

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ Г.ВОЛГОДОНСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД «РОДНИЧОК»  
Г. ВОЛГОДОНСКА  
(МБДОУ ДС «РОДНИЧОК» Г. ВОЛГОДОНСКА)**

ПРИНЯТО:

решением педагогического совета МБДОУ ДС  
«Родничок» г.Волгодонска  
протокол № 1  
от 30 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:

заведующий МБДОУ ДС «Родничок»

г.Волгодонска

М.Н. Хлоповских

от 1.09. 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
по физическому воспитанию, оздоровлению и обучению плаванию детей  
в МБДОУ ДС «Родничок» г.Волгодонска  
(для детей 4 – 7 лет)**

Разработчики:

Бондарев Иван Прокопьевич

Синиченко Нина Ивановна

Хлоповских Маргарита Николаевна

### I. ВВЕДЕНИЕ

Многие специалисты, занимающиеся исследованиями за состоянием здоровья детей дошкольного возраста, отмечают, чуть ли катастрофический прирост числа больных детей за последние годы. Отмечают, что ритм современной жизни вызывает большие нервные перегрузки и научно-технический процесс порождает огромный комплекс неблагоприятных факторов, ослабляющих иммунитет детей. И делают заключение: «В итоге кривая простудных, сердечнососудистых заболеваний, болезней позвоночника, обмена веществ, катастрофически идет вверх».

Несмотря на некоторые отрицательные тенденции развития общего состояния здоровья населения, ситуация, на наш взгляд, не катастрофична. Свидетельством тому является то, что количество и средний возраст населения на земном шаре растет, а детская смертность неуклонно падает. А рост числа детских заболеваний, на наш взгляд, связан не столько влиянием научно-технического прогресса на здоровье детей, а выявлением больных детей и выхаживанием чуть ли «безнадежно больных» детей с самого раннего возраста. Соответственно, число выявленных детей с ослабленным здоровьем постоянно увеличивается. Поэтому поиск и внедрение наиболее эффективных средств и методов профилактики заболеваний, укрепления здоровья детей, являются актуальнейшей задачей современного общества.

Внедрение в культуру поведения населения здорового образа жизни, регулярных занятий физической культурой и спортом являются главными, мощнейшими средствами профилактики заболеваний и укрепления здоровья общества. Во всем этом, самыми лучшими лекарственными средствами являются те, которые стимулируют наши собственные целебные силы и повышают сопротивляемость организма, его устойчивость к воздействию микроорганизмов и других вредоносных факторов.

Научным сообществом, специалистами в области здравоохранения, физической культуры и спорта уже давно доказано, что одним из эффективнейших способов физического развития и оздоровления детей являются регулярные занятия плаванием. Сегодня, оздоровительная польза регулярных занятий плаванием не объект доказательства, а аксиома.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде — не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Первый пик несчастных случаев на воде приходится на возраст 5-9 лет, т.е. на период перехода от дошкольника к школьнику. Именно поэтому актуальным является обучение плаванию начиная с раннего дошкольного возраста.

Дошкольный возраст является тем периодом, когда происходит сохранение и развитие потребности в активной двигательной деятельности и происходит «пуск» механизмов развития всех способностей ребенка, пропустив который, очень трудно или совсем невозможно наверстать в будущем.

Далеко не все уверенно чувствуют себя в воде. Неумение плавать – серьезнейший пробел в физическом воспитании. Древние греки говорили о невежественном человеке так: «Он не умеет ни плавать, ни читать».

И в наши дни не менее важно, чтобы каждый ребенок овладел не только азбукой грамотности, но и навыками уверенного передвижения в воде.

Во многих опубликованных источниках, описывающих историю возникновения раннего детского плавания, отмечают, что за рубежом пионерами детского плавания

были профессиональные тренеры-пловцы супруги Тиммерманс из Австралии. В 1966 году у них родилась дочь Андреа, которую они ради эксперимента начали обучать плаванию на шестнадцатый день после рождения, а через 2 недели регулярных занятий их дочь самостоятельно и свободно могла держаться в воде и плавать «по-собачьи». Австралийский опыт получил широкое распространение в нашей стране, США, Японии, Германии, Франции, Бельгии и других странах.

Одним из первых в нашей стране инициаторов широкого применения плавания в ясельном и дошкольном возрасте является М.Г. Чекалдина. С этой целью по ее предложению и под ее руководством при Волгодонском детсаде «Восход» уже в 1962 г. был сооружен первый в городе детский плавательный бассейн, где были организованы в летнее время регулярные занятия по плаванию. Опыт работы этого бассейна послужил затем примером для сооружения подобных бассейнов при всех детских садах Волгодонска.

С 1974 г. М. Г. Чекалдина стала заведовать более крупным детсадом-яслями «Голубые дорожки». Такое название было не случайным. В этом детсаде было уже три детских бассейна.

На проведенной в апреле 1983 г. в г. Анапе Всесоюзной конференции по массовому развитию в стране плавания М. Г. Чекалдина выступила с большим докладом, в котором поделилась опытом своей 15-летней работы по плаванию. Там же за большой вклад в развитие детского плавания М. Г. Чекалдиной была вручена Почетная грамота Спорткомитета СССР.

В 1983 году из 56 детских садов города 50 имели свои плавательные бассейны, в том числе 7 крытых, пригодных для круглогодичной работы. Только в 1982 году из старших групп детских садов с бассейнами было передано в общеобразовательные школы 1450 малышей, умевших самостоятельно проплыть не менее 25 м.

Была разработана своя методика начального обучения плаванию детей дошкольного возраста. За основу было взята методика обучения спортивных способов плавания детей, обучающихся в детско-юношеских спортивных школах. Основа данной методики актуальна и по настоящее время.

Однако, социально-экономические переустройства страны в 90-е годы привели полному исчезновению доброго начала Марии Григорьевны Чекалдиной. Предприятия, содержавшие детские сады развалились, финансирование на ремонт и эксплуатацию добавочных сооружений детских садов закрылось. Ушло в прошлое дополнительное образование детей по профилактике заболеваний и оздоровления детей посредством организованных в учреждении занятий по плаванию. Несмотря на

возникшие, казалось бы, не решаемые проблемы в этом направлении дополнительного образования детей, по инициативе родительского совета, администрацией учреждения, педагогическим коллективом «Родничок» принято решение о «реанимации» дополнительного образования детей по плаванию путем создания интегрированного единого образовательного пространства МБДОУ ДС г.Волгодонска и МБУ СШОР №3 г.Волгодонска и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по обучению плаванию и физическому воспитанию детей в МБДОУ ДС «Родничок» гор. Волгодонска (для детей 4 – 7 лет)

## РАЗДЕЛ 2

### II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В последние годы существенные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности духовной жизни, здорового физического образа жизни, следствием чего является общее состояние здоровья, активное долголетие, реализация человеческой творческой индивидуальности с самого раннего возраста, чаще всего рассматриваются как критерии социального прогресса общества.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. И главное внимание дошкольного воспитания пронизывается заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии. Для решения этой задачи у детей с самых юных лет прививается здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формируются жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Особо важную роль в решении этих проблем придается дополнительному образованию детей.

В 2012 году в Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ дополнительное образование выделено как отдельный вид образования. Прописана основная цель дополнительного образования: обеспечить адаптацию детей к жизни в обществе, профессиональному ориентированию, к выявлению и поддержке детей, которые проявляют выдающиеся способности (ст.75, гл.10). Также впервые были определены задачи дополнительного образования.

Социальная ценность дополнительного образования детей заключается в том, что личностно-ориентированные подходы, положенные в основу образовательной деятельности, позволяют удовлетворять образовательные и культурные запросы

различных категорий детей разного возраста и пола, используя потенциал свободного времени.

Требования к модернизационным изменениям сферы дополнительного образования детей были изложены В.В. Путиным в предвыборной статье «Строительство справедливости. Социальная политика для России». Применительно к дополнительному образованию детей в статье отмечается, что за последнее время происходит отток из этой области образования значительной доли кадровых и финансовых ресурсов. Посещаемость кружков и секций заметно уменьшается и в настоящее время, только половина детей охватываются дополнительным образованием, причем только четвертая часть из них занимается на бесплатной основе. В.В. Путин предложил вернуть систему дополнительного образования детей в сферу ответственности государства.

Меры, принимаемые государством по модернизацию дополнительного образования детей, нашли свое отражение в Указе Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».

Этим документом Правительству РФ поручено обеспечить достижение следующих показателей: увеличение к 2020 году числа детей в возрасте от 5 до 18 лет, обучающихся по дополнительным образовательным программам, до 70-75% от общей численности детей этого возраста.

В сентябре 2014 года Правительством РФ утверждена Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ № 1726-р от 4 сентября 2014 г.), а в апреле 2015 года вышел в свет Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 №729-р (ред. от 30.03.2020) «Об утверждении плана мероприятий на 2015 - 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей.

В центре внимания данных документов находится создание дополнительных образовательных общеразвивающих программ, – в которых должны отражаться основные (приоритетные) концептуальные, содержательные и методические подходы к образовательной деятельности и её результативности, определяться своеобразная «стратегия» образовательного процесса на весь период обучения.

Провозглашенный в Концепции развития дополнительного образования детей принцип программноориентированности, *раскрывает роль образовательной программы как базового элемента системы дополнительного образования детей.*

В настоящее время законодательная база, определяющая развитие

дополнительного образования детей в нашей стране, претерпела существенные изменения. Поэтому эти изменения должны найти свое отражение в общеобразовательных общеразвивающих программах дополнительного образования детей. Программы дополнительного образования должны стать основополагающим документом эффективного экономического управления образовательным процессом, основанный на персонализации финансирования, «обеспечивающий поддержку мотивации, свободу выбора и построения образовательной траектории всех участников дополнительного образования».

Содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Федеральный Закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.06.2003г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».

Актуальность разработки дополнительной образовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности в МБДОУ ДС «Родничок» г.Волгодонска по плаванию обусловлена:

- увеличением количества детей с ослабленным здоровьем, нуждающихся в углубленном физкультурно-спортивном воспитании и развитии, в получении действенных дополнительных средств закаливания, физической подготовленности и развития;
- потребностью общества в высокоэффективных дополнительных средств

физического дошкольного воспитания детей для их всестороннего гармонического развития;

- появившимися возможностями эффективного целевого использования имеющихся государственных спортивно-оздоровительных объектов для расширения социального обеспечения общества;

- необходимостью подготовки детей-дошкольников в дальнейшем (в школьный период образования) к освоению этапов предпрофессиональной и спортивной подготовки по соответствующим дополнительным программам углубленного физкультурного и спортивного образования;

- потребностью приобщения детей-дошкольников с самого раннего возраста к здоровому образу жизни.

#### Практическая значимость Программы:

Программа является нормативным документом, определяющим и создающим детям МБДОУ ДС «Родничок» г.Волгодонска максимально благоприятные условия реализации:

- высокоэффективного физического воспитания, физической подготовленности и развития;

- дополнительного физкультурного и спортивного образования;

- формирование и расширение дополнительных знаний в области физической культуры и спорта;

- приобретения новых, уникальных прикладных умений, навыков в дисциплине плавание;

- организации досуга и формирования потребности в поддержании здорового образа жизни.

Связь Программы с уже существующими по данному направлению программами:

Программа является первой ступенью трехступенчатой системы дополнительного образования детей по виду спорта плавание, одной из главных задач которой является подготовка воспитанников к освоению программ этапов предпрофессиональной и спортивной подготовки.

#### Новизна Программы:

В последнее время нормативно-правовая и законодательная база, определяющая развитие дополнительного образования детей в нашей стране, претерпела существенные изменения. Целью этих изменений является повышение качества услуг в сфере дополнительного образования на основе единого порядка организации и осуществления



образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам, и приведения деятельности образовательных организаций в соответствие с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации».

В свете этих изменений, разработана, отвечающая всем требованиям модифицированной нормативно-правовой и законодательной базы развития дополнительного образования детей-дошкольников, дополнительная образовательная общеразвивающая инновационная программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта плавание.

#### Цели программы:

Создание и обеспечение детям, обучающимся в МБДОУ ДС «Родничок» г.Волгодонска и всем субъектам образовательного процесса:

- высокоэффективными средствами физического воспитания, оздоровления, закаливания и физического развития;
- эмоционально привлекательной образовательной среды;
- условий для получения дополнительного физкультурно-спортивного образования, физического воспитания и физического развития;
- условий для подготовки к непрерывному дальнейшему освоению (в школьный период образования) программ этапов предпрофессиональной и спортивной подготовки;
- условий для освоения новых, уникальных специальных и прикладных умений, навыков в плавании;
- досуга и формирования потребности в поддержании здорового образа жизни.

Достижение целей обеспечивается решением следующих задач:

#### Организационные задачи:

- модернизации содержания и структуры дополнительного образования с учетом модификации нормативно-правовой и законодательной базы, неоднородности состава обучающихся, требующих индивидуально-дифференцированного стандарта для каждого ребенка;
- разработки вариантов, на практике обеспечивающих охват максимального количества детей-дошкольников дополнительным образованием в области физического воспитания, соответствующим их возможностям и потребностям;

#### Оздоровительные задачи:

- расширением адаптивных возможностей детского организма, повышением его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям, влияющие на общее состояние здоровья ребенка;

– укреплением опорно-двигательного аппарата, формировать правильную осанку.

#### Образовательные задачи:

- усвоением теоретических и практических основ освоения водной среды;
- обучением и освоением основ техники выполнения спортивного и прикладного плавания;
- обучением и освоением основ техники безопасного поведения, умению владеть своим телом в непривычной водной среде в обычных и критических ситуациях;
- развитием уровня физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

#### Воспитательные задачи:

- воспитанием нравственно-волевых качеств, настойчивости, смелости, выдержки, силы воли;
- формированием стойких гигиенических навыков;
- формированием потребности к здоровому образу жизни, устойчивого интереса к занятиям по плаванию;
- воспитанием положительно-эмоциональной и двигательной раскрепощения, чувства радости и удовольствия от движений в воде.

Исходя из решаемых задач дополнительного образования детей дошкольного возраста, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа дифференцированной вариативности, который лежит в основе планирования и прохождения учебного материала в соответствии с возрастными особенностями дошкольников, уровня функционального состояния, материально-технической оснащенностью образовательного процесса (спортивный зал, спортивные площадки учреждения, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями;

- соблюдение дидактических правил: «От простого к сложному и от известного к неизвестному». Правил, которые лежат в основе дифференцированного и индивидуального планирования содержания учебного материала и поэтапного его освоения, учитывая достигнутый уровень, подготовки и перевода учебных знаний в практические бытовые и двигательные навыки и умения, в том числе во время самостоятельной работы;

- привитие здорового образа жизни, углубление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования всеми участниками образовательного процесса, освоенных передовых знаний, методов и средств физкультурно-спортивного образования и физического воспитания.

#### Сроки реализации Программы

Четырехлетний трехэтапный срок реализации Программы позволяет получить наиболее полный и качественный объем знаний, умений и навыков по плаванию, наиболее полное улучшение здоровья, высокий уровень формирования физических качеств и физического развития. В рамках четырехлетней реализации Программы сроки периодов обучения в этапах подготовки по времени не ограничиваются. Ступенчатый переход из одного этапа в другой этап подготовки осуществляется только по результатам освоенного материала.

Основой содержания Программы является книга Т.И. Осокиной и др. (для воспитателей детского сада и родителей) «Обучение плаванию в детском саду». В книге представлена одна из самых глубоко раскрытых систем работы по обучению плаванию детей 4-7 лет.

### РАЗДЕЛ 3

## III. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ В КРЫТОМ ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ

Наличие крытого бассейна в здании дошкольного учреждения или в шаговой доступности создает возможность привлечь к занятиям плаванием максимальное количество детей, начиная с младшего возраста. При этом обеспечиваются необходимые условия для нахождения детей в саду, налаживается медико-педагогический контроль за воспитанием и здоровьем каждого ребенка с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Обучение детей плаванию в детском саду представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане.

Воспитатель заранее проверяет наличие у детей всех необходимых купальных принадлежностей, уточняет с медсестрой, сколько детей в данный день могут заниматься в бассейне. Если кто-то будет отстранен от занятий плаванием, воспитатель должен оставить ребенка в детском саду в параллельной или смежной по возрасту группе.

Занятия в бассейне спортивной школы организуются с детьми среднего и старшего дошкольного возраста не более 2-х раз в неделю с длительностью пребывания в воде до 30 мин. В целом же на организацию занятия вместе с переходом или доставкой детей до бассейна затрачивается 1 ч 20 мин — 1 ч 40 мин.

Дети должны прийти в бассейн строго по расписанию, поэтому воспитатель своевременно приводит их с участка в помещение (если они были на прогулке), с тем чтобы они успели переодеться в наиболее удобную для следования в бассейн. Наиболее

удобная одежда для детей на пути к бассейну из группы и обратно – теплый спортивный костюм и теплая верхняя одежда, теплая обувь в холодный период обучения, легкий спортивный костюм и легко снимающиеся летняя обувь в теплый период обучения. Во избежание легких травм и царапин, необходимо, чтобы у всех детей были подстрижены ногти на ногах и руках.

Подготовившись к занятию, группа детей, взяв купальные принадлежности, в сопровождении воспитателя идет в бассейн. Их встречает инструктор (преподаватель) по плаванию. После переодевания в спортивную форму, в игровом зале инструктор по плаванию с детьми проводит комплекс подготовительных упражнений (в течение 5-6 мин), после чего, под присмотром воспитателя и инструктора по плаванию идут в раздевальные комнаты, раздеваются, складывают одежду, надевают резиновые шапочки, берут с собой чистые плавки и идут в душевую.

Резиновые шапочки должны плотно облетать голову. Если у девочек волосы длинные, им можно надеть две резиновые шапочки.

Под присмотром медсестры бассейна и помощника воспитателя дети моются с мылом под теплым душем, после чего принимают кратковременный прохладный душ, надевают чистые плавки и идут с преподавателем в бассейн на занятия.

После занятий в воде, воспитатель и его помощник следят за тем, чтобы дети после бассейна согрелись под теплым душем, а затем приняли кратковременный прохладный душ. После душа взрослые помогают детям хорошо растереться полотенцем, высушить волосы. После этого дети одеваются и возвращаются в здание детского сада, убирают купальные принадлежности, развешивают для просушки полотенца (если они принесены из дома).

График посещения бассейна с детьми детского сада согласуется администрацией спортивной школы.

Дни и часы посещения плавательного бассейна устанавливаются общим расписанием, которое согласовывается дирекцией бассейна с заведующим и старшим воспитателем детского сада.

В детском саду для каждой группы, посещающей бассейн, составляется особый режим с учетом времени занятий и бассейне. Он утверждается старшим воспитателем дошкольного учреждения.

Занятия по плаванию с детьми ведут штатные инструктора по плаванию или тренеры бассейна спортивной школы.

Занятия с детьми проводятся в малой ванне бассейна.

Ответственность за организацию обучения детей плаванию несет заведующий

детским садом. Все вопросы, связанные с организацией занятий плаванием, обязательно согласовываются с родителями.

Распоряжением заведующего по детскому саду назначаются ответственные за организацию и обучение детей плаванию на определенный период: воспитатель группы и старший воспитатель.

Воспитатели групп ведут регистрацию посещения бассейна, следят за самочувствием каждого ребенка, своевременно ставят в известность врача детского сада о случаях недомогания, проводят работу с родителями.

До начала занятий в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде.

*В бассейне могут присутствовать только лица, имеющие отношение к занятиям плаванием с детьми.*

Инструктор по плаванию на занятиях должен быть в соответствующей спортивной форме. Все обучающиеся и обслуживающий персонал заходят в бассейн обязательно в сменной обуви.

Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

### **3.1. Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса**

Образовательный процесс осуществляется по договору о сотрудничестве и безвозмездного пользования спортивными сооружениями МБУ СШОР №3 (347381, г.Волгодонск, ул.Ленина, 114).

Общая площадь- 2873,1 кв.м. Включает в себя следующие площадки и помещения:

1. Бассейн (бальная чаша) 25 м х 10 м (4 дорожки) с балконом;
2. Бассейн (малая чаша) 10 м х 4 м;
3. Спортивный (игровой) зал 14,5 м х 12м;

Для спуска детей в воду и подъема при выходе из воды ванны бассейнов оснащены удобными лестницами, оборудованные поручнями. Для обеспечения безопасности детей и предупреждения травматизма ступени лестницы покрыты ребристой резиной. В целях безопасного перемещения по помещению бассейна, на входе и выходе из душевой на пол застелены специальные синтетические коврики.

4. Тренажерный зал;
- 5.Методический кабинет;
6. Тренерские — мужская и женская;

7. Раздевалки с душевыми комнатами;
8. Туалеты;
9. Кабинеты административных работников школы;
10. Медицинский кабинет.

Для качественного осуществления образовательного процесса МБУ СШОР №3 г.Волгодонска располагает необходимым спортивным и вспомогательным оборудованием и инвентарем, методической литературой.

1. Инвентарь для обучения плаванию - плавательные доски, калабашки, мячи, вспомогательные пояса и игрушки в необходимом количестве;

2. Методическая литература по физической культуре и спорту и по водным видам спорта в ассортименте;

3. Необходимый набор тренажеров для всех групп мышц в тренажерном зале;

4. Гимнастические маты, гимнастические скамейки в игровом зале и ОФП.

5. Автобус малой вместимости;

Санитарно-техническое обеспечение:

- водопровод от городской сети, горячее водоснабжение, отопление и канализация – центральные;

- электрическое освещение – скрытая проводка;

- освещение совмещенное естественное и искусственное;

- вентиляция – естественная, приточно-вытяжная.

Крытые спортивные сооружения оборудованы автоматической системой пожарной сигнализации, наружным и внутренним видеонаблюдением, кнопкой вызова вневедомственной охраны.

Школа имеет лицензированный медицинский кабинет на осуществление медицинской деятельности, медицинская сестра по договору предоставлена МУЗ «Поликлиника №3 г.Волгодонска». Ежегодно сотрудники школы проходят медицинское обследование.

Раздевальные помещения оборудованы аппаратами для просушки волос занимающихся детей всех возрастов.

Температура воды в большой ванне поддерживается в среднем +26, 27°C, воздуха в пределах +24... +28°C, в малой ванне - +30...+32 °C, воздуха в пределах +26... +30°C

В соответствии с санитарными правилами качество воды, подаваемой в бассейн, соответствует требованиям ГОСТа «Вода питьевая» (мутность, цветность, прозрачность, запах и привкус).

В соответствии с существующими правилами помещения бассейна регулярно

проветриваются, проводится регулярная уборка, текущая дезинфекция помещения и оборудования. Обходные дорожки, полы, скамейки в раздевалках, синтетические коврики для ног, поручни протирают ветошью, смоченной дезинфицирующими средствами.

В бассейн оборудован дополнительным раздевальным помещением для верхней одежды и сменной обуви.

### 3.2. Подготовка детей к занятиям и их гигиеническое воспитание

Перед началом занятий по плаванию с детьми проводят специальные беседы. Им рассказывают о правилах личной гигиены, которые нужно соблюдать и при мытье под душем, и по время пребывания в воде, и после окончания занятий. Детей знакомят также с правилами поведения в бассейне, в раздевальных, душевых, объясняют значение водных процедур, купания и плавания для укрепления здоровья, закаливания,

показывают помещения бассейна, рассказывают том, какие купальные принадлежности должен иметь каждый.

Для занятий в бассейне каждому ребенку нужно иметь плавки, резиновую шапочку, мыло, губку, полотенце, расческу. В зимнее время года желательно иметь махровый халат (Рис1-3).

Купальные принадлежности и полотенца, халат, как правило,

приобретаются родителями. В день, когда проводятся занятия плаванием, дети приносят все необходимое с собой в специальной сумке. После занятий все принадлежности дети складывают в сумку, предварительно уложив мыло и губку в отдельный непромокаемый мешочек. В конце дня родители должны взять все вещи, чтобы принести их сухими и чистыми к следующему занятию: после каждого использовании резиновые шапочки, губки моют горячей водой с мылом, плавки и полотенца стирают и проглаживают.



Для хранения губок нужно иметь две емкости - для использованных, подлежащих обработке, и для чистых губок.



Рис.2



Рис.3

Желательно, чтобы у ребенка имелись легкие резиновые тапочки типа «вьетнамок», в которых дети могут мыться под душем до и после занятий.

Все купальные принадлежности дети приносят из дома.

Воспитателю и инструктору по плаванию нужно помнить о том, что добиться хороших результатов в воспитании у детей прочных дополнительных навыков личной гигиены и выполнения элементарных правил общественной гигиены (не сорить, не пачкать мебель, стены; вытирать ноги при входе в помещение), в воспитании культуры поведения, организованности и дисциплинированности можно лишь при постоянстве предъявляемых требований и создании благоприятной гигиенической обстановки для выполнения их. Важно также и то, чтобы гигиенические навыки закреплялись в семье.

### **3.3. Обеспечение безопасности занятий**

Для предупреждения несчастных случаев и травм на занятиях необходимо соблюдать следующие требования и правила:

- проводить занятия в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.

- поддерживать на занятиях строгую дисциплину. Не допускать неорганизованного купания и плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния. Не разрешать детям толкать друг друга и бесконтрольно погружаться 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;



- воспитатели должны уметь плавать и оказывать первую помощь. Заведующий детским садом проверяет эти умения;

- допускать детей к занятиям по плаванию только с разрешения врача;

- выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя;

- в местах проведения занятий иметь принадлежности для спасания тонущих.

Научить детей пользоваться спасательными средствами;

- не проводить занятия с группами (старший дошкольный возраст), превышающими 10—12 человек, при одном воспитателе;

- проводить поименную перекличку детей до входа в воду и после выхода из нее.

Внимательно наблюдать за детьми, находящимися в воде, видеть всю группу и каждого занимающегося отдельно, быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку;

- при появлении признаков переохлаждения («гусиная кожа», озноб, посинение губ) вывести ребенка из воды, дать ему согреться (энергичные движения, теплый душ, растирание);

- не проводить занятия раньше чем через 40—60 мин после еды;

- соблюдать методически правильную последовательность обучения: обеспечить реализацию принципов систематичности, доступности, активности, наглядности, последовательности и постепенности, прогрессирующего нарастания физической нагрузки;

- знать детей, особенности характера и поведения каждого, их привычки, а также индивидуальные данные физического развития, состояния здоровья и специальной плавательной подготовки;

- не злоупотреблять возможностями ребенка, не применять упражнения, которые могут вызвать переутомление, не форсировать увеличение проплываемой дистанции;

- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды, с достаточной глубиной бассейна;

- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности занятий. Разъяснять эти правила родителям, привлекать их к проведению занятий и содействовать одновременному усвоению ими навыков плавания вместе, с детьми;

- научить детей и взрослых пользоваться поддерживающими средствами (спасательными кругами, досками, шестами);

- воспитывать у детей самообладание и чувство ответственности за безопасность занятий.

При соблюдении всех мер предосторожности возможность несчастных случаев при купании и обучении дошкольников плаванию практически исключается.

**Помощь тонущему.** Обучая дошкольников плавать, надо помнить, что даже самое строгое соблюдение всех мер предосторожности и хорошая дисциплина на занятиях не всегда позволяют предупредить несчастье. Во время занятий могут быть самые непредвиденные случайности, на которые педагог должен быстро реагировать, не теряясь.

Ребенку, терпящему бедствие, нужно бросить спасательный круг, доску из пенопласта или другие предметы, держась за которые он сможет оставаться на поверхности воды до тех пор, пока подплывет кто-либо из взрослых. Или, зацепив плавающий предмет шестом, веревкой, его вместе с ребенком подтягивают к берегу в безопасное место.

Если ребенок, захлебнувшись, скроется под водой, надо действовать быстро, сохраняя полное самообладание. Вынести его на сухое место, всех детей, находящихся в воде, нужно немедленно вывести на берег, вызвать врача скорой помощи (это может сделать любой оказавшийся рядом взрослый или ребенок старшего возраста). Чтобы удалить воду из дыхательных путей, желудка и рта, оказывающий помощь кладет ребенка животом вниз на согнутое колено таким образом, чтобы его голова и ноги были опущены. Язык вытягивает изо рта и привязывает платком, марлей к подбородку. Затем легко нажимает на спину пострадавшего или поглаживает по спине сверху вниз, постукивает или надавливает между лопатками.



Удалив воду, ребенка укладывают на ровную поверхность на спину, запрокидывают голову до отказа и, встав на колени сбоку, приступают к искусственному дыханию. Одной рукой удерживают голову в запрокинутом положении и зажимают нос. Другой рукой поддерживают рот ребенка приоткрытым, надавливая на подбородок. Затем делают глубокий вдох, наклоняются над пострадавшим и равномерно вдвывают воздух ему в рот, искусственно добиваясь таким образом появления у него вдоха (рис. 4). Выдох происходит у пострадавшего за счет спадания грудной клетки. В это время оказывающий помощь делает очередной вдох и снова вдвывает воздух в рот

ребенку. Чем младше ребенок, тем меньше воздуха следует вдвухать. Поэтому не надо стремиться набирать полные легкие воздуха, а совершать вдвухание как бы изо рта. Можно одновременно вдвухать воздух в рот и в нос ребенка. В том случае, если челюсти его судорожно сжаты, и рот открыть невозможно, искусственное дыхание продолжают изо рта в нос. Вдвухание воздуха в нос должно быть энергичным. Голову ребенка в любом случае нужно сильно запрокинуть, иначе воздух попадет не в легкие, а в желудок. Вдвухание рекомендуется повторять каждые 4—5 сек.

Выполняя искусственное дыхание, следует проверить у пострадавшего ребенка пульс. Если он не прощупывается, отсутствует, то искусственное дыхание сопровождают м а с с а ж е м с е р д ц а . Делается массаж следующим образом: кисти рук кладут одна на другую ладонями вниз на определенный участок грудины (у дошкольников — между средней и нижней ее третями) и производят 4-5 толчкообразных надавливаний на грудную клетку: интервалы между надавливаниями составляют примерно 1 сек. Надавливать нужно сверху вниз быстрым и достаточно сильным движением. После 4—5 надавливаний на грудную клетку выполняют.

## РАЗДЕЛ 4

### IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

#### 4.1. Этапы обучения

**Первый:** ознакомление ребенка с водой, ее свойствами (плотностью, вязкостью, прозрачностью). Он продолжается до того момента, как ребенок освоится с водой, сможет безбоязненно и уверенно с помощью взрослого и самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть.

**Второй этап:** приобретение детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно. На занятиях дети учатся держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы краткое время, получают представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды, а также самостоятельно, произвольно выполняют упражнение вдох - выдох в воду несколько раз подряд (не менее 10).

