

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад № 58»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от «09» августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Центр развития ребенка - детский сад № 58»

С.В. Андрунь

от «09» августа 2023 г.

Рабочая программа

инструктора по физической культуре
(по плаванию)
для детей от 3 до 7 лет
на 2023-2024 учебный год

Разработала: инструктор по ФК
Анкудинова Е.В.

ЗАО Северск, 2023 год

Содержание

I	Целевой раздел	
1.1.	Обязательная часть Программы	
1.2.	Пояснительная записка	
1.3.	Цели и задачи реализации Программы	
1.4.	Принципы и подходы к формированию Программы...	
1.5.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, особенностей развития детей	
1.6.	Планируемые результаты освоения Программы	
1.7.	Оценка качества образовательной деятельности по Программе	
II	Содержательный раздел	
2.1.	Описание особенностей образовательной деятельности по обучению детей Плаванию	
2.2.	Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста	
III	Коррекционно - развивающая работа	
3.1.	Образовательная деятельность инструктора по физической культуре (плавание) по организации работы с детьми ОВЗ, ТНР	
3.2.	Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных Практик	
3.3.	Способы и направления поддержки детской инициативы	
3.4.	Взаимодействие ДОУ и семьи по образовательным областям «Физическое развитие»	
IV	Организационный раздел	
4.1.	Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию	
4.2.	Обеспечение безопасности НОД по плаванию	
4.3.	Тематическое планирование по возрастным группам	
4.4.	Описание материально-технического обеспечения программы	
4.5.	Краткая презентация Программы	
4.6.	Список литературы	
V	Дополнительный раздел	
5.1.	Приложения	

I. Целевой раздел

Целевой раздел включает в себя пояснительную записку, планируемые результаты освоения Программы и описание подходов к педагогической диагностике достижений планируемых результатов.

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию (плавание) детей 3-7 лет разработана в соответствии с ООП МДОУ «ЦРР-детский сад № 58», в соответствии с ФОП и ФГОС ДО.

Рабочая программа по плаванию обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие.

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами и локальными актами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 17.02.2023)// Федеральный закон от 29.12.2012 г.

№ 273-ФЗ • Президент России (kremlin.ru).

2. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» // Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 - Президент России (kremlin.ru).

3. Указ Президента РФ от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» // Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 - Президент России (kremlin.ru).

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (ред. от 08.11.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано Минюстом России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384) // <https://fgos.ru/fgos/fgos-do>.

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (зарегистрировано Минюстом России 28.12.2022, регистрационный № 71847) <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212280044>.

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрирован 27.01.2023 № 72149) //

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано Минюстом России 31.08.2020, регистрационный № 59599) <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202009010021>.

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 сентября 2013 г. № 1082 «Об утверждении Положения о психолого-медико-педагогической комиссии» // <https://docs.edu.gov.ru/document/f9ac867f68a01765ef9ce94ebfe9430e/?ysclid=lilbe614h3135074719>

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП

2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122>.

10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 6 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202011120001>.

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. №2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202102030022>.

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрирован 27.01.2023 № 72149) // <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202301270036?ysclid=lilbcmuife403852828>.

13. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 9 сентября 2019 г. № Р-93 «Об утверждении примерного Положения о психолого-педагогическом консилиуме образовательной организации» // <https://docs.edu.gov.ru/document/6f205375c5b33320e8416ddb5a5704e3/download/2269/?ysclid=lgbzpz86lk5657831338>.

14. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

15. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» // <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013?ysclid=lilbatxyfe329423562>

Программа направлена на создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности; на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей. Программа разрабатывается с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий, наличие бассейна и обеспечивает разностороннее развитие воспитанников в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду» - Санкт-Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС 2010 г.

Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 3-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям вос-

питанников. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают воспитанникам освоить элементы плавания.

Здоровые дети – основа жизни всего человеческого современного общества. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребёнка с самого раннего возраста, является физическая культура. Правильная организация деятельности по физической культуре способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости, а также выработки гигиенических навыков.

Задача детского сада – приобщить воспитанников к активным занятиям физической культурой и плаванием.

Плавание, как вид физических упражнений способствует поддержанию достигнутого ребёнком уровня здоровья, обеспечению достаточного уровня двигательной активностью, увеличению функциональных резервов детского организма.

Обеспечение начального обучения плаванию дошкольников представляет одну из самых важных целей в области физического воспитания – это залог безопасности на воде, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде – это дети.

Программа предполагает:

Проведение 1 занятия в неделю в младших, средних, старших и подготовительных к школе группах. Продолжительность организованной образовательной деятельности: 15 мин - младшие, 20 мин - средняя группа, 25 мин - старшие группа, 30 мин - подготовительные группы в воде.

Педагогический анализ знаний, умений и навыков воспитанников (мониторинг) проводится 2 раз в год (вводный - сентябрь, итоговый - в мае).

Программа обеспечивает единство целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, строится с учётом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать, в соответствии с возрастными особенностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей; основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с воспитанниками.

Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха воспитанников может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливании организма. Задачей занятия по плаванию является не только закаливание организма, но также предоставление возможности научиться плавать, преодолеть чувство страха и боязнь глубины. Успешность обучения дошкольников плаванию и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько чётко будут соблюдены все основные требования к его организации, обеспечены меры безопасности, выполнены санитарно-гигиенические правила.

Основное содержание программы составляют физические упражнения, игры и

игровые упражнения, освоение которых помогают детям научиться основным навыкам плавания.

Программа ориентирована на поддержание положительного эмоционального отношения воспитанников к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Воспитанников учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по реализации образовательной области – «Физическое развитие» (обучение воспитанников плаванию) – 3-7 лет.

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год (сентябрь 2023 – май 2024 года.) Воспитание и обучение осуществляется на русском языке – государственном языке России.

1.2. Цели и задачи реализации Программы

Целью Программы в соответствии с ФОП является разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций. К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

Программа направлена на решение следующих задач (в соответствии с ФГОС ДО):

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

2. Обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

3. Обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее - преемственность образовательных программ дошкольного и начального общего образования);

4. Создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;

5. Объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;

6. Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллекту-

альных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;

7. Обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учетом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;

8. Формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

9. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности.

Цель Программы в соответствии с ФОП ДО достигается через решение следующих задач:

1. Обеспечение единых для РФ содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;

2. Приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа (жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России); создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;

3. Построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;

4. Создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

5. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

6. Обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

7. Достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Ведущая цель программы – создание благоприятных условий, для оздоровления, закаливания и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

Основные задачи:

1. Оздоровительные:
 - содействие расширению адаптивных возможностей детского организма;
 - укрепление здоровья воспитанников, содействие их гармоничному психофизическому развитию;
 - совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.
2. Образовательные:
 - формировать двигательные умения и навыки.
 - формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.
3. Воспитательные:
 - воспитывать заботу о своем здоровье
 - формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

В программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной «Концепции дошкольного воспитания» (авторы В.В. Давыдов, В.А. Петровский и др.) о признании самоценности дошкольного периода детства. Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляция в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.). Основные цели и задачи соответствуют ООП МБДОУ «ЦРР-детский сад № 58» и включает подразделы: совершенствование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств; обогащение двигательного опыта детей разнообразными физическими упражнениями, поддержка детской инициативы.

- ◆ расширение и закрепление представления о здоровье и здоровом образе жизни;
- ◆ формирование элементарных представлений о разных формах активного отдыха. Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области "Физическое развитие" направлено на приобщение детей к ценностям "Жизнь", "Здоровье", что предполагает: воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

- ◆ формирование у ребенка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни; становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам; воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабель-

ности, уверенности и других личностных качеств; приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития; формирование у ребенка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Основные принципы дошкольного образования:

1. Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития.
2. Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования).
3. Содействие и сотрудничество воспитанников и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.
4. Поддержка инициативы воспитанников в различных видах деятельности.
5. Сотрудничество МБДОУ с семьей.
6. Приобщение воспитанников к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.
7. Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.
8. Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).
9. Развивающее вариативное образование. Этот принцип предполагает, что образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей. Данный принцип предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития ребенка (Л.С. Выготский), что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.
10. Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей. В соответствии со Стандартом Программа предполагает всестороннее социально – коммуникативное, познавательное, речевое, художественно – эстетическое и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности.
11. Сетевое взаимодействие с организациями социализации, образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества и вариативных программ дополнительного образования детей для обогащения детского развития.
12. Учет этнокультурной ситуации развития воспитанников.

Основные принципы программы «Программа обучения плаванию в детском саду» Е.К. Вороновой

Общепедагогические принципы:

- принцип сознательности и активности - предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности - предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают

условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;

- принцип доступности - предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психофизической, физической, координационной готовности к обучению;

- принцип индивидуального подхода - обеспечивает учет индивидуальных возможностей и возможностей ребенка в процессе обучения;

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

Методы обучения:

- Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

- Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов.

- Практические: предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, особенностей развития детей

Основными участниками реализации Программы являются: воспитанники дошкольного возраста, родители (законные представители), педагоги.

МБДОУ работает в режиме 5-ти дневной недели с выходными днями: суббота, воскресенье и праздничные дни. Время работы МБДОУ: с 7.00 до 19.00 (12 часов). МБДОУ обеспечивает обучение, воспитание и развитие воспитанников в возрасте от 1 года до прекращения образовательных отношений в группах общеразвивающей направленности. Разделение воспитанников на возрастные группы осуществляется в соответствии с закономерностями психического развития ребенка и позволяет более эффективно решать задачи по реализации Программы дошкольного образования с воспитанниками, имеющими, в целом, сходные возрастные характеристики.

Характеристика возрастных особенностей развития детей необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Младший дошкольный возраст (4-5 лет)

Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы: к 3-4 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена. В 3-4 года у ребенка многие движения резкие и угловатые, низкая выносливость.

Весоростовой показатель физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост 92-99 см, масса тела 14-16 кг. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого

пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Средний дошкольный возраст (4-5 лет)

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функций, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка - голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи. Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Старший дошкольный возраст (5-6 лет)

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё незавершенно (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирую-

щим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно-сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. Возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Подготовительный к школе дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля. Дошкольники проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у воспитанников потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе

Вторая младшая группа (3 – 4 года)

Возраст активного приобщения к воде, подготовка к занятиям плаванием. Начинается *первый этап*, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надёжно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды – сопротивлением, поддерживающей силой и др.

Задачи обучения:

- Научить не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.

- Учить не бояться входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Приучать к простейшим передвижениям в воде, к погружению.
- Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха.

- Учить открывать глаза в воде.
- Учить различным прыжкам в воде
- Делать попытки лежать на воде
- Учить выполнять плавательные движения ногами.

Гигиенические навыки:

пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; - принимать душ, зная личные вещи.

Правила поведения:

- знать основные правила поведения, соблюдать их;
- реагировать на замечания инструктора ФК, выполнять его команды.

К концу года дети могут:

II младшая группа.

К концу года дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду
- Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди спомощью рук
- Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Выполнять упражнение «Крокодилчик» с работой ног.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Пытаться выполнять выдох с погружением в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
- Пытаться скользить по поверхности воды.

Средняя группа (4 – 5 лет).

В возрасте 4 - 5 лет начинается *второй этап*: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в безопасном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку.

Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

Задачи обучения:

- Продолжать учить не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться.
- Учить входить в воду и выходить из нее самостоятельно.
- Знакомить с некоторыми свойствами воды.
- Обучать выдоху в воду.
- Учить открывать глаза в воде.
- Учить различным прыжкам в воде.
- Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде.
- Учить выполнять плавательные движения ногами.

Гигиенические навыки:

- самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться;
- принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения:

- знать основные правила поведения, соблюдать их;
- реагировать на замечания инструктора ФК, выполнять его команды.

К концу года дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять упражнение на дыхание «Ветерок».
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок

ногамивперед.

- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
- Скользить на груди, выполнять упражнения в паре «На буксире».
- Выполнять упражнения «Звездочка», «Медуза».

Старшая группа (5 – 6 лет).

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

Задачи обучения:

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине.
- Продолжать обучать лежанию на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться ориентироваться под водой.

- Научить делать выдоху в воду.
- Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на

груди.

- Разучивать попеременные и одновременные движения руками.

Гигиенические навыки:

- самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться;
- принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения:

- знать основные правила поведения, соблюдать их;
- реагировать на замечания инструктора ФК, выполнять его требования.

К концу года дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку.

- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакать в воду головой

вперед.

- Скользять на груди с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».

Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма.

Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Задачи обучения:

- Продолжать знакомить со свойствами воды.
- Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине.
- Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.
- Научить выдоху в воду.
- Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время.
- Учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед, головой вперед.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

Гигиенические навыки:

- самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться;
- принимать душ, знать личные вещи. Правила поведения:
- знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

К концу года дети могут:

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.

- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох – выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди и на спине.
- Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.

1.6. Оценка качества образовательной деятельности по Программе

Реализация программы предполагает оценку *индивидуального развития детей*. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка в ходе:

- коммуникации со сверстниками и взрослыми (как меняются способы установления и поддержания контакта, принятия совместных решений, разрешения конфликтов, лидерства и пр.);
- игровой деятельности;
- познавательной деятельности (как идет развитие детских способностей, познавательной активности);
- проектной деятельности (как идет развитие детской инициативности, ответственности и автономии, как развивается умение планировать и организовывать свою деятельность);
- художественной деятельности;
- физического развития.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

а) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

б) оптимизации работы с группой детей.

В ходе образовательной деятельности педагоги должны создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.

В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются

временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Педагогическая диагностика проводится в начале учебного года (сентябрь-октябрь) и в конце учебного года (апрель-май). Полученные данные сравниваются со средними показателями и заносятся в сводную таблицу уровня развития навыков плавания и развития физических качеств детей, занимающихся плаванием.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т.е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение. (4 балла)

- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет упражнение с помощью. (3 балла)

- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение. (2 балла)

Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи

Таблица 1

Возрастная группа	Задача
Вторая младшая группа	Научить не бояться воды, самостоятельно входить в нее и выходить. Безбоязненно играть и плескаться. Научить кратковременно держаться и скользить на воде. Выполнять плавательные движения ногами. Пытаться делать выдох в воду.
Средняя группа	Продолжать учить не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться. Учить входить в воду и выходить из нее самостоятельно. Знакомить с некоторыми свойствами воды. Обучать выдоху в воду. Учить открывать глаза в воде. Учить различным прыжкам в воде. Обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде. Учить выполнять плавательные движения ногами.
Старшая группа	То же, что и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.
Подготовительная к школе группа	То же, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

Таблица 2 Контрольное тестирование (3 – 4 года)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Погружение в воду с открыванием глаз под водой

Продвижение в воде	Ходьба руки на поясе
	Бег обычный
	Прыжки лицом вперед на 2х ногах, положение рук - произвольное, по 8м.
Выдох в воду	Выдох в воду: равномерный, непрерывный, полный, выполняется одновременно через рот и нос.
Лежание	Плавание с предметами (надувными игрушками) при помощи движений ног

Таблица 3 Контрольное тестирование (4 – 5 лет)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Пытаться проплыть тоннель.
	Подныривание под гимнастическую палку.
	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».
	Бег парами.
	Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок».
	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
	Прыжок ногами вперед.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

Таблица 4 Контрольное тестирование (5 – 6 лет)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплавание тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед.
	Соскок головой вперед.
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной доской.

Таблица 5 Контрольное тестирование (6 – 7 лет)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплавание «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.

	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Прыжок головой вперед.
	Прыжок ногами вперед в глубокую воду.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде

Оценка качества выполнения диагностических заданий по возрастам:

Методика проведения диагностики: 3-4 лет

1. Разнообразные способы передвижения в воде:

Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом вперед на 2х ногах, положение рук -произвольное, по 8м.

Оценка:

4 балла – ребенок легко выполняет все способы передвижения в воде - высокий. 3 балла – выполняет упражнения неуверенно, осторожно - средний.

2 балла – выполняет упражнения, держась за поручень - низкий.

2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой:

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

Оценка:

4 балла – ребенок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течение 3сек.- высокий.

3 балла – погрузившись в воду, открыв глаза, находится под водой менее 3сек. - средний.

2 балла – погрузившись в воду, не открывает глаза - низкий.

3. Выдохи в воду:

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

Оценка:

4 балла – ребенок правильно выполняет 2 выдоха - высокий.

3 балла – правильно выполняет 1 выдох - средний.

2 балла – не полностью выполняет выдох в воду. То есть заканчивает его над водой - низкий

4. Плавание с предметами (надутыми игрушками) при помощи движений ног:

Взяв поддерживающий предмет, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок в воду, или на спине, положив затылок на предмет, таз у поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль.

Оценка:

4 балла – ребенок, правильно приняв положение тела, проплывает 4м при помощи движений ног способом кроль - высокий.

3 балла – проплывает 3м - средний.

2 балла – проплывает 2м - низкий.

Методика проведения диагностики: 4-5 лет

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами

На небольшой глубине собрать предметы (игрушки тонущие), расположенные на дне.

Оценка:

4 балла – ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе - высокий.

3 балла – смог достать 2 предмета - средний.

2 балла – смог достать 1 предмет - низкий.

2. Лежание на груди

Из положения, стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение "звездочка" на груди. Положение тела - горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка:

4 балла – ребенок выполняет упражнение в течение 5 сек.- высокий.

3 балла – в течение 3-4сек.- средний.

2 балла – в течение 1-2сек.- низкий.

3. Лежание на спине

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение "звездочка" на спине.

Оценка:

4 балла – приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине в течение 5сек. -высокий.

3 балла – лежит на спине 3-4сек. - средний.

2 балла – лежит на спине 1-2сек. - низкий

4. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди Положение тела горизонтально, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

Оценка:

4 балла – ребенок проплыл 7-8м - высокий.

3 балла – 6-7 м - средний.

2 балла – 4-5 м - низкий

Методика проведения диагностики: 5-6 лет

1. Скольжение на груди:

Стоя у бортика руки вперед, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

Оценка:

4 балла – скольжение 4 м и более - высокий.

3 балла – 3 м - средний.

2 балла – 2 м - низкий.

2. Скольжение на спине:

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться од-

ной ногой отбортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.

Оценка:

4 балла – скольжение 4 м и более - высокий.

3 балла – 3 м - средний.

2 балла – 2 м - низкий.

3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди:

Инвентарь: пенопластовые доски.

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

Оценка:

4 балла – ребенок проплыл 8 м и более - высокий.

3 балла – 6 м - средний.

2 балла – 4 м - низкий.

4. Плавание произвольным способом:

Проплыть 8 м (туда и обратно) любым способом при помощи движений ног и рук.

Дыхание произвольное.

Оценка:

4 балла – ребенок проплыл 8 м и более – высокий

3 балла – 6-7 м - средний

2 балла – 4-5 м - низкий

Методика проведения диагностики 6 -7 лет:

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине:

Оттолкнувшись от дна бассейна лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

Оценка:

4 балла – ребенок проплыл 7-8м - высокий

3 балла – 5-6м - средний

2 балла – 4м - низкий

2. Плавание кролем на груди в полной координации:

Проплыть 14 (туда и обратно) метров на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

Оценка:

4 балла – ребенок проплыл 14м (туда и обратно) и более - высокий

3 балла – 7-8 м - средний

2 балла – 5-6 м - низкий

3. Плавание кролем на спине в полной координации.

Проплыть 8 (туда и обратно) метров на груди в полной координации, дыхание произвольное.

Оценка:

- 4 балла – ребенок проплыл 14м (туда и обратно) и более - высокий
- 3 балла – 7-8 м - средний
- 2 балла –5-6 м - низкий

II. Содержательный раздел Программы

2.1. Описание особенностей образовательной деятельности по обучению детей плаванию.

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей,

воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

Цели начального обучения плаванию дошкольников.

- Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
- Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
- Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи обучения.

- Учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
- Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.
- Учить погружаться в воду открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой..
- Учить выдоху в воде.
- Учить лежать в воде на груди и на спине.
- Учить скольжению в воде на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
- Учить различным прыжкам в воду.

Таблица 5 Характеристика основных навыков плавания

Навык	Характеристика
Нырание	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомят с подъемной силой.
Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.

Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.
Скольжение	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.

Таблица 6 Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

I этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение воды: безбоязненное и уверенное умение передвигаться по дну с помощью взрослого и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть.	Младший дошкольный возраст.
II этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).	Средний дошкольный возраст.
III этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Старший дошкольный возраст.
IV этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.	Старший дошкольный и подготовительный к школе возраст

2.2. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- *принцип сознательности и активности* – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- *принцип наглядности* – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- *принцип доступности* – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

- *принцип индивидуального подхода* – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- *принцип постепенности в повышении требований* – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения:

- *Словесные:* объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- *Наглядные:* показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- *Практические:* предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных **средств обучения плаванию:**

1. *Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*
 - комплекс подводящих упражнений;
 - элементы «сухого плавания».
2. *Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:*
 - передвижение по дну и простейшие действия в воде;
 - погружение в воду, в том числе с головой;
 - упражнение на дыхание;
 - открывание глаз в воде;
 - всплывание и лежание на поверхности воды;
 - скольжение по поверхности воды.
3. *Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без опоры»:*
 - движение рук и ног;
 - дыхание пловца;
 - согласование движений рук, ног, дыхания;
 - плавание в координации движений.
4. *Простейшие спады и прыжки в воду:*
 - спады;
 - прыжки на месте и с продвижением;
 - прыжки ногами вперед;
 - прыжки головой вперед.
5. *Игры и игровые упражнения способствующие:*
 - развитию умения передвигаться в воде;
 - овладению навыком погружения и открывания глаз;
 - овладению выдохам в воду;
 - развитию умения всплывать;
 - овладению лежанием;
 - овладению скольжением;
 - развитию умения выполнять прыжки в воду;
 - развитию физического качества.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении.

Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным.

Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач и с использованием выше перечисленных средств у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

III Коррекционно - развивающая работа.

3.1.Образовательная деятельность инструктора ФК (плавание)

Физическое и оздоровительное направление воспитания.

1) Цель физического и оздоровительного воспитания - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

2) Ценности жизнь и здоровье лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания.

3) Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

МБДОУ «ЦРР-детский сад № 58» посещают 9 детей ОВЗ (с ТНР 8 детей и 1 ребенок с нарушением работы слухового анализатора).

Необходимость коррекционно-оздоровительного воздействия обусловлена не только недоразвитием компонентов речи, но и наличием вторичных (неречевых) отклонений здоровья. В настоящее время большое распространение получает система здоровьесберегающего воспитания, где задачи укрепления и сохранения здоровья органично сочетаются с решением образовательных задач.

Здоровьесберегающая технология — это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Неречевая симптоматика детей с ТНР:

1. Поверхностное (ключичное) дыхание, которое сказывается на жизненной емкости легких. Следствием этого является односложность и стандартность построения фраз. Такой тип дыхания вносит вред процессу звукообразования.

2. Повышенный мышечный тонус, недостаточная амплитуда движений при выполнении упражнений.

3. Нарушение координация движений, затруднено согласование движений различных частей тела, в том числе артикуляционная моторика.

4. Недостаточность понимания речевых инструкций, а значит, затрудненность коммуникативной функции, что создает дополнительные трудности в усвоении учебного материала, т.к. отдельные инструкции необходимо повторять несколько раз.

5. Низкий уровень произвольного слухового внимания и памяти, что отрицательно сказывается на решении образовательных задач. Одним из путей комплексного решения имеющихся проблем в свете здоровьесберегающих технологий работы мы увидели в установлении взаимодействия в работе учителя-логопеда и инструктора по плаванию. Актуальность использования данного направления работы заключается в том, что плавание способствует:

- повышению двигательной активности детей;
- разнообразию закаливающих процедур;
- усилению оздоровительной направленности учебного процесса;
- улучшению функциональных возможностей нервной системы;
- снятию нервного напряжения и укреплению общего тонуса организма;
- развитию тактильно-кинестетической чувствительности, мелкой моторики рук, координации движений в системе «глаз - рука».

Тактильный контакт с водой, осуществляемый в процессе выполнения упражнений позволяет ощутить сопротивление воды и способствует:

- усвоению слоговой структуры слова;
- развитию чувства ритма, силы голоса, интонационной выразительности речи;
- формированию физиологического и речевого дыхания.

Общеизвестно, что плавание оказывает укрепляющее воздействие на детский организм, а безопорное положение туловища благотворно влияет на процесс расслабления.

Важным является и температурное воздействие водной среды.

Теплая вода снимает утомление мышц, заставляет ребенка почувствовать себя комфортно.

Осуществление взаимосвязи в комплексном решении коррекционных задач возможно при создании единого творческого коллектива единомышленников, **основными задачами которого является:**

- повышение профессионального уровня всех специалистов;
- организация коррекционно-развивающей среды, стимулирующей речевое и личностное, физическое развитие ребенка;
- разработка и внедрение календарно-тематического плана, построенного на блочном лексическом планировании.

Взаимодействие между специалистами осуществляется в нескольких направлениях:

1. Организация совместного планирования работы, обсуждение динамики развития детей на консультациях.

