к бортику. Осаленные пересчитываются. Самыми ловкими объявляются не осаленные и команда, поймавшая большее количество рыбешек.

### 9. Игры и упражнения на задержку дыхания

#### а. Для начального разучивания

##### 1. «Дровосек в воде».

Дети встают в и.п. – стойка ноги врозь, руки вверх, соединить вместе. Выполнить наклоны вперед, задержать дыхание, опустить руки и голову в воду, через 2-3 секунды сделать выдох в воду, принять и.п.

#### б. Для закрепления пройденного материала.

##### 1. «Дельфины на охоте».

Играющие разбиваются на пары. Каждый участник игры должен, отталкиваясь ногами от дна, преодолеть в скольжении определенную дистанцию.

##### 2. «Коробочка».

Присед, руками обхватить голени, подбородок на поверхности воды. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, голову опустить под воду – «у коробочки закрыли крышечку». Правила. Побеждает тот, кто преодолеет дистанцию с наименьшим числом отталкиваний от дна и первым пересечет линию финиша. Можно выполнить скольжение на боку.

#### в. Для повторения старого материала.

##### 1 «Крошки-водолазы».

Для этой игры в бассейне инструктор разбрасывают по дну игрушки среднего размера. По сигналу участники ныряют, быстро собирают игрушки. Кто наберет больше за один раз – тот победил. Можно выныривать после каждой подобранной игрушки.

Правила: нельзя касаться других участников, нельзя отбирать у других игрушки.

##### 2. «Качельки».

Игра проводится в бассейне парами. Игроки стоят лицом друг к другу, взявшись за руки. Один набирает дыхание, приседает под воду, начинает считать мысленно до трех. Когда этот участник поднимается – приседает второй. Так повторить 10 раз.

Правила: нельзя резко дергать другого участника.

*Для иллюстрации методики использованы рисунки Н.П. Лобанева из книги Осокиной Т.И. «Обучение плаванию в детском саду» - Москва: Просвещение, 1991г. -159с.*