После этого дошкольники обучаются плаванию определенным способом.

**Третьего этап:** дети должны уметь проплыть 10—15 м на мелкой воде (глубина воды по грудь), сохраняя в основном согласованность движений рук, ног и дыхания, характерную для разучиваемого способа плавания.

**Четвертый этап:** продолжается усвоение и совершенствование техники

спортивных способов плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду. Дети приобретают умение плавать на глубокой воде (ноги не достают дна).

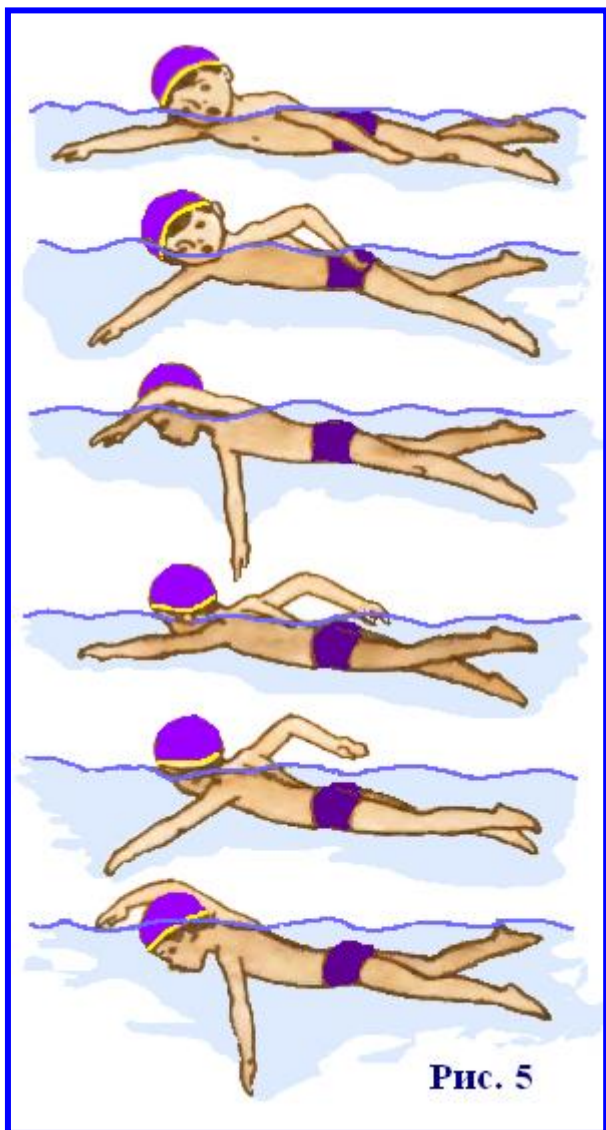
Каждый из этапов начального обучения плаванию условно может быть «привязан» к определенному возрасту детей:

первый — ранний и младший дошкольный возраст;

второй — младший и средний дошкольный возраст;

третий — старший дошкольный возраст;

четвертый — старший дошкольный и младший школьный возраст.



Такая возрастная периодизация начального обучения дошкольников плаванию имеет, естественно, относительный характер: индивидуальные данные и способности детей могут внести в нее коррективы. Но в целом она позволяет педагогу не только четко представить себе основные направления работы с детьми разных возрастных групп. Важно, что в ней начальное обучение плаванию рассмотрено в перспективе, установлены преемственные связи с плаванием детей раннего (грудного) возраста и начальной тренировкой в школьные годы.

#### 4.2. Чему учить

Основное содержание занятий составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогает детям научиться плавать определенными способами.

Большинство специалистов советуют при начальном обучении плаванию дошкольников использовать такие способы, как кроль на груди и на спине, а также облегченные (упрошенные) разновидности этих способов.

#### *Кроль на груди*

*Положение тела.* При плавании кролем на груди тело пловца свободно лежит на

поверхности воды в горизонтальном положении, лицо опущено в воду. Для вдоха пловец поворачивает голову в сторону (рис. 5).

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

*Движения рук.* Основную движущую силу при плавании кролем создают руки. Рассмотрим движение одной руки из исходного положения — рука вытянута вперед. Из этого положения рука свободно опускается вниз, слегка сгибается в локте, производит гребок (несколько под себя). К середине гребка движение руки постепенно ускоряется, гребок заканчивается у бедра. Во время гребка пальцы рук соединены и немного согнуты, чтобы кисть лучше захватывала воду. Закончив гребок, руку мягко вынимают из воды. При этом локоть показывается на поверхности воды раньше, чем кисть. Затем руку быстро проносят вперед по воздуху; мышцы рук в это время расслаблены. Против одноименного плеча вытянутая вперед рука погружается в воду. Вначале в воду входит кисть с направленными вперед пальцами, затем предплечье и плечо. Рука свободно вытягивается вперед. Снова начинается гребок.

Точно так же работает и другая рука. Руки поочередно то гребут, то проносятся по воздуху. В тот момент, когда гребущая рука подходит к вертикальному положению, другая рука начинает погружаться в воду.

Таким образом, при плавании кролем руки пловца большую часть времени находятся под водой. Они как бы догоняют друг друга, так как по окончании гребка руки проносятся по воздуху в исходное положение следующего гребка быстрее, чем ими совершается гребок. Этим обеспечивается так называемый наплыв в плавании, увеличивается поступательное движение пловца вперед.

*Согласование движений рук и ног.* Ноги при плавании способом кроль на груди работают чаще, чем руки. В то время как руки выполняют два гребка, ноги производят несколько последовательных движений снизу вверх и сверху вниз.

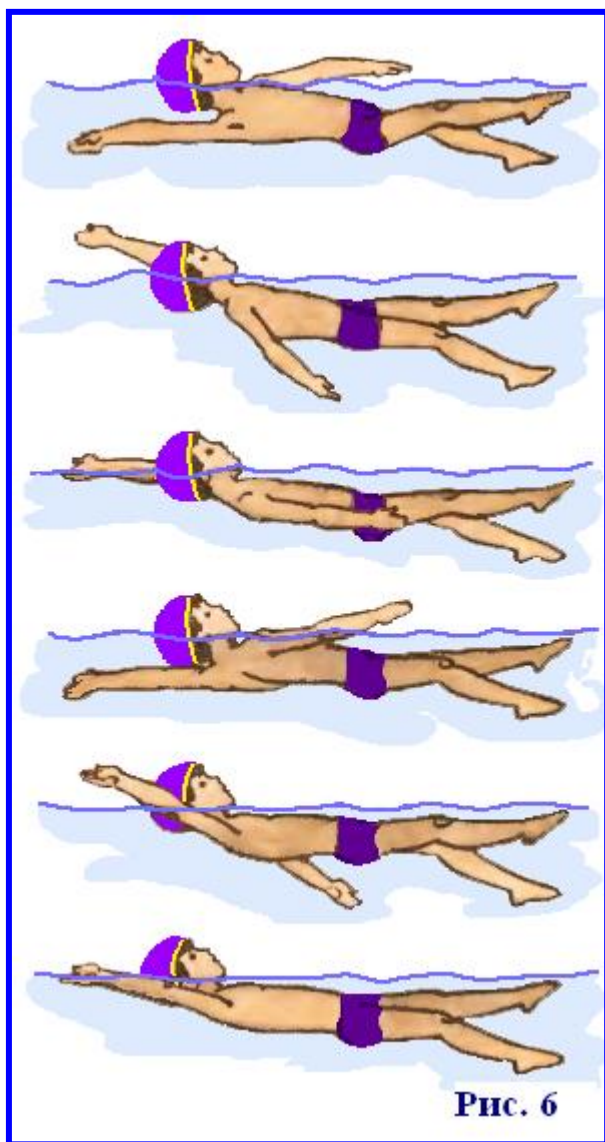
*Дыхание.* Для вдоха при плавании кролем на груди голову поворачивают в сторону так, чтобы рот оказался на поверхности воды. Поворачивать голову можно в любую сторону. Когда левая (правая) рука занимает при гребке вертикальное положение, голова поворачивается влево (вправо) настолько, чтобы рот оказался над водой. Вдох совершается через рот. Затем голова возвращается в исходное положение,

начинается выдох в воду. Он должен быть полным, равномерным, производится через нос и рот и продолжаться до того момента, когда рука вновь подойдет к вертикальному положению, а голова повернется на вдох.

### *Кроль на спине*

*Положение тела* пловца в воде горизонтально. Голова свободно опущена (но не закинута назад) в воду, лицо обращено кверху (рис. 6).

*Движения ног* очень близки движениям ног при плавании кролем на груди. Пловец совершает непрерывные движения ногами сверху вниз и снизу вверх, слегка



сгибая их в коленях. На поверхности воды при правильной работе ног показываются только кончики пальцев, повернутых несколько внутрь, и остается равномерный пенистый след.

*Движения рук.* В исходном положении рука вытянута за головой. В начале гребка руку отводит в сторону-вниз. Гребок выполняется до бедра. После этого руку вынимают из воды, через верх проносят по воздуху и опускают в воду в начальное положение. В то время как одна рука совершает гребок, другая находится в воздухе и проносится в исходное положение. *Согласование движения рук и ног,* Ноги при плавании кролем на спине работают чаще, чем руки (как и в кроле на груди). На два гребка руками приходится несколько движений ногами.

*Дыхание.* Дыхание производится над водой и согласуется с движениями рук. Вдох делается в начале гребка одной рукой,

скажем, правой. При поднимании ее над водой начинается выдох, который продолжается до следующего гребка этой же рукой. Вдох, как правило, производится ртом, выдох совершается через рот или нос.

## Упрощенные способы плавания

### *Кроль на груди без выноса рук (рис. 7)*

*Положение тела* такое же, как и при плавании кролем на груди, с той лишь разницей, что голова пловца находится над водой (поле зрения не ограничено) и лишь подбородок погружен в воду.



Рис. 7



Рис. 8

*Движения ног.* Ноги работают, как при плавании способом кроль.

*Движения рук.* Из исходного положения — рука вытянута вперед — рука опускается вниз, производит гребок по направлению к бедру. Затем она сгибается в локте и под водой вытягивается пальцами вперед. Выносить руку над водой не надо. В то время как одна рука вытягивается вперед, другая гребет. Движения рук должны быть плавными.

*Согласование движений рук и ног.* На каждый гребок рукой обычно приходится три удара ногами.

*Дыхание.* На каждые два гребка руками следует делать вдох, на очередные два — выдох. В начале обучения вдох и выдох производятся над водой. По мере овладения этим способом вдох надо делать над водой, а выдох в воду.

### *Кроль на спине без выноса рук (рис. 8)*

*Положение тела, движения ног и дыхание* не отличаются от плавания кролем на спине.

*Движения рук.* Из исходного положения, когда обе руки вытянуты у бедер, руками совершаются гребковые движения в форме «восьмерок». Ладони непрерывно опираются о воду за счет быстрых скользящих движений, совершаемых с легкими поворотами.

При облегченном способе плавания на спине руки за голову не заносятся. Этот способ плавания является подводящим упражнением для освоения плавания кролем на спине.

Обучать плаванию спортивными способами рекомендуется детей старшего дошкольного возраста. Помимо кроля можно также использовать брасс и дельфин.

Первые же шаги в плавании связаны с выполнением упражнений и игр, которые

помогают детям преодолеть недоверие к водной среде, ознакомиться с ее свойствами, овладеть действиями, подготавливающими к плаванию. В зависимости от задач, которые решаются при помощи этих упражнений, они делятся на следующие группы:

- 1) упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами;
- 2) игры в воде;
- 3) упражнения для разучивания техники плавания;
- 4) простейшие спады и прыжки в воду;
- 5) общеразвивающие и специальные упражнения (выполняются на суше).

Упражнения первой группы и игры принято разделять на:

- а) передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- б) погружение в воду (в том числе с головой в воду);
- в) вдох-выдох в воду;
- г) открывание глаз в воде;
- д) всплывание и лежание на поверхности воды;
- е) скольжение по поверхности воды.

Содержание упражнений раскрыто далее при рассмотрении задач и методики обучения плаванию детей каждой возрастной группы детского сада.

### **4.3. Основы методики обучения плаванию**

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разнонаправленное 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.

Методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательность и активность, систематичность, наглядность, доступность.

Сознательное и активное отношение детей к упражнениям и играм имеет большое значение для достижения положительных результатов при обучении плаванию. Поэтому, объясняя задание, инструктор по плаванию должен стремиться к тому, чтобы дети поняли, как выполнять движение, на что при этом обратить внимание (оттолкнуться сильнее, чтобы проскользнуть подальше; произвести полный выдох в воду, чтобы, всплыв на поверхность воды, снова сделать вдох).

Понимание смысла заданий стимулирует заинтересованное и активное



выполнение их, способствует постепенному усвоению и осознанию значения упражнений. Это побуждает детей выполнять движения как можно лучше, четче. Они проявляют больше самостоятельности, творчества, если действуют осмысленно, понимая, что необходимо приложить определенные усилия для достижения цели. От того, насколько эмоционально, интересно проводятся занятия, зависит и уровень усвоения ребенком предлагаемого материала.

Сознательность и активность занимающихся повышается при разборе занятий, наблюдениях за другими детьми и оценке выполнения ими движений. Этому способствуют простейшие приемы самоконтроля при разучивании упражнений и исправлении ошибок, а также помощь друг другу при выполнении заданий парами или группами.

Занятия должны проводиться систематически. Это очень важно, ведь обучение плаванию связано с другими формами работы по физическому воспитанию, а также со всем педагогическим процессом. При систематических занятиях осуществляется последовательность, периодичность как в организации занятий, так и в расположении учебного материала. При регулярном проведении занятий обязательно чередование физической нагрузки и отдыха, полезна смена разных видов деятельности, попеременное выполнение упражнений и игр.

Двигательные умения и навыки формируются при многократном повторении упражнений. Необходимо, чтобы повторение сочеталось с усвоением нового. Занятия по программе, предусматривающей изменение упражнений от более простых к более сложным, от известных к неизвестным, должны быть регулярными, иначе цель обучения не будет достигнута.

При систематических занятиях достигаются хорошие результаты в физическом развитии детей. Последовательное увеличение нагрузки при этом является важным условием предупреждения травматизма.

Успех в обучении плаванию может быть достигнут лишь в том случае, если будут учтены особенности развития детей того или иного возраста и реальные силы и возможности *каждого* ребенка. Только зная состояние здоровья, уровень физического развития, степень подверженности простудным заболеваниям, индивидуальные реакции на физические нагрузки и изменение температурных условий, можно выбрать наиболее правильные пути обучения дошкольника плаванию. Следует помнить, что доступность заданий для детей младшего, среднего и старшего возраста предполагает включение упражнений такой сложности, успешное выполнение которых требует от детей высокой концентрации их физических и духовных сил. приложения волевых

усилий.

**Постепенность и последовательность:** переход от привыкания к воде во время простого передвижения по дну к разучиванию определенных плавательных движений (скольжение, плавание с предметом в руках или облегченным способом и т. п.) является одним из условий обучения детей. В этом — залог усвоения более сложных приемов плавания, их техники и приучения детей к самостоятельному выполнению упражнений на все большей глубине (по пояс, по грудь в рост ребенка).

**Индивидуальный подход** в обучении необходим при работе с детьми дошкольного возраста: организм ребенка еще не полностью сформировался и окреп, как чрезмерная, так и недостаточная физическая нагрузка неблагоприятны для его развития. Индивидуальный подход предполагает использование соответствующих методических приемов обучения (подготовительных упражнений, подбора вариантов и т. п.).

**Соблюдение постепенного повышения требований** достигается постановкой все более трудных задач и усвоением все более сложных движений при нарастании величины, продолжительности и интенсивности физической нагрузки. Ее постепенное увеличение повышает функциональные возможности, развивает физические качества выносливость, ловкость, силу и др. Становится возможным увеличивать проплываемую дистанцию, скорость, количество повторений упражнений и уменьшать интервалы между ними.

**Принцип наглядности** при обучении плаванию — один из ведущих. Мышление дошкольника конкретно, двигательный опыт незначителен, восприятие движений в водной среде осложнено. Непривычность обстановки возбуждает детей, внимание их рассеивается, плеск воды заглушает голос преподавателя. В этих условиях различные чувственные образы — зрительные, слуховые, мышечные — в сочетании создают более полное представление о разучиваемых движениях и способствуют лучшему их усвоению. Большое значение при этом имеет взаимосвязь показа с живым, образным словом — рассказом, объяснением.

**Хорошие успехи** достигаются при умелом сочетании всего многообразия словесных (объяснение, приказание и т. п.), наглядных (показ, звуковые и зрительные ориентиры, непосредственная поддержка и помощь), практических (упражнения - повторения, игры, соревнования) методов и приемов. Важно, чтобы учитывались задачи определенного этапа обучения, особенности возраста занимающихся, подготовленность детей, их эмоциональное состояние, условия проведения занятий.

**Решающую роль** в формировании навыков плавания играют упражнения. Они являются основным средством обучения детей.

Технику спортивных способов плавания и их облегченных разновидностей рекомендуется осваивать следующим образом: вначале у детей формируют (при помощи показа и пояснений) представление о конкретном спортивном способе плавания в целом. После этого разучиваются отдельные движения, которые затем соединяются. Использование этого метода предусматривает определенную последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения.

1. Разучивание движений йог: а) на суше (имитация) и с опорой на месте в воде; б) в скольжении с опорой и без опоры руками с задержкой дыхания; в) в скольжении с опорой и без опоры руками в согласовании с дыханием.

2. Разучивание движений рук: а) на суше и стоя в воде; б) в согласовании с движениями ног, с задержкой дыхания, с использованием опоры на месте и в движении; в) то же в согласовании с дыханием; г) плавание, совершая гребковые движения руками без выполнения движений ногами (ноги свободно вытянуты, ногами удерживается доска, круг).

3. Разучивание способа плавания в целом, т. е. отработка согласованных движений рук и ног и дыхания.

4. Совершенствование плавания с полной координацией движений.

Во время обучения движениям и овладения ими меняется их характер. Движения связаны с разной степенью координации — от простого к сложному и отражают разные уровни обученности.

Выполнение простых, легких плавательных движений подводит к овладению более сложным движениям. Не следует длительно отрабатывать отдельные плавательные движения. Это может отрицательно сказаться на усвоении техники плавания с полной координацией. Для формирования достаточно глубоких навыков выполнения отдельных элементов полезно разучивать их на занятиях в различных сочетаниях, с разными их вариантами.

Оптимальных успехов можно достичь, целенаправленно упражняя детей в тех способах плавания, которыми они овладели достаточно прочно, развивая двигательные качества, особенно выносливость. Например, если кто-то из детей хорошо передвигается в воде при помощи работы ног с доской в руках, проплывая 5-10 м, то можно совершенствовать этот навык, увеличивая дистанции (15-25 м и более). Перед повторным заплывом детям предлагают отдохнуть. В дальнейшем время отдыха постепенно сокращают, увеличивая дистанции и частоту их повторений. Это ведет к совершенствованию плавательных навыков и физического развития.

На занятиях целесообразно сочетать отдельные подготовительные упражнения с

плаванием в полной координации, широко применять игры и поощрять попытки детей самостоятельно плавать избранным способом.

Важно поддерживать положительное эмоциональное отношение детей к занятиям на всех этапах обучения стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли ребятам удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо плавать.

#### Общие подходы к составлению примерных планов занятия

Примерное распределение упражнений и игр по занятиям для всех возрастных групп опирается на дидактические принципы систематичности, постепенности, доступности, наглядности, активности, а также увеличения физической нагрузки. Предусмотрено усвоение каждого раздела программы обучения на протяжении нескольких занятий. Содержание каждого раздела составляют упражнения и игры, выполняя которые дети овладевают определенными навыками и умениями. Они сгруппированы следующим образом: упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну; упражнения на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде; упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду; всплывание и лежание на воде; скольжение по поверхности. Все это подготовительные к плаванию упражнения. Навыки плавания формируются у детей с помощью специальных упражнений. Это упражнения, помогающие овладеть движениями ног и рук, усвоить технику дыхания и отработать общую координацию движений при определенном способе плавания, в частности кролем на груди и на спине.

Каждое занятие посвящают определенной теме, хотя на нем и решается сразу несколько учебно-воспитательных задач, усваивается материал нескольких разделов программы. Задачи ряда занятий взаимосвязаны, взаимообуславливают друг друга. Задачи и содержание занятий располагаются в порядке возрастающей трудности и с учетом постепенного увеличения нагрузки. Обязательной частью занятия являются игры и развлечения в воде, а также попытки плавать удобным для ребенка способом.

В зависимости от возраста, подготовленности, индивидуальных данных, условий проведения занятий дети обучаются в разные сроки. Поэтому переходить от одной темы к другой рекомендуется только тогда, когда подавляющее большинство детей группы освоят все предложенные задания. До этого момента материал надо повторять полностью или частично, добиваясь успешного обучения каждого ребенка. Чем младше дети, тем большее количество раз надо повторять задания для развития определенных навыков и умений. Целесообразное повторение колеблется от 2 - 4 до 6 - 8 раз. Это зависит от сложности упражнений, их усвоения и возраста детей. При повторении надо

менять содержание занятий, используя задания и игры одного типа.

Примерные планы занятий включают все основные темы начального обучения дошкольников плаванию. Такой принцип распределения учебного материала сохранен для всех возрастных групп.

Ориентировочно для каждой группы предлагается по 16 - 20 занятий, что при их повторении в среднем по 2— 4 раза дает возможность провести от 32 — 40 до 64 — 80 занятий. Опыт убеждает, что в год в группе проводится (при 9 — 10 месяцах работы крытого бассейна детского сада), как правило, от 60 до 72 занятий (по 2 раза в неделю).

Таким образом, примерные планы могут быть использованы при разных условиях организации плавания. Естественно, в зависимости от числа проведенных занятий и особенностей их организации успешность обучения не может быть строго одинаковой. Нельзя ожидать равной степени овладения детьми навыками плавания при разной продолжительности обучения и разным количестве повторений игр к упражнению. Преподаватель должен помнить об этом при анализе результатов.

## РАЗДЕЛ 5

### V. ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Содержание программы ориентировано на детские группы в количестве от 6 до 10 человек.

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

Занятия группами проводятся 1-2 раз в неделю.

#### 5.1. Календарный учебный график

Занятия по плаванию должна проходить не ранее, чем через 40 мин после еды. Занятия проводятся в первой половине дня. Обучение плаванию непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей.

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста, количество часов

варьируется от возраста детей. Учебный год начинается с 15.09-15.05

**5.2. Длительность занятий по плаванию в разных возрастных группах в течение года  
(занятия проводятся по подгруппам)**

Возрастная группа	Максимальная численность в подгруппе	Длительность занятия в воде (мин.)
Первая младшая (3 года) 1-й год обучения	6	20
Вторая младшая (4 года) 2-й год обучения	8	20
Средняя (4-5 лет) 2-й - 3-й год обучения	8	20
Старшая (5-7 лет) 3-й год обучения	10	25
Подготовительная (5-7 лет) 3-й – 4-й год обучения	10	30

**5.3. Учебный план  
по плаванию в разных возрастных группах на учебный год**

Год обучения	Количество учебных занятий	
	В неделю	В учебный год
Первая младшая (3 года) 1-й год обучения	1	32
Вторая младшая (4 года) 2-й год обучения	1	32
Средняя (4-5 лет) 2-й - 3-й год обучения	2	40
Старшая (5-7 лет) 3-й год обучения	2	64
Подготовительная (5-7 лет) 3-й – 4-й год обучения	2	64

**5.4. УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ, УПРАЖНЕНИЙ И ИГР  
(первая и вторая младшие группы)**

Младший дошкольный возраст — возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием. Первое посещение бассейна - это событие жизни ребенка. Большое светлое помещение, сверкающее голубиной зеркало воды, плеск, брызги буквально ошеломляют малышей. От педагога зависит, чтобы все впечатления о бассейне, о плавании были положительно окрашены, вой, образный рассказ, демонстрация приемов плавания, ныряния должны вызвать у малыша желание войти в воду, поплескаться в ней, поиграть с яркими игрушками.

С самого начала ребят знакомят с основными правилами: входить в воду только по разрешению, не стоять в воде без движения, не мешать друг - другу окунаться, не наталкиваться друг на друга, не кричать, при необходимости проситься выйти, по команде преподавателя быстро выходить из воды.

Детям поясняют, что в помещении бассейна нельзя бегать. Идти надо спокойно, соблюдая порядок. На первом занятии нужно провести с детьми беседу. Цель ее доступно и наглядно ознакомить с некоторыми свойствами воды. Можно показать детям, что деревянные и надувные игрушки всплывают на поверхность воды и не тонут, а рыбка быстро плавает под водой (вспомнить аквариум), шевеля хвостиком и плавниками, отталкиваясь ими от воды, она лежит в воде вытянувшись, не закрывая глаз; вода прозрачная — на дне все колечки видны и т. п.

Большинству младших дошкольников не свойственна боязнь воды, как это принято считать. Они любят купаться, с удовольствием с помощью взрослого входят в воду. На мелком месте бегают, шлепая ногами, поднимая брызги, плещутся, играют. Не составляет для них сложностей и лежание на дне на животе, и ползание по дну на мелком месте.

Основная трудность входа в бассейн чаще всего связана с тем, что в него дети: каются по лестнице. Хождения по ступенькам — сложное для детей действие, первых занятиях педагог должен помочь малышам, особенно тем, кто побаивается. Важно следить за тем, чтобы ребенок не оступился, не поскользнулся, предупредить его неожиданное падение в воду.

Глотнув воды, он может напугаться и не захочет больше приходить в бассейн, тому на первых порах надо научить входить в воду каждого ребенка. Лучше всего поддерживать малыша за обе руки и вести лицом к себе. Спустившись таким образом, можно войти в воду и, протягивая руки ребенку, находящемуся а на лесенке, позвать его к себе. Ребенок постепенно входит в воду. Когда он приближается к преподавателю, тот незаметно отходит назад, продолжая манить малыша к себе. Ребенок в таких случаях будет смотреть на взрослого, доверчиво тянуться, идти к нему,

Младшие дошкольники очень подвижны, они стремятся к самостоятельности. К самостоятельному входу в воду и передвижению по дну бассейна побуждают игрушки, плавающие на определенном расстоянии на поверхности или разложенные на противоположном бортике бассейна. Например, дети опускаются в воду, чтобы каждому взять «по уточке, плавающей в озере».

Дети второй младшей группы обычно быстро привыкают смело входить в воду: через 2—3 занятия они проделывают это уже самостоятельно. Несколько дольше привыкают дети первой младшей группы: им необходимо 4—5 занятия.

В группе всегда есть несмелые ребята. С ними надо позаниматься отдельно, соблюдая большую деликатность, убеждая в посильности задания на примере других детей. Важно, чтобы малыш сам по собственной охоте спускался в воду. Это придаст ему

уверенности.

Хорошо, если на первых порах в занятиях с такими «отстающими» детьми преподавателю поможет еще кто-нибудь из взрослых. Тогда освоение детей с водой будет проходить успешнее. Вместе с тем даже боязливого ребенка не нужно слишком опекать. Не следует допускать, чтобы ребенок всегда крепко держался за руку взрослого и не мог действовать без его поддержки.

Другое дело — совместные со взрослыми игры и упражнения. Для воспитания младших дошкольников, особенно третьего года жизни, огромное значение имеет

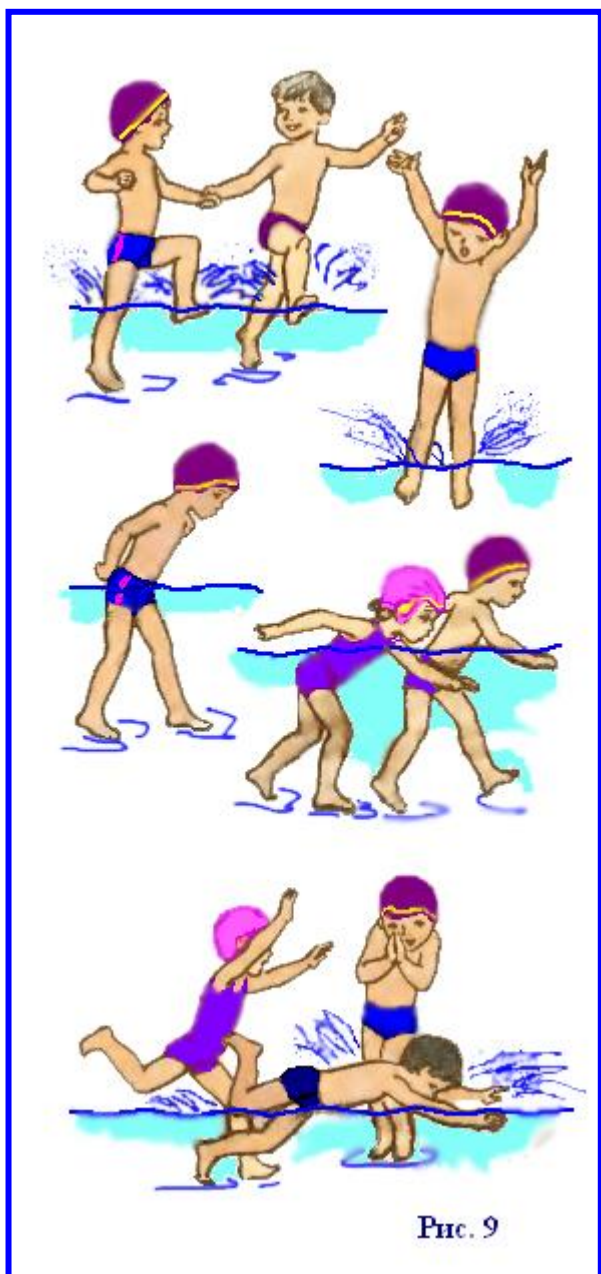


Рис. 9

постоянное общение со взрослым. Дети упражняются и играют с гораздо большим удовольствием, если взрослые проявляют интерес к их играм, активно участвуют в них вместе с детьми

Мягкие, ласковые, ободряющие интонации голоса преподавателя поддерживают радостное настроение. Участвуя в игре или упражнении, преподаватель показывает пример правильных движений, направляет ход игры. Общение педагога с детьми предполагает и внимательное, заботливое и вместе с тем требовательное отношение к ним, их поступкам.

После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к простейшим передвижениям, к погружению.

После того как дети научились самостоятельно входить в воду, надо приучать их к простейшим передвижениям, к погружению.

Ходьба, бег, прыжки в воде, различные движения руками знакомят детей с сопротивлением воды. Передвигаясь на разной глубине, они ощущают, насколько труднее двигаться в воде, чем на суше. При глубине воды по пояс фактически уже нельзя бежать, можно только довольно быстро идти помогая себе руками.