2. Внедрение инструктором по плаванию в работе с детьми игровых упражнений на коррекцию речевых и неречевых нарушений;

3. Совместное проведение инструктором по плаванию и учителем-логопедом игр и упражнений, на закрепление умений и навыков, полученных в процессе образовательной деятельности.

Правильно организованные занятия в воде для детей, имеющих речевую патологию, способны стать мощным средством комплексного решения коррекционных задач. Осуществление взаимосвязи в работе специалистов дошкольного учреждения позволяет инструктору по плаванию проводить комплексные оздоровительные мероприятия и дает возможность использовать нетрадиционные для занятий по плаванию оздоровительные формы и методы работы:

1. Упражнения, направленные на развитие речевого дыхания, автоматизацию звуков (элементы фонетической ритмики, дыхательной гимнастики Стрельниковой). Большинство детей с ТНР по итогам первоначальной диагностики имеют поверхностный верхнеключичный тип дыхания, слабый речевой выдох, отсутствие целенаправленной воздушной струи, что затрудняет постановку звуков. Специальные упражнения в игровой форме «Подуем на кораблики», «Звездочка», «Водолазы» помогают детям научиться делать глубокий вдох, задерживать дыхание, делать длинный и плавный выдох.

2. Массаж биологически активных зон. Упражнения массажа проводятся в игровой форме, чаще всего в сопровождении со стихотворным текстом с использованием аудиозаписей, которые позволяют контролировать последовательность выполнения упражнений. Игровые и массажи создают у ребенка положительный эмоциональный настрой, способствуют расслаблению мышц, релаксации организма. Стихотворный текст в сопровождении с музыкой развивает координацию и ритmicность выполняемых движений. Массаж проводится совместно по показу, с постепенно увеличивающейся долей самостоятельности детей.

3. Упражнения на развитие моторики рук (пальчиковая гимнастика). Тексты пальчиковой гимнастики соответствуют определённой лексической теме и в течение недели выполняются детьми со всеми специалистами на занятиях. Выполнение пальчиковой гимнастики в воде способствуют увеличению нагрузки на мышцы рук, верхнего плечевого пояса, что усиливает оздоровительный эффект от занятия.

4. Логоритмические упражнения, направленные на развитие координации речи с движением. Упражнения на развитие чувства ритма во время занятий в бассейне помогают решить образовательные и оздоровительные задачи, т.к. движения в воде увеличивают мышечную нагрузку. Движения становятся более четкими, координированными, проговаривание текстов так же становится более ритмичным.

5. Упражнения, направленные на развитие силы голоса. В связи с особенностями акустики в бассейне подобные упражнения провести легче, т.к. дети могут реально услышать разницу звучания речи с различной силой, высотой, тембровой окраской и интонацией голоса.

Учитель-логопед выдает инструктору план лексических тем, для построения собственной работы и подбора технологий, средств и методов в соответствии с ним (гимнастики в стихах, сюжетные игры, сюжетные упражнения, словесные дидактические игры).

Учитель-логопед, воспитатель, консультируют инструктора по плаванию о направлениях коррекционной логопедической работы (развитие общих речевых навыков при помощи дыхательной, мимической, артикуляционной гимнастики; раз-

витие психических процессов: внимания, памяти, мышления). Также раскрывают содержание специальных упражнений и словесных дидактических игр, обсуждают какие из них можно выполнить в бассейне.

Обсуждают динамику результатов детей на консультациях.

Таким образом, взаимосвязь в работе инструктора по плаванию и учителя - логопеда в вопросах расширения форм коррекционного воздействия на детей с ТНР, сохранению и укреплению их здоровья, позволяет не только совершенствовать образовательный процесс, но и поднимает профессиональный уровень учителя-логопеда и инструктора по плаванию, помогает им раскрыть индивидуальные особенности каждого ребенка, использовать их на его благо.

Нарушение слухового анализатора приводит не только к недоразвитию речи, но и к отклонениям в двигательной деятельности человека.

Слабослышащие дети отличаются от своих слышащих сверстников соматической ослабленностью, недостаточной подвижностью. У них часто отмечаются следующие отклонения: пошатывание при ходьбе и чрезмерный наклон туловища вперед, неуверенность походки, боязнь потерять равновесие, сойти с линии, замедленность выполнения движений. У слабослышащих детей уменьшена мышечная сила (существенно отстает развитие мышц пояса верхних конечностей), снижены показатели выносливости; отмечены трудности в обучении; чаще выявляется органическая кардиореспираторная патология. Уровень развития физических качеств у глухих снижен по сравнению с нормой. Из-за нарушения слуха страдают такие качества, как точность, равновесие и координация движений, скоростно-силовые качества.

Во время занятий в воде они лишены аппарата и становятся полностью глухими. Слабослышащие со слуховыми аппаратами воспринимают на слух отдельные слова и громкую речь, но жестовой речью не владеют. Глухие дети не слышат, общаются с помощью жестовой речи, имеют в наборе несколько звуков, слогов.

С первых занятий уделяю время развитию внимания слабослышащих детей. Держу в поле зрения всех находящихся в воде. При обучении глухих и слабослышащих важен постоянный зрительный контакт с детьми. При объяснении предлагаемого материала его доступность должна обеспечиваться многообразием применяемых наглядных пособий, выразительной артикуляцией. Наглядность в процессе обучения обеспечивается главным образом через демонстрацию отдельных упражнений или технику спортивного плавания в более совершенном исполнении. Для наглядности использую рисунки, макеты, плакаты, а также учебные, спортивные, научно-популярные видеофильмы, в которых широко представлены элементы и способы плавания.

Просмотр техники плавания сильнейших пловцов дает достойные примеры для подражания. Однако, чтобы воспроизвести движение, недостаточно его увидеть даже в очень хорошем исполнении, поэтому требую объяснения, которое помогает понять основные элементы изучаемого движения и облегчает его освоение. Следовательно, методы наглядного обучения и словесного изложения тесно связаны между собой и всегда применяются вместе.

В условиях бассейна использую два небольших полотенца красного и зеленого цветов. Взмахом руки с зеленым полотенцем дается команда к началу упражнения, красное полотенце в поднятой руке означает команду «Стоп». Ребенок приучается начинать и заканчивать упражнение по команде, сопровождающейся условным взма-

хом руки. Для привлечения внимания слабослышащего ребенка, выполняющего упражнение в воде, использую игрушечные водяные пистолеты.

Во время занятий в бассейне, ребенок часто отвлекается (необычная среда, новые ощущения, незнакомая обстановка и др., поворачивается спиной к преподавателю. Струйка воды, выпущенная из водяного пистолета, помогает ребенку понять, что необходимо посмотреть на инструктора. Такой подход привносит в занятие элемент игры, повышает эмоциональный фон, переключает внимание. На первых занятиях в воде со слабослышащими детьми, не рекомендуется включать упражнения с погружениями и ныряниями, так как создается дискомфорт для зрительной и дыхательной систем.

На начальных занятиях по обучению плаванию детей с патологией слуха уделяю особое внимание обучению выдоху в воду для развития дыхательных мышц. Выполнение дыхательных упражнений применяется сначала на суше, затем в воде. При разучивании выдоха на суше использую легкие игрушки (воздушные шарики, бумажные снежинки, кусочки ваты), подвешенные на веревочках к перекладине. Предлагаю подуть на игрушку, сдвинуть ее с места. Это поможет ребенку понять, что выдох должен быть направленным и выполняется с усилием. Для наглядности при объяснении целесообразно использовать рисунок, на котором пловец идет по дну, держит голову над водой, перед ним на воде лежит шарик. На следующем этапе для объяснения используется картинка, демонстрирующая выполнение вдоха над поверхностью воды и выдоха в воду. В дальнейшем при выполнении упражнений с продвижением вперед и выдохом в воду сопровождаю детей с проблемами слуха, так как необходим постоянный показ движения.

3.2. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

В ДОУ с учетом климатических условий необходимо повышенное внимание к физической, оздоровительно-профилактической работе с детьми, закаливающим мероприятиям, физическим нагрузкам при организации двигательной активности воспитанников ДОУ, особому режиму прогулок на свежем воздухе, а также привлечению родителей к воспитательно – образовательной деятельности в области физической культуры ДОУ

Участниками образовательного процесса в учреждении реализуются программа «Здоровье», где представлена система здоровьесберегающих технологии:

- медико-профилактические – закаливание,
- организация профилактических мероприятий,
- организация обеспечения требований СанПиН,
- организация здоровьесберегающей среды,
- организация и контроль питания детей;
- физкультурно-оздоровительные – дыхательная гимнастика,
- профилактика плоскостопия, массаж,
- развитие физических качеств, двигательной активности.

3.3 Способы и направления поддержки детской инициативы

В образовательном процессе ребёнок и взрослые выступают как субъекты педагогической

деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их

реализации, ребёнок творит себя и свою природу, свой мир. Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребёнка.

Ситуация выбора важна для дальнейшей социализации ребёнка, которому предстоит во взрослой жизни часто сталкиваться с необходимостью выбора. Задача педагога в этом случае - помочь ребёнку определиться с выбором, направить и увлечь его той деятельностью, в которой, с одной стороны, ребёнок в большей степени может удовлетворить свои образовательные интересы и овладеть определёнными способами деятельности, с другой - педагог может решить собственно педагогические задачи.

Уникальная природа ребёнка дошкольного возраста может быть охарактеризована как деятельностная. Включаясь в разные виды деятельности, ребёнок стремится познать, преобразовать мир самостоятельно за счёт возникающих инициатив. Все виды деятельности, предусмотренные программой ДОУ, используются в равной степени и моделируются в соответствии с теми задачами, которые реализует педагог в совместной деятельности, в режимных моментах и др.

Воспитателю важно владеть способами поддержки детской инициативы. Взрослым необходимо тактично сотрудничать с детьми: не стараться всё сразу показывать и объяснять, не преподносить сразу какие-либо неожиданные сюрпризные, шумовые эффекты и т.п. Необходимо создавать условия, чтобы дети о многом догадывались самостоятельно, получали от этого удовольствие.

Обязательным условием взаимодействия педагога с ребёнком является создание развивающей предметно - пространственной среды, насыщенной социально значимыми образцами деятельности и общения, способствующей формированию таких качеств личности, как: активность, инициативность, доброжелательность и др. Важную роль здесь играет сезонность и событийность образования дошкольников. Чем ярче будут события, происходящие в детской жизни, тем больше вероятность того, что они найдут отражение в деятельности ребёнка, в его эмоциональном развитии.

II младшая группа (3 - 4 года)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является игровая и продуктивная деятельность. Для поддержания инициативы ребенка 3-4 лет взрослым необходимо:

- отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
- поощрять самостоятельность детей;
- помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;
- способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять действовать ему в своем темпе;
- не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи;
- учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
- уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, досто-

инств и недостатков;

Средняя группа (4 - 5 лет)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к их попыткам внимательно, с уважением;
- при необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глаза на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств;
- не допускать диктата, навязывания в выборе сюжетов игр;
- побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнение взрослого.

Старшая группа (5-6 лет)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является вне ситуативно-личностное общение с взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
- создавать условия для разнообразной самостоятельной деятельности детей;
- при необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
- привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу. Обсуждать совместные проекты;
- создавать условия и выделять время для самостоятельной двигательной, творческой, познавательной деятельности детей по интересам.

Подготовительная группа (6 - 7 лет)

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметности, в том числе орудийной деятельности, а также информационная познавательная деятельность.

Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей. Рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности;
- создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;
- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;

- создавать условия для различной самостоятельной творческой деятельности детей по их интересам и запросам, предоставлять детям на данный вид деятельности определенное время;
- при необходимости помогать детям решать проблемы при организации игры;
- проводить планирование жизни группы на день, неделю, месяц с учетом интересов детей, стараться реализовывать их пожелания и предложения;
- презентовать спортивные достижения другим детям, родителям, педагогам.

3.4. Взаимодействие ДОО и семьи по образовательной области «Физическое развитие»

Цель: повысить педагогическую компетентность и стремление родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования основ здорового образа жизни через такую форму взаимодействия ДОО и семьи в вопросах физического воспитания дошкольников как родительский клуб.

Исходя из цели, определены и **задачи** инструктора по физической культуре:

- дать родителям представление о значимости совместной двигательной деятельности с детьми.
- расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей.
- способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми. Заинтересовать родителей идеей вести здоровый образ жизни в семье.

Решение **выше перечисленных задач предполагает следующие результаты:**

- Повышение качества работы ДОО по физкультурно-оздоровительному направлению.
- Формирование банка данных о состоянии здоровья, уровня физического развития каждого ребенка, посещающего ДОО.
- Обеспечение персонала ДОО методическим руководством для проведения комплексных мероприятий по профилактике, укреплению и коррекции здоровья детей, посещающих ДОО.
- Снижение уровня заболеваемости детей.
- Становление и проявление детьми здоровьесберегающей компетентности.
- Повышение уровня адаптации детей к окружающему миру (в т.ч. к обучению в школе).
- Проявление активной воспитательной позиции по вопросам физического развития и оздоровления детей (принятие помощи педагогов и специалистов ДОО).

Взаимодействие инструктора по плаванию с воспитателями, родителями.

Планирование работы

Просмотр деятельности с детьми.

Участие в групповых родительских собраниях. Анкетирование, консультирование, собеседование, Проведение праздников, развлечений на воде.

Знакомство с задачами работы и результатами диагностики. Проведение мастер – классов, выступлений.

Оформление наглядной информации. Создание портфолио.

Перспективное планирование работы с воспитателями и родителями

Месяц	Возрастная группа	
	Вторая младшая, средняя группы	Старшая и подготовительная школьные группы
Сентябрь	Беседы и выступления на родительских собраниях. «Как научить ребенка не бояться воды»	Беседы и консультации «Первые шаги в плавании» на родительских собраниях
Октябрь	Консультация «Плавание как средство оздоровления детей».	Консультация «Значение плавания в сохранении и укреплении здоровья воспитанников».
Ноябрь	«Плавание как эффективное средство коррекции нарушения осанки и сколиоза»	
Декабрь	Фотоотчет «Первые шаги в плавании»	
Январь	Консультации: «Играем вместе с ребенком» (игры на дыхание, развитие мелкой моторики и т.д)	
Февраль	Беседы, консультативные рекомендации «Использование здоровьесберегающих технологий по обучению детей плаванию» Праздник «Наша армия сильна» (4-7)	
Март	Практикум «Подготовительные упражнения для освоения водной среды».	Мастер – класс «Плавание – это здорово!»
Апрель	Подготовка к празднику на воде «День Нептуна» Проведение праздника	Подготовка к празднику на воде «День Нептуна». Проведение праздника.
Май	День открытых дверей для родителей «Плавание – это здорово!»	

IV Организационный раздел

4.1. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию.

Длительность НОД по плаванию в группах

Возрастная группа	Количество подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин. в одной подгруппе
Средний дошкольный возраст (4 – 5 лет)	3	8	30 мин
Старший дошкольный возраст (5 – 6 лет)	3	8	40 мин
Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)	3	8	40 мин

Учебный план НОД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год (8 месяцев)

Вторая младшая группа	1	36	30 мин	2 часа	16 часов
Средняя группа	1	36	30мин	2 часа	16 часов
Старшая группа	1	36	40 мин	3 часа	24 часа
Подготовительная к школе группа	1	36	40 мин	3 часа	24 часа

Продолжительность и количество развлечений, праздников на воде в разных возрастных группа

Возрастная группа	Количество		Продолжительность мероприятия	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Вторая младшая группа	1 раз в месяц		15 мин	
Средний дошкольный возраст	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	30 мин
Старший дошкольный возраст	1 раз в месяц	2 раза в год	25-30 мин	до 1 часа
Подготовительная к школе группа	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	до 1 часа

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах устанавливается в зависимости от возрастных особенностей и СанПиН

Непосредственную образовательную деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре. Большая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию отводится воспитателям групп. Воспитатели работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат раздеваться и одеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

Воспитатель перед образовательной деятельностью по плаванию проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое, сопровождает детей в бассейн, под его присмотром дети раздеваются, надевают плавательные шапки и готовятся к занятию. Особого внимания взрослых требуют дети младшего возраста. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети младшего возраста плохо еще запоминают свои принадлежности.

Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей необходима помощь воспитателя

Роль воспитателя очень важна при организации плавания в бассейне и имеет огромное значение для воспитания гигиенических навыков. При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль, с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей воспитанников.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включа-

ют следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция чаши при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе

Возрастная группа	Температура воды (°С)	Температура воздуха (°С)	Глубина бассейна (м)
Вторая младшая группа	+ 30... + 32°С	+26... +28°С	0,4 – 0,5
Средняя группа	+ 28... +29°С	+24... +28°С	0,7-0,8
Старшая группа	+ 27... +28°С	+24... +28°С	0,8
Подготовительная к школе группа	+ 27... +28°С	+24... +28°С	0,8

4.2. Обеспечение безопасности НОД по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей надо познакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила.

- Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 8 человек.
- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.

– Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.

– Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие **правила поведения в бассейне:**

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению инструктора ФК;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

При обучении прыжкам каждый воспитанник должен знать и соблюдать **правила прыжков в воду.**

– Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину: не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения преподавателя.

– Выполняются прыжки строго под наблюдением преподавателя и по его команде.

– Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.

– При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.

– При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях.

– Внимательно слушать объяснение техники прыжка инструктором.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении непосредственно образовательной деятельности

4.3. Тематическое планирование по возрастным группам Тематический план.

Средняя группа (4-5 лет)

№	Тема раздела занятия	Теория	Практика	Всего
1	Вводное			
1.1	Знакомство с детьми. Инструктаж по ТБ	1	-	1
2	Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней.			
	2.1. Организованный вход в воду (индивидуально).	0,5	0,5	1
	2.2. Поточный вход в воду.	0,5	0,5	1
	2.3. Плескание. Движение руками в воде.	0,5	0,5	1
	2.4. Игры, связанные с привыканием к воде взаимодействием с ней.	0,5	0,5	1

	<i>Итого по разделу</i>	2	2	4
3	Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.			
	3.1. Передвижения по дну бассейна шагом (в воде).	0,5	0,5	1
	3.2. Передвижения по дну бассейна бегом (в воде). Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде).	0,5	0,5	1
	3.3. Передвижения по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук.	0,5	0,5	1
	3.4. Передвижения в воде на руках по дну бассейна.	0,5	0,5	1
	3.5. Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами.	0,5	0,5	1
	<i>Итого по разделу</i>	2,5	2,5	5
4	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.			
	4.1. Опускание лица в воду, стоя на дне.	0,5	0,5	1
	4.2. Открывание глаз в воде, стоя на дне.	0,5	0,5	1
	4.3. Приседания в воде.	0,5	0,5	1
	4.4. Погружения в воду (с опорой).	0,5	0,5	1
	4.5. Погружения в воду (без опоры).	0,5	0,5	1
	4.6. Погружения с рассматриванием предметов.	0,5	0,5	1
	4.7. Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.	0,5	0,5	2
	<i>Итого по разделу</i>	4,5	3,5	8
5	Научить выдоху в воду.			
	5.1. Выдох на воду.	0,5	0,5	1
	5.2. Выдох на границе воды и воздуха.	0,5	0,5	1
	5.3. Выдох в воду.	0,5	0,5	1
	5.5. Игры с использованием выдоха в воду.	0,5	0,5	1
	<i>Итого по разделу</i>	2	2	4
6	Научить лежать в воде на груди и спине.			
	6.1. Упражнение на всплывание.	0,5	0,5	1
	6.2. Лежание на груди.	0,5	0,5	1
	6.3. Лежание на спине.	0,5	0,5	1
	6.4. Игры, связанные с лежанием на груди и спине.	0,5	0,5	1
	<i>Итого по разделу</i>	2	2	4
7	Научить скольжению в воде на груди и спине.			

7.1. Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога.	0,5	0,5	1
7.2. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна.	0,5	0,5	1
7.3. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна.	0,5	0,5	1
7.4. Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду.	0,5	0,5	1
7.5. Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук.	0,5	0,5	1
7.6. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна.	0,5	0,5	1
7.7. Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна.	0,5	0,5	1
7.8. Скольжение на спине в сочетании с дыханием и с движениями рук.	0,5	0,5	1
7.9. Игры, связанные со скольжением на груди и спине.	0,5	0,5	1
<i>Итого по разделу</i>	4,5	4,5	9
Диагностика	-	1	1
Всего:	18	18	36

Тематический план. Старшая группа (5-6 лет)

№	Тема раздела, занятия	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие			
1.1	Знакомство с детьми. Инструктаж по ТБ	1	-	1
2	Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой.			
	2.1. Опускание лица в воду, стоя на дне.	0,5	0,5	1
	Открывание глаз в воде, стоя на дне.			
	2.2. Приседания в воде.	0,5	0,5	1
	2.3. Погружения в воду (с опорой).	0,5	0,5	1
	Погружения в воду (без опоры).			
	2.4. Погружения рассматриванием предметов.	0,5	0,5	1
	2.5. Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой.	0,5	0,5	1
	2.6. Ныряние (только для старшей и подготовительной групп).	0,5	0,5	1
	<i>Итого по разделу</i>	3	3	6
3	Научить лежать в воде на груди и спине.			
	3.1. Упражнение на всплывание.	0,5	0,5	1
	3.2. Лежание на груди.	0,5	0,5	1
	3.3. Лежание на спине.	0,5	0,5	1
	<i>Итого по разделу</i>	1,5	1,5	3
4	Научить скольжению в воде на груди и спине.			

	4.1. Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога.	0,5	0,5	1
	4.2. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна.	0,5	0,5	1
	4.3. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна.	0,5	0,5	1
	4.4. Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду.	0,5	0,5	1
	4.5. Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук.	0,5	0,5	1
	4.6. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна.	0,5	0,5	1
	4.7. Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна.	0,5	0,5	1
	4.8. Скольжение на спине в сочетании с дыханием.	0,5	0,5	1
	4.9. Скольжение на спине с движениями рук.	0,5	0,5	1
	4.10. Игры, связанные со скольжением на груди и спине.	0,5	0,5	1
	<i>Итого по разделу</i>	5	5	10
5	Обучение координационным возможностям в воде: научить движениям ногами (по типу кроля).			
	5.1. Движения ногами на суше.	0,5	0,5	1
	5.2. Движения ногами в воде, сидя.	0,5	0,5	1
	5.3. Движения ногами в воде, опираясь на руки.	0,5	0,5	1
	5.4. Движения ногами, лежа на груди с опорой.	0,5	0,5	1
	5.5. Движения ногами, лежа на спине.	0,5	0,5	1
	5.6. Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля).	0,5	0,5	1
	5.7. Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля).	0,5	0,5	1
	5.8. Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой.	0,5	0,5	1
	5.9. Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами.	0,5	0,5	1
	<i>Итого по разделу</i>	4,5	4,5	9
6	Обучение координационным возможностям в воде: научить движениям руками в плавании на груди и спине.			
	6.1. Движения руками на суше.	0,5	0,5	1
	6.2. Движения руками в воде.	0,5	0,5	1
	6.3. Выполнение гребковых движений руками в скольжении.	0,5	0,5	1
	6.4. Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду.	0,5	0,5	1

6.5. Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями рук.	1	1	2
<i>Итого по разделу</i>	3	3	6
Диагностика	-	1	1
Всего:	18	18	36

Тематический. Подготовительной к школе группы (6-7 лет)

№	Тема раздела, занятия	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие			
1.1	Знакомство с детьми. Инструктаж по ТБ	1	-	1
2	Научить скольжению в воде на груди и спине.			
	2.1. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна.	0,5	0,5	1
	Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна.			
	2.2. Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду.	0,5	0,5	1
	2.3. Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук.	0,5	0,5	1
	2.4. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна. Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна.	0,5	0,5	1
	2.5. Скольжение на спине в сочетании с дыханием.	0,5	0,5	1
	2.6. Скольжение на спине с движениями рук.	0,5	0,5	1
	2.7. Игры, связанные со скольжением на груди и спине.	0,5	0,5	1
	<i>Итого по разделу</i>	3,5	3,5	7
3	Обучение координационным возможностям в воде: научить движениям ногами (по типу кроля).			
	3.1. Движения ногами на суше.	0,5	0,5	1
	3.2. Движения ногами в воде, сидя.	0,5	0,5	1
	3.3. Движения ногами в воде, опираясь на руки.	0,5	0,5	1
	3.4. Движения ногами, лежа на груди с опорой.	0,5	0,5	1
	3.5. Движения ногами, лежа на спине.	0,5	0,5	1
	3.6. Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля).	0,5	0,5	1
	3.7. Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля).	0,5	0,5	1
	3.8. Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой.	0,5	0,5	1
	<i>Итого по разделу</i>	4	4	8
	Обучение координационным возможностям в воде: научить движениям руками в плавании на груди и спине.			