Разнообразные упражнения в передвижении по дну не трудны для младших дошкольников, они выполняют их с удовольствием в том случае, если глубина невелика и соответствует реальному уровню подготовленности детей. Сперва эти упражнения проводятся при глубине ниже коленей и до колен. Постепенно глубина увеличивается до уровня бедер, пояса, а во второй младшей группе и больше — до груди (используется в этой возрастной группе редко, преимущественно в конце учебного года).

Преподаватель должен постоянно быть внимательным. Передвигаясь по дну, ребенок может неожиданно упасть (оступиться, поскользнуться, потерять равновесие, быть сбитым с ног волнением воды), растеряться, потерять ориентацию. Нужно быть готовым в любую минуту немедленно помочь ему. Важно поэтому ни на одно мгновение не выпускать из поля зрения ни одного из детей. За их безопасность на занятиях полностью отвечает преподаватель по плаванию (а если занятия ведет воспитатель, то он). Беспечность недопустима. Об этом нельзя забывать, занимаясь с детьми не только младшего, но и всех других дошкольных возрастов.

В период освоения детей в воде целесообразно использовать следующие способы передвижения по дну (рис. 9).

*Упражнения в ходьбе.* Ходить: по одному, держась за руки преподавателя, группой; держась за палку, обруч, который удерживает преподаватель; вдоль бортика бассейна, придерживаясь за поручень; в заданном направлении, до условного места; на носках, высоко поднимая колени парами, по кругу, держась за руки; помогая себе гребковыми движениями руками, а также спрятав руки за спину; выполняя задание преподавателя — остановиться, присесть, подпрыгнуть, повернуться; большими и маленькими шагами

*Упражнения в беге.* Бегать: в произвольном направлении, шлепая ногами, поднимая брызги; в заданном направлении (за погремушками); вбегать в воду, выбегать из воды; высоко поднимая колени, помогая себе руками; убегать от взрослого и догонять его; с разбега падать в воду.

*Упражнения в прыжках.* Подпрыгивать: на двух ногах на месте (с поддержкой взрослого, держась за поручень, а также без опоры); «опираясь», отталкиваясь ладонями о воду (на глубине по пояс) и приседая; на двух ногах, продвигаясь вперед; прыгать в длину с места; подпрыгнуть и упасть в воду вперед (на глубине до бедер, по пояс).

Движения рук: похлопать по воде ладонью; постучать по ней кулачком, поглядеть воду; подвигать руками вверх-вниз, вправо-влево (подражай полосканию белья, а также вызывая волны).

Особое место занимают передвижения по дну на руках, вытянув ноги. Эти упражнения подводят к учению принимать горизонтальное положение тела в воде. Они выполняются на небольшой глубине и часто с трудом осваиваются детьми. Поэтому в первой младшей группе используется только ползание на животе («доползи до кораблика»). Преподавателю надо проявить достаточно терпения, пока дети четвертого года жизни перестанут подгибать ноги под себя, как только окажутся в безопорном положении, на плаву.

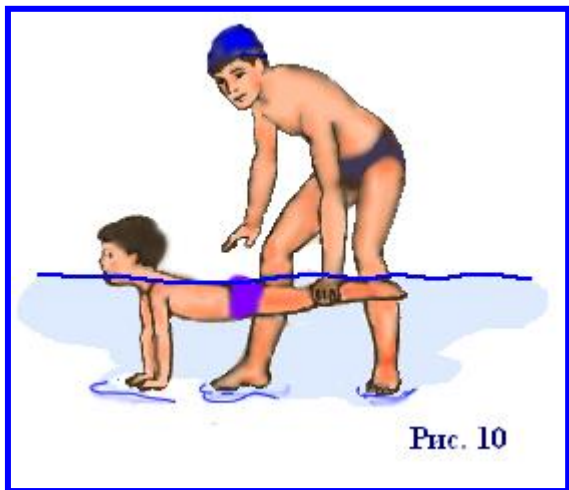


Рис. 10

Научиться выпрямлять ноги в воде поможет упражнение, которое можно назвать «Покажи пятки» или «Ножки плавают». Оно выполняется следующим образом. Ребенок становится в воде на мелком месте на четвереньки и, выпрямляя ноги назад, остается в опоре на руках, ноги всплывают, пятки показываются на поверхности воды. Если ребенок самостоятельно не может выполнить задание, надо помочь ему: взять

за ноги (за нижнюю часть голени) и, оттягивая их назад до полного выпрямления, придерживать их немного в этом положении, иначе ребенок тотчас же подогнет ноги (рис. 10).

Детям предлагают передвигаться по дну (ходить) на руках, перемещаясь вперед («крокодилы»), назад («раки»), боком влево и вправо («крабы»). Позже эти упражнения сочетаются с опусканием лица в воду, выдохом в воду, движениями ног. Не надо торопить детей. Доступность и постепенность возрастания трудности — залог успешного формирования правильных навыков.

Следующий шаг в освоении с водой, который делают младшие дошкольники,— погружение. Хорошо, если, войдя в воду, малыши сразу безбоязненно ложатся или падают в нее, окунаются, радостно плещутся. К сожалению, не всем детям погружение в воду дается легко.

Обучая погружению по шею (глубина воды по пояс), соблюдают следующую последовательность: сначала детям предлагают помыть руки, плечи, ополоснуть грудь, шею, вымыть лицо, полить воду себе на спину, затем медленно присесть, погрузиться в воду по шею.

После этого ребенка учат погружаться в воду с головой, задерживая дыхание на

вдохе. Научить детей плотно закрывать рот и задерживать дыхание на вдохе надо сначала на берегу.

Психологически очень важно, чтобы ребенок в первый раз окунулся с головой в воду самостоятельно. Ни в коем случае нельзя заставлять его делать это, если он не хочет, бросать, сталкивать в воду и т. я. В противном случае у ребенка появится



Рис. 11

страх перед водой, может надолго пропасть желание заниматься плаванием

Для того чтобы подготовить детей к погружению с головой, сначала надо предложить им зачерпнуть ладонями воду и помыть лицо, показать, как «смывают с лица мыльную пену». Затем (рис. 11) показать детям, как поливать свои головы водой и брызгать самим себе в лицо (игра «Сделаем дождик»). После этого дети погружаются до уровня подбородка (игра «Островки»),

Следующие упражнения (рис. 12,13) связаны с непосредственным погружением головы в воду. В воду опускается часть головы, сначала до уровня носа, затем — глаз (игра «Нос утонул»), Затем в воду погружается лицо. Для этого дети должны наклониться над поверхностью воды, коснуться ее носом, опустить в воду все лицо. Тем, кто не осмеливается проделать это упражнение, можно его облегчить. Для этого надо. Отрабатывают выдох в воде уже в средней группе.

Прежде всего, надо научить детей прикрывать при выдохе рот, так как малыши обычно выдыхают воздух широко открытым ртом. Рекомендуется следующее упражнение. На ладонь дети кладут листок, платочек, перышко и пр. Ладонь подносят ко рту и, делая выдох, сдувают с нее легкий предмет. Расстояние от рта до руки можно менять — увеличивать или уменьшать. Упражнение дает возможность контролировать правильность выдоха и его полноту. Дети радуются, когда им удается выполнить задание. В дальнейшем они осваивают упражнения, которые последовательно подводят



Рис. 12

Рис. 13

к полному выдоху в воду. (Эти упражнения с младшими дошкольниками проводятся при глубине воды по пояс.) Играя, дети любят дуть на плавающие в воде игрушки или воздушные шарик, стараясь отогнать их подальше. Присев так, чтобы губы находились на уровне поверхности воды, нужно дуть на воду, как на горячий чай. Потом опустить губы в воду и вспенить ее при выдохе. Затем, погружаясь в воду до уровня глаз, сделать выдох. Только после такой предварительной подготовки приступают к выдоху с погружением в воду всего лица, а потом и головы. Продолжительность и силу выдоха преподаватель контролирует по возникающим на поверхности воды пузырькам.

Овладение энергичным выдохом в воду резной силы и продолжительности требует времени. Оно продолжается в среднем и старшем дошкольном возрасте.

Когда большинство детей научатся погружаться в воду с головой, их знакомят с лежанием на груди. Преподаватель поддерживает каждого ребенка под грудь и живот, помогает ощутить правильное положение тела, выпрямить ноги, руки. Выполнение этого упражнения, как и лежание на спине, дается малышам с большим трудом, поэтому спешить с их разучиванием не следует.

Хотя скольжение на груди и на спине не является задачей обучения детей младшего дошкольного возраста, желательно дать им ощутить продвижение вперед. Для этого применяют разные приемы буксировки: лежа на воде, дети держатся за руки взрослого, идущего спиной вперед; взрослый тянет сразу нескольких детей — 2-3, которые держатся за палку (рис. 14); взрослый «катает» ребенка, лежащего на обруче животом, и т. п. Самостоятельное скольжение дети осваивают позже, в следующей группе.

Детям второй младшей группы доступны простейшие плавательные движения ног. Они выполняются по примеру тех, которые свойственны стилю кроль. Упражнения, как показывает опыт, целесообразно проделывать сразу в воде, без предварительных показов на суше, как это делается в более старших возрастных

группах. Дети упражняются на мелком месте, занимая следующие исходные положения: сидя, опираясь сзади на выпрямленные руки, либо лежа на груди, опираясь на



Рис. 14

выпрямленные руки спереди.

Со второй половины года эти упражнения надо повторять почти на каждом занятии не только для овладения движениями, но и для укрепления мышц живота. Их развитие облегчает правильные движения ног.

В группах детей младшего дошкольного возраста почти все упражнения проводятся в игровой форме. Преподаватель находится с детьми в воде.

На занятиях часто используются разнообразные плавающие и тонущие игрушки. Ведущее место в начальный период обучения, когда дети осваиваются в воде, занимает показ движений, помощь и поддержка преподавателя, а также предметные ориентиры («поймай рыбку» и др.). Широко используется прием образных сравнений («нос утонул», «глазки в воде»). Постепенно, по мере того как ребенок будет приобретать все большую уверенность и самостоятельность в воде, индивидуальные игровые упражнения обогащаются коллективными играми и упражнениями

#### 5.4.1. ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ (первая младшая группа)

##### Занятие I

**Задачи:** ознакомить детей с помещением бассейна, с правилами поведения в бассейне.

**На суше:** Экскурсия в бассейн. Беседа с детьми (для примера используют куклу).

##### Занятие 2

**Задачи:** дать детям представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна, рассказать, как они должны раздеться, сложить одежду, вымыться под душем до и после посещения бассейна, вытереться, одеться.

**На суше.** Посещение раздевальных и душевой, показ приемов самообслуживания.

### **Занятие 3**

**Задачи** показать основные движения в воде, создать общее представление о плавании.

**На суше.** Посмотреть, как старшие дети играют, плавают, ныряют, входят и выходят из бассейна, идут в душевую.

### **Занятие 4**

**Задачи:** научить спускаться по лестенке в воду и выходить из нее, держась за руки преподавателя; попробовать окунуться вместе с ребенком

#### **В воде.**

1. Спуститься в воду, держась за руки преподавателя.
2. Окунуться вместе с ним в воду.
3. Игра «Поймай рыбку».

### **Занятие 5**

**Задач:** научить спускаться в воду и выходить из нее, держась за перила лестницы. Вызвать интерес к занятию.

#### **В воде.**

1. Войти в воду, держась за перила лестницы с помощью преподавателя.
2. Ходьба и бег по дну бассейна, глубина воды до колен («Пойдемте все вместе со мной», «Добежим до переходика»).
3. Окунуться, держась за руку преподавателя.
4. Действия с предметом по желанию детей.

### **Занятие 6**

**Задачи:** побуждать самостоятельные активные передвижения детей в воде в определенном направлении; вызывать у них чувство радости от действий в воде.

#### **В воде.**

1. Войти в воду самостоятельно.
2. Упражнение «Все, все подойдите ко мне».
3. Игра «Принеси рыбку (лодочку, уточку)».
4. Свободные игры с предметами.

### **Занятие 7**

**Задачи:** приучать детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях.

#### **В воде.**

1. Войти в воду и сразу же всем вместе окунуться.

2. Похлопать ладошками по воде.

3. Бросить мяч и догнать его.

4. Принести мяч воспитателю.

### **Занятие 8**

**Задачи:** приучать детей не бояться воды, передвигаться группой, взявшись за руки.

#### **В воде.**

1. Войти в воду до глубины по пояс.

2. Ходить по дну, взявшись за руки.

3 Игра «Попрыгаем, как зайчики».

4. Взявшись за руки, окунуться по шею (присесть).

5. Дойти до противоположной стороны бассейна, взять с бортика погремушку и «позвонить».

### **Занятие 9**

**Задачи:** приучать, не боясь брызг погружаться в воду.

#### **В воде.**

1. Садиться в воду и вставать.

2. Игра «Сделаем дождик» — брызгать воду на себя.

3. Игра «Хоровод» Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хоп!» присесть в воду.

4. Бег по дну Игра «Кораблики».

### **Занятие 10**

**Задачи:** ознакомить с горизонтальным положением тела пловца, начать подготавливать к погружению лица в воду.

#### **В воде.**

1. Игра «Доползи до игрушки».

2. Скользить по воде (преподаватель поддерживает ребенка за руки, под грудь, живот).

3. Стоя, наклониться над водой и умыться лицо.

4. В том же положении «сделать дождик».

5. Разойтись по бассейну, по сигналу «Рыбки, домой!» подойти к преподавателю.

### **Занятие 11**

**Задачи:** продолжать учить вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду.

#### **В воде.**

1. Игра «Маленькие и большие ножки».
2. Стоя в кругу, всем вместе присесть в воду («Островки»), встать и снова присесть несколько раз подряд.
3. Присев, погрузиться в воду до подбородка, до пояса, глаз («Нос утонул»).
4. Лечь на воду из положения приседа. Опереться руками о дно и вытянуть ноги назад.
5. Игра «Бегом за мячом!» (использовать яркие надувные мячи).

### **Занятие 12**

**Задачи:** ознакомить с передвижением на руках по дну водоема, вытянув ноги, попробовать опустить в воду все лицо.

#### **В воде.**

1. Игра «Рыбки резвятся».
2. Лечь на воду и опереться руками о дно, вытянуть ноги — идти на руках по дну до обозначенного места («Крокодилы»).
3. Стать в воде на колени, наклонить голову, посмотреться в воду, как в зеркальце, опустить в воду все лицо («Смелые ребята»).
4. Поплескаться, поиграть в воде с игрушками.
5. Выбежать из воды.

### **Занятие 13**

**Задачи:** показать, как свободно лежат на воде, воспитывать уверенность, самостоятельность в воде (глубина по пояс, до бедер).

#### **В воде.**

1. Подпрыгивать и приседать в воду, опираясь о нее руками («Мячики»).
2. Присесть и опустить в воду лицо, постараться повторить несколько раз подряд.
3. Немного наклониться вперед, лечь грудью на воду, руки вверх, лицо опустить в воду.
4. Ходить по кругу, взявшись за руки («Карусели»).
5. Поплывать как хочется.

### **Занятие 14**

**Задачи:** продолжать упражнять детей в самостоятельном передвижении в воде в разных направлениях; приучать ползать по дну бассейна, воспитывать организованность, умение действовать по сигналу воспитателя

#### **В воде.**

1. Игра «Догоните меня».
2. Стоя в кругу, поливать себя водой («Сделаем дождик»), брызгать в лицо,



стараться не вытирать лицо руками.

3. Присесть в воду до подбородка и выпрыгивать как можно выше.
4. Присесть, опереться руками о дно, ползать по дну бассейна на животе.
5. Игра «Волны на море».
6. Играть и плескаться самостоятельно.

#### **Занятие 15**

**Задачи:** упражнять в погружении всего лица в воду в ограниченном пространстве; приучать детей уверенно передвигаться в воде, не бояться воды.

##### **В воде.**

1. Игра «Поймай лодочку».
2. Стать у обруча, плавающего на воде, держась за него руками, наклониться, опустить лицо в обруч («Моем носики»), выпрямиться, повторять 2—3 раза; стараться не вытирать лицо руками.
3. Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади, ноги выпрямить, двигать ногами вверх-вниз («Фонтан»).
4. Ходить вдоль бортика, загребая воду руками («Лодочки плывут»).
5. Самостоятельные игры в воде с надувными игрушками.

#### **Занятие 16**

**Задачи:** начать учить детей делать глубокий вдох и постепенный выдох; приучать погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги.

##### **В воде.**

1. Войти в воду с помощью преподавателя.
2. Ходить с одной стороны бассейна на другую, высоко поднимая колени («Цапли»).
3. Сделать глубокий вдох, погрузиться в воду до подбородка, затем дуть на воду («Остуди чай»). Повторить 2—3 раза.
4. Взяться руками за палку, которую держит преподаватель, вытянуть ноги, чтобы они всплыли. (Воспитатель двигается спиной вперед, тянет детей, лежащих на воде).
5. Игра «Солнышко и дождик».
6. Играть, плескаться плавать в воде, как хочется.

### **5.4.2. ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ (вторая младшая группа)**

#### **Занятие 1**

**Задачи:** рассказать детям о пользе плавания, ознакомить с помещением бассейна, основными правилами поведения в нем.

### На суше.

1. Посетить бассейн.
2. Побеседовать с детьми, выяснить, помнят ли они, как приходили сюда раньше.
3. Рассказать, как надо вести себя в бассейне.
4. Показать детям помещения, где надо раздеваться (пояснить, куда и как складывать одежду), мыться под душем и плавать.

### **Занятие 2**

**Задачи:** рассказать детям о свойствах воды, ознакомить с правилами поведения в воде, создать представление о движениях в воде, о плавании.

### На суше.

1. Посетить бассейн во время занятий старших детей.
2. Обратит внимание малышей на то, как старшие дети слушают преподавателя, как выполняют его задания.
3. Понаблюдать, как дети плавают, играют в воде, как выходят по лестнице из бассейна.

### **Занятие 3**

**Задачи:** приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками.

**На суше.** Помочь детям самостоятельно раздеться, аккуратно сложить и повесить одежду, поставить на место обувь, принять теплый душ.

### В воде.

1. Войти в воду, держась за перила, под наблюдением преподавателя.
2. Ходить вдоль бортика (вода по пояс), держась за поручень, окунаться в воду — 2 - 3 мин.
3. Ударять ладонями по воде, делая брызги, — 1 - 2 мин.
4. Набирать воду в ладони и выливать на воду, на игрушки, на себя, подбрасывать воду вверх («Сделаем дождик») — 2 мин.
5. Игра «Солнышко и дождик» — 2-3 раза.

### **Занятие 4**

**Задачи:** продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду; упражнять в выполнении разных движений в воде; активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка.

### На суше.

1. Ходьба, легкий бег, ходьба 40 — 60с.
2. Поднять руки вверх, присесть, руки опустить — 3-4 раза.

3. Подпрыгивать на месте («Мячики») — 3-4 раза по 6-8 подскоков.

4. Тихо пройти по дорожке на носочках.

### В воде.

1. Войти в воду самостоятельно, под наблюдением преподавателя.

2. Ходить в воде (глубина по пояс), держась одной рукой за бортик, другой загребав воду,—2 мин.

3. Прыгать, держась двумя руками за бортик, —1-2 мин.

4. Окунуться до подбородка. Ходить по кругу, держась за руки, по сигналу приседать — 2-3 раза.

5. Свободные игры с игрушками — 2-3 мин. Положить игрушки на бортик, выйти из бассейна.

### **Занятие 5**

Задачи: приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунуться, не бояться воды. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду; поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне.

### На суше.

1. Стать в кружок, размахивать прямыми руками вперед-назад, как маятник, — 3-6 раз.

2. Взмахнуть руками через стороны вверх и сделать хлопок над головой — 3-4 раза, опустить руки. 3. Хлопнуть в ладони перед собой, присесть и хлопнуть в ладони внизу — 2-3 раза. 4. Спрятать руки за спину, походить на месте, высоко поднимая колени.

5. Попрыгать («Мячики») —3-4 раза по 6 — 8 подскоков.

### В воде.

1. Войти в воду самостоятельно.

2. Ходить и бегать вдоль бассейна, не держась за поручень.

3. Стоя по пояс в воде, присесть (вода до подбородка), выпрыгнуть из воды —3-4 раза.

4. Стоя в кругу, поливать воду на лицо, наклониться, погружая нос в воду — 3-4 раза.

5. Ходить по кругу, держась за руки, вправо, влево, на сигнал приседать — 2-3 раза («Хоровод»).

6. Игры с игрушками. Принести игрушку и положить ее в плавающий на поверхности воды обруч.

## **Занятие 6**

**Задачи:** приучать детей переходить от одного бортика бассейна к другому самостоятельно, не толкаясь, энергично разгребая воду руками; продолжать упражнять в погружении лица в воду.

### На суше.

Повторить упражнения из занятия 5.

### В воде.

1. Не держась, друг за друга и не толкаясь, войти в воду самостоятельно.
2. Не держась за бортик бассейна, продвигаться вперед прыжками вдоль бортика — 1-2 мин.
3. Стоя в кругу, брызгать водой себе в лицо.
4. Наклониться, опустить лицо в воду, «помешать» воду косом, присесть, окунувшись до носа.
5. Стать у бортика спиной к нему, переходить на другую сторону бассейна, разгребая воду руками («Лодочки плывут»). Передвигаться медленно и быстро по 2-3 раза.
6. Игры с игрушками — 2-3 раза.

## **Занятие 7**

**Задачи:** приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки, передвигаться по дну бассейна в таком положении (глубина воды по колено); упражнять в выполнении движений парами; приучать играть в воде с игрушками самостоятельно.

### На суше.

1. Ходьба, легкий бег; ходить высоко поднимая колени («Лошадки») — 1 мин.
2. Стоя на месте, энергично размахивать руками вперед - назад (5-6 раз).
3. Стать в пары лицом друг к другу, держась за руки, присесть поочередно — 5-6 раз.
4. Прыгать, продвигаясь вперед, как воробышки — 40-50 с.
5. Ходьба на месте.
6. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, как при плавании кролем.

### В воде.

1. Войти в воду самостоятельно.
2. Разойтись в разные стороны, а затем бегом стать парами («Найди себе пару») — 2-3 раза.

3. Стоя в парах и держась за руки, поочередно приседать, погружаясь в воду.

4. Принять упор лежа спереди на прямые руки, ноги вытянуть, они должны всплыть.

5. Передвигаться вперед по дну бассейна на руках («Крокодилы») — 2-3 мин.

6. Взяться руками за поручень, попробовать выпрямить ноги назад.

7. Игра «Поймай рыбку».

### **Занятие 8**

**Задачи:** приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках (на суше и в воде); упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках; приучать передвигаться организованно.

#### **На суше**

Повторить упражнения из занятия 7.

#### **В воде.**

1. Войти в воду самостоятельно

2. Ходить и бегать по дну бассейна парами, держась за руки, —2-3 мин.

Передвигаться в указанном преподавателем направлении.

3. Принять упор лежа спереди на прямых руках, ноги выпрямить, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, вспенивая воду, как при плавании способом кроль на груди, — 1-2 мин.

4. Приседать и выпрыгивать из воды —1-2 мин. Попробовать погрузиться с головой.

5. Самостоятельные игры с мячами. Игра «Бегом да мячом!».

### **Занятие 9**

**Задачи:** осваивать вдох и выдох в воду, упражнять в передвижении в воде, воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя.

#### **На суше.**

1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки —5-6 раз.

2. Взмахивать одновременно обеими руками вперед-назад —3-4 раза.

3. Присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову, сгруппироваться —2-3 раза.

4. Сделать глубокий вдох и подуть себе на ладошку («Остуди чай»). Сдуть бумажку —3-4 раза.

5. Подпрыгивать на месте, как мячики, 4 раза по 6 подпрыгиваний.

6 Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки.

#### **В воде.**

1. Войти в воду самостоятельно, под наблюдением воспитателя, сразу окунуться.
2. Ходить по бассейну, разгребай воду руками («Лодочки плывут»), —2-3 мин.
3. Сделать вдох, присесть, вода до подбородка, губы касаются поверхности воды, подуть на воду («Остуди чай») 2—3 раза.
4. Присесть и выпрыгивать из воды как можно выше, помогать себе, отталкиваясь о воду руками, — 3-4 раза.
5. Игра «Карусели» — 2-3 мин.
6. Игры с плавающими игрушками.

### **Занятие 10**

**Задачи:** продолжать упражнять детей в умении делать вдох и выдох в воду — подуть на воду; приучать выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине; воспитывать уверенность передвижения в воде.

#### На суше.

1. Повторить упражнения из занятия 9.
2. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно.

#### В воде.

1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться.
2. Прыгать, продвигаясь вперед поперек бассейна, как воробышки, —1-2 мин.  
Окунаться, плескаться.
3. Наклониться над поверхностью воды, подуть на нее так сильно, чтобы появились круги и воронка.
4. Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади, делать движения прямыми ногами, как при плавании крилем на спине (глубина воды по колено).
5. По сигналу преподавателя погружаться в воду — садиться, ложиться, присесть, падать.
6. Игра «Кораблики».

### **Занятие 11**

**Задачи:** приучать смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками; упражнять детей в выполнении энергичных движений в воде руками.

#### На суше.

1. Стоя, энергично двигать руками вправо влево, подражая полосканию белья.
2. Наклоны вперед, руки на поясе, делать полный вдох и выдох.
3. Прыжки, присесть и подпрыгнуть повыше.
4. Ходьба на месте.
5. Движения ногами, как при плавании кролем.

### В воде.

1. Войти в воду и сразу окунуться самостоятельно.
2. Бегать вдоль бортика, разгребая воду руками, — 1-2 мин. Перебегать на другую сторону бассейна и назад.
3. Стоя в кругу, делать хлопки по воде, двигать руками в воде вправо и влево, поворачивая ладони («Волны на море»), — 2-3 мин.
4. Стоя в кругу, взявшись за руки, приседать, погружаясь и воду до глаз, опуская в воду все лицо, делать пузыри («У кого пузырей больше?»), — 2-3 раза. Игра «Найди свой домик» — 2-3 раза.
6. Свободная игра с большими мячами.

### **Занятие 12**

**Задачи:** упражнять детей в погружении в воду с головой; приучать не бояться воды, выполнять вдох и выдох; воспитывать самостоятельность, уверенность передвижении в воде.

### На суше.

1. Присесть, обхватить руками колени, встать, выпрямить руки, поднять их вверх — 3-4 раза.
2. Сидя на бортике и опершись руками сзади, попеременно двигать прямыми ногами вверх-вниз.
3. Подскоки на двух ногах на месте («Мячики») — не менее 20 раз.
4. Ходить на месте, взмахивая руками в стороны — вверх.

### В воде.

1. Войти в воду самостоятельно.
2. Ходить вдоль бортика, наклонившись вперед и заложив руки за спину («Ледокол»), — 1-2 мин; попробовать побежать в таком положении.
3. Бегать за плавающими в воде игрушками, помогая себе гребковыми движениями рук, — 2-3 мин.
4. Стоя у бортика, дуть на игрушки (лодочки, рыбки) так, чтобы они скользили по поверхности воды, — 3-4 раза.
5. Стоя в кругу, держась за руки, всем вместе присесть так, чтобы голова погрузилась в воду («Спрячемся под воду»), — 2-3 раза. Опустить руки. Присесть, опустив лицо в воду, попробовать делать выдох в воду — 2-3 раза.
6. Игра «Переправа».

### **Занятие 13**

**Задачи:** продолжать закреплять умение делать выдох в воду; приучать делать

энергичные движения руками в воде; воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды.

На суше.

1. Повторить упражнения из занятия 12.
2. Стать прямо, поднять руки вверх, потянуться (положение «стрела»).

В воде.

1. Войти в воду самостоятельно, смело окунуться, поиграть, поплавать произвольно.
2. Выпрыгивать из воды, держась за поручень, и приседать, погружаясь в воду с головой, — 3-4 раза.
3. Стоя в кругу, делать энергичные движения руками вправо-влево, как при полоскании белья, — 2-3 мин.
4. Вдох, выдох в воду, стоя в кругу, присев или наклонившись вперед («Пузыри»), — 4-5 раз.
5. Игра «Карусели» — 2-3 мин.

**Занятие 14**

Задачи: закреплять навык погружения в воду с головой с задержкой дыхания; ознакомить с упражнением — вращательные движения рук (на суше); приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу.

На суше.

1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки; выполнять вращательные движения прямыми руками вперед двумя руками вместе, попеременно правой и левой.
2. Движения ногами, как при плавании кролем на груди, лежа на животе, руки согнуты, ладони одна на другой под подбородком.
3. Подскоки на месте — 2-3 раза по 10 подскоков.
4. Легкий бег, ходьба на месте.

В воде.

1. Войти в воду, самостоятельно окунуться.
2. Ходить по бассейну в разных направлениях, энергично разгребая воду руками («Лодочки плывут»), двигаться энергично, не задевая товарищей, не бояться отплывать подальше — 2—3 мин.
3. Стоя в кругу, хлопать по воде руками («Сделаем дождик»), брызгать на себя и на товарищей, не вытирать лицо руками — 2 мин.
4. Приседать, погружаясь в воду с головой, не держась за руки («Спрячемся под



воду»), —2-3 раза.

5. Догонять плавающие игрушки и приносить их в определенное место —2-3 раза.

6. Подпрыгнуть повыше и упасть в воду.

### **Занятие 15**

**Задачи:** приучать выполнять движения в воде парами, держась за руки; закреплять навык погружения в воду с головой; упражнять в выполнении вращательных движений руками, приучать действовать в воде уверенно.

#### На суше.

Повторить упражнения из занятия 14.

#### В воде.

1. Войти в воду самостоятельно и сразу окунуться, побрызгать себе в лицо.

2. Ходить и бегать вдоль бортика и поперек бассейна, высоко поднимая колени, загребая руками, —1-2 мин.

3. Разбежаться в разные стороны, по сигналу педагога найти себе пару («Найди себе пару») —3-4 раза.

4. Стоя в парах лицом друг к другу и держась за руки, приседать поочередно, погружаясь в воду с головой, —2-3 раза каждый.

5. Переходить парами на другую сторону бассейна («Какая пара переправится быстрее?») — 3-4 раза.

6. Играть с игрушками парами и по одному.

### **Занятие 16**

**Задачи:** научить всплывать и лежать на воде; ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию; продолжать приучать детей делать полный вдох и выдох в воду; добиваться самостоятельной ориентировки в воде.

#### На суше.

1. Повторить упражнения из занятия 14.

2. Присесть, сгруппироваться, подтянуть голову к коленям.

#### В воде.

1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться.

2. Ходить и бегать поперек бассейна, заложив руки назад и наклонившись вперед («Ледокол»), делать вращательные движения руками вперед —1-2 мин.