4.1. Движения руками на суше.	0,5	0,5	1
4.2. Движения руками в воде.	0,5	0,5	1
4.3. Выполнение гребковых движений руками в скольжении.	0,5	0,5	1
4.4. Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду.	0,5	0,5	1
4.5. Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями рук.	0,5	0,5	1
<i>Итого по разделу</i>	2,5	2,5	5
Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.			
5.1. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.	0,5	0,5	1
5.2. Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания.	0,5	0,5	1
5.3. Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания.	0,5	0,5	1
5.4. Игры, связанные с координацией движений рук и ног.	0,5	0,5	1
<i>Итого по разделу</i>	2	2	4
Обучение облегченным способом плавания.			
6.1. Попеременные движения, лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля).	0,5	0,5	1
6.2. Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля).	0,5	0,5	1
6.3. Движения руками на суше в сочетании с дыханием.	0,5	0,5	1
6.4. Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием.	0,5	0,5	1
6.5. Плавание за счет движений руками.	0,5	0,5	1
6.6. Плавание облегченными способами в полной координации.	0,5	0,5	1
6.7. Игры с использованием облегченных способов плавания.	0,5	0,5	1
<i>Итого по разделу</i>	3,5	3,5	7
Обучение спортивным способам плавания (кроль на груди и спине).			
7.1. Упражнения имитационного характера.	0,5	0,5	1
7.2. Плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль).	0,5	0,5	1

7.3. Плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием.	0,5	0,5	1
<i>Итого по разделу</i>	1,5	1,5	3
Диагностика	-	1	1
Всего:	18	18	36

4.4. Описание материально-технического обеспечения программы

1. Плавательные доски.
2. Плавающие игрушки, предметы разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы тонущие, разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Нарукавники.
6. Очки для плавания.
7. Поролоновые палки (нудлсы).
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи плавающие и с грузом.
10. Шест.
11. Поплавки цветные (флажки).
12. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
13. Магнитофон.
14. Диски с музыкальными композициями.

Методическое обеспечение рабочей программы

1. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
3. Картинки с изображением морских животных.
4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
5. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий.
6. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
7. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
8. Комплексы дыхательных упражнений.
9. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

4.5. Краткая презентация Программы

Рабочая программа по плаванию разработана в соответствии с требованиями ФОП инструктором по плаванию на основе образовательной программы ДОУ и определяет содержание и организацию образовательной деятельности. Программа ориентирована на детей от 3 до 7 лет.

Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «Программа обучения детей плаванию в детском саду» Е.К. Воронова. Успешность развития и воспитания дошкольника зависит от того, насколько ребенок физически и психологически готов к нему. Поэтому базой для реализации программы является укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ двигательной и гигиенической культуры.

Целью занятий по плаванию является приобщение ребенка к основам здорового образа жизни, освоение им гигиенической культуры и культуры движений.

Обучение плаванию дошкольника предусматривает:

В первую очередь формирование интереса к активной двигательной деятельности и потребность в физическом самосовершенствовании, получение удовольствия от игр, движений, упражнений. Обучение плаванию в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на специальных занятиях, так и в игровой деятельности, и в повседневной жизни детей, в разнообразных формах организации двигательной деятельности.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям. Важными задачами программы является:

- воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве, формирование способности к самоконтролю за качеством выполнения движений.

Программа ориентирует на создание в детском саду обстановки, способствующей формированию навыков личной гигиены.

Работа с родителями:

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

4.6.Список используемой литературы

- 1.Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
- 2.Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
- 3.Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
- 4.Тарасова Т.А.Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.-(Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
- 5.Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
- 6.Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.
- 7.М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташова. Раз, два, три, плыви. Методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. – М.: Обруч, 2010 г – 208 стр.
1. М. Рыбак. Плавай как мы! Методика обучения плаванию детей 2 – 5 лет. – М.Обруч, 2014 г – 80 стр.
- 8.Булгакова Н. Ж. «Водные виды спорта»

V Дополнительный раздел

5.1. Приложения

Приложение 1

№ занятия	Задачи	Подготови- тельная часть	Основная часть	Заклочи- тельная часть	Вариативная часть	
					региональный компонент	Компонент ДОУ
Октябрь						
1 неделя	Ознакомить детей с по- сещением бассейна, спра- вилками поведения в воде.	Комплекс упражнений №1; Беседа о правилах поведения наво- де.	1. Входить в воду с помощью инструктора; 2. Ходить, держась за поручни; 3. Прыгать у опоры; 4. Опускать плечи в воду; 5. Ударять ладонями по воде, набирать в ладони воду.	Игра «Водичка, водичка, умой мое личико»; Свободное плавание.		Дыхательное упражнение «Выдох перед собой в воздух» (Имитация)
2 неделя	Дать детям представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна, рассказать, как нужно раздеться, сложить одежду, вымыться под душем, вытереться, одеться.	Поточный вход в воду под наблюдением педагога; Комплекс упражнений №1.	Ходить и бегать по дну бассейна; Оку- нуться, держась за поручень.	Игра «Найди свой домик»	Игровое упражне- ние «Волны на реке Томь»	Дыхательное упражне- ние «Подуй наво- дичку»
3 неделя	Показать основные движения в воде, создать общее представление о плавании.	Комплекc упражнений №1; Органи- зован- ный вход в воду.	1. Шагом вдоль бортика на четвереньках в разных направле- ниях; 2. Бегом, держась за поручень (глубина до колен); 3. Окуна- ться, держась за поручень.	Игра «Гуси»; Свободное плавание.	Игра «Рыбаки»	Дыхательное упражне- ние «Выдох перед собой»
4 неделя	Вызвать интерес у детей к занятиям в	Комплекc упражнений №1; Шагом (без	1. Войти в воду по пояс; 2. Ходить по дну,	Игра «Зайчата умываются»	Игра «Рыбаки»	Выдох перед собой (имитация)

	бассейне; Приучать ся воды.	небоять-	поддержки педагога) на руках по дну бассейна.	взявшись за руки окупаться по шее(присесть); 3. Дойти до противоположной стороны бассейна,взять сбортикапогре- мушку, позвенеть.	»		
Ноябрь							
1 неделя	Побуждать детей к самостоятельн ым активнымпе- редвижения м в воде в определенном направлении; Воспитывать безбо- язненное отношение к воде.	Комплек супражнений №2;Плескание, движение в водеруками.		1. Маленькие и большие ноги; 2. Упражнение «Все-все, подойдите ко мне»; 3. Упражнение «Утка и утята».	Самостоя- тельные игры в воде с игрушками ; Игра «Солнышко и дождик»	Делаем «Волны на реке»	
2 неделя	Приучать детей самостоятельн о передвигаться в воде в различных направ- лениях; Учить делатьвдохи задерживатьдыха- ние.	Комплек супражнений №2; Спуск в воду при поддержкепедагога.		1. Окунуться, посидеть в воде; 2. Плескание «Водяные жуки»; 3. «Матросская шапка» - игра по стихо- творению А. Барто; 4. Бросить мяч идогнатьего, принести мячвоспитателю, игра «Наша Таня»	Игра «Погреем ушки»; Самостоят ельные игры под наблюдением педагога.		Выдох в воду на границеводыи воздуха.

3 неделя	Учить не бояться попадания воды (брызг) в лицо; Прыгать на двух ногах; Продолжать учить безбоязненно у отношению к воде; Способствовать формированию навыков личной гигиены.	Комплекс упражнений №2; Спуск в воду при страховке педагога; Плескание в воде руками.	Войти в воду и сразу окунуться; Похлопать ладошками в воде; Игра «Фонтаны»; Игра «Маленькие, большие ноги»; Игра «Поймай воду»	Игра «Водичка, водичка»; Организованный выход из воды.		Выдох на воду на границе воды воздуха
4 неделя	Учить детей безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо; Обучать детей передвигаться по дну бассейна, работая ногами.	Комплекс упражнений №2; Спуск в воду, держась за поручни; Движение руками в воде.	1. Ходьба друг за другом, держась за поручни; 2. Игра «Бегите ко мне»; 3. Игра «Фонтаны»; 4. Новая игра «Полей себе на голову»	Игра «Солнышко и дождик»; Выход из воды.	Игровое упражнение «Рыбки плавают в воде»	
Декабрь						
1 неделя	Приучать детей погружаться в воду, передвигаться группой,	Комплекс упражнений №3; Организованный вход в воду. Умывание в воде бассейна.	1. Шагом за педагогом около бортика бассейна; 2. Ходьба взявшись за руки по кругу;	Игра «Солнышко и дождик»; Свободно	Игра «Ручейки и озера»	Дыхательное упражнение «Подуем на воду»

	<p>взявшись за руки. Продолжать учить обливаться, голову, умыться, прыгать на двух ногах с продвижением вперед.</p>		<p>3. Игра «Зайчата умываются»; 4. Игра «Полей себе на голову»; 5. Игра «Насос».</p>	<p>плавание, игры с игрушками.</p>		
2 неделя	<p>Продолжать учить детей не бояться воды, не бояться брызг; ориентироваться в пространстве; продолжать развивать дыхание; продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем.</p>	<p>Комплекс упражнений №3; Движения руками в воде. Игры, связанные с привыканием к воде.</p>	<p>1. Игровое упражнение «Зарядка» (под стихотворный текст дети выполняют упражнения); 2. Игра «Сделаем дождик» - брызгать воду на себя; 3. Игра «Хоровод» - ходить по кругу, взявшись за руки, по сигналу «хлопок» присесть в воду.</p>	<p>Игра «Веселые брызги»; Свободно плавание, плескание.</p>	<p>Игра по русским народным потешкам «Водичка, водичка...»</p>	<p>Игра на дыхание «Подуем чай»</p>
3 неделя	<p>Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды.</p>	<p>Комплекс упражнений №3; Спуск в воду; Движения в воде; Привыкание к воде; Игровое</p>	<p>1. Ходьба в полуприсяде «Уточки», в «Гуси»; 2. Ходьба «Покатаемся на лодочках»; 3. Игры «Пройди</p>	<p>Игра «Матросская шапка». Свободно плавание, игры с</p>	<p>Игра «Ручейки и озера»</p>	<p>Выдох на границе воды и воздуха. Игры с выдохом в воду.</p>

	Продолжать учить детей безбоязненно пере- двигаться в воде, обливать себя.	упражнение «Сели - встали».	в обруч» и «Принеси игрушку»; 4. Игра «Полей насебя».	игрушкам и. Выход изво- ды.		
4 нед еля	Продолжать учить детей не бояться воды, обливать себя, умываться, учить чувствовать сопротивление воды, учить дуть на воду, работать ногами. Воспитывать самостоятельн ость активность и решительность.	Комплекс упражнений №3; Спуск в воду с помощью педагога; Игры, связанные с привыканием к воде.	1. Игра «Ой, лады, лады...» (умывание лица); 2. Ходьба по бассейну стайкой за педагогом; 3. Прыжки на руках – игра «Лягушка»; 4. Игра «Дождик».	Игра «Зайчата умываютс я». Свободно е плавание на кругах.	Игра «Островк и»	Выдох на границе воды и воздуха. Игры с выдохом в воду. Игра «Крабик».
Январь						
1 нед еля	Ознакомить детей с горизонтальны м положением тела пловца, продолжать подготовку к погружению лица в воду; учить делать плавный продолжительн	Комплекс упражнений №4; Организованный вход в воду; Умывание в воде бассейна.	1. Шагом, на носах, высоко поднимая колени – «Цапля», бегом «Догони мячик»; 2. Стоя наклониться над водой и умыть лицо; 3. В том же положении сделать	Ига «Наша Таня»; Игры в воде с игрушками	Игра «Волны реки»	Выдох перед собой в воздух. Выдох в воду.

	ый выдох, закреплять умение сочетать движения со словами.		«дождик»; 4. Скользить по воде с помощью педагога «Водяные жуки».			
2 нед еля	Продолжать учить детей вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду.	Комплекс упражнений №4; Организованный вход в воду, движение руками в воде.	1. Игровое упражнение «Цапли»; 2. Передвижение прыжками «Лягушата»; 3. Игра «Маленькие, большие ноги»; 4. Погружение в воду до подбородка «Нос утонул» - игровое упражнение;	Игра «Фонтаны» Свободное плавание, игры с мячами.	Игры по русским народным потешкам «Водичка, водичка»	Дыхательное упражнение «Пузыри»
			упражнение; 5. Лечь на воду из положения приседа, опереться руками о дно и вытянуть ноги назад.			
3 нед еля	Ознакомить детей со способом передвижения на руках по дну бассейна, вытянуть ноги. Продолжать учить опускать лицо в воду,	Комплекс упражнений №4; Спуск в воду с помощью педагога; Плескание руками в воде.	1. Приседание, держась за поручень, прыжки «Дельфины»; Ходьба по бассейну высоко поднимая колени «Цапля»; 2. Игра «Спрячься	Игра «Бегом за мячом». Свободное плавание, игры с игрушками	Игра «Лодки на реке»	Игровое упражнение «Водичка, водичка...»