3. Стоя в кругу, погружаться в воду до глаз, с головой, делать выдох в воду («У кого больше пузырей?»), — 4-6 раз.

4. Присесть, охватив кисти руками, подбородок на поверхности воды, сделать

вдох и опустить голову под воду (2—3 раза).

5. Передвигаться по бассейну, взявшись за руки и пытаясь поймать «рыбку» (преподаватель, один из детей).

6. Произвольные действия в воде с игрушками или без них. Попробовать сделать «звезду».

### **Занятие 17**

**Задачи:** продолжать закреплять умение всплывать и лежать на воде; упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду, приучать активно играть с игрушками, ориентироваться в воде.

#### **На суше.**

1. Стоя, взмахивать одновременно обеими руками вверх и подниматься на носки — 4-6 раз.

2. Выполнять вращательные движения одновременно двумя руками назад, а также поочередно правой и левой руками.

3. Движения ногами, как при плавании кролем, в упоре сидя сзади на гимнастической скамейке.

4. Присесть и встать 6—10 раз подряд.

5. Стоя на одной ноге, покачать другой вперед-назад.

#### **В воде.**

1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться до шеи, до подбородка.

2. Прыгать вверх, энергично отталкиваясь, приседать как можно ниже, не держась за поручень, — 3-4 раза.

3. Сделать вдох и выдох в воду — 6-8 раз.

4. Пытаться выполнить упражнения «Поплавок», «Медуза», всплывать и лежать на воде, задержав дыхание, с помощью взрослого.

5. Отгребая воду руками назад, ходить и бегать по бассейну в указанном направлении («Переправа»).

6. Принести преподавателю игрушку с противоположного бортика бассейна.

### **Занятие 18**

**Задачи:** ознакомить с упражнением — открывание глаз в воде; продолжать учить детей всплывать и лежать на воде, воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснения преподавателя.

#### **На суше.**

1. Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой, положив ладошку на ладошку, выпрямляться (положение «стрела»).

2. Присесть, обхватив колена руками, встать и выпрямиться (или выпрыгнуть).
3. Наклониться вперед, производя постепенный, но полный выдох, выпрямиться, сделать вдох.
4. Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед («как воробышки»).
5. Ходьба и легкий бег на месте с расслаблением

#### В воде.

1. Войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку, окунуться с головой, сделать выдох в воду.
2. Ходить и бегать, держась за игрушку, в разных направлениях.
3. Попробовать полежать на воде на груди, держась руками за игрушку, двигая ногами вверх-вниз.
4. Посмотреть через воду на свои ноги и предметы, лежащие на дне бассейна, сначала без погружения в воду —1-2 мин.
5. Достать игрушки, лежащие на дне бассейна.
6. Повторить игровое задание 5 из занятия 16, —2-3 мин.
7. Игры «Пузыри», «Ледокол», «Медуза».

#### **Занятие 19**

**Задачи:** ознакомить со скольжением на груди; формировать умение открывать глаза в воде; активно выполнять задания преподавателя.

На суше. Повторить упражнения из занятий 17,18.

#### На воде.

1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться с головой.
2. Присесть, погрузиться с головой в воду, сделать выдох в воду —5-6 раз.
3. Поднимать игрушки, лежащие на дне бассейна (глаза открыты), —2-3 раза.
4. Отгребая воду руками назад, ходить и бегать в разных направлениях («Лодочки плывут»), —1-2 мин.
5. Держась за поручень вытянутыми руками, оттолкнуться от дна и выпрямить ноги так, чтобы они всплыли, голову опустить в воду.
6. Оттолкнуться двумя ногами от дна с помощью взрослого скользить с выткнутыми вперед руками в положении «стрела» —2-3 раза.
7. Игра «Найди себе пару» —3-4 раза.

#### **Занятие 20**

Задачи: упражнять детей в скольжении на груди; учить всплывать, лежать и скользить на спине; добиваться самостоятельности и активности детей.

#### На суше.

1. Поиграть с преподавателем — «Делан, как я».
2. Сидя в упоре сзади, поднимать и опускать поочередно прямые ноги —6-8 раз.
3. Лечь на спину, вытянуть руки за головой, выпрямиться, сесть —3-4 раза.
4. Стоя, проделать вращательные движения руками по 6- 8 раз вперед и назад.
5. Сделать вдох, присесть, наклонить голову к коленям, встать, сделать выдох —3-4 раза.

#### В воде.

1. Войти в воду самостоятельно, окунуться с головой.
2. Разойтись по бассейну, разыскать на дне игрушки, достать их, погружаясь в воду с открытыми глазами, —2 мин («Достань игрушку»).
3. Выдох в воду —5-6 раз.
4. Скольжение на груди —2-3 раза.
5. Упражнение «Поплавок» — 2 раза.
6. С помощью взрослого полежать на воде, на спине — 2 раза.
7. Игра «Найди себе пару» — 2-3 раза.

### **5.5. УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ, УПРАЖНЕНИЙ И ИГР (средняя группа)**

У детей пятого года жизни закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные в младшем возрасте. Для их совершенствования важно, чтобы при повторении упражнения усложнялись, повышались требования к самостоятельности детей. Упражнения и игры в средней группе выполняются на большей глубине, зачастую без поддержки взрослого: преподаватель руководит занятиями с бортика бассейна. В этой возрастной группе при разучивании новых упражнений преподаватель находится вместе с детьми в воде только до тех пор, пока они не почувствуют себя достаточно уверенно, и входит в воду лишь в необходимых случаях.

4-5-летние дети воспринимают показ и выслушивают пояснение заданий, находясь на суше, а потом выполняют их в воде. Этот методический прием начинает приобретать главенствующее значение.

Чтобы у детей создалось целостное представление об изучаемом упражнении или способе плавания, как на первом, так и на последующих занятиях им многократно показывают движения и приемы игры. Показ должен быть четким, правильным и сопровождаться пояснениями.

Демонстрация упражнений вообще имеет очень большое значение при обучении плаванию. Все разучиваемые упражнения, движения обязательно должны быть

показаны преподавателем в тех же условиях, в которых будет выполняться упражнение (на суше, в воде).

Особенно важен показ упражнений, проводимых в воде, дети не только зрительно воспринимают последовательность движений, но и убеждаются в том, что выполнение их в воде вполне возможно. Это, в свою очередь, придает им уверенность и смелость, способствует быстрому формированию новых умений и навыков.

Не всегда дети сразу схватывают новое движение. Поэтому некоторые упражнения надо демонстрировать многократно как на одном, так и на нескольких занятиях.

Показывать упражнения лучше всего непосредственно перед их выполнением. Делать это надо четко, легко и красиво. Полезно привлекать к показу самих детей, так как они любят демонстрировать свои достижения преподавателю или сверстникам.

Показ сопровождают доступными для детей пояснениями. Рассказ, беседа, объяснение, замечание помогают целенаправленному, сознательному овладению движениями.

Нужно помнить, что мышление детей среднего дошкольного возраста образно. Поэтому целесообразно широко применять образные сравнения в названиях и объяснениях упражнений. Такие названия, как «раки», «стрела» и др., помогают создать реальные представления о выполнении упражнения, облегчают обучение. Образ должен быть понятен детям, иначе подражание ему невозможно.

Но надо и помнить, что чрезмерное увлечение занимательностью образа может отрицательно влиять на четкость выполнения упражнений.

Объяснение, рассказ преподавателя на занятиях плаванием в средней группе должны быть кратки и выразительны, а тон разговора с детьми всегда ровным, спокойным. Авторитетно предъявленное требование будет безоговорочно выполняться дошкольниками.

В обучении плаванию дошкольников используются разнообразные игры, подготовительные и подводящие упражнения. С большинством упражнений дети знакомятся вначале на берегу, а потом разучивают их в воде. Ознакомление с новым учебным материалом на берегу важно, так как пребывание в воде возбуждает детей, их внимание рассеивается, они плохо воспринимают незнакомый материал. Кроме того, находясь в воде без движений во время объяснений, дети быстро охлаждаются. Имитируя скольжение, движения ног и т. п. на суше, они знакомятся с техникой плавания, правильно проделывают движения, находясь в воде.

На групповых занятиях по плаванию недопустима чрезмерная строгость, но

преподаватель должен пользоваться авторитетом. Его взгляд, выражение лица, тон, жест призывают детей к организованности и внимательности. Это помогает детям сосредоточиться, приучает их выполнять задание по первому требованию преподавателя. На занятиях можно напоминать детям, что их усилия контролируют, часто повторяя: «смотри», «покажи», «сделай», «послежу» и т. д.

Отношение преподавателя к детям в группе должно быть бережным, одинаково ровным ко всем; требования нужно предъявлять с учетом индивидуальных данных детей. Преподавателю следует не навязывать свои требования, а предъявлять их тактично, корректно. Важно создать у детей ощущение самостоятельности.

В средней группе, а связи с тем, что дети уже достаточно освоились с водой, надо учить их организованности. Занятия плаванием очень эмоционально воспринимаются детьми. Дети с удовольствием плещутся, брызгаются, плавают. Но иногда их поведение в воде становится слишком шумным. Чрезмерно возбуждаясь, дети перестают реагировать на указания преподавателя, не выполняют его требования. В таком случае нужно сделать ребенку замечание и объяснить, чем оно вызвано. Детей, грубо нарушающих дисциплину, можно выводить из воды. Однако, наказывая ребенка, нельзя унижать его. Нужно спокойно вывести его из воды и отвести в раздевальную, чтобы он оделся. На следующем занятии надо сделать вид, что ничего не случилось, и разговаривать с ребенком по-прежнему дружески. Такое отношение, как правило, несколько смущает наказанного, он старается выполнить все требования как можно лучше и внимательнее. Дети очень любят купаться, играть в воде, плавать. В большинстве случаев уже одно напоминание о возможности лишиться этого удовольствия дает необходимые результаты.

Занятия по плаванию, как и другие занятия по физической культуре, условно подразделяются на три части, а именно; вводно-подготовительную, основную и заключительную. В каждом занятии последовательно решаются следующие задачи: организовать группу, ознакомить с новыми играми и упражнениями на суше, повторить старые и разучить новые упражнения в воде, а также некоторые элементы техники плавания и организованно завершить занятие.

Занятие начинается с построения группы, переключки ребят. В конце занятия преподаватель должен убедиться, что все дети вышли из воды.

Занятия в воде следует всегда начинать с энергичных движений. Заканчиваются занятия спокойными погружениями с головой и выдохом в воду. В зависимости от подготовленности детей это упражнение надо повторять подряд от 4-6 до 8-12 раз. В заключение проводятся также игры успокаивающего характера, игры на внимание и

свободное плавание. Свободное плавание повышает эмоциональную окрашенность занятий, дает детям возможность самостоятельно испробовать свои силы. Оно полезно для развития активности, инициативы.

Количество повторений упражнений и игр, их интенсивность увеличиваются по мере овладения навыками. Дозировка упражнений для мальчиков и девочек пятого года жизни одинакова. (Она отражена в планах занятий.)

Преподаватель внимательно следит за посещаемостью и успехами детей. Он включает в подгруппу более равных по силам детей, снижает нагрузку менее подготовленным. Тем, кто пропустил занятия по болезни, предлагает сперва повторить знакомые упражнения и постепенно подтягивает их до уровня подготовки группы.

Большинство детей, которые начали заниматься в младшем дошкольном возрасте, умеют самостоятельно входить в воду, играть и передвигаться в ней, погружаться по шею и опускать в воду все лицо. Они могут лежать на воде и знакомы с простейшими приемами выдоха и воду. Обучение плаванию в средней группе нацелено на закрепление и совершенствование этих навыков, на формирование у детей умения находиться в воде в безопорном положении лежать, всплывать и скользить, а также правильно дышать и открывать глаза в воде. Продолжается разучивание движений ног, происходит обучение движениям рук.

В средней группе дети упражняются в некоторых более сложных передвижениях в воде. Они ходят в полуприседе на глубине по пояс, наклонив туловище вперед и опираясь руками о доску, держа в вытянутых вперед руках игрушку или помогая себе руками, на глубине по грудь пробуют ходить вперед и назад, делая «мельницу» руками, и т.п.

В содержание занятий вводятся новые упражнения. Дети приучаются бегать в воде медленно и быстро, догонять друг друга (игра «Мы веселые ребята»), бежать, несколько наклонившись вперед, сложив ладони рук лодочкой. Им нравится с разбега падать в воду, вытянувшись вперед и непроизвольно погружаясь с головой.

Подпрыгивая в воде на мелком месте, дети стараются выпрыгнуть так высоко, чтобы ступни показались над поверхностью. Они пытаются подпрыгивать на месте и продвигаться вперед подскоками на одной ноге. На глубине по пояс дети упражняются в следующем: опираясь ладонями о воду, стараются подпрыгнуть как можно выше вперед-вверх и, упав потом плашмя на воду, погрузиться в нее.

Некоторым удается подпрыгнуть в воде и упасть на бок или спину. Дети сами придумывают подобные упражнения. Надо поддерживать их творчество. Подпрыгивание с последующим погружением по шею, с головой проходит оживленно,

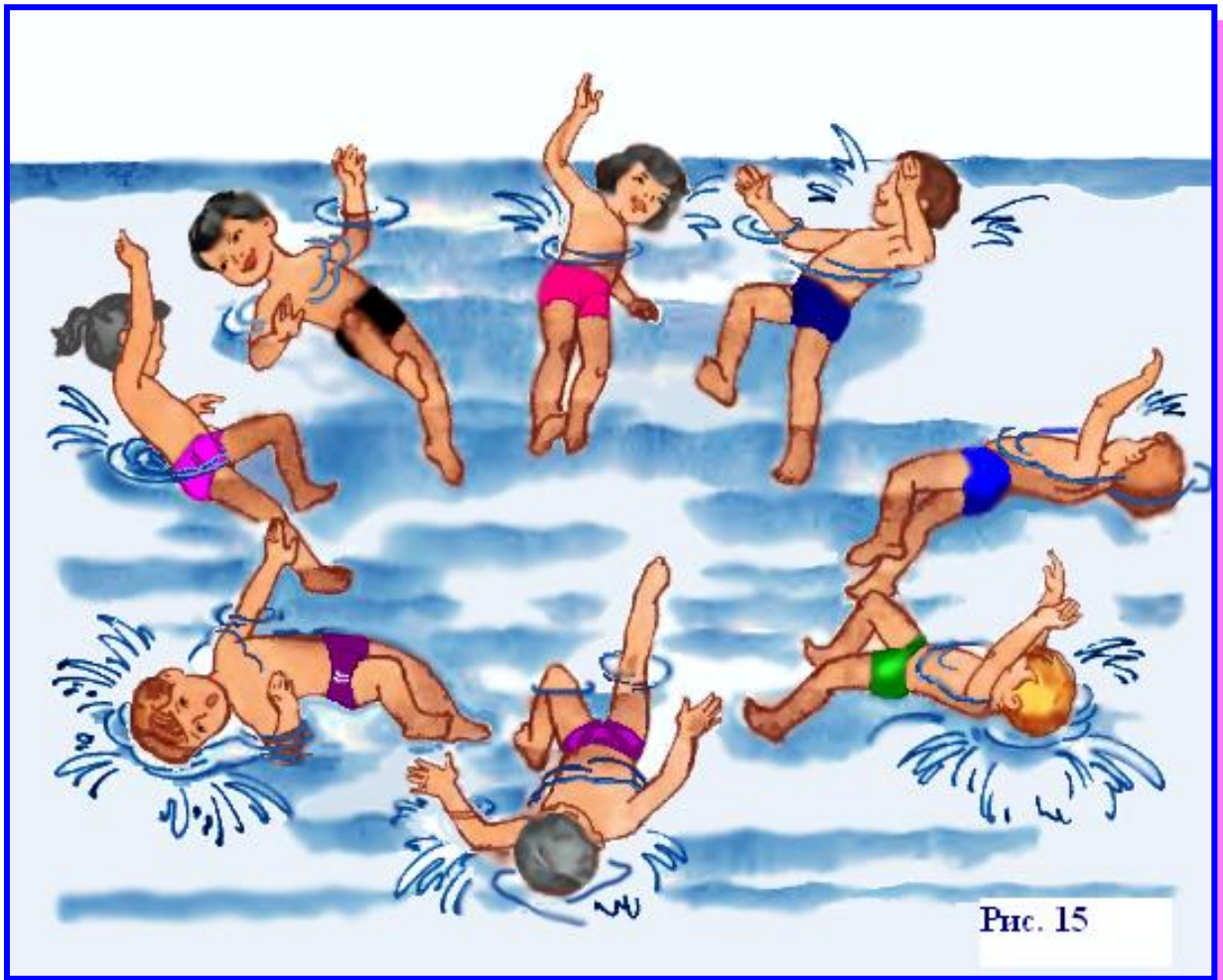


Рис. 15

если организуется в парах или проводится сразу с несколькими детьми (рис 15).

Выполняя упражнения, дети держат друг друга за руки и приучаются не вытирать всякий раз руками лицо после погружения с головой. Можно держаться руками за поручень или край переливного желоба.

Приседание и подпрыгивание на более глубоком месте по грудь — убеждают детей в том, что сопротивление воды возрастает с увеличением ее толщи. Они знакомятся с подъемной силой воды (присесть становится труднее с увеличением глубины).

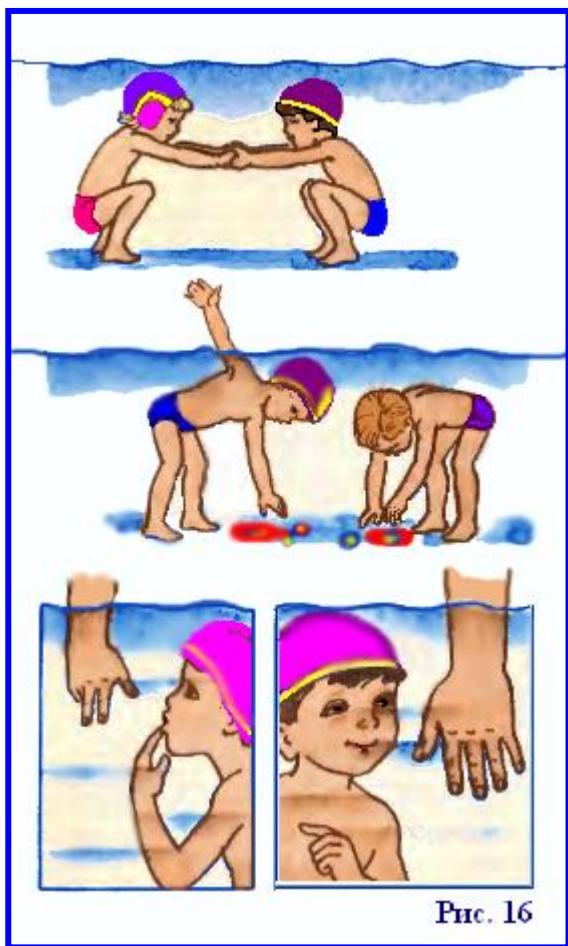
Новое для детей — научиться открывать глаза в воде. Умение открывать глаза и смотреть в воде необходимо. Оно помогает сохранять нужное направление движения, облегчает ориентировку во время ныряния, оказания помощи товарищу, разыскивания каких-либо предметов на дне и т. д.

Упражнения на открывание глаз в воде можно проводить, если вода в водоеме чистая, прозрачная. Сначала надо убедить детей, что в воду можно смотреть, как через стеклышко. Для этого можно предложить им с берега или стоя в воде рассматривать различные предметы, находящиеся на дне.



Затем следует показать им, что под водой можно открывать глаза и осматривать все вокруг. Объяснение будет убедительным, если после рассказа преподаватель, опустив голову в воду, откроет глаза и повернется лицом вверх так, чтобы были видны его открытые глаза. Пример взрослого оказывает хорошее действие. Дети, подражая ему, безбоязненно погружаются в воду и открывают глаза. Многие из них, научившись открывать глаза в воде, начинают подражать преподавателю — поворачивают голову вверх, демонстрируя свое умение, а затем спрашивают: «Вы видели, я открыл глаза?» Лучше всего в такой момент обратить внимание на ребенка, похвалить его.

Чтобы проверить выполнение упражнения на открывание глаз в воде можно использовать разные приемы. Вот, например, один из них: детям предлагают рассмотреть различные положения руки преподавателя в воде (ладонью вверх, вниз, боком и г.д.) с различным сочетанием согнутых и прямых пальцев (рис 16), после чего они рассказывают о том, что видели, аналогично сгибая пальцы своей руки.



Упражнение на открывание глаз в воде с успехом проводится парами. С увлечением считают дети в воде пальцы на руках и ногах у своих товарищей. Считав пальцы на ногах, они вынуждены глубоко погрузить голову в воду, а это полезно, так как погружение в воду с головой, таким образом, совершенствуется.

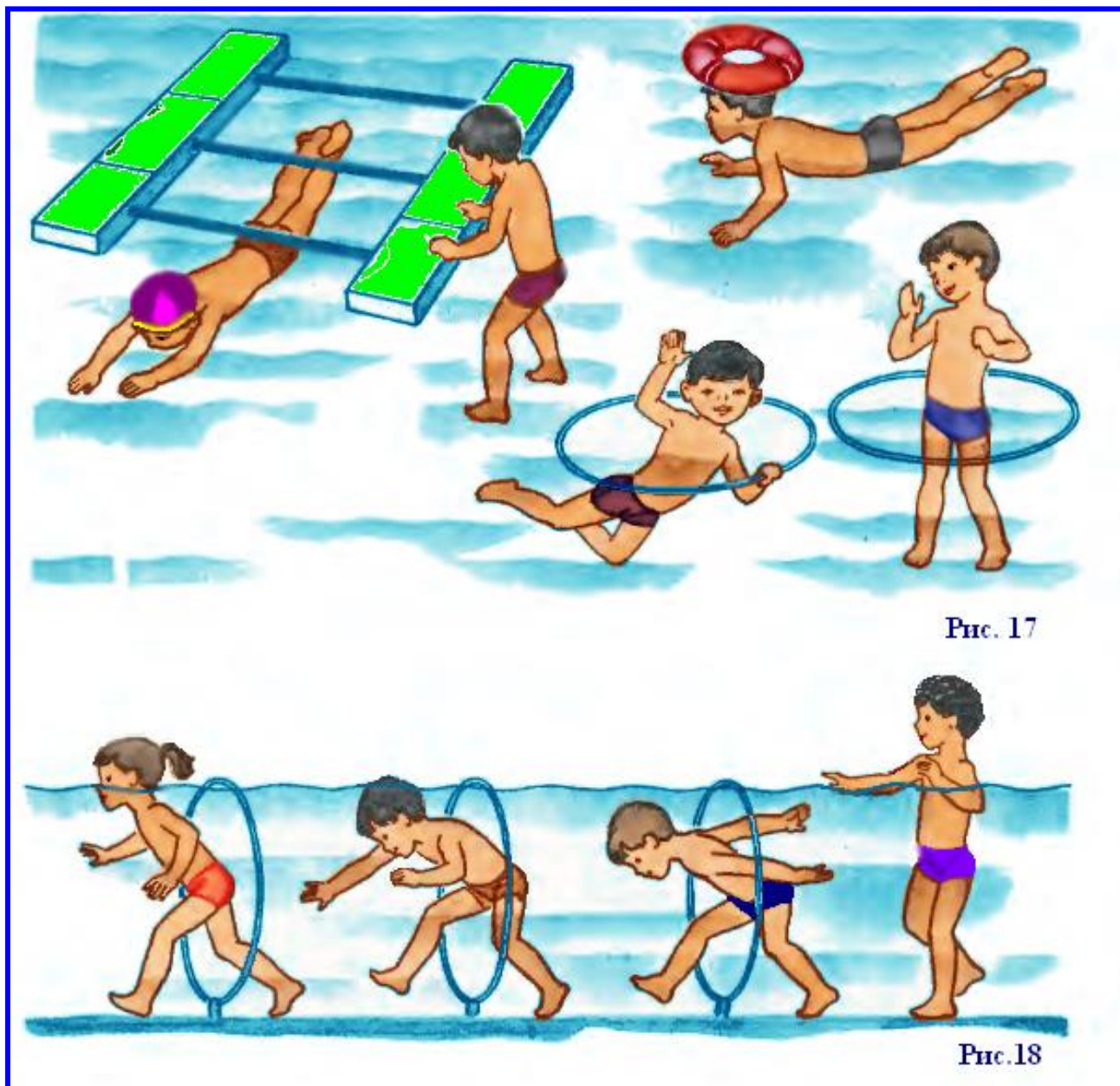
Полезно и словесное описание виденного детьми под водой. Это оживляет занятия, заставляет каждого ребенка активно выполнять упражнения.

Дошкольники быстро учатся ориентироваться в воде с открытыми глазами. На небольшой глубине они могут собрать 2—3 предмета, расположенных на дне на расстоянии 0,5—0,8 м друг от друга. Для этих целей хорошо использовать пестрые камешки, резиновые игрушки, пластмассовые тарелки различного

цвета. Можно дать задание вынимать из воды тарелки одного цвета (красные, желтые или разных цветов).

На первых занятиях не следует проводить более 1—2 упражнений для открывания глаз в воде. Впоследствии можно рекомендовать все упражнения с

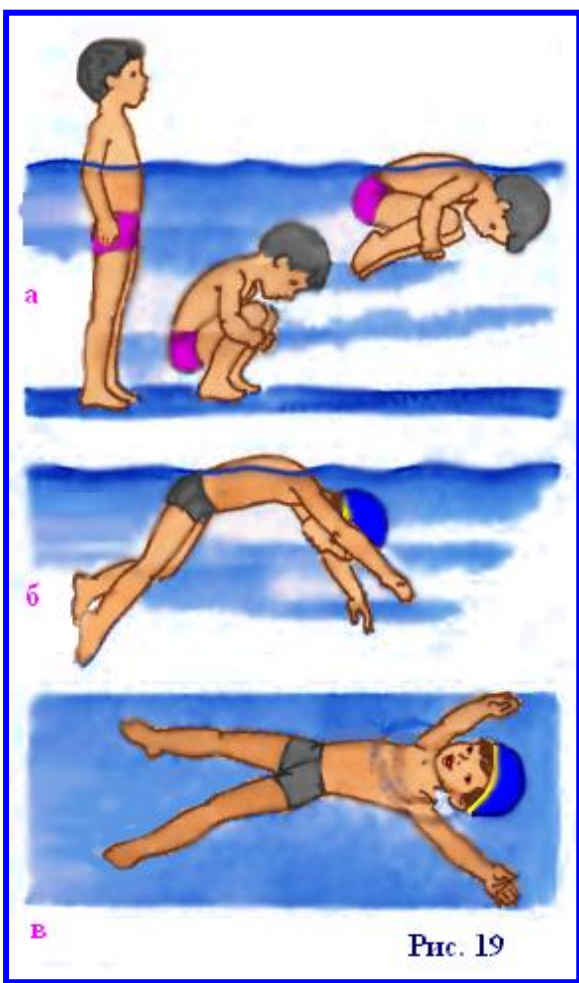
погружением головы выполнять с открытыми глазами. Преподаватель и медсестра обязаны повседневно следить за состоянием глаз детей. Покраснение глазного яблока служит сигналом к временному прекращению подобных упражнений.



Обучение погружению в воду с головой в средней группе продолжается. Дети теперь полностью погружают голову в воду. Добиться этого помогает подныривание под предметы (рис. 17). Например, дети подныривают под обруч, круг, стараясь оказаться в центре его или надеть на голову. Подныривать можно под плавательную доску или игрушки (приподнять игрушку головой; не задеть ее). Если дети погружаются в воду с головой все вместе, группой, то преподаватель руководит ими, он громко произносит; «Раз-два — нырнули!» Дети и сами могут произносить эти или другие команды в играх с погружением в воду.

Чаще всего в средней группе погружения сочетаются с передвижением под водой (сперва по дну, потом в скольжении). Дети получают задание пройти, например, через 2—3, а потом и 4 вертикально поставленных на дне обруча, которые удерживаются в этом положении прикрепленным грузом (рис. 18). Обручи располагаются сперва на таком расстоянии, чтобы дети переходили из обруча в обруч одним шагом. Это задание выполняется детьми в игре «Поезд в туннель!». Оно им очень нравится и оживляет занятие.

Не меньший интерес представляет игра втроем. Двое детей удерживают, стоя в воде по грудь, палку, а третий подныривает под нее боком, держась руками за середину палки. Разнообразие упражнений повышает эмоциональность занятий.



Затем дети учатся свободно лежать на воде, что является составной частью скольжения в положении на груди и на спине. В этих упражнениях нужно уметь поддерживать в воде горизонтальное положение тела и сохранить равновесие.

Предварительно на суше дети знакомятся с необходимым положением тела. Они поднимают руки над головой, поднимаясь на носки, потягиваются, делают прямые, как «стрелы». Это же упражнение выполняется лежа, в том числе и на мелком месте бассейна.

Полезно вспоминать упражнения, которые дети проделывали в прошлом году: лежать, упираясь на руки и держа голову над водой, а потом под водой, вытянув ноги назад. В этом положении ребята повторяют передвижение на руках вперед, назад, в

стороны. Потом могут попробовать слегка оттолкнуться руками от дна и отвести сразу обе руки к бедрам, расслабиться и немного полежать в таком положении.

Дети довольно быстро обучатся свободно лежать на воде в положении на груди свободно разведенными в стороны руками и ногами. Так легче удержать равновесие, чем, если полностью вытянуть руки вперед и свести ноги.

Упражнения «Медуза» и «Поплавок», описанные в разделе «Игры» для старших

дошкольников, доступны и детям средней группы. Они дают представление о подъемной силе воды к плавучести предметов.

Преподаватель показывает и объясняет на суше, как сделать «поплавок». Он подчеркивает, что после того, как стоя будет сделан вдох, надо присесть поглубже, обхватить руками ноги чуть-чуть ниже колен, опустить лицо к коленям и сгруппироваться (рис. 19, а). Приступая к показу этого упражнения в воде, преподаватель привлекает внимание детей к действию подъемной силы воды. Он погружает на дно мяч или плавательную доску. Рассказывает, что сделать это довольно трудно из-за сопротивления воды. Дети видят, что отпущенный преподавателем мяч быстро поднимается со дна и выскакивает на поверхность. Преподаватель демонстрирует действие подъемной силы воды: он группируется на дне, после чего тотчас же, как мяч, всплывает к поверхности и плавает в положении «поплавок», задержав дыхание. Преподаватель показывает, что на воде можно лежать вытянувшись, как стрела, у самой поверхности воды (руки, ноги, все тело напряжены), а также расслабив руки и ноги, немного опустив их куполом, как медуза (рис. 19, б). Дети убеждаются, что если из положения «стрела» развести в стороны руки и ноги, то получится новая фигура - «звезда» (рис.19в).