	развивать дыхание.		под воду» - опускать лицо в воду; 3. Ходьба на руках по дну бассейна; Игра «Пароход в тоннели».			
Февраль						
1 нед еля	Ознакомить детей со способом передвижения на руках по дну бассейна, вытянув ноги; пробовать опуститься в воду лицом; продолжать учить обливать себя водой.	Комплекс упражнений №6; Спуск в воду с помощью педагога; Умывание в воде бассейна.	1. Игра «Полей на себя»; 2. Игра «Рыбки резвятся» - лечь на воду и опереться руками о дно, вытянуть ноги, идти на руках до обозначенного места; 3. Встать в воде на колени, наклонить голову, посмотреть, как в зеркало, опустить в воду лицо.	Игра «Солнце и дождик»; Игры в воде с игрушками	Русская народная игра «Зайка серый умывается	Дыхательное упражнение с трубочкой «Веселые пузыри»
2 нед еля	Продолжать учить детей погружать лицо в воду, передвигаться по дну бассейна, ориентируясь в воде. Показать, как свободно	Комплекс упражнений №6; Спуск в воду; Плескание, движение в воде руками.	1. Передвижение в воде друг за другом; 2. Прыжки «Лягушата»; 3. «Водичка - водичка» - умывание, опускание лица в воду;	Игра «Карусели»; Плавать, как хочется.	Игры по русским народным потешкам	Выдох на границе воды и воздуха. Игры с выдохом в воду «Поймай воду»

	лежать на воде;		4. Игра			
	воспитывать самостоятельную уверенность.		«Лягушки» - подпрыгивать и приседать в воду.			
3 нед еля	Продолжать учить детей передвигаться по дну бассейна в различных направлениях; опускать лицо в воду; работать ногами; развивать дыхание. Способствовать развитию ловкости.	Комплекс упражнений №6; Организованный вход в воду. Умывание в воде бассейна.	Игровые упражнения проводятся в такой последовательности 1. «Крокодилы на охоте» (шагом и бегом на руках), 2. «Лягушки» (прыжки с опорой на руки), 3. «Пузыри» (с помощью трубочек).	Игры «Фонтаны», «Достань игрушку». Организованный выход из воды.	Игра по русским народным потешкам «Зайчатка умываюся»	Дыхательное упражнение «Дышим на Байкале». Выдох перед собой, выдох на воду.
4 нед еля	Продолжать развивать дыхание, погружаясь под воду с головой; учить держаться на спине, на круге; учить отталкиваться руками о воду; учить пролезать в обруч.	Комплекс упражнений №6; Вход в воду самостоятельно при страховке педагога. Плескание, движение руками в воде.	Игровые упражнения проводятся в такой последовательности 1. «Веселые пузыри» (5-7 раз, погружаться в воду с головой), 2. «Переправа» (3-4 раза, держась на спине), 3. «Карусели» (3-4 раза),	Игра «Погремушки»; Свободная игра с непотопляемыми игрушками	Игра «Поймай рыбку»	Дыхательное упражнение: выдох на границе воды и воздуха. Игры с выдохом в воду.

			3. «Пароходы в тоннели» (3 раза, пролизание в обруч).			
Март						
1 нед еля	Продолжать упражнять детей в самостоятельном передвижении в воде в разных направлениях; развивать дыхание. Учить ложиться в воде на руки взрослого.	Комплекс упражнений №7; Спуск в воду с помощью воспитателя; Погружение по плечи.	1. «Маленькие и большие ноги» (ходьба по бассейну); 2. «Хоровод» (Ходьба по кругу); 3. «Игра с ведрами» (стоя в кругу полить себя водой); 4. «Озорные лягушата» (приседать в воду	Игра «Цапля»; Играть и плескаться самостоятельно.	«Водичка а, водичка, умой мое личико»	Набрать в ведро воды и подуть «Игра с ведрами»
	Воспитывать организованность, умение действовать по сигналу.		до подбородка и выпрыгивать как можно выше);			
2 нед еля	Продолжать учить детей работать ногами, как при плавании кролем; безопасному положению в воде; воспитывать уверенность, самостоятельн	Комплекс упражнений №7; Умывание в воде бассейна; Элементар-ные движения руками в воде.	1. Передвижение: прыжками, шагом, на руках; 2. Игра «Моем носики» (наклониться, опустить лицо в воду); 3. «Фонтан» - работа ногами, как при плавании кролем;	Игра «Матросская шапка»; Игры в воде игрушками	Игра «Утки и утята»	«Плыви игрушка» (подуть на игрушку)

	ость в воде (глубина по поясу).		4. «Торпеды» - оттолкнуться и полежать на воде.			
3 нед еля	Продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем; опускать лицо в воду. Приучать уверенно передвигаться в воде, не бояться воды. Способствовать закаливанию организма.	Комплекс упражнений №7; Организованный вход в воду. Игры, связанные с привыканием к воде.	1. Передвижения в воде: прыжками, на руках. Игры «Крокодил», «Рыбки»; 2. Работа ногами, игра «Фонтаны»; 3. Ходить вдоль бортика, загребая воду «Лодочки плывут»; 4. Опускать лицо в воду с выдохом «Веселые пузыри».	Игра «Гуси»; Свободное плавание.	Игра «Утки и утята»	Дыхательное упражнение «Моем носики» (Встать обруча, наклониться и опустить лицо в обруч)
4 нед еля	Побуждать детей принимать безопасное положение в воде; учить работать ногами, как при плавании кролем у подвижной опоры; продолжать учить делать выдох в воду.	Комплекс упражнений №7; Умывание в воде бассейна, плескание.	1. Передвижения в воде шагом: игра «Хоровод»; 2. Переходить с одной стороны бассейна на другую – игра «Цапли»; 3. «Катание на буксире» - держась за палку, работать ногами кролем; 4. «Медуза» - руки и ноги в стороны, пытаться	Игра «Зайчата умываются»	Игра «Утки и утята»	«Веселые пузыри» (выдох в воду с опусканием лица полностью в воду)

			полежать на животe.			
Апрель						
1 неделя	Обучать глубокому вдоху и постепенному выдоху в воду, опуская лицо полностью с открытыми глазами, работать ногами, как при плавании кролем; создавать условия для принятия безопасного положения в воде.	Комплекс упражнений №8; Организованный вход в воду. Умывание в воде бассейна.	1. Переходить с одной стороны бассейна на другую «Цапли» (высоко поднимая колени); 2. Вдох и выдох в воду с погружением лица – игра «Спрячься»; 3. «Переправа» (работа ногами, как при плавании кролем).	Игра «Найди свой домик»; Свободное плавание; индивидуальная работа с детьми; учить держаться на воде без опоры.	Игра «Море волнуется»	Дыхательные упражнения «Веселые пузыри», «Остуди чай»
2 неделя	Продолжать учить детей передвигаться по дну бассейна; делать вдох и выдох в воду, опуская лицо, голову в воду; учить работать ногами, как при плавании кролем; ложиться на	Комплекс упражнений №8; Движения руками в воде; Игры, связанные с привыканием к воде.	1. Окунаться и брызгаться самостоятельно; 2. Ходьба и бег по бассейну с высоким подъемом ноги; 3. Игра «Мячик»; 4. Игра «Фонтаны»; 5. Игра «Веселые пузыри» - опускание лица в воду у опоры; то	Игра «Лягушата»; Свободное плавание с лягушками. Индивидуальная работа.	Игра «Успей поймать рыбку»	Дыхательное упражнение «Подуй на чай»

	руку взрослому спиной и животом.		же без опоры с погружением с головой.			
3 нед еля	Уметь работать ногами, как кролем; отталкиваться руками от воды; учить опускать всю голову в воду и делать выдох в воду; учить держатся на воде с помощью подвижной опоры.	Комплекс упражнений №8; Плескание, движение руками в воде.	Игровое занятие Игры: «Хоровод», «Фонтаны», «Моторная лодка», «Переправа», «Торпеды», «Веселые пузыри».	Игра «Наша Таня»; Самостоятельные игры с непотопляемыми игрушками	Игра «Успей поймать рыбку»	Дыхательная гимнастика на суше
	Способствовать развитию ловкости.					
4 нед еля	Уметь отталкиваться от воды руками; продолжить учить держатся на воде с помощью подвижной опоры; опускать лицо в воду, открывать там	Комплекс упражнений №8; Игры, связанные с привыканием к воде.	1. Умыться водой из бассейна; 2. Выпрыгивать из воды с опорой, погружение в воду с головой, игра «Спрячься»; 3. Плавание на досках; 4. «Торпеды»; 5. «Моторные лодки».	Игра «Зайчата умываются»; Самостоятельное плавание с кругами.	Игра «Успей поймать рыбку»	Делаем выдох в воду, опуская лицо: игра «Веселые пузыри»

	глаза. Закреплять знание геометрически х фигур.					
Май						
1 нед еля	Закрепление пройденного материала; Обучать многократным выдохам воду.	Комплекс упражнений №9; Умывание в воде бассейна, плескание.	Игровые упражнения проводятся в такой последовательнос ти 1. «Цапли», 2. «Хоровод», 3. «Фонтаны», 4. «Плыви игрушка», 5. «Торпеды» (с доской или кругом), 6. «Ляг на руки».	Игра «Водичка, водичка...»; Свободные игры в воде.	Игра «Волны на реке»	Дыхательная гимнастика на суше
2 нед еля	Закрепление пройденного материала, индивидуальна я работа. Развивать ловкость.	Комплекс упражнений №9; Игры, связанные с привыканием к воде.	Игровые упражнения: 1. «Щука», 2. «Маленькие и большие ноги», 3. «Поймай воду», 4. «Моторные лодки на пристани», 5. «Ляг на спину» (с помощью взрослого).	Игра «Найди свой домик»; Индивиду- альная работа; Игры в воде с игрушками	Игра «Рыболо в»	«Волшебные пузыри» (дыхательное упражнение с трубочками)

Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде

Змейка. Дети заходят в воду и располагаются вдоль бортика бассейна, руки свободны. По сигналу преподавателя они передвигаются по периметру бассейна. При передвижении можно помогать себе руками (гребковые движения в воде), но надо держаться за бортик.

Паровозик. Дети передвигаются вдоль бортиков бассейна, положив руки друг другу на плечи.

Невод. Малыши располагаются вдоль бортика бассейна, берутся за руки и так передвигаются к противоположному бортику.

Каждый по своей дорожке. Дети становятся вдоль короткого бортика. По сигналу преподавателя они расходятся или разбегаются в рассыпную (каждый по своей дорожке). По второму сигналу дети бегут на свои места к бортику.

Пятнашки. Выбирается водящий, который старается запятнать кого-нибудь из игроков. Запятнанный становится водящим, поднимает руку и громко произносит: «Я вожу!» Пятнать разрешается только над водой.)

Пятнашки парами. Двое водящих, взявшись за руки, стараются поймать участника игры. Из пойманных игроков составляются новые пары водящих. Игра заканчивается, когда все игроки пойманы. Не надо толкаться, топить друг друга, хватать за руки.

Карусели: Дети образуют круг в центре бассейна и берутся за руки. По сигналу преподавателя они начинают движение по кругу и произносят:

Еле-еле, еле-еле

Закружились карусели, А потом, потом, потом – Все бегом бегом, бегом! Затем дети бегут по кругу (1—3 раза) и говорят хором:

Тише, тише, не спешите, Карусель остановите! Вот и кончилась игра Остановка — раз и два.

Малыши замедляют движение и останавливаются. Игра повторяется с движением в противоположную сторону.

Сценарий развлечения на воде «В гости к уточке»

(вторая младшая и средняя группа)

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Я приглашаю вас отправиться к моей знакомой уточке.

Давайте умоемся и сделаем зарядку.

Игра «Водичка, водичка, умой моё личико....» (5-6 раз)

Рано утром мы вста-

ём, Умываться мы идём:

Водичка, водичка.....

Игра «Маленькие и большие ножки» (2-3 мин.)

Вот и дошли. Давайте разбудим уточку.

Игра «Похлопали» (2-3 раза)

Молодцы, разбудили! А теперь зайдём к уточке в гости.

Игра «Поднырни в обруч» (2-3 раза).

А теперь сделаем волны.

Игра «Подуем на водичку» (2-3 раза) Давайте водить хоровод вместе с уточкой. **Игра**

«Хоровод» (3-4 раза)

Ой-ой-ой! Смотрите-ка, игрушки плавают в беспорядке. Это лягушата-озорники поиграли, убежали, а игрушки не убрали. Кто из вас быстрее добежит до игрушек? Бегом к ним.