Получив наглядное представление о плавучести тела и действии подъемной силы воды, дети пробуют выполнить упражнения на берегу, а затем в воде. Многим это удается с первых же попыток. Необходимо следить за тем, чтобы дети в положении лежа на груди не приподнимали голову. Это вызывает прогибание в пояснице, нарушает плавучесть, затрудняет сохранение устойчивости тела.

Одновременно детей учат лежать в воде на спине: надо стоя, руки опущены вниз, сделать вдох, задержать дыхание и спокойно лечь на спину. Подбородок следует опустить и прижать к груди, а живот подтянуть к поверхности воды. (Если ребенок сильно запрокидывает голову назад, происходит рефлекторное сгибание в тазобедренных суставах: он как бы садится в воде.) Желательно, чтобы, падая назад а воду, дети видели стоящего рядом преподавателя.

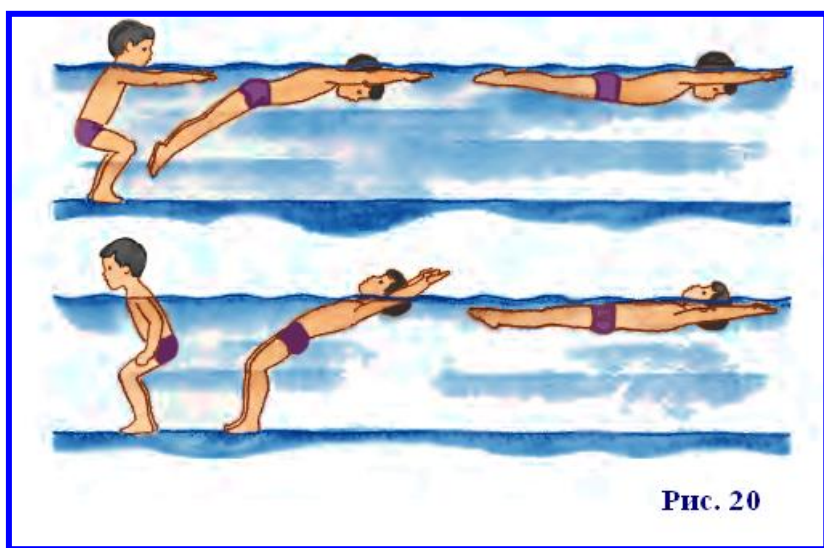
Вначале, как правило, дети лучше лежат на груди, чем на спине. Но в результате упражнений у них формируется и это умение.

Преподаватель объясняет воспитанникам, как легче из положения лежа на груди и на спине вставать на дно. Из положения лежа на груди можно быстро встать, если ноги подтянуть к туловищу. При этом тело выпрямляется и поднимается, руки опускаются вниз и давят на воду. Когда тело примет вертикальное положение, ноги следует выпрямить и встать на дно бассейна.

Из положения лежа на спине встают так: вытягивают руки вдоль тела и энергично нажимают ими на воду вниз; ноги подтягивают к туловищу (ребенок как бы садится), тело принимает вертикальное положение; после этого ноги вытягивают и встают на дно.

Чувственное представление о поддерживающей силе воды и динамическом продвижении в ней в безопорном положении создается у детей при выполнении скольжения. Именно во время скольжения они впервые ощущают, что уже плывут.

Вначале на суше детям показывают упражнения, напоминающие положение тела при скольжении. Для этого нужно поднять руки вверх, потянуться, чтобы быть прямым, как стрела (голова между руками), и подняться на носки. Смотреть нужно прямо вперед.

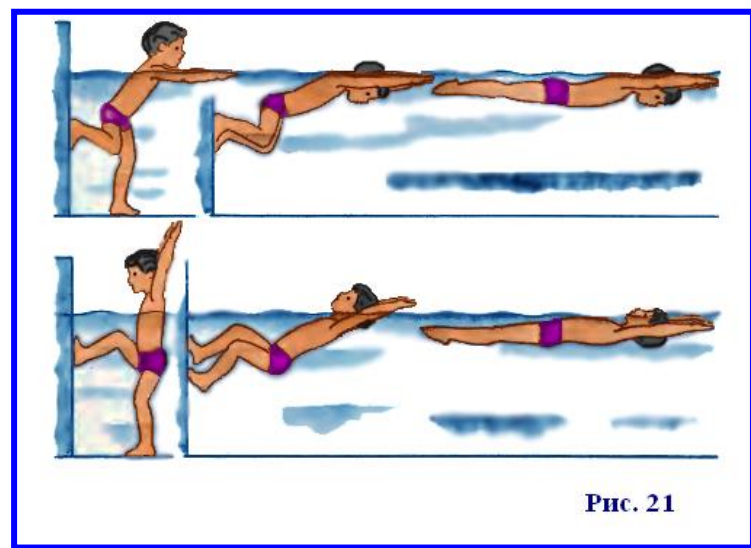


Чтобы дети правильно выполняли упражнение, перед ними можно ставить определенную задачу — «сорвать листок с ветки дерева», «поймать птичку, летящую над головой» и т. д.

Дошкольники быстро осваивают это упражнение и переходят к выполнению скольжения в воде.

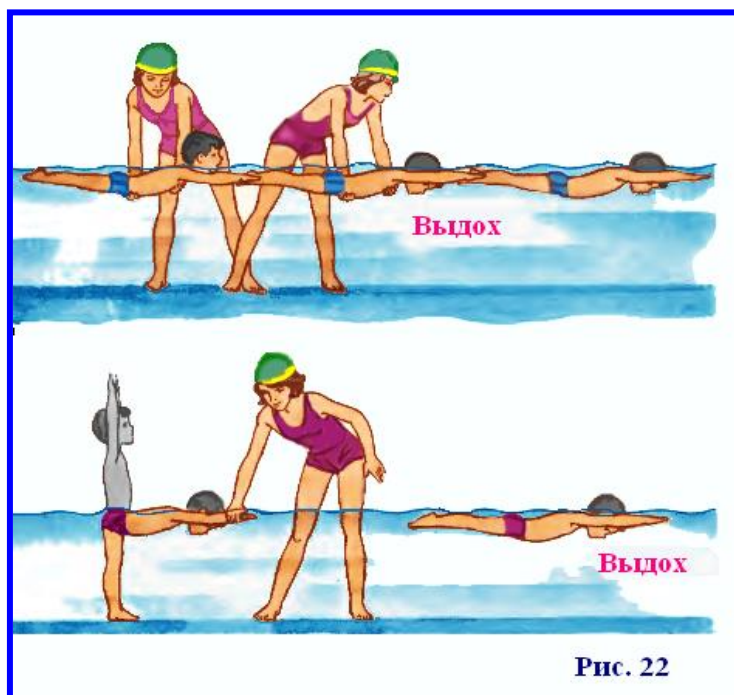
Скольжение сопряжено с продвижением вперед. Энергию движения тело приобретает за

счет сил, возникающих при отталкивании. Толчок ногами — существенный элемент при выполнении скольжения (рис. 20). В средней группе дети еще не умеют отталкиваться ногами от дна, как это требуется при выполнении скольжения. Поэтому их учат отталкиваться вперед, выпрямляя ноги.



Упражнение в скольжении рекомендуется проводить из положения на корточках, а отталкиваться от дна

одновременно двумя ногами. Чтобы дети активно отталкивались от дна, можно исходное положение для скольжения на груди принимать вплотную у стенки бассейна. Тогда, присев, дети упираются пятками в стенку бассейна, и при выпрямлении ног они легко перемещаются вперед. Затем отталкивание от стенки усложняется. Встав спиной к стенке, дети сгибают и приподнимают одну ногу, упираются ею в стенку на уровне бедер (рис 21). Вытянув вперед руки и наклонившись, надо лечь на воду, быстро оторвать опорную ногу от дна, согнуть и упереться ею в стенку рядом с другой ногой и



сильно оттолкнуться от стенки обеими ногами одновременно. Голова находится при этом между вытянутыми вперед руками, лицо опущено в воду.

Однажды ощутив продвижение вперед, дети затем уже легко схватывают правильные движения скольжения. Чтобы подчеркнуть ощущение продвижения вперед, применяется специальное упражнение. Обучающий поддерживает лежащего на воде

ребенка двумя руками под живот и грудь, тело ребенка выпрямлено, ноги и руки вытянуты, голова между рук приподнята; далее он опускает голову в воду, а обучающий «бросает» его в воду, толкай вперед и придавая ему энергию скольжения (рис. 22).

Дать детям почувствовать продвижение вперед можно при помощи упражнений с буксировкой (держась за руки, за шест и пр.). При буксировке лежащих на спине детей лучше поддерживать за голову (уши находятся между большим и указательным пальцами).

Иногда дети самостоятельно отталкиваются, ложатся на воду, пытаются совершить скольжение, но плохо продвигаются вперед. Тогда сразу после толчка преподаватель подхватывает ребенка обеими руками с боков за талию и проводит его по поверхности воды вперед. Такое активное вмешательство обучающего во время упражнения помогает усилить ощущение движения в воде. При разучивании скольжения на груди в первый период обучения наиболее часто встречаются следующие ошибки. Тело ребенка чрезмерно глубоко погружено в воду, сильно прогнута спина,

провисает живот, ноги сильно разведены или проделывают беспорядочные движения, голова поднята слишком высоко вверх или опущена вниз, напряжены многие мелкие мышцы туловища, кисть отведена, плотно закрыты глаза, сжаты губы.

У детей среднего дошкольного возраста в начальной стадии обучения скольжению на груди часто отсутствует чувство равновесия. Для поддержания его они производят добавочные поперечные движения туловища. С той же целью дети нередко инстинктивно разводят ноги вверх-вниз, отводят одну или обе ноги в сторону, совершают поддерживающие движения руками (разводят, опускают вниз и пр.). Продвижение вперед при этом незначительное 1-2 м. Сразу после начала скольжения ребенок разводит руки в стороны, опускает их, пытается достать дно, старается встать.

Не следует стремиться устранить сразу все недостатки скольжения. Главное следить за тем, чтобы дети не поднимали голову из воды и старались не прогибаться (поднимали живот — таз повыше), держали плечи на воде.

Постепенно выполнение упражнения становится все более совершенным. Тело ребенка легко и свободно лежит у самой поверхности воды, ноги и руки соединены, вытянуты без лишней напряженности. Продвижение вперед в скольжении увеличивается до 4 м. Окончив упражнение, ребенок спокойно, расслабленно лежит на поверхности воды и не пытается встать. Устанавливается равновесие в воде, отпадают вынужденные побочные движения. Приобретается способность следить за положением своего тела в воде и выравнивать его в случае необходимости.

Обучая скольжению на спине, детей надо поддерживать под поясницу, так как большинство садятся в воду, боясь наклонять голову назад и опустить ее в воду. При этом не должно смущать, если некоторые ребята сперва будут стараться схватиться за руки преподавателя. Это стремление временное и быстро проходит. Через одно - два занятия ребята, ложась на воду спиной, уже вытягивают руки вниз у бедер. Они лежат на спине, зажав доску или резиновый круг ногами (рис. 23). А вскоре самостоятельно скользят, подняв руки вверх.

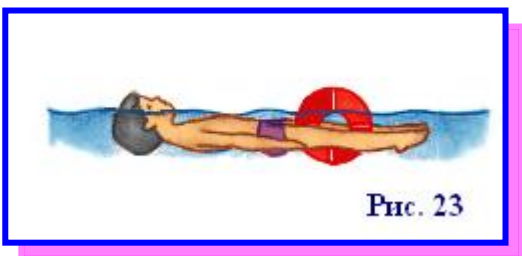


Рис. 23

Дети среднего дошкольного возраста хорошо осваивают скольжение на груди и на спине в воде глубиной по пояс, по грудь. В одном занятии они легко выполняют упражнение подряд 6—8 раз.

После того как дети разучат скольжение на груди и на спине, можно показать им, как переворачиваться в скольжении с груди на спину и наоборот (это упражнение описано в разделе «Игры» под названием «Винт»).

Если упражнение в скольжении выполняется одновременно группой ребят, то

надо следить за тем, чтобы они двигались в одном направлении. Это позволит избежать нежелательных столкновений в воде. При проведении упражнений в скольжении с группой детей используют разнообразные исходные положения, например из одной шеренги, из колонны по одному, по два и т.д. Если скольжение выполняется поочередно из шеренги или колонны по одному, то нельзя разрешать выполнившему упражнение возвращаться к исходному построению скольжением. Встречное передвижение, если оно необходимо, должно выполняться шагом.

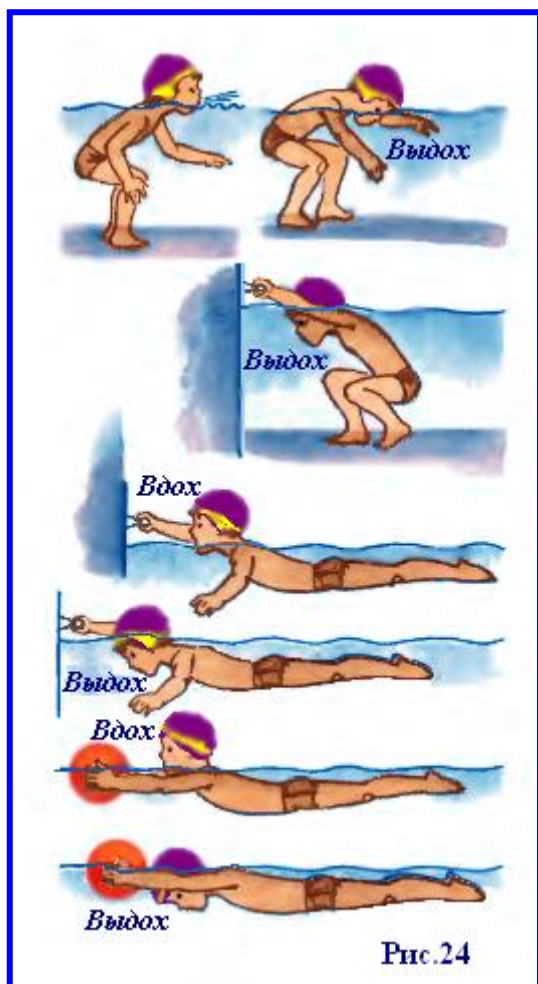


Рис. 24

Если сперва дети выполняют скольжение, задерживая дыхание, то впоследствии они скользят, одновременно выдыхая в воду. Это упражнение проводят и в форме соревнования «Кто дальше?».

Обучение навыкам дыхания (рис 24) в средней группе решает две важные задачи: происходит активное овладение энергичным выдохом в воду и формирование умения правильно, в устойчивом ритме чередовать вдох над водой с выдохом в воду. Необходимо сознательно управлять дыханием.

На суше и в воде дети проделывают упражнения, которые увеличивают силу выдоха и его продолжительность. Можно применить, например, надувание воздушных шариков. Увлеченно задувают дети свечу. Они понимают, что погасить свечу, находящуюся на близком расстоянии, можно, дунув энергично и быстро. Чем дальше свеча, тем сильнее и дольше надо дуть на пламя, чтобы погасить его.



Рис. 25

В воде дети становятся в одну шеренгу вдоль стенки бассейна, кладут перед собой на воду игрушки. По сигналу преподавателя каждый дует на свою игрушку и старается отогнать ее от себя как можно дальше (руками отталкивать игрушку не разрешается). Это же задание проводится в виде забавы. Дети становятся вокруг плавающего обруча, в котором находится несколько легких



игрушек (уточка, рыбка, паровозики и т.п.). Ребята берутся двумя руками за обруч, наклоняются немного и сильно дуют на игрушки, стараясь отогнать их подальше. Или другой вариант; все одновременно дуют на одну игрушку, пробуя удержать ее в центре круга как можно дольше.

Еще больших усилий требует от детей следующее задание: дуть на воду так сильно, чтобы сделать в ней воронку.

Вместе с этим дети повторяют уже известные упражнения, которыми овладели в предыдущей группе: они вспенивают воду, погрузив в нее губы; пускают пузыри, окунувшись до глаз, полностью опустив в воду лицо. Надо стараться, чтобы пузырей получилось как можно больше. Упражнение можно выполнять стоя напротив друг друга парами. Один «делает пузыри», другой наблюдает, правильно ли выполняется упражнение. В дальнейшем упражнение усложняется: они полностью опускают голову в воду и после небольшой паузы постепенно выдыхают воздух (рис. 25). Дети предпочитают совершать выдох в воду, присев и свободно раскинув руки в стороны. Следующая ступенька — выдох в воду в сочетании с другими упражнениями. Например, ребенок ложится на грудь и совершает постепенный выдох в воду или «пускает пузыри» в упоре лежа на руках, в скольжении и т. п. Преподаватель показывает детям, что, управляя силой выдоха, можно делать большие или маленькие пузыри. Делая много маленьких пузырей, можно дольше находиться под водой. Дети узнают, что новый вдох необходимо сделать только тогда, когда полностью выдохнут весь воздух.

Когда дети начинают делать полный выдох в воду, их приучают к чередованию вдоха над водой и выдоха в воду. Сделав под водой полный выдох, надо приподнять голову (или повернуть в сторону) ровно настолько, чтобы рот был чуть-чуть выше поверхности воды, а затем быстро, но глубоко вдохнуть. Вдыхать следует только через рот, а выдыхать через нос и рот одновременно.

Упражнение с чередованием вдоха и выдоха в воду легче выполнить, если дети стоят в воде по грудь и держатся руками за поручень или край переливного желоба (рис. 25). Следует добиваться правильного выполнения этого упражнения. Прodelывать его надо не спеша, размеренно.

Дыхание в нужном ритме усваивается детьми не сразу, над этим надо терпеливо работать. Постепенно дети приучаются делать короткий, но глубокий вдох и медленный полный выдох. Преподаватель может регулировать ритм дыхания кратким и резким указанием «Вдох!» и растянутым словом «Вы-ы-дох!». Затем приступают к последовательному выполнению нескольких циклов дыхательных движений. Сперва



дети выполняют подряд лишь 2—3 вдоха над водой и выдоха в воду. Потом число последовательных циклов дыхания увеличивается до 6-8-10. Их надо повторять на каждом занятии и даже несколько раз.

Совершенствование дыхания происходит во все последующие годы обучения. Вместе с осваиванием в воде в средней группе приступают к

систематическому разучиванию движений ног, как при плавании кролем. При описании техники плавания способами кроль на груди и кроль на спине (с выносом и без выноса рук) указывалось, что движения ног при плавании этими способами в основном одинаковы. Этим объясняется и единообразие в методике обучения движениям ног при плавании любым из указанных способов.

Движения ног при плавании кролем помогают держаться на поверхности воды. Поэтому овладению детьми правильными движениями ног уделяется большое внимание.

Движения ног разучивают вначале на суше (рис. 26). Дети садятся на пол, сгибают руки в локтях и опираются сзади на предплечья. В этом положении они производят движения ногами, напоминающие движение ног в кроле. Затем движения выполняют в воде на мелком месте, сперва в таком же положении, что и на суше.

Далее надо научить детей поднимать таз и принимать положение упора лежа на предплечьях, вытянув ноги вперед так, чтобы на поверхности воды показались пальцы, а также совершать движения ногами в этом положении. Эти же движения впоследствии повторяют на более глубоком месте с упором на прямые руки.

Другая группа упражнений — дети совершают точно такие же движения ногами, но упираются о дно руками впереди себя, сперва на предплечья, а затем и на выпрямленные руки (рис. 27). Ноги при этом вытягиваются назад, с тем, чтобы они всплыли и на поверхности воды показались пятки. Движения ногами производятся от бедра. При правильном выполнении пятки слегка вспенивают воду, а стопы и голени все время остаются под водой. Преподаватель следит, чтобы движения детей были спокойны, ритмичны, без напряжения. Можно направлять ритм движения, хлопая в

ладоши. Одновременно педагог указывает ребятам на их возможную ошибку — сгибание ног в коленях, и подсказывает, как ее исправить.

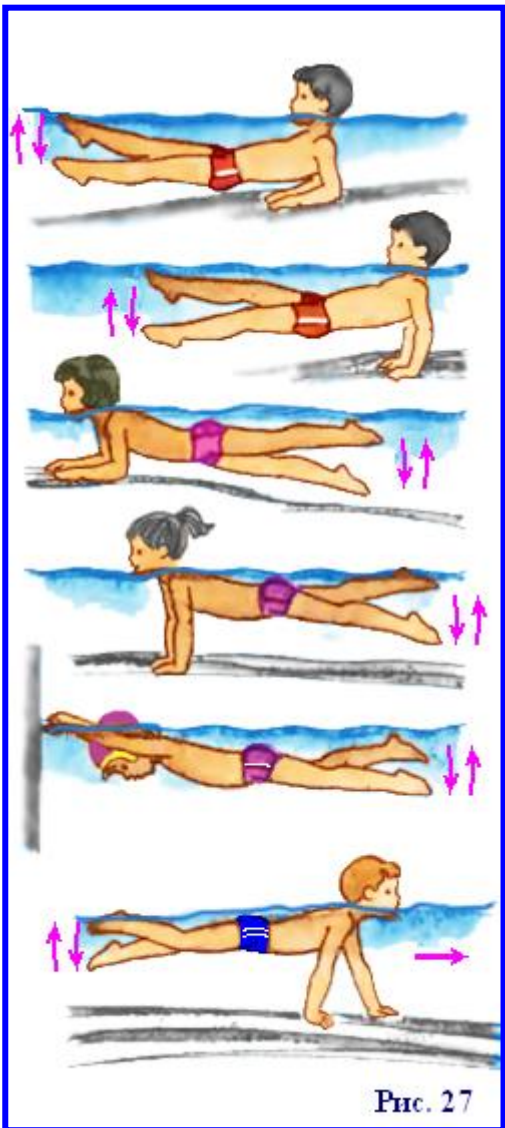


Рис. 27

При выполнении детьми движений ногами с опорой сзади можно применить и другой прием для показа ритма движений: преподаватель, гак, чтобы его видели все дети, совершает вытянутыми вперед руками движения вверх-вниз с небольшой амплитудой. Дети смотрят на движения рук преподавателя и стараются повторять за ним движения ногами. Порядок и ритм движения, таким образом, регулируются.

Иногда контролировать движения детям становится трудно. Ребята торопятся, чрезмерно сильно сгибают ноги в коленях и не понимают замечаний. В таких случаях используют следующий прием: преподаватель входит в воду и держит руки у поверхности так, чтобы ноги ребенка ударялись о них. Дети в таком случае обнаруживают свою ошибку и уменьшают размах движений ног. Этот прием с успехом можно использовать при движениях ног в упоре на месте и при плавании с предметом в руках, в скольжении

Дети выполняют движения ног в сочетании с продвижением на руках по дну вперед («крокодилы»). Это упражнение полезно, так как повторяет общую схему плавания способом кроль без выноса рук.

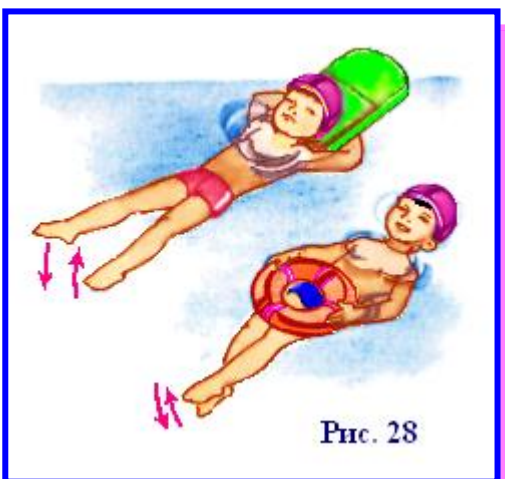


Рис. 28

При продвижении на руках по дну надо предлагать детям руки проносить вперед под водой, как бы перебирать ими по дну. Если поднимать их над поверхностью, нарушается ритм работы ног, Это упражнение сперва проводят на небольшой глубине (до колен), которую постепенно увеличивают, передвигаясь с мелкого места в более глубокое. Глубина может увеличиваться до 0,50 0,55 м, когда дети уже не достают дна руками. При этом

незаметно уменьшается и совсем теряется опора, дети держатся на поверхности воды, непроизвольно совершают гребковые движения руками. Так незаметно для себя ребенок осваивает упрощенный способ плавания на груди кролем. После того как дети научатся делать все перечисленные упражнения и в том случае, если к этому времени они уже будут хорошо выполнять скольжение на груди и на спине, можно совершенствовать движения ног в кроле в скольжении, а также и в плавании с поддерживающими средствами (рис. 28). Эти задания описаны в материале для детей старшей группы. Если процесс обучения плаванию организован в детском саду начиная с младших возрастных групп, в средней группе завершается этап освоения с водой. Дети уверенно передвигаются в воде, погружаются с головой, открывают глаза, правильно чередуют вдох над водой с выдохом под водой, умеют лежать на поверхности воды, знакомы со скольжением. Все это свидетельствует об их готовности к разучиванию в дальнейшем определенных способов плавания.

### **5.5.1. ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ (средняя группа)**

#### **Занятие 1**

**Задачи:** напомнить детям о правилах поведения в бассейне; ознакомить их с разными способами плавания — кроль на груди и на спине (показать картинки); приучать уверенно входить в воду, погружаться с головой.

#### **На суше.**

1. В помещении групповой комнаты побеседовать с детьми о значении плавания.
2. Выяснить, знают ли они, какие принадлежности надо иметь для занятий плаванием (труссы, шапочка, мыло, мочалка).
3. Вспомнить с детьми о правилах поведения в помещениях бассейна и в воде.
4. Напомнить, что для того чтобы быстрее войти в воду, надо быстро раздеваться, аккуратно складывать, вешать свою одежду.
5. Рассмотреть картинки, где изображены плавающие разными способами пловцы.
6. Быстро раздеться, вымыться под душем под присмотром воспитателя (няни, тренера).

#### **В воде.**

1. Войти в воду самостоятельно, поймать плавающую игрушку, ходить и бегать с игрушкой в руках в разных направлениях, по желанию окунуться.

2. Окунуться в воду с головой всем вместе, стоя в кругу и держась за руки,—3-4 раза.

3. Игра «Невод» — 2-3 мин.

4. Показать, кто и как умеет плавать.

### **Занятие 2**

**Задачи:** учить детей уверенно погружаться в воду с головой упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды; приучать действовать организованно, не толкать друг друга.

#### **На суше**

1. Ходьба на носках и легкий бег на месте.

2. То же с продвижением вперед и назад, придерживаясь определенного направления.

3. Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой (потягивание) —5-6 раз, наклоняться вперед, держа руки на поясе и производя выдохи.

4. В упоре сидя сзади на бортике или на полу двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно — 10-12 раз.

5. Подпрыгивать на двух ногах на месте («как мячики») — 2 раза по 10-12 подскоков.

6. Ходьба.

#### **В воде**

1. Войти в воду самостоятельно, пройти вдоль бортика, не держась за поручень.

2. Держась за поручень, бортик, присесть, погружаясь в воду с головой, —4-5 раз.

3. Ходить от бортика к бортику вперед и назад, помогая себе гребковыми движениями рук, —2-3 раза.

4. Подпрыгивать на месте, отталкиваясь о воду руками («Кто выше?»), —7-8 раз.

5. Бегать в воде, догоняя друг друга («Мы веселые ребята»), —3-4 раза.

6. Опереться руками о дно спереди на мелком месте и вытянуть ноги назад, принять горизонтальное положение «покажи пятки» —2-3 раза.

7. Самостоятельные игры с игрушками.

### **Занятие 3**

**Задачи:** приучать детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой; упражнять в передвижениях парами, держась за руки; воспитывать смелость.

#### **На суше.**

1. Ходить и бегать парами на месте, держась за руки.

2. Стоя в парах лицом друг к другу, поднять руки вверх, подняться на носки, потянуться —5-6 раз.

3. Наклоняться в стороны — один вправо, другой влево, руки на поясе.

4. Приседать поочередно, держась за руки, — 8-10 раз.

5. В упоре сидя сзади поднимать и опускать прямые ноги, обе вместе —5-6 раз.

6. Держась за руки, стоя в парах, попрыгать на месте («как зайчики») —14-18 раз.

7. Пройти тихо-тихо до бассейна.

### В воде.

1. Войти в воду и самостоятельно окунуться с головой.

2. Ходить вдоль бортика, наклонившись вперед, сложив руки лодочкой, — 1-2 мин.

3. Бежать по дну бассейна, по сигналу падать в воду, вытянув руки вперед, погружаться в воду, вставая, стараться не вытирать воду с лица — 3-4 раза.

4. Ходить и бегать парами по бассейну, держась за руки, — 2—3 мин.

5. Стоя парами друг против друга и держась за руки, выполнить поочередно погружение в воду до подбородка, до глаз, с головой («Насос») —6-8 мин.

6. Игра «Сердитая рыбка» —3-4 раза.

### **Занятие 4**

Задачи: продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой, упражнять в умении выполнять выдох в воду; совершенствовать умение лежать на поверхности воды; активизировать внимание детей.

### На суше.

1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени.

2. Стоя, ступни параллельно, совершать круговые движения руками поочередно вперед и назад —8-12 раз.

3. В том же положении, руки на поясе, сделать глубокий вдох, наклонившись вперед, сделать энергичный выдох — 4-6 раз.

4. В упоре сидя сзади поднять обе ноги, удерживать их под углом в 45°, —3-4 с, повторить 3—4 раза.

5. Подскоки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед. 18-20 раз.

6. . Расслабиться — потряхивать руками и ногами.

### В воде.

1. Войти в воду самостоятельно, ходить вдоль бортика, помогая себе руками, — 1-2 мин.

2. Бегать медленно и быстро, помогая себе руками, с разбега падать в воду, погружаясь с головой, стараться не вытирать воду с лица — 3 мн.

3. Стоя в парах, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до носа, сделать энергичный выдох, чтобы было много пузырей, — 3-4 раза.

4. Сделать «медузу» — 2-3 раза.

5. Пскоки парами, продвигаясь вперед, чья пара быстрее переберется на противоположную сторону бассейна, — 2-3 раза.

6. Стоя у бортика, держась за него руками, присесть, выпрыгнуть как можно выше, чтобы ноги отрывались от дна бассейна, — 4-5 раз.

7. Игра «Найди себе пару», бегом догоняя друг друга, 2—3 раза.

8. Присесть, сделать выдох в воду — 5-6 раз.

### **Занятие 5**

**З а д а ч и :** продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.

#### На суше.

1. Повторить упражнения из занятия 4.

2. Потянуться, выпрямиться, сделать «стрелу», подняться на носки.

#### В воде.

1. Войти в воду, самостоятельно окунуться до подбородка с головой.

2. Бегать на глубине по пояс, стараться поднимать колени высоко («Лошадки»), — 2-3 мин.

3. Стоя у бортика, держась за него руками, погрузиться в воду с головой и быстро выпрыгнуть — 3-4 раза.

4. Стоя в кругу, держась за руки, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до глаз, сделать выдох, чтобы появились пузыри, — 3-4 раза.

5. Стоя в кругу, опустить лицо в воду, открыть глаза — 2—3 раза. (Предварительно воспитатель показывает, что в воде можно открывать глаза, рассматривать предметы, вода прозрачная).

6. Игра «Карусели». Ходить и бегать по кругу, держась за руки, вправо и влево. По сигналу воспитателя опустить руки, присесть (2—3 раза), сделать выдох в воду.

7. В упоре лежа на прямые руки двигать прямыми ногами вверх-вниз по 4 раза.

8. Игра «Бегом за мячом» — свободная игра с мячом, — 2-3 раза.

9. Выход из воды.

### **Занятие 6**

**Задачи:** продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный полный выдох; подготавливать к выполнению скольжения на груди; разучивать движения ногами.

### На суше.

1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню, — 4-5 раз.
2. Стоя, ноги слегка расставить, подмять руки вверх, сложив ладони одна на другую, потянуться, опустить руки, — 5-6 раз.
3. Сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямиться — 5-6 раз.
4. В упоре сидя сзади приподнять прямые ноги от пола, двигать ими, как при плавании кролем, — до 1 мин.
5. Стоя, делать круговые движения назад одновременно двумя руками, —10-15 раз.

### В воде.

1. Войти в воду, ходить поперек бассейна в полуприседе, опираясь руками о плавающую игрушку или доску, — 1-2 мин.
2. Делать брызги, энергично хлопая в воде ладонями.
3. Стоя, слегка наклониться вперед, двигать двумя руками вправо влево, как при полоскании белья.
4. Поднять руки вверх, сделать вдох, затем присесть, обхватив колени руками, сделать выдох в воду —2-3 раза.
5. Пройти в обруч, опущенный в воду, окунаясь с головой, —2-3 мин.
6. Держась за бортик или поручень, выпрямить ноги назад так, чтобы они всплыли, лицо опустить в воду, —2- 3 раза.
7. Игра «Медвежонок Умка и рыбки».
8. Выдох в воду — 4-6 раз.

### **Занятие 7**

**Задачи:** учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движение ног кролем; воспитывать у детей инициативу и находчивость.

### На суше.

1. Стоять, ноги слегка расставив, делать круговые движения руками («мельница»), —8-10 раз.
2. Сесть на пол, ноги вытянуть, наклониться, вытягивая руки вперед, затем сесть прямо, прижав согнутые руки к туловищу («плывем на лодке»),—5-6 раз.
3. Лечь на живот, руки под подбородком, приподнять ноги, двигать ими по



очереди вверх-вниз, —6-8 движений, повторить 2—3 раза.

4. Встать, поднять руки вверх, положить ладонь одной руки на тыльную сторону кисти другой, потянуться, голова между рук, подбородок опущен — 2-3 раза.

5. Из полуприседа выпрыгивать вверх, взмахивая руками свободно, — 8-10 раз.

#### В воде.

1. Войти в воду, бежать вдоль бортика, помогая себе гребковыми движениями рук, — 1-2 мин. Окунуться с головой.

2. Присев, сделать выдох в воду — 5-6 раз.

3. Принять на мелком месте упор лежа спереди, в этом положении упражняться в Движениях ногами, —1-2 мин.

4. Ходить по дну на руках, при желании можно двигать ногами и делать выдох в воду 1- 2 мин.

5. Прыгать по дну от бортика к бортику, помогая себе руками («Кто быстрее?»), —2-3 раза.

6. Подныривать в глубокой части бассейна под плавающий на воде обруч, —4-5 раз.

7. Игра «Жучок-паучок», — 2-3 раза.

#### **Занятие 8**

Задачи: учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком; ознакомить с движениями ног в скольжении; отрабатывать согласованность действий.

#### На суше.

1. Ходьба на месте и приставным шагом вправо и влево.

2. Стоя, ноги слегка расставив, поднять руки вверх, потянуться, опустить.

3. Сделать глубокий вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямиться, — 5-6 раз.

4. Наклониться вперед, выполнять одновременные движений двумя руками вперед—8-10 раз и назад —8-10 раз.

5. В упоре лежа сзади на предплечья приподнять прямые ноги от пола, двигать ими попеременно вверх-вниз, как при плавании кролем.

6. Прыжки на двух ногах, поворачиваясь вокруг себя вправо и влево.

#### В воде.

1. Войти в воду самостоятельно, погрузиться с головой, сделать выдох в воду, — 4-6 раз.

2. Идти друг за другом, разгребая воду руками, —1-2 мин.

3. Идти вправо и влево приставными шагами, держась за руки, —1-2 мин. Всем вместе окунуться по шею.

4. Стоя в кругу, поднять руки вверх, сделать глубокий вдох, присесть, сгруппироваться, всплыть («как поплавок»), сделать постепенный выдох в воду, встать, выпрямиться, —3-4 раза.

5. В упоре лежа на прямые руки выполнять движения прямыми ногами, как при плавании кролем, —2-3 мин.

6. Встать парами лицом друг к другу, взяться за руки. Одному выпрямить ноги назад и двигать, как при плавании кролем, другому тянуть его, как на буксире, перемещаясь назад. Меняться ролями, —3-4 раза.

7. Игра «Караси и щука» (1 вариант, —3-4 раза.

8. Пытаться плавать самостоятельно.

### **Занятие 9**

**Задачи:** учить детей выполнять скольжение, продолжать закреплять умения погружаться в воду с полой, открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг-другу; приучать внимательно слушать педагога, быстро, организованно действовать по сигналу.

#### **На суше.**

Повторить упражнения из занятия 6.

#### **В воде.**

1. С разбега упасть в воду, окунувшись с головой, — 2 - 4 раза.

2. Стоя у бортика, поднять руки вверх, положив ладони одна на другую (голова между рук), слегка оттолкнуться от дна бассейна, проскользнуть по воде в сторону другого бортика, задержав дыхание, —4-6 раз.

3. Сток парами, держась за руки, поочередно приседать, погружаясь в воду с головой и делая выдох («Насос»), —3-4 раза.

4. Игра «На буксире» с движениями ног. —3-4 раза.

5. Присев, опустить лицо, голову в воду, рассматривать предметы на дне бассейна — 2-3 раза.

6. Выдох в воду, — 5-6 раз.

7. Игра «Мы веселые ребята» (с бегом, водящий — педагог), —3-4 раза.

### **Занятие 10**

**Задачи:** продолжать учить детей скольжению на груди, ознакомить со скольжением на спине. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела; воспитывать организованность.

### На суше.

1. Ходьба, бег на месте, высоко поднимая колени («Лошадки»), ходьба.
2. Стоя, ноги слегка расставить, поднять руки вверх, вдох, опустить руки через стороны вниз, выдох, —6 раз.
3. Стоя, ноги вместе, руки вверх ладонями вперед, наклониться вперед, достать носки ног, выпрямиться, — 6-8 раз.
4. В упоре сидя сзади на предплечья двигать прямыми ногами, как при плавании кролем.
5. Прыжки на двух ногах на месте с хлопками над головой 12 раз.
6. Принять положение «стрела», поднимаясь на носки, 6 раз.

### В воде.

1. Ходьба поперек бассейна спиной вперед, загребая руками,—3-4 раза.
2. Двигать обеими руками справа налево и наоборот у поверхности воды, делая ладонями волны, —6-8 раз.
3. Держась за бортик, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись с головой, сделать выдох, —5-6 раз.
4. Выполнить скольжение, отталкиваясь одной ногой от стенки бассейна. Добиваться от детей полного выпрямления (положение «стрела»), — 4-5 раз.
5. Держась за бортик, вытянуть ноги, чтобы они всплыли, делать попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз. Повторить —3-4 раза.
6. Выполнять скольжение на спине с поддержкой, — 2-3 раза.
7. Игра «Хоровод», —3-4 раза.
8. Выдох в воду, — 4-6 раз.

### **Занятие 11**

Задачи: закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать; учить выдоху в воду во время скольжения на груди; воспитывать смелость, настойчивость.

На суше. Повторить упражнения из занятия 8.

### В воде.

1. Войти в воду, самостоятельно окунуться с головой, — 1-2 мин.
2. Бегать в разных направлениях, разгребая воду руками, по сигналу педагога стать у бортика, повернуться к нему спиной, —2-3 раза.
3. Стоя, поднять руки вперед вверх, сделать вдох, задержать дыхание, наклониться вперед, плавно лечь на воду, расслабиться, всплыть к поверхности воды, плавать «как медуза», встать, опуская ноги на дно, — 2 раза.

4. Из положения «медуза» вытянуть, напрячь руки и ноги, слегка развести их в стороны, сделать «морскую звезду» — 2 раза.

5. Повторить «поплавок» — 2 раза.

6. На мелком месте принять упор лежа на прямые руки, голову опустить в воду, слегка оттолкнуться одновременно обеими руками, всплыть, полежать на воде немного, — 2-3 раза.

7. Скользить на груди после отталкивания ногами от стенки бассейна, совершая выдох в воду.

8. Игра «Поезд в туннель?» (I вариант). Ходить друг за другом, подныривая в обруч, расположенный вертикально, — 2-3 раза.

9. Плавать удобным для себя способом.

10. Выдох в воду, — 4-6 раз.

### **Занятие 12**

**Задачи:** учить детей всплывать и лежать на спине; подготавливать к разучиванию движений руками; приучать ориентироваться во время движения в воде.

#### **На суше.**

1. Стоя, руки за головой, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки за голову, — 2-3 раза.

2. Стоя, ноги слегка расставлены, делать круговые движения руками поочередно вперед и назад, — 5-6 раз.

3. Стоя, пятки и носки вместе, наклониться вперед, развести руки в стороны, — 3-4 раза.

4. Лежа на животе (на скамейке, табурете, станке), совершать движения прямыми ногами вверх-вниз, — 2 раза по 30 с.

5. Подскоки на месте — 4 раза с поворотом вправо на 90° до возвращения в исходное положение.

6. Ходьба на месте, подскоки с поворотом вокруг себя влево — по 2 раза в каждую сторону.

#### **В воде.**

1. Войти в воду. Стоять у бортика правым боком, держаться за него правой рукой, сделать вдох, погрузить лицо в воду, задержав дыхание (считать до трех), выпрямиться, выдох. Прodelать то же, держась за поручень левой рукой, повторить 2—3 раза.

2. Держаться за поручень двумя руками, сделать вдох, присесть и погрузиться с головой в воду, сделать выдох, — 3-4 раза.

3. Повторить упражнения в лежании на груди по 2 раза каждое.

4. Стоя в воде по пояс, руки вниз, делать вдох, задержать дыхание, присесть, медленно заваливаясь назад, лечь на воду на спину, всплыть к поверхности воды, плавать в этом положении, дышать свободно, —3-4 раза.

5. Выполнять скольжение на груди поперек бассейна, —3-4 раза.

6. Игра «Оса».

7. Попытки самостоятельного плавания и игры с игрушками.

### **Занятие 13**

**Задачи:** ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду; отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль; формировать навыки лежания на спине; воспитывать смелость.

**На суше.** 1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню — 4 раза.

2. Ходьба и легкий бег на месте на носках, —1-2 мин.

3. Стоя, ноги слегка расставлены, поочередно поднимать и опускать прямые руки — 4—3 раз, вращать ими вперед и назад —4-5 раз.

4. Стоя, наклониться вперед, касаясь руками носков, выпрямиться, —5-6 раз.

5. Поднять руки вверх, сделать вдох, присесть, обхватив колени руками, задерживать дыхание на счете «раз, два», на счет «три — шесть» сделать выдох, —2-3 раза.

6. Попрыгать как лягушата — до 1 мин.

### **В воде.**

1. Войти в воду и бегать в парах, держась за руки, от бортика к бортику 2-3 раза.

2. Приседать в парах, кто дальше пробудет под водой и сделает больше пузырей, —3-4 раза.

3. Держась за бортик руками, выполнять движения прямыми ногами, как при плавании способом кроль, —2-3 мин.

4. Стать, кисти рук за голову, присесть и завалиться на спину, всплыть на поверхность воды, поплавать в этом положении, —2-3 раза.

5. Произвольный выдох в воду, —5-6 раз.

6. Скользить на груди, оттолкнувшись обеими ногами, совершая постепенный выдох в воду, —3-4 раза.

7. Игра «Поезд в туннель» (I вариант), —2-3 раза.

8. Самостоятельные игры в воде.

9. Выход из воды.

### **Занятие 14**

**Задачи:** разучивать скольжение на спине; ознакомиться с движением ног лежа

на спине, держась за поручень; приучать действовать по сигналу.

#### На суше.

1. Ходить в полуприседе, руки за спиной.
2. Стоя ноги на ширине плеч, поднимать руки вверх с хлопками над головой, —5-6 раз.
3. Наклониться вперед, руками выполнять движения, как при плавании способом кроль.
4. Присесть, обхватить колени руками, спрятать голову в колени, встать, выпрямиться, — 4 раза.
5. В упоре лежа сзади на предплечья двигать ногами вверх-вниз.

#### В воде.

1. Войти в воду, бегать в разных направлениях, по сигналу упасть произвольно в воду, погрузиться с головой, по другому сигналу сделать «медузу», по третьему — полежать на поверхности воды на спине, по четвертому — сделать «поплавок». Повторить по 1—2 раза.
2. Скольжение на груди с постепенный выдохом в воду — 6 раз.
3. Лежа на спине, держась за поручень, выполнять движения ног, как при плавании кролем.
4. Стоя я кругу, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись в воду до носа, сделать выдох —2-3 раза.
5. Погрузиться в воду, открыть глаза, достать со дна игрушку («Водолазы»), —2-3 раза.
6. Игра «Мы веселые ребята», —2-3 раза.
7. Выбегать из воды по сигналу по трое.

#### **Занятие 15**

Задачи: упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна); ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении; формировать умение скользить на спине; воспитывать самостоятельность, смелость.

На суше. Повторить упражнения из замятий 13 и 14.

#### В воде.

1. Войти в воду самостоятельно, упасть в нее.
2. Держась руками за бортик, сделать вдох, погрузить голову в воду, выдох, — 4-6 раз.
3. Бегать парами, держась за руки, —2-3 мин.
4. Скользить на груди после отталкивания от стенки бассейна —2-4 раза.

5. Опираясь руками о дно на мелком месте или держась за поручень, принять горизонтальное положение, лежа на груди (туловище и ноги подняты к поверхности воды), сделать вдох и опустить лицо в воду, задержав дыхание, сосчитать до пяти, встать, — 2 раза. В этом же положении чередовать вдох с выдохом в воду, — 4-5 раз.

6. Скользить на спине, руки вверх, —3-4 раза.

7. Игра «Смелые ребята».

8. Произвольное плавание.

### **Занятие 16**

**Задачи:** закреплять навык открывания глаз в воде, показать детям скольжение с доской или игрушкой в руках; приучать во время скольжения совершать выдох в воду; развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.

**На суше.** Повторять упражнения из предыдущих занятий, опробовать способы удержания плавательной доски.

#### **В воде.**

1. Стоя в парах, присесть, погрузиться в воду с открытыми глазами, посмотреть друг на друга —2-3 раза, то же, выполняя выдох в воду, —3-4 раза.

2. Бегать по бассейну, догоняя свою пару, —1-2 мин.

3. Стоя у бортика, взять доску (игрушку) двумя руками, оттолкнуться, скользить, вытянув руки с доской, игрушкой, —3-4 раза.

4. Скользить на груди после отталкивания от бортика, совершая выдох в воду, —4-6 раз.

5. Скользить на спине —3-4 раза.

6. Поворачиваться во время скольжения с груди на спину и наоборот («Винт»).

7. Игры «Водолаз», «Щука».

### **Занятие 17**

**Задачи:** разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках; учить передвижению по дну с выполнением гребков руками; приучать помогать товарищам

#### **На суше.**

1. Ходить на месте, не отрывая носков от пола, — до I мин.

2. Стоя, одна рука вниз, другая вверх, делать круговые движения прямыми руками вперед и назад, сохраняя между ними заданный интервал (руки не догоняют одна другую), —5-6 раз.

3. Стоя, ноги врозь на ширине плеч, наклоняться, руки вытянуть вперед, сделать гребок одной рукой — опустить ее вниз - назад, слегка согнуть в локте, вынести снова

вперед, затем другой, —3-4 раза.

4. Подпрыгивать на месте поочередно на правой, затем на левой ноге, по 10 раз.

5. Подпрыгивать на двух ногах на месте как можно выше, —10- 15 раз.

#### В воде.

1. Войти в воду, окунуться с головой, сделать выдох в воду, —2-3 раза.

2. Перебежать через бассейн, взять игрушку, —1-2 мин.

3. Стоя у бортика, дуть на игрушку как можно сильнее и дольше, посмотреть, чья игрушка уплывет дальше, —3-4 раза.

4. Сделать выдох в воду, —3-4 раза.

5. Держа в руках игрушку (доску), оттолкнуться двумя ногами и проскользнуть, —2-3 раза.

6. Прodelывать движения ногами во время скольжения на груди с предметом (игрушкой, доской) в руках, задержав дыхание, —1-2 мин.

7. Присесть и выпрыгивать из воды как можно выше, погружаться в воду с головой, совершая выдох, —3-4 раза.

8. Стоя, наклониться, руки под водой вытянуты вперед, подбородок в воде, сделать медленный гребок одной рукой, потом другой, переступая вперед, —10 раз.

9. Игры «Катание на кругах». «Смелые ребята».

#### **Занятие 18**

Задачи: разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте; учить детей скольжению на груди с движениями ног; совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия.

#### На суше.

1. Стоя на месте, перекаты с носка на всю ступню, —6-8 раз.

2. Бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед, сгибая ноги назад, — по 30 с.

3. Стоя в парах, лицом друг к другу, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки, —3-4 раза.

4. Стоя в парах, взяться за руки, наклониться вправо, стать прямо, то же в левую сторону, —3-4 раза.

5. В упоре лежа спереди на предплечья (парами друг другу навстречу, смотреть друг на друга), поворачивая голову вправо, сделать вдох, прямо — выдох, —4-5 раз.

6. То же, поворачивая голову влево, —4-5 раз.

7. Сидя в парах, опереться спинами, приподнять и опустить правую ногу, левую, затем обе ноги, — по 3-4 раза.



8. Стоя, имитировать движения рук при плавании кролем.

#### В воде.

1. Войти в воду, произвольно окунуться, сделать 4—6 раз выдох в воду.

2. Игра «Фонтан».

3. Лежа в воде, опираясь спереди на прямые руки, положить подбородок на воду, повернуть голову так, чтобы одно ухо спряталось под водой, сделать в этом положении вдох, повернуть голову и погрузить лицо в воду, сделать выдох, —2-3 раза.

4. Сочетать действия вдоха-выдоха с движениями ног кролем, —3-4 раза.

5. Скользить после отталкивания о стезжку бассейна на спине, вытянув руки вверх, —5-6 раз.

6. Стоя, наклониться вперед, делать гребки руками, —6-8 раз.

7. В том же исходном положении опереться руками о колени, подбородок в воде, сделать вдох, опустить лицо в воду, выдох, —2-4 раза.

8. Совершать движение ногами в скольжении на груди, — I-2 мин.

9. Игра «Море волнуется».

10. Свободное плавание.

#### **Занятие 19**

Задачи: учить Детей плавать на груди, с предметом в руках при помощи движений ног; упражняться в скольжении на спине; воспитывать ловкость, смелость и ориентировку в воде.

На суше. Повторить по выбору упражнения из предыдущих занятий.

#### В воде

1. Войди в воду, нырнуть и «поймать» на голову обруч небольшого размера, круг, квадрат, треугольник из пенопласта, плавающий на поверхности воды, —2-3 раза.

2. Стоя лицом к бортику, руки вниз, свободно лечь на воду, на спину, руки держать у бедер. Оттолкнувшись ногами, проскользнуть, —5-6 раз.

3. Лежа на груди, держаться руками за поручень, выполнять движения ног, сочетая их с дыханием, — I мин.

4. Попытаться сесть на дно бассейна.

5. Игра «Смелые ребята».

6. Плавать на груди при помощи движений ногами с предметом в руках, — 2 мин.

7. Повторить упражнения 5 и 6 (с поворотом головы) из занятия 18.

8. Игра «Поезд в туннель» (II вариант).

9. Свободное плавание.

#### **Занятие 20**

**Задачи:** ознакомить детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног в сочетании с выдохом и вдохом; опробовать скольжение с гребковыми движениями рук, достигать ритмичных непрерывных движений ногами, приучать детей правильно оценивать свои достижения.

**На суше.** Повторить упражнение из занятия 18, имитировать гребковые движения руками при плавании кролем, продвигаясь мелкими шагами вперед.

**В воде**

1. Всплывать и лежать на воде по выбору.
2. Игра «Зеркальце» в парах.
3. Стоя, поднять руки вверх. Соединить ладони, оттолкнуться двумя ногами, скользить на груди на противоположную сторону бассейна, обратно скользить на спине, —3-4 раза.
4. Скользить на груди при помощи движений ног после отталкивания от бортика, пробуя сочетать выдох в воду и вдох (поворачивать голову в сторону), —2-3 раза.
5. Игра «Водолазы».
6. Плавать на груди при помощи движений ног с доской в руках, — 1-2 мин.
7. Плавать на спине при помощи движений ног с доской за головой, —1-2 мин.
8. Скользить на груди и на спине с гребковыми движениями рук.
9. Выдох в воду, —5-6 раз.
10. Свободное плавание, упражнения с играми, методические указания к их проведению изложены в предыдущих разделах пособия

## **5.6. УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ, УПРАЖНЕНИЙ И ИГР (старшая и подготовительная к школе группа)**

В группах детей старшего дошкольного возраста начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди и на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Начиная занятия со старшими дошкольниками, преподаватель должен учитывать, что может встретиться с детьми разной подготовленности. Далеко не во всех детских садах удается обучать плаванию детей младшего и среднего дошкольного возраста. Многие попадают в бассейн впервые лишь в старшем возрасте, не получив предварительной подготовки.

Естественно, что те, кто начал заниматься раньше, имеют значительные преимущества. Вода для них среда известная, привычная. Они знакомы с порядком проведения занятий, знают правила поведения в воде, чувствуют себя в ней уверенно, владеют необходимыми умениями и навыками, плавательными движениями, самостоятельны при переодевании, выполнении гигиенических процедур. Другим же еще только предстоит освоиться с водой, преодолеть недоверие к ней, избавиться от чувства страха перед незнакомой средой, овладеть всеми подготовительными к плаванию упражнениями.

Поэтому задачи, организация и приемы педагогического руководства занятиями по плаванию в подобных группах на первых порах имеют существенные отличия. С подготовленными детьми целесообразно с самого начала приступить к разучиванию движений ног, рук, отработке дыхания и координации движений при плавании кролем.

Овладение новыми умениями и навыками должно протекать параллельно с совершенствованием скольжения, дыхания и других движений, усвоенных ранее.

В тех группах, где дети только приступают к регулярным занятиям, начинать обучение нужно с освоения детей в воде, с выполнения подготовительных к плаванию упражнений. Только после того как большинство новичков будут чувствовать себя в воде хорошо, уверенно смогут передвигаться в ней, приобретут навыки скольжения, научатся правильно дышать (вдох над водой, погружение

головой и выдох в воду), можно перейти к разучиванию способа плавания в целом.

Преподавателю, организующему работу с детьми разной подготовленности, нужно помнить, что старшие дошкольники гораздо быстрее осваиваются в воде, чем младшие. Они сознательно подходят к выполнению подготовительных упражнений, проявляют настойчивость и другие волевые качества, чтобы добиться желаемого результата, способны оценить свое поведение и достижения. Поэтому период освоения с водой старших дошкольников значительно короче, чем более младших. Но последовательность выполнения упражнений для начального обучения плаванию сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений. Раньше можно переходить к упражнениям, помогающим овладеть техникой плаваний кролем на груди и на спине. Вместе с тем нельзя слишком ускорять обучение. Важно, чтобы дети проделали все основные упражнения из каждого раздела. В этом случае можно ожидать хороших результатов. Но не следует на первом году обучения требовать от старших дошкольников полного усвоения техники плавания. вполне достаточно, если она будет воспроизводиться в общих чертах.

Для начального освоения старших дошкольников с водой можно использовать упражнения с играми, методические указания к их проведению изложены в предыдущих разделах пособия.

В старшей группе во время бесед, просмотров, обсуждений картин, диафильмов и фильмов у детей расширяются знания об оздоровительном и прикладном значении плавания, они получают наглядное представление о правильных движениях плавания спортивными способами. Осознанное отношение к обучению помогает лучше и быстрее усвоить все необходимые навыки.

Большое значение имеет показ как способа плавания целиком, так и отдельных его элементов. Показывать упражнения лучше всего непосредственно перед выполнением их детьми. Преподаватель делает это сам или просит показать упражнение кого-либо из учеников, хорошо владеющих навыками плавания. Привлечение к показу помощников позволяет использовать разные варианты неоднократно на протяжении занятия (даже одного и того же задания), облегчает объяснение.

Демонстрация движений сопровождается четким и доходчивым разъяснением деталей, что помогает предупредить неправильное усвоение. Речь преподавателя может быть образной, но не иметь оттенка развлекательности. Во время упражнений дети

должны быть сосредоточены, настроены на серьезный лад.

Постановка и выполнение конкретных задач способствуют углублению приобретенных знаний, совершенствованию двигательных умений и навыков. Усложнять задания, повышать требования можно разными приемами. При выполнении скольжения, например, можно увеличить число повторений и дистанцию, или уменьшить интервалы отдыха между упражнениями, или сочетать скольжение с дополнительными движениями рук или ног, постепенным выдохом в воду. Можно также проводить упражнение в соревновательной форме или на более глубокой воде и т. д. Повышать требования следует постепенно, не имеет смысла в одно занятие включать несколько сложных заданий.

По-прежнему целесообразно проводить упражнения в игровой форме. Игры позволяют чаще повторять упражнения, использовать разнообразные исходные положения, заинтересовывать детей.

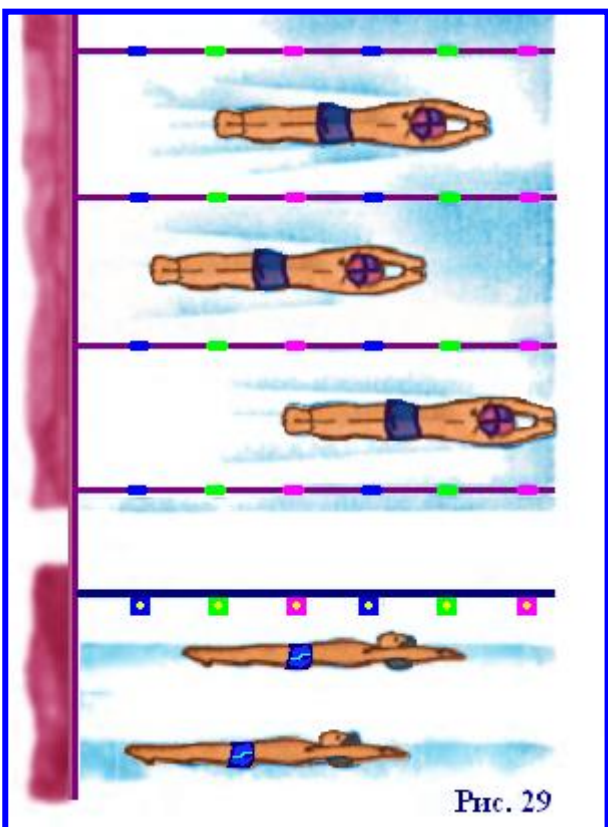
В старшей группе овладение техникой плавания предполагает использование подготовительных и подводящих упражнений, в том числе и на суше. Новые движения рук, ног, дыхания и их согласование сначала выполняются на берегу, а затем переносятся в воду (на месте и в движении). При обучении старших дошкольников упражнения на суше применяются практически на каждом занятии. Они не должны быть длительными не более 3-5 мин.

Чтобы помочь детям исправить допущенные ошибки, нужно объяснить еще раз правильное выполнение движения и уточнить его исполнение во время действия. Преподаватель может широко использовать показ, наблюдение детьми верного выполнения упражнений товарищами, анализ действий и т. п.

Сначала надо отметить основную ошибку. Ее исправление часто ведет к

устранению второстепенных ошибок. Нельзя пытаться исправлять одновременно несколько ошибок, это рассеивает внимание занимающихся.

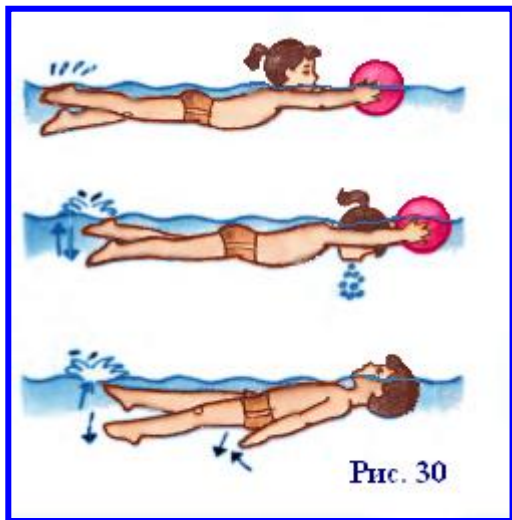
В старшей группе дети продолжают разучивать скольжение на груди и на спине. Для правильного его выполнения необходимо энергичное отталкивание. Теперь уже надо следить за тем, чтобы, отталкиваясь от дна, дети не попадали животом на воду, а старались сразу погружать в воду руки и голову. Это даст им



возможность скользить по воде дальше.

Отталкиваться лучше всего от стенки двумя ногами так, как это было описано в средней группе. Предлагая детям проскользить как можно дальше, преподаватель рекомендует им ориентироваться на разноцветные поплавки (рис. 29).

После того как дети уверенно станут выполнять скольжение на груди с задержкой дыхания, нужно перейти к упражнению в скольжении, которое сопровождается плавным, спокойным выдохом в воду (рис. 30).