Игра «Бегом к игрушкам» (3-4 раза)

А давайте, как лягушата прыгать и квакать (прыжки в полуприседе с продвижением вперед)

Игра «Озорные лягушата»(4-5 раз)

Молодцы, какие весёлые!

Игра «Цапля» (3-4раза) Цапля вышла на охоту, Лягушатам мой совет: Кто не спрячется в болото, Цапнет цапля на обед.

Игра «Утка с утятами» (2-3 мин.)

Утята поплыли за уткой, помогая лапками, и вдруг увидели фонтаны.

Игровое Упражнение «Фонтаны» (2-3 мин)

Утята очень любят воду и брызги

Игра «Весёлые брызги» (3-4 раза)

Молодцы, дети. Хорошо сходили в гости к уточке. Выход из воды.

Приложение 4
Сценарий развлечения на воде
«Волшебный пароход» (средняя группа)

Цель: воспитывать в детях бережное отношение к своему здоровью, продолжать учить опускать лицо в воду, дуть на нее, работать ногами, как при плавании кролем в различных положениях; учить бояться брызг, задерживать дыхание, выполнять движения соответственно тексту.

Участники: ведущая, паровоз, Грязнуля

Материалы и оборудование: обруч, зонт, 2 ведерка, мелкие игрушки, фантики.

Ход занятия

Подгруппа детей заходит в бассейн, их встречает Пароход.

«Пароход»: Я волшебный пароход, по рекам и морям плаваю.

Здравствуй, ребята. Садитесь на меня, поплывем вместе со мной.

Игра «Толкаюсь об воду»:

Толкаюсь, толкаюсь об воду,

Она помогает мне выбрать дорогу (в колонне друг за другом, помогая руками) .

Игра «Проплыви в туннель»

Лодка хорошо плывет,

Когда на море гуляет ветерок (руки вперед, работать ногами)

Игра «Кто сильнее подует на пароход»

Дети, а вот наши волшебные трубочки, они умеют все! (руки рупором, дуем ртом в рупор) Раз, два, три, наши трубочки превращаются в волшебные «моторные лодочки». Завели,

поехали!

Загадка:

Тучка серая накрыла Нашу улицу и вот На водичке вдруг запрыгал Теплых капель хоровод. (Дождик)

Игра «Солнышко и дождик»

Хорошо играли и прятались от дождя, а теперь лодочка будет играть с детьми в прятки.

Звучит музыка, появляется Грязнуля:

Грязнуля: «Здрасьте, здрастьте, детвора, от грязнуль физкульт-ура!»

» **Ведущая:** Ты зачем к нам пришел, грязный, неумытый и лохматый?

Грязнуля: Нет, совсем я не лохматый, я нарядный, очень стильный!

Ведущая: Ты, Грязнуля, нам праздник не порти, а сходи, умойся, причешись!

Грязнуля: Ну что вы все – Грязнуля, Грязнуля. Я просто слегка загорел.

Ведущая: Ты посмотри, как наши дети умеют умываться, и воды не бояться! (детипоказывают, как надо мыть лицо и руки)

Грязнуля: Ой, ой! Мыться мне совсем не нужно, зубы нечего жалеть, можно их на крайний случай мокрой тряпкой протереть. А вот ваши дети не умеют нырять и игрушки доставать! (*разбрасывает предметы, фантики*)

Игра «Достань игрушки»

Ведущая: Посмотри, как наши дети достают со дна предметы; наши дети смелые, спортомзанимаются и каждый день умываются.

Грязнуля:

А зачем зарядку делать

– Уж совсем я не пойму!

Ни к чему мне заниматься Мышцы тела напрягать.

Люблю в кровати поваляться – И часок, другой поспать! (ложится на бортик и засыпает) Ведущая приглашает детей выйти из бассейна, встать сзади.

«Вспомните, ребяташки, Строчки из известной книжки, Что Чуковский нам писал, И какой совет давал:

Надо, надо умываться по утрам и вечерам, А нечистым, трубочистам стыд и срам! » Мысейчас его возьмем и воду окунем.

Грязнуля: Обещаю умываться и водою закаляться!

Игры на воде

Обучая плаванию детей, необходимо включать в занятия игры и развлечения на воде. Они помогают понять характер ребенка, приучают его к самостоятельности, инициативе, взаимовыручке, товариществу. Кроме того, игры проводятся с целью повторения и совершенствования элементов техники плавания.

На занятиях по плаванию используются игры трех типов: простейшие, игры с сюжетом и командные.

Простейшие игры включают элемент соревнования и не требуют предварительного объяснения. Это игры типа «Кто быстрее спрячется под воду?», «У кого больше пузырей?», «Кто дальше проскользит?» и т. д. Соревновательный элемент пробуждает у ребят стремление лучше выполнить задание, делает занятия более эмоциональными, повышает интерес к плаванию.

Игры с сюжетом — основной учебный материал на уроках по плаванию для детей младшего дошкольного возраста. Их обычно включают после того, как дети освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить и разыграть на суше. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.

Командные игры обычно проводятся на занятиях с детьми среднего дошкольного возраста.

Сюда относятся почти все игры:

«Мяч своему тренеру, «Водное поло» и др., а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной ее участников. Инструктор должен немедленно пресекать грубость, нарушение правил, нетоварищеское поведение. После окончания игры он объявляет результаты, называет победителей и проигравших и обязательно отмечает участников, проявивших себя с лучшей стороны.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной частях урока, в течение 10-15 мин. Выбор игры зависит от задач урока, глубины и температуры воды, количества, возраста и подготовленности занимающихся. В каждой игре должны участвовать все занимающиеся. В игру необходимо включать только упражнения, известные детям. В прохладной воде нужно проводить игры с движениями, выполняемыми в быстром темпе.

Игры с преодолением сопротивления воды

1. «Кто выше?» Стоя в воде, присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть как можно выше из воды.
2. «Переправа». Ходьба с помощью гребков руками.
3. «Кто быстрее?» Бег в воде с помощью гребков руками.
4. «Море волнуется». Стоя в одной шеренге, играющие по команде «Море волнуется» расходятся в любом направлении (их разогнал ветер). По команде «На море тихо» быстро занимают свои места. При этом инструктор считает: «Раз, два, три — на место встали мы». Опоздавший лишается права продолжать игру.
5. «Волны на море». Играющие выстраиваются в шеренгу. Затем

берутся за руки и, присев, опускают их на воду. Выполняют движения обеими руками вправо влево, поднимая волны.

6. «Рыбы и сеть» Выбирают двух водящих. Остальные играющие разбегаются. Водящие, держась за руки («сеть»), стараются поймать «рыбу» — для этого им нужно замкнуть руки вокруг пойманного игрока. Пойманный игрок присоединяется к водящим, образуя с ними

«сеть». Игра кончается, когда все «рыбы» пойманы.

Игры с погружением в воду

1. «Кто быстрее спрячется под воду?» По сигналу инструктора дети приседают и погружаются в воду.

2. «Хоровод». Играющие берутся за руки и идут по кругу. Сосчитав вслух до десяти, они делают вдох и погружаются в воду. Затем встают, и хоровод движется в противоположную сторону.

3. «Поезд и тоннель». Играющие выстраиваются в колонну и кладут руки на пояс друг другу, образуя «поезд». Двое играющих становятся лицом друг к другу, взявшись за руки (руки опускают на поверхность воды), — это «тоннель». Чтобы «поезд» прошел через «тоннель», его

«вагоны» поочередно подныривают. После того как весь «поезд» прошел «тоннель», изображающие «тоннель» заменяются ребятами из «поезда».

4. «Сядь на дно». По команде инструктора дети садятся на дно, погружаясь с головой в воду.

5. «Насос». Играющие стоят парами лицом друг к другу и держатся за руки.

Поочередно они погружаются с головой в воду: как только один появляется из воды, другой приседает и скрывается под водой.

6. «Лягушата». Играющие встают в круг. По команде «Щука!» «лягушата» подпрыгивают вверх, по команде «Утка!» — прячутся под воду. Неверно выполнивший команду выходит на середину круга и продолжает игру вместе со всеми.

Игры на всплытие и лежание на воде

«Поплавок», «Медуза».

«Пятнашки с поплавком». «Пятнашки» стараются осалить кого-нибудь из играющих. Спасаясь от «пятнашки», они принимают положение «поплавок». Если «пятнашки» дотронется до играющего раньше, чем он принял это положение, они меняются местами.

Игры с выдохом в воду

1. «У кого больше пузырей». Играющие погружаются в воду и делают длинный выдох. Инструктор определяет победителя по количеству пузырей на поверхности воды.

2. «Ванька-встанька». Играющие делятся на две шеренги, встают друг против друга и попарно берутся за руки. По первому сигналу инструктора игроки одной шеренги опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза откры-

ты). По второму сигналу в воду погружаются игроки второй шеренги.

Игры с открыванием глаз в воде

1. «Найди клад». Инструктор бросает на дно какой-нибудь предмет. По его команде играющие погружаются в воду и пытаются найти и достать этот предмет.

2. «Морской бой». Играющие делятся на две шеренги и встают лицом друг к другу на расстоянии 1 м. По сигналу инструктора они начинают брызгать водой друг другу в лицо. Выигрывают те, кто не отворачивался и не закрывал глаза. Во время игры нельзя сближаться и касаться друг друга руками.

3. «Брод». Играющие поочередно передвигаются по дну бассейна в заданном направлении. Ориентиром движения могут быть полоса, идущая по середине бассейна, или предметы, разложенные на дне. Чтобы не сбиться с пути и лучше разглядеть ориентир, играющие опускают голову в воду.

Игры со скольжением и плаванием

1. «Скользи вперед». Играющие встают в шеренгу и выполняют скольжение на груди и на спине.

2. «Торпеды». Играющие по команде инструктора, выполняют скольжение на груди с движением ногами кролем. Затем они проделывают то же на спине.

3. «Кто победит?» Плавание (при помощи рук) кролем на груди и брассом на спине.

4. «Эстафета». В игре участвуют две команды. Играющие могут плыть любым способом. Если они освоили все спортивные способы плавания, инструктор проводит комбинированные эстафеты, где участники плывут разными способами при помощи ног.

Игры с мячом

1. «Борьба за мяч». Играющих делят на две команды. Игроки одной команды, плавая в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Игроки второй команды стараются отнять мяч; Как только мяч будет пойман, команды меняются местами.

2. «Волейбол в воде». Играющие располагаются по кругу и, ударяя по мячу, передают его друг другу. При этом они стараются, чтобы мяч как можно дольше не падал в воду.

3. «Мяч тренеру». В игре участвуют две команды. Первая выстраивается по одну сторону бассейна, вторая — по другую. У каждой команды — тренер. Он участвует в игре, стоя на противоположном от своей команды бортике бассейна. Игроки стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

Развлечения

1. «Кто найдет брошенный на дно предмет?»

2. «Кто проскользит у поверхности воды» 5 (6) м?

3. «Мяч по кругу». Играющие стоят на дне и перебрасывают мяч друг другу.
4. «Чехарда». Играющие встают в колонну по одному на расстоянии 2 м друг от друга и наклоняются вперед. Игрок, стоящий последним, перепрыгивает через каждого, стоящего впереди.
5. «Кто перетянет»? Двое игроков, захватив друг друга ногами, гребут что есть силы руками, стараясь протащить за собой партнера.
6. «Летающий дельфин». Стоя на дне, играющие выпрыгивают из воды вверх - вперед и, выбросив руки вперед, снова входят в воду. При этом они стараются выпрямить тело и проскользнуть под водой вперед. Наиболее оптимальными способами обучения плаванию является кроль на спине и груди.

Кроль на груди. На суше

1. Движений ногами кролем. Сесть, уперевшись руками сзади, отклониться назад (ноги выпрямить, носки оттянуть). Движения ногами под счет инструктора: «раз», «два», «три» и т. д. Движение выполнять от бедра с небольшим размахом.
2. Движения ногами кролем в положении лежа на груди.
3. Движения руками кролем в положении стоя с наклоном. Выполняются вначале одной рукой, а затем двумя руками.
4. Согласование движений руками с дыханием. Выполняется вначале одной, а затем двумя руками.

В воде

1. Движения ногами кролем. В положении опоры о дно или бортик бассейна. Лечь на грудь, опереться руками о дно или бортик бассейна; тело выпрямить носки оттянуть. Выполнять движения ногами кролем; стараясь создать фонтан брызг
2. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем.
3. Скольжение на груди с движениями ногами кролем и разными положениями рук (вытянуты вперед; одна впереди, другая у бедра; вдоль бедер).
4. Выдохи в воду в положении стоя с наклоном и поворотом головы на вдох.
5. Движения руками кролем. Стоя на дне наклониться вперед (подбородок у воды; одна рука впереди, другая сзади у бедра). Выполнять движения руками, как при плавании кролем.
6. Тоже, с передвижением по дну.
7. Согласование движений руками кролем с дыханием в положении стоя на дне с наклоном вперед. Вначале выполняется одной рукой, а затем двумя.
8. Скольжение с движениями руками кролем (с задержкой дыхания 10—15 с).
9. Плавание кролем с задержкой дыхания.
10. Плавание кролем с постепенным увеличением расстояния. Кроль на спине на суше движения ногами кролем в положении сидя.