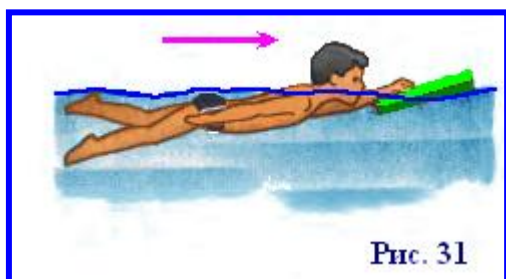


Проверять выполнение упражнения можно по пузырькам на поверхности воды и первому вдоху после завершения скольжения. Если ребенок правильно выполнил задание, совершил полный выдох, то, вставая, он широко открывает рот и жадно глотает воздух на первом вдохе. Если же нет, то первым двигательным движением при вставании будет выдох.

Перед каждым скольжением с выдохом детям нужно напоминать о том, чтобы они делали выдох в воду. Когда упражнение выполняют по одному, а не группой, надо об этом сказать каждому ребенку и попросить описать предстоящее действие. Предварительный рассказ о задании помогает его осмыслить, ребенок больше внимания обратит на качество движения.

Отработка скольжения на груди сочетается с разучиванием скольжения на спине. Тут также важно обратить внимание на положение тела ребенка (нельзя сидеть) и головы (подбородок прижат к груди). Следует помнить, что при скольжении на груди и на спине все тело, руки, ноги должны быть вытянуты, носки оттянуты.

После того как дети научатся уверенно скользить на груди и на спине, (глубина по грудь), приступают к формированию движений ног в этих положениях. Целесообразно отрабатывать эти движения с поддерживающим предметом в руках плавательной доской, игрушкой, надувным кругом. При опоре руками экономятся усилия, которые приходится затрачивать на поддержание головы и туловища на поверхности воды, внимание дошкольников концентрируется на движениях ног (колени согнуты, носки оттянуты вниз) и головы (приподнимание на вдохе и погружение лица в воду на выдохе).



При плавании с доской можно разрешить детям в течение 2—3 занятий лечь на нее

грудью, а затем уже держать доску в вытянутых руках мягко, без напряжения.

На первых порах при плавании с поддерживающим предметом у детей иногда сильно сгибаются напряженные руки и плечи. Поэтому надо чаще напоминать, чтобы они расслабили плечи, выпрямили руки. Можно подсказать: «Положи плечи на воду». «Опусти подбородок в воду».

Если при плавании на груди с доской ребенок сильно прогибается или глубоко погружает в воду ноги, нарушается равновесие. В этом случае нужно поддержать его под живот. Поддерживающую опору постепенно уменьшают: большой круг заменяют маленьким, затем игрушкой. Можно предложить ребенку удерживать предмет одной рукой, другую вытянуть вдоль туловища (ряс 31).

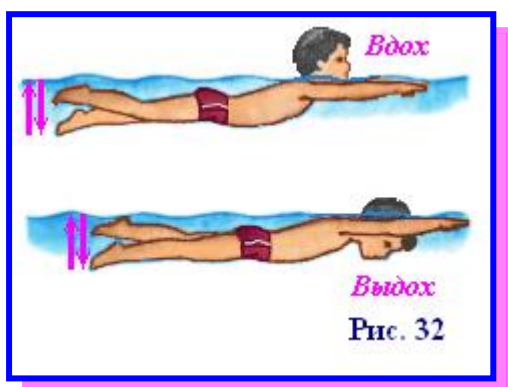
Одним из самых распространенных недостатков в движениях ног у дошкольников является чрезмерно сильное их сгибание, слишком резкие, беспорядочные, неловкие движения. Движения ног ошибочно производят не от бедра вниз – вверх, а от колена назад. Поэтому предварительно в этих движениях дети упражняются на суше, сидя и лежа на скамейке, на полу, а также в воде на мелкой глубине в упоре лежа на прямые или согнутые руки спереди и сзади

В процессе упражнений движения совершенствуются. Ребенок непринужденно лежит на поверхности воды, руки спокойно вытянуты вперед, плечи опущены в воду, пальцы мягко обхватывают круг, голова слегка приподнята, ноги вытянуты. Чувствуя себя свободно, ребёнок начинает замечать окружающую обстановку, делать произвольный выдох в воду. Движения его свободные, плавные, ритмичные, размеренные. Малыш по заданию преподавателя может изменить их темп. При разучивании движений ног без плавательной доски лучше, чтобы кисти вытянутых вперед рук были наложены одна на другую. Когда руки находятся в таком положении, ребенку легче выпрямиться, кроме того, плечи поддерживают голову. Упражнения для разучивания движений ног на занятии многократно повторяются. Каждая новая попытка начинается с энергичного отталкивания и скольжения, которое завершается

движением ног. Упражнения повторяются с небольшими перерывами для отдыха. Дистанция постепенно увеличивается.

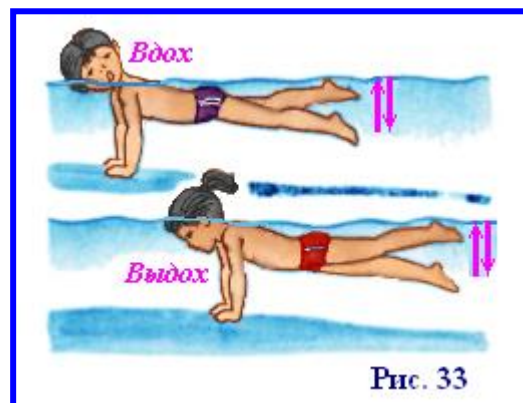
В этот период важно вырабатывать согласованность движений ног и дыхания. Овладение этим навыком требует от детей значительных усилий, оно не дается быстро.

Детям надо показать и пояснить, что вдох



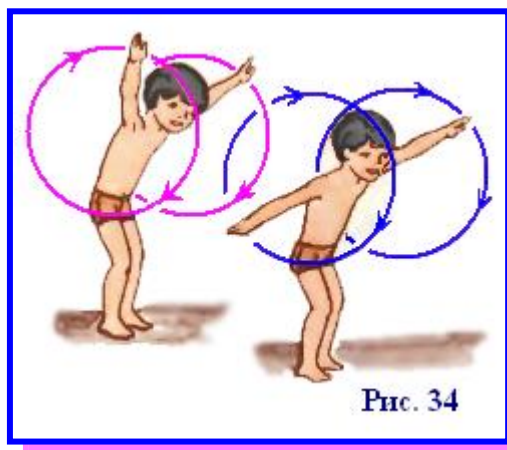
осуществляется на втором движении (ударе) ногами, а выдох, который продолжительнее вдоха,— на четвертом (рис. 32). Дыхание в этом ритме под счет вначале разучивается на суше, затем в воде. Стоя на глубине по грудь, нужно наклониться вперед так, чтобы при вдохе лицо поворачивалось в сторону, и рот выступал над поверхностью. Для выдоха лицо опускается в воду.

Поворот головы для вдоха и выдоха в кроле на груди продельвается предварительно на мелкой воде, а упоре лежа на прямые руки (рис. 33). В этом положении дети погружают лицо щекой в воду и делают вдох. Сделав вдох, ребенок поворачивает лицо вниз в воду и совершает выдох. Для того чтобы произвести следующий вдох, ребенок вновь поворачивает голову в сторону (влево или вправо) так, чтобы противоположное ухо оставалось в воде. Когда преподаватель показывает и объясняет это упражнение, дети находятся на берегу или в воде на мелком месте.



Это же упражнение проводится с продвижением на руках по дну вперед, а потом и с поддерживающими предметами. Надо следить, чтобы ребенок при выдохе не опускал голову в воду слишком глубоко. Во время выдоха уровень поверхности воды достигает бровей или границы волосяного покрова на лбу.

Наиболее сложными для дошкольников являются техника работы рук и сочетание всех движений с дыханием. Вначале детям можно разрешать простейшие, наиболее удобные для них движения руками, которые помогают передвигаться в воде, затем постепенно нужно приучать к правильной координации движений рук в кроле. Переходить к обучению движениям рук следует после того, как дети хорошо овладеют правильным положением тела и движениями ног. Предварительно следует включать в занятия на суше разнообразные вращательные движения — большие круги и дуги



двумя руками вместе и каждой рукой отдельно, а также и попеременно (рис. 34).

В качестве подводящих упражнений для гребковых движений рук могут служить некоторые упражнения в скольжении. Например, дети очень хорошо выполняют одновременные гребковые движения сразу двумя руками до бедер. Впоследствии это

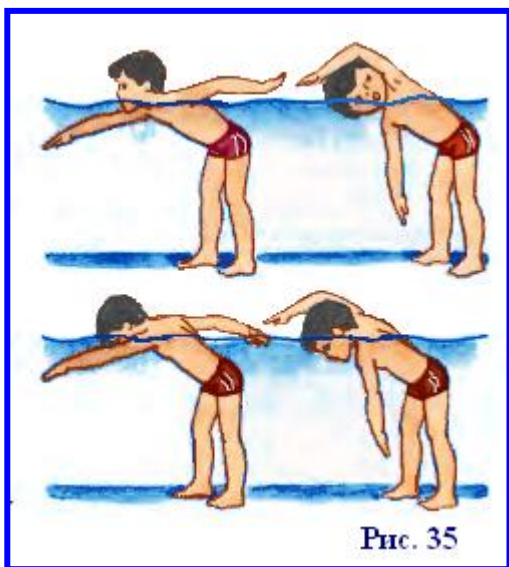


движение надо выполнять каждой рукой отдельно (поочередно левой правой ~ левой и т. д.). Гребок выполняется свободно выпрямленной рукой, пальцы сжаты.

Затем поочередные гребки двумя руками можно соединить с выносом руки в исходное положение. Для этого ребенок, закончив гребок у бедра, сгибает руку в локте, плавно пронесит под водой вперед до полного выпрямления. После выноса руки в исходное положение рукой вновь совершается гребок.

Предварительно детей знакомят с этими движениями на суше. Так дети овладевают движениями рук при плавании кролем на груди без выноса рук. Следует предлагать им проплыть таким образом 4-7 м, следя за правильностью движений. Они должны быть

мягкими, плавными, неторопливыми, ритмичными.

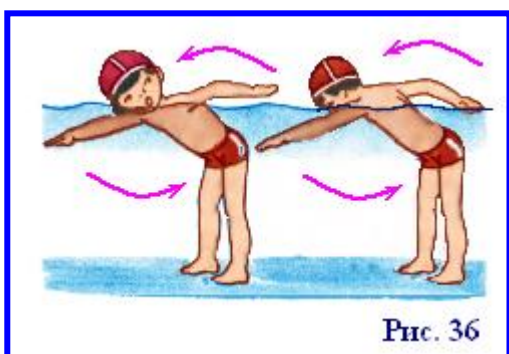


Для обучения плаванию способом кроль на груди с выносом рук надо детям предварительно показать способ плавания в целом, обращая их внимание на движения рук, после чего вновь ознакомить их с этими движениями на суше (1—2 раза) — сперва каждой рукой отдельно, а потом попеременными движениями обеими руками. Затем переходят к разучиванию движений рук в воде на глубине по грудь (рис. 35).

Преподаватель выполняет движения вместе с ребятами, используя при этом зеркальный показ: вытянутая вперед рука опускается и доводится до бедра, затем поднимается локтем кверху, пронесится вперед, возвращаясь а исходное положение. Движение сопровождают пояснением — «опустили вниз — подняли вверх — вытянули вперед» и т. д.

Затем полный цикл движений рук повторяется в скольжении и, наконец, в сочетании с движениями ног. Движениям рук в кроле должны быть непрерывными. В то время как одна из рук заканчивает гребок, другая его начинает. Каждый последующий гребок продолжает предыдущий.

Если эти движения не получатся у ребенка, преподаватель берет его за руку и вместе с его рукой повторяет необходимое движение в нужном темпе. Преподаватель



может обратить внимание ребенка на некоторые детали в движениях рук: выпрямить локоть его руки, повернуть кисть в правильном направлении, распрямить с силой плечи и т. д.

Но вообще большой точности в движениях рук не следует требовать от ребят. Достаточно, если они научатся повторять общую координацию движений. Например, можно позволять детям поднимать вверх и выносить вперед руку почти прямую, не сгибая ее специально для того, чтобы поднять из воды локтем вверх. Иногда при этом наблюдаются боковые колебания туловища. Со временем, когда движения рук станут более привычными, а движения ног будут оказывать действенную поддержку в сохранении горизонтального положения тела, эти колебания прекратятся.

К разучиванию движений рук в сочетании с дыханием приступают в положении стоя в воде, нагнувшись вперед (рис. 36). Поворот головы для вдоха начинается, когда левая рука (при вдохе с этой стороны) заканчивает движение под водой у левого бедра и поднимается локтем вверх. Затем рука проносится кистью вперед, лицо поворачивается в воду, совершается, выдох.

Дошкольников желательно приучать поворачивать голову для вдоха направо и налево.

Попытки сочетать плавательные движения с дыханием могут долго не удаваться дошкольникам. Стремление приспособить дыхание к движениям нарушает координацию, ведет к грубым ошибкам. Поэтому можно разрешать детям плавать с задержкой дыхания на вдохе длительное время. Это упрощенная форма способа плавания, построенная на технически правильной основе.

Разучивание плавания на груди в полной координации относится к задачам работы в подготовительной к школе группе.

Плавание на спине для многих ребят оказывается легче. Они довольно быстро овладевают движениями ног, которые разучивают сперва на мелководье, держась за поручень, с поддержкой, а потом и при помощи плавательной доски. Дети либо кладут голову на плавательную доску, удерживаемую руками, либо держат доску перед собой у груди (рис. 37).

Затем переходят к разучиванию движений ног в скольжении на спине после отталкивания от

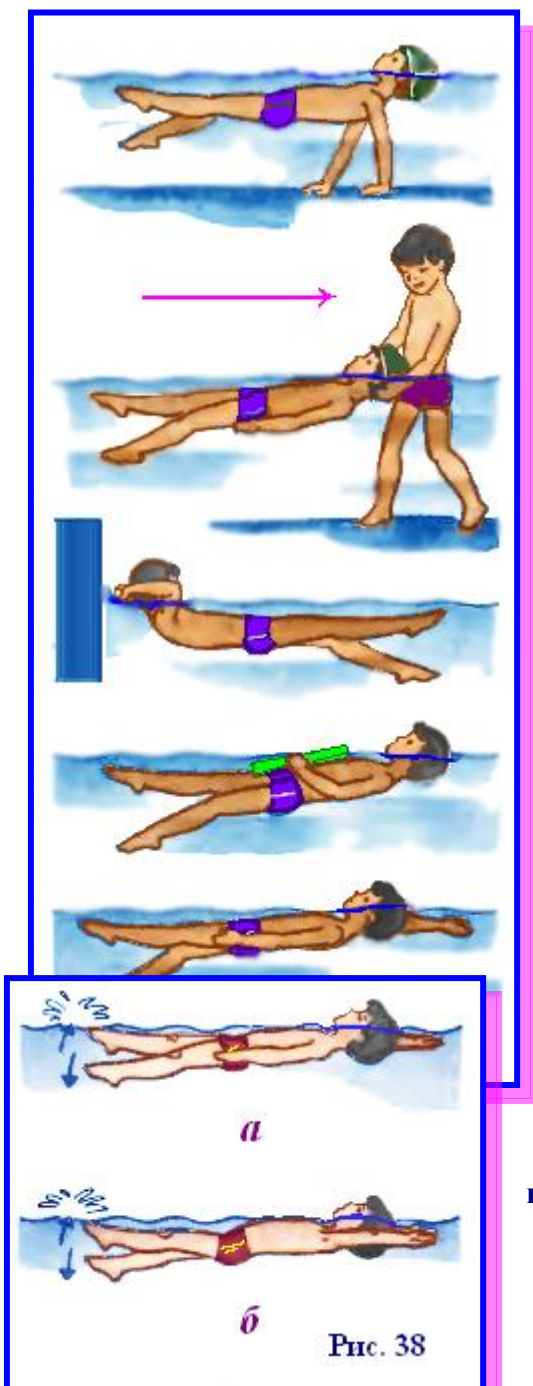


Рис. 38

стенки бассейна. Вначале детей приучают держать руки свободно опущенными вдоль туловища, не делая никаких движений. Затем они выполняют ладонями и предплечьями движения с небольшой амплитудой. По форме такие гребневые движения напоминают «восьмерку».

Положение рук затем усложняется: одна рука остается свободно опущенной вдоль тела, другая выносится вперед и располагается по направлению движения. Положения правой и левой рук рекомендуется периодически менять (рис. 38, а).

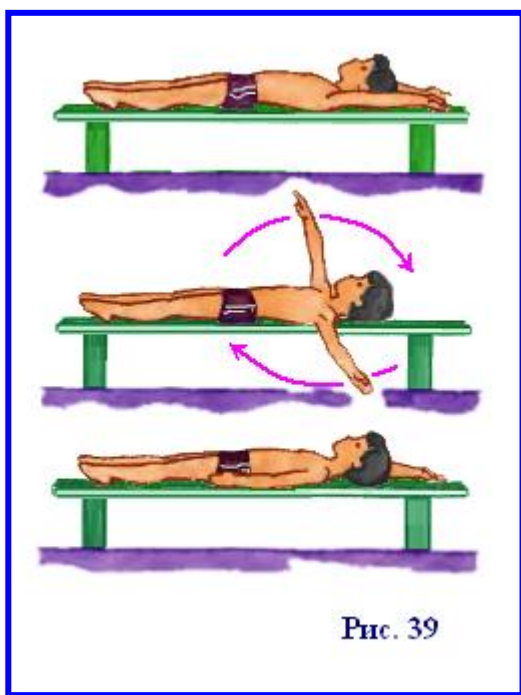


Рис. 39

Следующее задание еще сложнее. Дети вытягивают вверх обе руки (рис. 38, б). Чтобы сильнее вытянуться и удержать руки вместе, большие пальцы соединяют.

Применяется и скрестное положение кистей. Предварительно эти движения целесообразно опробовать на суше, лежа на спине (рис. 39). При обучении грибковым движениям рук применяют плавание на спине с доской, зажатой между ногами, а также упражнение в «арах: один удерживает другого за ноги (рис. 40) или удерживаясь носками ног за поручень. Постепенно дети начинают выполнять согласованные движения руками и

ногами. Чтобы овладеть ритмом движений, эти выполняются на счет. Упражнения прорабатываются многократно на коротких дистанциях. По мере овладения техникой плавания на шине проплываемое расстояние увеличивается.

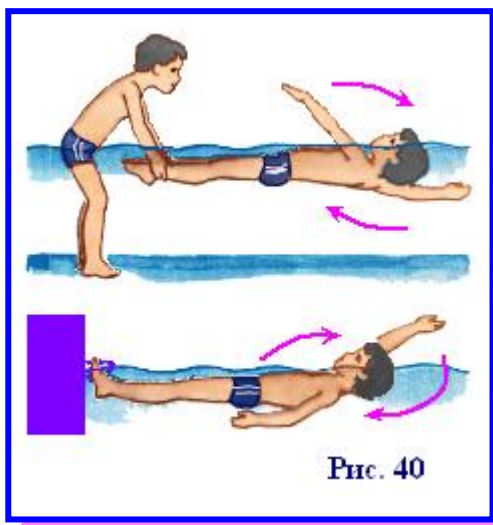


Рис. 40

В подготовительной к школе группе завершается обучение плаванию 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.

Как правило, дошкольники быстрее овладевают ритмичными движениями ног согласованными с дыханием, при плавании

на спине. На одно движение руками приходится шесть движений ногами (по 3 на движение каждой руки). Важно при этом не сгибаться в тазобедренных суставах. Начинать движения руками следует при полностью выпрямленном положении тела. Для этого удобнее всего оттолкнуться от стенки бассейна, скользить в положении на спине, начать непрерывные движения ногами и сразу же приступить к движениям руками. Первые попытки плавания в полной координации рекомендуется выполнять на небольших отрезках дистанции, чтобы не нарушалось согласование движений. Дыхание сначала произвольное, без фиксации внимания на него. Несколько позже вырабатывается определенный ритм дыхания. Можно рекомендовать связывать порядок дыхания с движением одной руки. Когда рука движется над водой, производится вдох, под водой — выдох. Если ребенку трудно сочетать дыхание с каждым циклом движений руки (гребок и движение руки над водой назад), то можно упростить координацию движений, выполняя вдох и выдох на два полных цикла движений руки.

Плавание на спине в полной координации проводится на таких дистанциях, проплывая которые дети способны сохранить вытянутое положение тела. Плавание на небольшое расстояние повторяется многократно. Как уже было сказано, высоких требований к координации движений предъявлять детям не следует, но следить за правильностью движений необходимо.

Разучивая кроль на груди в полной координации, дети упражняются в плавании, согласовывая движения рук, ног и задержав дыхание. Сперва они выполняют эти упражнения на короткой дистанции 4—5 м. а позже и на более длинной, — 6-8 м.

Как и в плавании на спине, движения рук и ног следует начинать при полностью выпрямленном положении тела. В тот момент, когда к движениям ног и рук подключается дыхание, у детей чаще всего на некоторое время нарушается ритмичность действий, но координация движений быстро восстанавливается и ребенок может продолжать плыть. Труднее всего дается детям умение правильно дышать, согласовывая дыхание с движениями рук. Надо следить за тем, чтобы выдох заканчивался тогда, когда левая рука движется под водой у левого бедра. После этого голова поворачивается налево для вдоха.

Когда дыхание включается в общую координацию движений, целесообразно повторить упражнения, которые были пройдены в предыдущих группах, для согласования дыхания с поворотом головы в сторону. Теперь уже можно приучать детей поворачивать голову настолько, чтобы рот лишь показался над поверхностью воды. В это время и нужно сделать вдох. При согласовании дыхания с движениями рук стоит

напомнить детям о том, что поворачивать надо только голову, не допуская поворота тела. Можно приучать детей поворачивать голову для вдоха в обе стороны, для этого необходимо следить за тем, чтобы они чаще меняли сторону для вдоха. Желательно подвести детей к овладению таким ритмом дыхания, когда вдох выполняется регулярно через каждые три гребка.

У многих новичков при повороте головы в сторону для вдоха наблюдается замедление движений руками и особенно ногами. Детям легче приспособить дыхание к движениям рук и ног в соответствии со своими возможностями. Это нельзя считать ошибкой, постепенно с течением времени этот недостаток техники исчезнет.

Естественно, что в начале обучения дети могут допускать ошибки. Чаще всего это зависит от недостаточной общей физической и координационной подготовленности дошкольников. Надо стремиться к тому, чтобы дети освоили общий рисунок движений способа плавания. В силу подвижности, неуравновешенности многим ребятам даже старшего дошкольного возраста с трудом даются четкие движения в воде. Не надо требовать от них большой точности в технике плавания. Это возможно лишь в результате упорного труда в течение нескольких лет. Но грубые нарушения в плавании нужно последовательно исправлять

Высокое положение головы, например, вызывает неправильное положение туловища и затрудняет дыхание. Прежде всего надо поправить положение тела, головы, затем добиваться правильного дыхания.

При низком положении таза глубоко в воду погружаются ноги, нарушается равновесие. Иногда дети производят резкие, неритмичные, несогласованные движения ногами, сильно сгибают их. Вначале нужно исправить ошибки в положении тела и движениях ног и только затем приступить к совершенствованию движений рук и общей координации.

При обучении плаванию детей дошкольного возраста надо давать им возможность пробовать плавать всеми способами кролем на груди, кролем на спине, брассом и дельфином. Бывают случаи, когда ребенок никак не может овладеть каким-либо способом, а другой схватывает без затруднений и быстро. Склонность ребенка к тому или иному способу плавания надо обязательно учитывать наряду с его индивидуальными данными и поддерживать. Можно позволить ребенку учиться тому способу, который ему нравится больше, в этом случае и результаты обучения будут лучше.

### **5.6.1. ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЯ** (старшая и подготовительная к школе группа)

## **Занятие 1**

**Задачи:** вызвать у детей интерес к занятиям плаванием; приступить к освоению с водой; ознакомить с некоторыми свойствами воды.

### **На суше.**

1. Рассказать детям о значении плавания и правилах поведения на воде.
2. Ходьбе, бег на месте в течение 1-2 мин.
3. Стать пятки вместе, носки врозь (основная стойка), руки вниз. Подняться на носки, руки вверх, потянуться —5-6 раз.
4. Стать ноги вместе, руки на пояс. Наклоняться вперед и назад по 4—5 раз.
5. Принять основную стойку. Вращать прямыми руками вперед и назад, сперва одновременно, потом попеременно, — по 10 раз.
6. Сделать вдох и задержать дыхание на 5—10 с.

### **В воде.**

1. Вместе со взрослым дети входят в воду по пояс.
2. Ходьба парами, группой, держась за руки, —1 мин.
3. Ходьба с гребковыми движениями рук; руки за спину — 1 мин.
4. Стоя на дне, слегка наклонившись вперед, двигать обеими руками вправо-влево, вперед-назад, имитируя полоскание белья; похлопать ладонью по воде, погладить воду, —1 мин.
5. Помыть лицо, полить воду себе на голову.
6. Приседая, погрузиться в воду до подбородка, до уровня носа, —2-3 раза.
- 7 Игры «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели».

## **Занятие 2**

**Задачи:** приучать детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно; ознакомить с движениями ног.

### **На суше.**

1. Ходьба, бег друг за другом по кругу, — I мин.
2. Стать ноги врозь, руки на пояс. Наклоняться вперед, назад, в стороны — по 5 - 6 раз.
3. Принять основную стойку, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Подняться на носки, потянуться вверх, напрячься. Опуститься на всю ступню, опустить руки, расслабиться —3-4 раза.
4. Из основной стойки присесть, встать —7-6 раз.
5. Сесть, лечь, опереться руками сзади на предплечья, ноги прямые, носки

оттянуты. Делать движения ног, как при плавании кролем. Выполнять упражнение 1 мин.

### В воде.

1. Вбежать в воду с берега до обозначенного места, окунуться. Повторить 2-3 раза.
  2. Ходить в воде спиной вперед, помогая себе гребковыми движениями рук.
  3. Присесть, оттолкнуться ногами от дна и постараться выпрыгнуть вверх из воды как можно выше, —4-5 раз.
  4. Передвигаться по дну на руках на мелком месте — 4-5 м.
  5. Приседая, погрузиться в воду до глаз.
  6. Стоя в воде, немного наклонившись вперед, «помешать» воду носом.
  7. Стоя на дне, сделать вдох и задержать дыхание, побрызгать себе в лицо водой —3-4 раза.
6. Игры «Карусели», «Мы веселые ребята», «Футбол в воде».

### **Занятие 3**

З а д а ч и: приучить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками; подготовить к погружению в воду с головой.

### На суше.

1. Ходьба, бег на месте, высоко поднимая колени, —1 мин.
2. Основная стойка, согнуть руки, кисти к плечам. Вращать руками вперед и назад по 10—15 раз.
3. Стоя, ноги на ширине плеч, наклониться вперед, руки вперед-вверх, смотреть вперед. Опустить руки вниз и отвести их назад. Повторить движение руками 6—8 раз.
4. Сидя в упоре сзади совершать прямыми ногами с оттянутыми носками движения, как при плавании; кролем, —1 мин.
5. Лечь на живот, оттянуть ноги и поднять руки вверх, прогнуться. Покачаться несколько раз вперед-назад.

6. Попрыгать на месте как можно выше, —10-15 раз.

### В воде.

1. Вбежать в воду до глубины по колени и упасть в нее. Повторить 3-4 раза.
2. Передвижение по дну на руках назад, боком.
3. На глубине по пояс, присесть, набрать в ладони воду и опустить в нее лицо, предварительно - задержав дыхание на вдохе, —4-5 раз.
4. Ходить и бегать парами.
5. Побрызгать друг другу в лицо водой.
6. Сидя в упоре сзади на мелком месте, выполнять движения ног, как при плавании кролем, — 1 мин.

7 Игры «Волны на море», «Фонтан».

8. Свободное купание.

#### **Занятие 4**

**З а д а ч и :** научиться погружаться с головой в воду; ознакомить с выдохом.

#### **На суше**

1. Бег на месте с различными положениями рук — на пояс, в стороны, вверх, за спину и т. п.

2. Принять основную стойку, наклониться вперед и поднять руки вверх, смотреть перед собой, выпрямиться, опустить руки. Повторить 8—10 раз.

3. Основная стойка, подняться на носки, поднять руки через стороны вверх и сделать хлопок над головой, — 6-8 раз.

4. В парах, держась за руки, поочередно приседать, — 10 раз.

5. Стоя, держать на ладони согнутой руки листок, перышко или другой легкий предмет. Широко открыв рот, сделать быстрый и глубокий вдох, а затем, сложив губы, энергичный и полный выдох, сдуть листок с ладони. Повторить 4—5 раз.

6. Повторить движения ног, как при плавании кролем, — 1,5-2 мин.

#### **В воде**

1. Войти в воду, прыгая на двух ногах, продвигаться вперед («как зайчики»), затем побрызгаться и окунуться по шею.

2. Присесть, по сигналу сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду, выпрямиться, — 4-5 раз.

3. Стать лицом к берегу на мелком месте, опереться руками о дно, приподнять к поверхности воды таз и пятки. Делать быстрые движения ногами, как при плавании кролем, — 1 мин.

4. Стоя по пояс в воде, присесть, подбородок у поверхности воды. По сигналу сделать вдох и подуть на воду, как на горячий чай, — 4 раза.

5. Стоя по пояс в воде, присесть, раскинув свободно руки. 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. Прodelать задание 3—4 раза.

6. Сделать вдох, погрузить в воду губы и сделать плавный выдох в воду, пуская пузыри. Повторить 5—6 раз с перерывами.

7. Игры «Бегом за мячом!», «Коробочка», «Карасик и щука».

8. Свободное купание.

#### **Занятие 5**



**З а д а ч и :** приучать детей открывать в воде глаза; разучивать выдох в воду.

**Н а с у ш е .** Рассматривать с берега камешки, ракушки на дне водоема, водоросли, убедиться в том, что вода прозрачная.

**В в о д е .**

1. Войти в воду парами.

2. Стоя в воде парами лицом друг к другу, и взявшись за руки, одновременно и поочередно погружаться в воду. Повторить не меньше 8 раз.

3. В том же положении по очереди погружаться в воду с головой. Находясь под водой, открыть глаза и посмотреть на товарища. Выполнить по 3—4 раза.

4. Лежа в упоре сзади на предплечья на мелком месте, выполнять движения ногами, как при кроле, — 2 мин.

5. По сигналу сделать вдох, присесть, погрузиться под воду и выполнить через приоткрытый рот продолжительный непрерывный выдох в воду. Посмотреть, у кого окажется больше пузырей.

6. Игры «Переправа», «Байдарки», «Хоровод».

7. Свободное купание.

**Занятие 6**

**З а д а ч и :** упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы; упражняться в движениях ног, как при плавании кролем.

**Н а с у ш е .**

1. Ходьба, бег на месте, — 1-2 мин.

2. Из занятия 2 повторить упражнение 3 по 5—6 раз.