11. «Мельница» выполнение круговых движений руками в направлении назад.
12. «Мельница» с притопыванием (на один «гребок» рукой три шага).

В воде

1. Сидя на бортике бассейна, опустить ноги в воду. Выполнить движения ногами кролем.
2. В положении лежа на спине взяться за бортик (руки на ширине плеч). Выполнить движения ногами кролем.
3. Скольжение на спине с движением ногами кролем. Руки в положении у бедер. Вначале можно поддерживать тело гребковыми движениями кистей.
4. Скольжение на спине с движениями ногами кролем (руки вытянуты за головой).
5. Плавание на спине при помощи ног с различными положениями рук: за головой, у бедер, одна впереди, другая у бедра.
6. Плавание на спине при помощи ног и отдельных гребков руками. Исходное положение рук: одна впереди (за головой), другая у бедра. Сделать гребок одной рукой и пронести вперед по воздуху другую руку. Пауза, сопровождаемая движением ногами. Затем сделать гребок второй рукой и пронести первую руку по воздуху в исходное положение.
7. Плавание кролем на спине на расстояние 5 (10) м с задержкой дыхания на вдохе.
8. Плавание кролем на спине с постепенным увеличением расстояния.

**Сценарий развлечения на воде
«Путешествие к дельфину»
(старшая группа)**

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы отправимся в необычное путешествие. Нас пригласил дельфин, но сначала надо сделать разминку. Подготовим руки, ноги, дыхание.

Комплекс имитационных плавательных упражнений. Выдохи в воду (3 мин).

Игра «Корабли» (скольжение 3 мин).

Путь наш проходит через длинный туннель. Надо преодолеть его.

Игра «туннель» (плавание дельфином в обруч 3 мин). *Теперь мы должны проплыть через густые водоросли.*

Плавание руками брасом (3 мин).

Молодцы! Я вижу пиратов, давайте спрячемся от них под воду.

Игра «Спрячься в воду», «Поплавок» (3 мин).

Какие вы ловкие. Сейчас поможем переправить груз с одного корабля на другой.

Игровое упражнение «Перевези арбузы» (3 мин) (плавание на спине с мячом, ногикролем и брасом).

Игра «прыгание со скалы» (2 мин) (прыжки с бортика ногами вниз).

За нами акула, мы быстро уплывем от нее (плавание кролем).

Игровое упражнение «Уплыви от акулы» (2 мин).

Мы преодолели нелегкий путь, надо отдохнуть.

Игровое упражнение «Звездочка, медуза» (2 мин).

Отдохнули, а теперь давайте поищем сокровища. **Игра «водолазы»** (3 мин) (доставай игрушку со дна). *Вот мы добрались к дельфину в гости, заходите.*

Игровое упражнение «Поднырни в обруч».

Как весело с друзьями.

Игровое упражнение «Катание с горки» (5 мин). Дети прощаются с дельфином и выходят из воды.

Приложение 6

Занятие по обучению детей плаванию "Мы моряки!" (подготовительная к школе группа)

Цель: учить выполнять выдох в воду с поворотом головы для вдоха; продолжать упражнять детей в движениях рук и ног, как при плавании кролем, с подвижной опорой; закрепить умение скользить по поверхности воды с доской в руках; воспитывать организованность, взаимовыручку; развивать силу, быстроту, выносливость.

Оборудование: магнитофон с фонограммой детских песен, резиновые шапочки, нарукавники, надувные игрушки, резиновые шайбы, плавательные доски, карточки со стихами.

Методические приемы:

Сюрпризный момент, музыка, объяснение, показ, указания, загадывание загадок, чтение стихов.

Предварительная работа: разучивание подготовительных упражнений на физкультурных занятиях с использованием силовых тренажеров; рассматривание иллюстраций с показом способов плавания и различных упражнений, отгадывание загадок.

Ход занятия: дети переодеваются в раздевалке, принимают душ, проходят в зал бассейна, присаживаются на лавочки.

Раздается стук в дверь, заходит Капитан Врунгель.

Врунгель.

Здравствуйте, ребята! (Дети здороваются.) Врунгелем меня зовут.

Скажите, нравится вам тут? (ответы детей) Любите играть, плескаться? (ответы детей) А в воде соревноваться? (ответы детей) Вот такие мне нужны!

Ведущая.

Уважаемый капитан Врунгель, а для чего вам нужны наши ребята?

Врунгель.

Я узнал, что в вашем детском саду дети учатся плавать. А мне нужна команда моряков наяхту "Победа", чтобы отправиться с ними в новое путешествие по морским просторам.

Ведущая.

Ребята, вы хотите отправиться в плавание и стать настоящими моряками? (ответы детей.)

Врунгель.

Но сначала я должен убедиться, что все ребята смелые, ловкие, отважные, смогут справиться с трудностями, которые встречают каждого моряка в плавании.

Ведущая.

Уважаемый капитан Врунгель, мы с удовольствием вам покажем все, что мы умеем, а вы внимательно смотрите на наших ребят и выбирайте лучших в свою команду. А мы начнем нашу подготовку прямо на суше с веселой разминки.

Дети.

Мы приучены к порядку, Утром делаем зарядку. Приседанья и прыжки Ну, попробуй, повтори!

(Дети под веселую музыку выполняют общеразвивающие упражнения.)

На суше. I - Подготовительная часть.

1. Ходьба в колонне по одному - 30 сек.
2. Ходьба с высоким подниманием колен - "Цапли" - 10 сек.
3. Ходьба с перекачиванием с пятки на носок - "Кошка крадется за рыбой" - 8 сек.
4. **Бег "змейкой"** от одного края дорожки, до другого – 15 сек. (Дети строятся вшеренгу, на расстоянии вытянутых рук в стороны.)
5. **И.п.** стоя, ноги слегка расставлены. Поочередно поднимать и опускать прямые руки
- (4 - 5 раз.); вращать прямыми руками вперед-назад - (4 - 5 раз.)
6. **И.п.** стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, коснуться руками носков ног, выпрямиться - (4 - 5 раз.)
7. **И.п.** сидя, руки в упоре сзади, на предплечья. Работать ногами в стиле "кроль". 6 - 8 раз (3 раза.)
8. **"Поплавок" - Подготовительное упражнение.** Поднять руки вверх, сделать вдох, присесть, обхватив руками колени, задержать дыхание на счет "раз", "два"; "три" - "шесть" сделать выдох. (2 - 3 раза.)
9. **"Лягушата".** Прыжки на месте в чередовании с ходьбой (до 1 мин.)

Ведущая: Молодцы ребята, наша разминка закончена, а теперь мы должны показать свои умения в воде.

Врунгель.

Молодцы! А вы знаете, что на всех кораблях есть трап, и вначале, нужно научиться подниматься по нему.

Ведущая.

У нас тоже есть трап, и ребята покажут свое умение. В воде.

II Основная часть.

1. Вход в воду прыжком со страховкой инструктора.

Вверх по лестнице взберешься,

Прыгнешь в воду, оку-
нешься, Как до дна до-
станешь,

Сразу смелым станешь.

Технология: дети поднимаются по ступенькам на бортик бассейна, затем выполняют стартовый прыжок. И.п. ноги на ширине плеч, ступни параллельны. Выполняют полунаклон вперед, отводят руки до отказа назад, ноги согнуть в коленях. Затем руки послать дугами вперед - вверх, прыгнуть повыше, в полете вытянуться в "лодочку", приземлиться мягко на носки.)

1. Упражнение на дыхание: погружение до носа, до глаз (с задержкой дыхания) -

30 сек.

Нет! В воде нельзя
дышать! Воздух
ротиком набрать

И, закрыв его по-
крепче,
Можно в во-
ду опускать.

Технология: ем "кроль" и "брассом", Будут
 сде- все детишки наши,
 лать Если выполняют
 глу- они Все
 бо- задания
 кий мои.
 вдох Технология: стоя в воде по грудь, выполнять упражнение "Мельница": вр
 ртом, щать руками
 за-
 крыт
 ь его
 и
 опу-
 стить
 под
 воду,
 не
 ды-
 шать

2. Дви-
 же-
 ния
 рука
 ка-
 ми
 сти-
 лем
 "кро
 ль",
 "бра
 сс" -
 1
 мин.

3. П
 л
 а
 в
 а
 т
 ь

 с
 т
 и
 л

вперед и назад по 10 - 12 раз. (3 -4 раза).

4. **Выдох в воду - "Пузырьки"** - (4 - 5 раз) - по 5 сек. Поднялась в бассейне буря,

Что же это, посмотри!

Это наши дети
дружно В воду
дуют пузырьки.

Технология: стоя в воде, наклониться, опереться руками о колени, положив голову щекой на воду так, чтобы рот был на поверхности воды, а ухо - под водой. В этом положении сделать вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох, пуская пузыри.)

5. **Скольжение на доске (на животе, на спине)** - 1 мин. Доски в руки мы возьмем,

Как дельфины поплывем.

Оттолкнемся все от
дна, Не страшна нам
глубина!

Технология: сделать вдох, задержать дыхание, немного присесть и, слегка оттолкнувшись ногами от дна, лечь на воду и скользить по ее поверхности на груди; стать спиной к противоположному бортику, сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, оттолкнувшись от дна ногами, лечь на спину. Приподнять живот, подбородок прижать к груди и скользить на спине.

6. **Движение ногами с подвижной опорой** - 1 мин.

Плавать можем мы немного,
Снова доски нам помогут,

Ну-ка, дружно, раз, два, три,
Ты движения начни.

Технология: лечь на воду, держась за доску, выполнять движения ногами, как при плавании кролем.

7. **Погружение в воду с головой (с задержкой дыхания) на счет 3**
мин. Вот какая глубина

Нам ни сколько не страшна,
Глубоко сейчас вдох-
нем,

С головою все нырнем!

Технология: сделав вдох через рот, задержать дыхание и опустить голову в воду (не выдыхать). Сосчитать под водой до трех и приподнять голову над водой, не вытирая лицо руками. 3 - 4 раза.

8. **Упражнение "Поплавок" - "Медуза"** 1-2
мин. Ну, а это что за чудо!

Поплавочки здесь откуда?
Наши дети встали в
круг

И нырнули дружно вглубь!

Технология: сделать глубокий вдох, задержав дыхание, медленно присесть в воду,

плотно сгруппироваться, обхватив голени руками, подтянуть голову к коленям. В этом положении всплыть на поверхность воды и немного поплавать, как поплавков. Затем отпустить руки, и свободно лечь на воду без движений - "медуза".

9. Упражнение "Водолазы" - 1 - 2 мин.

Технология: дети встают у бортика с одной стороны бассейна, инструктор разбрасывает тонущие предметы. По сигналу, водолазы стараются собрать как можно больше предметов.

III Заключительная часть. Игра "Хоровод"

Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Медленно передвигаясь по кругу, они хором произносят слова:

Мы идем, идем, Хоровод
ведем. Сосчитаем
до пяти,

Ну, попробуй нас найти!

Хоровод останавливается, дети считают до пяти, опускают руки. При счете "Пять" все одновременно погружаются в воду с головой, после чего выпрямляются.

Игра продолжается, хоровод движется в другую сторону.

Проигравшим считается тот, кто не погрузился с головой в воду. Игра повторяется
2 - 3

раза.

Игра "Поезд в туннель"

Братя в гости
снарядились, Друг
за друга уцепи-
лись

И умчались в путь далек,

Лишь оставили дымок. (Поезд, вагоны)

Дети выстраиваются в колонну по одному, изображая поезд. В воде из обр
чей сделан

тоннель. Чтобы проехать через тоннель, дети поочередно погружаются с головой в воду. Дети держатся за плечи (пояс) друг друга. Игра повторяется 2 - 3 раза.

Врунгель.

Молодцы ребята! Все смелые, бесстрашные, как моряки. Я всех беру в свою команду и вручаю удостоверение "Юнга", а еще хочу всем вручить бескозырки, вы теперь моряки.

Ведущая.

Вот какие молодцы ребята. Все успешно справились с заданиями. Я тоже хочу вместе с вами плавать по морям на яхте "Победа". Вы возьмете меня с собой?

Дети. Да!

Все выходят из бассейна.