3. Лежа на животе на табуретке, скамейке (ноги за краем скамейки), удерживаясь руками, проделывать движения ногами, как при плавании кролем. Движения выполнять быстро, — 1-2 мин.

4. Основная стойка, одна рука внизу, другая поднята вверх. Выполнять прямыми руками круговые вращения вперед и назад (руки не догоняют друг друга, их положение всегда противоположно). Повторить по 10—12 кругов в каждую сторону 3—4 раза с небольшими перерывами.

5. Принять основную стойку, наклониться вперед и опереться руками о колени, смотреть перед собой, повернуть голову направо (налево) и сделать вдох, повернуть голову прямо, сделать выдох. Выполнить 4—5 раз.

6. Стать ноги скрестно. Садиться и вставать, не помогая себе руками, — 5-6 раз подряд.

**В в о д е .**

1. Вбежать в воду по пояс и окунуться.
2. Стоя в воде парами, держась за руки, поочередно, сделав вдох и задержав дыхание, погрузиться в воду с головой и сделать полный выдох в воду, встать, —3-4 раза. То же с поворотом головы.
3. Лежа в упоре на прямые руки спереди на мелком месте, выполнять движение ног, как при плавании кролем,— 1 мин.
4. Прodelать то же в упоре лежа сзади — 1 мин.
5. Стоя в воде по грудь, сделать 5—6 вдохов и выдохов в воду без перерывов.
6. нырять и находить на дне водоема предметы, доставать их, —4-5 раз.
- 7 Игры «Покажи пятки», «Пролезь в круг», «Невод».
8. Свободное купание.

### **Занятие 7**

**Задачи:** подвести к освоению всплывания и лежания на воде; упражнять в выдохе в воду.

#### **На суше.**

1. Прodelать упражнения из предыдущего занятия.
2. Стоя, сделать вдох, присесть, плотно сгруппироваться, обхватив колени руками, наклонить голову к коленям («Поплавок»),

#### **В воде.**

1. Ходьба, бег, прыжки и погружения в воду на глубине по пояс, помогая себе гребковыми движениями рук, —1-2 мин.
2. Стать лицом к берегу, опереться руками о дно, вытянуть ноги назад и лечь на грудь, поднять к поверхности воды туловище и пятки. В этом положении, приподняв подбородок, сделать вдох и опустить лицо в воду, задержав дыхание (считать про себя до 8—10), затем встать. Прodelать упражнение несколько раз.
3. Стоять в воде по пояс, по грудь, опереться руками о колени, сделать вдох и погрузить лицо в воду. Совершать постепенный выдох в воду, к концу выдоха начать поднимать лицо из воды. Прodelать упражнение 4—5 раз.
4. Стоя по пояс в воде, поднять руки вперед-вверх, сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклониться вперед и плавно лечь на воду, расслабиться. (Тело ребенка сперва погрузится под воду, а потом всплывет к ее поверхности.) Плавать в этом положении («как медуза»), потом встать, опуская ноги на дно. Повторить 3—4 раза.
5. Игры «Поезд в туннель!» (1 вариант). «Коробочка». «Караси и щука» (II вариант).
6. Свободное купание.

## **Занятие 8**

**Задачи:** закреплять навык всплывания и лежания на воде; ознакомить детей с движениями ног, как при плавании кролем, во время передвижения по дну на руках; осваивать выдохи в воду сериями.

### **На суше.**

1. Прodelать ряд общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, прыжки, приседания, наклоны и др.

2. Стать пятки вместе, носки врозь, руки опущены вниз. Подняться на носки, поднять руки вверх, потянуться опустить руки, расслабиться. Прodelать 5—6 раз.

3. Повторить упражнение «Поплавок» — 5—6 раз.

4. Стать ноги врозь, наклониться вперед, руки вытянуть вперед. Сделать сначала одновременно обеими руками круговые движения вперед, —10-12 раз, потом по очереди каждой рукой отдельно,—10-12 раз.

5. Прodelать упражнение 5 из занятия 6.

### **В воде.**

1. Свободное купание и плавание.

2. Игры «Карусели», «Фонтан», «Смелые ребята».

3. Стоять в воде по грудь или по пояс, руки вниз или на пояс. 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 поплавок. Повторить 3 —4 раза.

4. Стоя в воде по грудь, присесть и делать выдох в воду по 10—12 раз подряд, повторяя серии, —3-4 раза.

5. Стать боком к берегу на мелком месте, лечь на воду грудью, животом, вытянуть ноги назад и опереться о дно руками. Идти на руках по дну, прodelывая движения ногами, как при плавании кролем (5—8 м).

6. Игры «Тюлени», «На буксире».

## **Занятие 9**

**Задачи:** учить всплыванию и лежанию на воде на спине; знакомить с положением «стрела» для скольжения по поверхности воды.

**На суше.** Прodelать общеразвивающие и специальные упражнения из предыдущего занятия.

### **В воде.**

1. Стоя в воде по грудь, присесть, сделав глубокий вдох, погружаться под воду с головой и делать постепенный выдох в воду. Прodelать упражнение 10—12 раз подряд,

повторить серии с перерывами 3—4 раза.

2. Стоя в воде по грудь, выполнять упражнение «Мельница»: вращать руками вперед и назад по 10—12 раз. Повторить 3—4 раза.

3. Двигаясь вдоль берега, выполнять движения ногами, как при плавании кролем, с поддержкой товарища, — 10 м.

4. Повторить выдохи в воду — 6—8 раз.

5. Принять несколько раз положение «поплавка». Затем из этого положения медленно выпрямиться и принять положение «стрелы» — 3—4 раза.

6. Стоя по пояс или по грудь в воде, сделать вдох, присесть и, заваливаясь осторожно назад, лечь на воду спиной. Руки держать вдоль туловища, подгребать ими — делать движение кистями в виде «восьмерок». Повторить 3—4 раза.

7. Игры «Невод», «Кто как плавает».

### **Занятие 10**

**З а д а ч и :** разучивать с детьми скольжение по поверхности воды на груди и на спине; упражнять в выдохах в воду с поворотом головы для вдоха.

#### **Н а с у ш е .**

1. Побегать.

2. Сделать наклоны вперед, в стороны.

3. Принять положение «стрелы».

4. Сделать «мельницу» руками.

5. Поставить ноги на ширине плеч, наклониться вперед, опереться руками о колени, повернуть голову в сторону. В этом положении открыть рот, сделать вдох, затем повернуть голову лицом вниз и сделать выдох. Выполнить 3—4 раза.

#### **В в о д е .**

1. «Поплавок», —5-6 раз.

2. Из положения «поплавок», всплыв к поверхности воды, развести в стороны руки и ноги, сделать «звезду», —3-4 раза.

3. Повторить упражнение 6 из предыдущего занятия, —2-3 раза.

4. Стать лицом к берегу, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Сделать вдох, задержать дыхание, немного присесть и, слегка оттолкнувшись ногами от дна, лечь на воду и скользить по ее поверхности на груди. Повторить 5—6 раз.

5. Стать спиной к берегу и прижать руки к телу. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, оттолкнувшись от дна ногами, лечь на спину. Приподнять живот, подбородок прижать к груди и скользить на спине. Повторить 5—6 раз.

6. Движения ног, как при плавании кролем на груди и на спине, с опорой на

месте, —по 1—2 мин.

7. Стоя в воде, наклониться, опереться руками о колени, положить 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. Повторить 3—4 раза.

8. Свободное плавание, игра «Охотники и утки».

### **Занятие 11**

**З а д а ч и :** учить плавать кролем на груди и на спине при помощи движений ног с доской в руках.

#### **Н а с у щ е .**

1. Прodelать ряд знакомых упражнений; повторить движения рук и ног, как при плавании кролем на груди и на спине.

2. Стоя ноги на ширине плеч, наклониться вперед, смотреть перед собой, одна рука впереди, другая у бедра сзади. Выполнять движения руками, как при плавании кролем, в течение 2-х мин.

**В в о д е .** 1. Скольжение на груди, — 8-10 раз.

2. Скольжение на спине, — 6-8 раз.

3. Выдохи в воду, —10-12 раз, повторить 2 раза.

4. Плавание кролем на груди при помощи ног, с доской в руках, —2 мин.

5. Плавание кролем на спине при помощи движений ног, с доской в руках, — 2 мин.

6. Движения ног, как при кроле на груди, с опорой на месте. То же, как при кроле на спине. Сочетать движения ног с вдохом и выдохом в воду. Выполнять 2 мин.

7. Игры «Караси и карпы» (1 вариант), «Удочка». «Пятнашки с поплавком».

### **Занятие 12**

**З а д а ч и :** учить детей движениям рук, как при плавании кролем; учить сочетать скольжение с выдохом в воду.

**Н а с у щ е .** 1. Выполнить движения рук и ног, как при плавании кролем на груди и на спине.

2. Повторить упражнение на освоение дыхания из занятия 10.

#### **В в о д е .**

1. Скольжение на груди и на спине, — по 8-10 раз.

2. Движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине, с опорой на месте, — 3 мин.

3. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре на прямые руки, 14-16 раз.

4. Стоя ноги на ширине плеч, наклониться вперед, положить подбородок на воду, одна рука впереди, другая у бедра. Выполнять движения рук, как при плавании кролем на груди.

5. Плавание кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках, —2 мин.

6. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох в положении лежа в упоре спереди на руках, —10-12 раз.

7. Скольжение на груди и на спине с движениями ног, как при плавании кролем, с задержкой дыхания на вдохе, — по 6—8 раз.

8. Игры «Качели», «Катание на кругах». «Торпеда».

9. Свободное плавание.

### **Занятие 13**

Задачи: продолжать упражнять детей в движениях рук, как при плавании кролем; побуждать плавать на груди и на спине.

На сущее. Повторить упражнения на освоение движений ног и рук, как при плавании кролем на груди и на спине.

#### В в о д е .

1. Скольжение на груди с постепенным выдохом в воду, —10-12 раз.

2. Скольжение на спине с движением ног, как при плавании кролем, —1-2 мин.

3. Выдохи в воду в удобном для каждого положении (по 8—10), повторить 2—3 раза.

4. Плавание кролем на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках, — по 2—3 мин.

5. Повторить упражнение 4 из предыдущего занятия.

6. Держась за доску, скольжение с движениями ног, как при плавании кролем; сделать гребок одной рукой и снова положить ее на доску, то же проделать другой рукой. Выполнять 2—3 мин.

7. Скольжение на груди и на спине с движениями рук, как при плавании кролем, по 10—12 раз.

8. Попытаться плавать на груди и на спине с задержкой дыхания, —5-6 раз.

9. Игры «Хоровод», «Морской бой». «Щука».

### **Занятие 14**

Задачи: приступить к обучению упражнениям на овладение общей

координацией плавательных движений — согласование движений рук с дыханием.

**На суше.**

1. Повторить пройденные ранее упражнения.

2. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одной рукой опереться о колено, другая рука находится в положении у бедра. Повернуть голову в сторону этой руки и посмотреть на нее. Сделать в этот момент вдох и начать движение рукой, сопровождая его выдохом. Следующий вдох надо сделать тогда, когда гребущая рука будет заканчивать гребок в положении у бедра. Повторить упражнение 10—15 раз каждой рукой.

3. Ноги поставить на ширину плеч, наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, другая находится у бедра. Повернуть голову и посмотреть на вытянутую назад руку, сделать вдох и начать движения обеих рук, выполняя одновременно выдох. Следующий вдох можно сделать, когда руки вернутся в исходное положение. Выполнить 10—15 раз.

**В в о д е .**

1. Прodelать упражнения 1—5 из занятия 13.

2. Стать наклонившись вперед, левая (правая) щека и плечи лежат на поверхности воды, одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Посмотреть на руку, которая у бедра, сделать вдох; начав выполнять движение рук, приступить к выдоху в воду. Продолжать упражнение 1—2 мин.

3. Прodelать упражнение 2 из первой части занятия на согласование дыхания с движениями одной руки —1-2 мин.

4. Скользить на груди и на спине с движениями рук, как при плавании кролем, —10-12 раз.

5. Плавать с задержкой дыхания.

6. Игры «Пятнашки с поплавком», «Кто кого?».

**Занятие 15**

**З а д а ч и :** упражнять детей в согласовании движений рук и дыхания при плавании кролем на груди; продолжать осваивать согласование рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и спине.

**На суше.**

1. Повторить разученные ранее упражнения.

2. Выполнить упражнения, описанные в занятии 14.

**В в о д е .**

1. Скользить на груди с постеленным выдохом в воду, —12-14 раз.

2. Скользить на спине, руки поднять вверх, —10-12 раз.
3. Скользить на груди и на спине с движениями ног, как при плавании кролем, — 2 мин.
4. Выдохи в воду (до 10), повторить 2—3 раза.
5. Плавание на груди и на спине при помощи движений ног, с доской в руках, — по 2—3 мин.
6. Скользить на груди с движениями ног, одна рука впереди, другая у бедра; делая гребок, поменять положение рук, —5-6 раз.
7. Скользить на спине с работой ног; сделать гребок одной рукой, положить ее на воду за головой; то же сделать другой рукой, —5-6 раз.
8. Выполнить упражнения 6 и 7 из предыдущего занятия.
9. Плавать с полной координацией движений рук и ног, чередовать с плаванием на задержке дыхания, —2-3 мин.
10. Игры «Винт», «Кувырок в воде», «Невод», «Караси и карпы» (II вариант).

### **Занятие 16**

**З а д а ч и**: совершенствовать навыки детей в плавании с полной координацией движений рук, ног и дыхания.

**На суше.** Повторить упражнения, способствующие освоению согласованных движений ног, рук и дыхания.

#### **В воде.**

1. Плавать на груди и на спине с доской, при помощи движений ног — по 3 мин.
2. Плавать на спине при помощи движений ног, —2-3 мин.
3. Стоя на дне, упражняться в согласовании движений, как при плавании кролем на груди, с дыханием, — 2 мин.
4. Стоя в воде по грудь, согнутыми в локтях руками поочередно делать частые гребки, опираясь ладонями о воду перед грудью сверху вниз; оторвать ноги от дна и стараться продержаться на воде как можно дольше. Повторить 2—3 раза.
5. Выдохи в воду, — 20 раз.
6. Плавать кролем на груди, —2-3 мин.
7. Плавать крелем на спине, —3-4 мин.
8. Плавать любым удобным способом.
9. Игры и развлечения по выбору детей: «Пловцы», «Чье звено скорее соберется?», «Гонка мячей».

Дальнейшие занятия можно посвятить улучшению техники плавания. Следует постепенно увеличивать проплываемое расстояние до 25 м и более. Нет необходимости



добиваться, чтобы все дети освоили технику плавания на груди и на спине. Каждый ребенок может совершенствоваться в том способе, который удастся ему лучше. Важно, чтобы он научился плавать и мог довольно длительное время держаться на поверхности воды.

## 5.7. ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ СПОСОБАМИ БРАСС, ДЕЛЬФИН. ВЫПОЛНЕНИЕ ПОВОРОТОВ И СТАРТА

### Брасс

**Положение тела.** В исходном положении, в условном начале цикла движений, пловец скользит на груди почти горизонтально, с вытянутыми руками и ногами. Ладони обращены вниз, лицо опущено в воду, глаза открыты, плывущий смотрит под водой вперед на кисти вытянутых рук. При выполнении вдоха голова и плечи поднимаются, а туловище незначительно прогибается.

**Движения ног** выполняются одновременно и симметрично. Они состоят из двух элементов — подтягивания и толчка, которые нужно делать слитно. При подтягивании ноги сгибают в коленях и тазобедренных суставах, колени опускают вниз и разводят в стороны примерно на ширину плеч. Стопы расслаблены, они находятся под самой поверхностью воды, повернуты носками немного внутрь, пятки подтянуты к ягодицам. Перед отталкиванием, как только стопы приблизились к ягодицам, их быстро разворачивают носками наружу и сгибают (принимают на себя) и сразу же отталкиваются ногами (внутренними поверхностями стоп и голеней) от воды. При отталкивании стопы движутся дугообразно, сперва в стороны - назад, а затем назад —

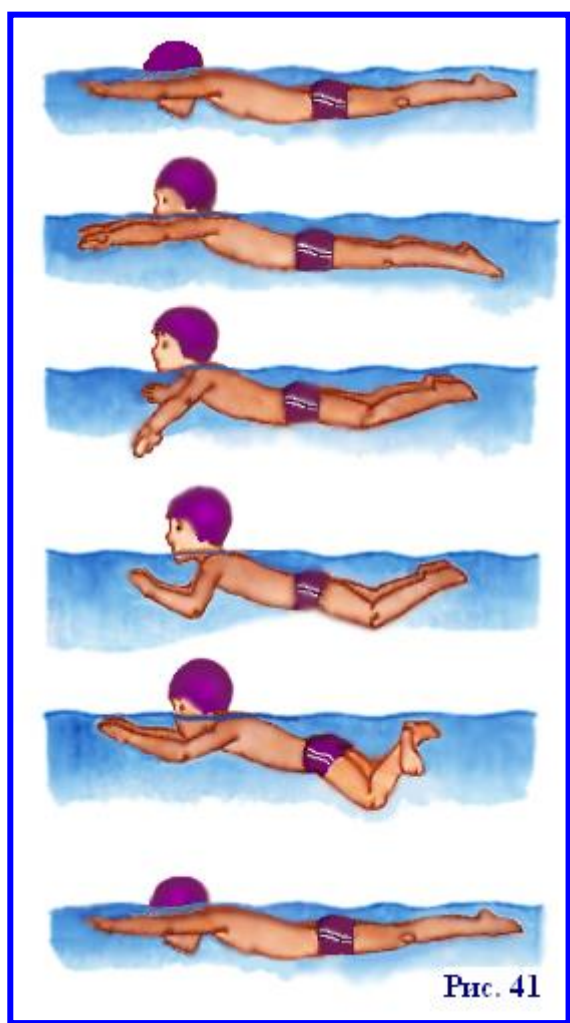


Рис. 41

внутри. Отталкивание ногами придает движущую силу скольжению вперед. После отталкивания ноги выпрямляются, их нужно сразу же расслабить (рис. 41).

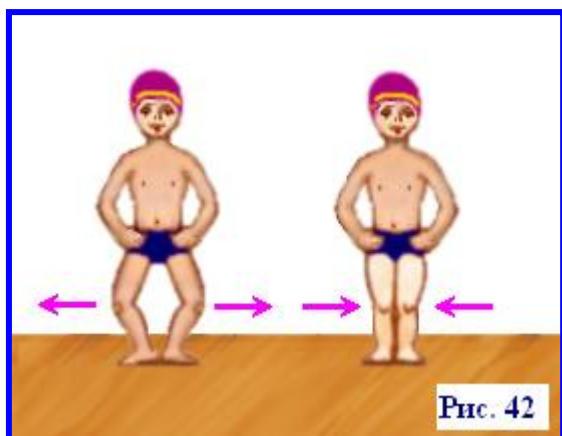
Подтягивание ног — движение подготовительное, его выполняют плавно и достаточно медленно, избегая колебаний тела вверх-вниз. Отталкивание производится энергично и быстро.

*Движения рук и дыхание.* При гребке, который начинается в конце скольжения, руки одновременно разводятся немного в стороны - вниз, разворачиваются ладонями кнаружи. Вначале гребок выполняется почти прямыми руками, локти при этом находятся выше кистей. Потом руки слегка сгибаются в локтях, кисти направляются внутрь - вниз, а затем вперед. Руки во время гребка не следует заводить за линию плеч. Гребок выполняется с ускорением. Локти в это время приближаются к туловищу и проходят без задержки перед грудью, а кисти рук — под подбородком. В момент этой быстрой части гребка плечи немного приподнимаются вверх, лицо выходит из воды и делается быстрый вдох. После завершения гребка начинают выведение рук вперед, кисти при этом приближают друг к другу, а ладони поворачивают вниз. Вдох заканчивается. Плывущий скользит в обтекаемом положении, лицо опускает в воду и начинает выдох. Вдох и выдох выполняются через рот — вдох быстро, выдох в воду медленно.

*Согласование движений.* При плавании брассом гребковые движения рук и ног как бы наслаиваются друг на друга, они выполняются слитно, без перерывов. Руки выполняют гребок, когда ноги выпрямлены и лишь немного начинают сгибаться в коленях. Когда завершается гребок руками, ноги быстро подтягиваются, разворачиваются носками в стороны и отталкиваются сразу после выведения рук вперед. Когда руки почти полностью вытянуты вперед, совершается основная часть отталкивания ногами. После этого пловец скользит некоторое время вперед с вытянутыми руками и ногами.

Вдох выполняется в конце гребка руками (локти опускаются вниз и сближаются, кисти — под подбородком). Затем следует кратковременная задержка дыхания во время отталкивания ногами и выведения рук вперед.

Выдох совпадает со скольжением и началом гребка руками.



Принято сравнивать движение брассиста с действиями лягушки. Действительно, в них много схожего. Для некоторых новичков плавание этим способом оказывается доступнее, чем плавание кролем. Оно им

нравится больше, так как голова пловца находится под водой, легче ориентироваться на воде и дышать.

Обучая движениям ног при плавании брассом, используют разнообразные подготовительные и подводящие упражнения на суше и в воде. Они знакомят с необходимыми движениями, помогают увеличить гибкость тела. Ниже описаны основные из этих упражнений.

Исходное положение — стоя ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны до отказа. Приседая колени разводить в стороны, не отрывая пятки от пола, сохранять прямое положение тела, не нагибаться вперед (рис. 61).

Упражнение можно выполнять, стоя боком к стене и слегка опираясь о нее. Повторять приседания дважды по 10—12 раз.

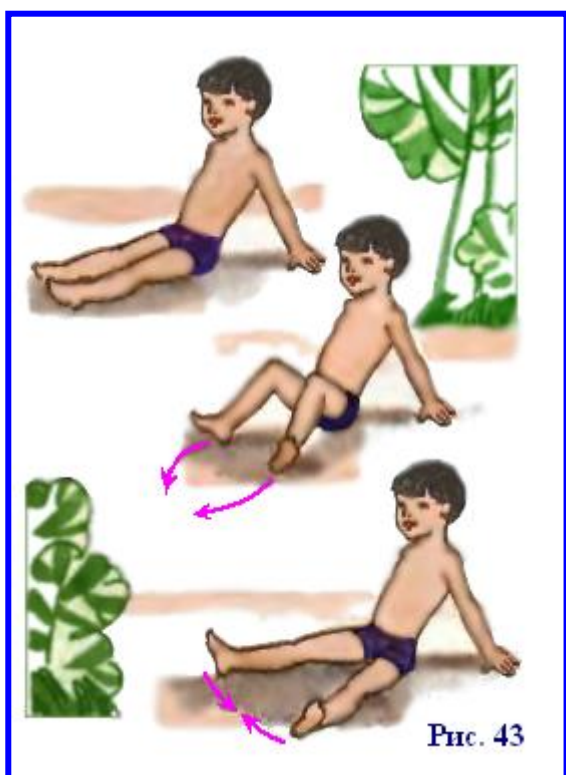


Рис. 43

Исходное положение то же. Приседая, колени сводить вместе (рис. 42). Упражнение повторяется столько же раз, что и предыдущее.

В упоре сидя сзади (на полу, песке, скамейке), ноги вытянуты и сомкнуты (рис. 43). Сгибая ноги и разводя колени в стороны, на счет «раз, два, три» медленно, плавно подтянуть пятки к ягодицам. Затем быстро развернуть стопы носками в стороны и сразу же начать на счет «раз» движения отталкивания ступнями; во время отталкивания стопы совершают дугообразное перемещение по направлению в стороны — назад — внутрь, выпрямляются и смыкаются. Движения с небольшими перерывами

повторяются 8—10 раз.

Стоя на краю мата, сгибать и разгибать стопы, — 8-10 раз (рис. 44).

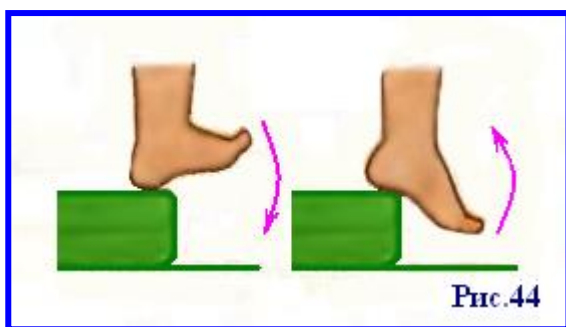


Рис. 44

В упоре сидя сзади, ноги выпрямлены, вращать стопы внутрь и наружу, — по 5-6 раз в каждую сторону.

Лечь на гимнастическую скамейку на живот так, чтобы колени и голени находились без опоры (рис. 45). Согнуть ноги в коленях (колени и пятки сведены); развернуть стопы

кнаружи и отвести голени, несколько разведя колени; быстро свести голени, выполняя резкое движение — удар кнаружи - назад, выпрямить и сомкнуть ноги. Ритм подтягивания и отталкивания тот же, что при выполнении сходного упражнения в упоре сидя сзади. Повторять задание с отдыхом дважды по 6—8 раз.

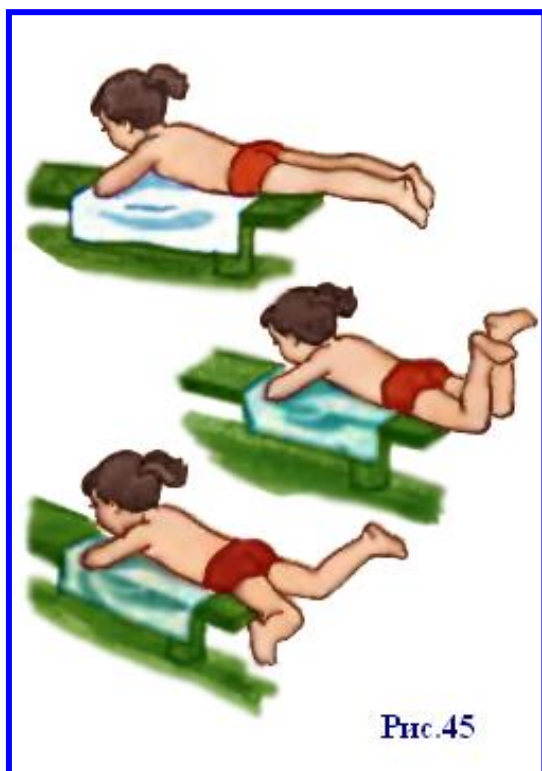


Рис. 45

Важно, чтобы при выполнении этого упражнения дети поняли последовательность и направление движений, а также ощутили, с каким сопротивлением они встретятся. Поэтому



Рис. 46

преподаватель или товарищ придерживает стопы (подошвенную поверхность) руками, направляя движения стоп и голеней и вызывая ощущение преодоления сопротивления (рис. 46).

Когда это упражнение проводится в воде, дети держатся за поручень, край переливного желоба, шест, добываясь правильного отталкивания ногами, и только потом переходят к отработке его с плавательной доской (рис. 47).

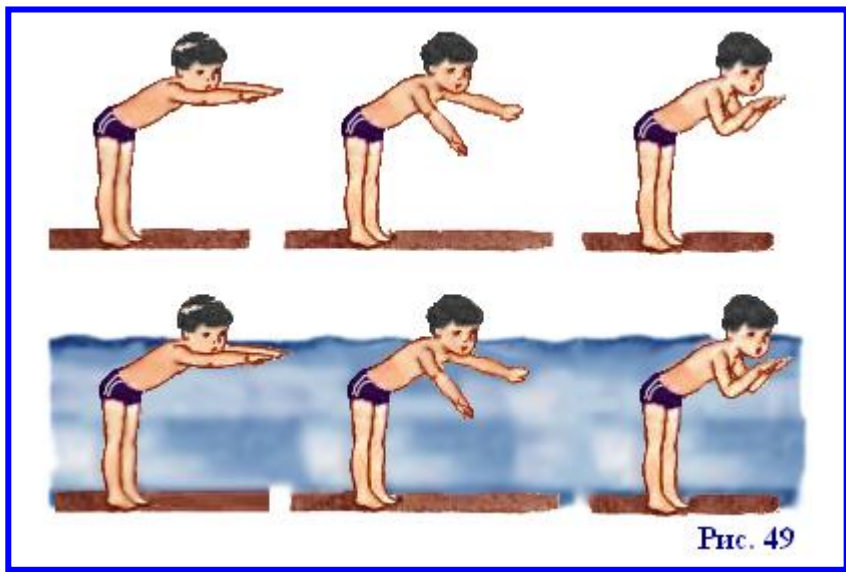
Если отталкивание ногами направлено назад, то наблюдается хорошее, плавкое, без рывков и остановок, продвижение вперед. Отрезки, проплываемые с доской яри помощи движений ног, увеличиваются постепенно в соответствии с индивидуальными успехами детей. Нужно стараться проплывать 10—20 м с наименьшим количеством движений. Затем выполняют упражнения без доски (рис 48).



Рис. 48

С техникой движений руками при плавании брассом тоже знакомятся сначала на суше. Для этого имитируют движения рук в положении стоя в наклоне вперед, прогнувшись, руки вытянуты вперед

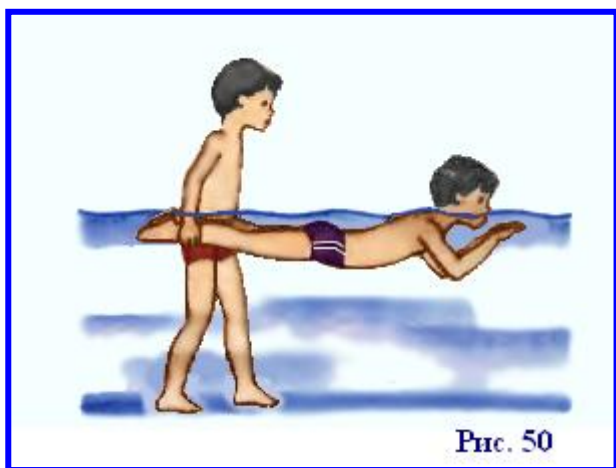
ладонями вниз - кнаружи, смотреть на руки (рис. 49).



В воде движения рук разучивают, стоя на глубине по грудь и наклонившись вперед так, чтобы подбородок лежал на поверхности (рис. 50). Это упражнение, как и предыдущее, повторяется в согласовании с дыханием. Важно разучивать дыхание с

самого начала, уже во время подготовительных упражнений, так как ритм дыхания в бросе четко совпадает с движениями рук.

Обратить внимание нужно на следующее; не поднимать голову, смотреть вперед во



время гребка; в конце гребка немного приподнять подбородок вперед вверх и сделать вдох через рот, когда руки выводятся вперед, подбородок и рот опускаются в воду, начинается постепенный выдох, который продолжается в течение почти всего гребка.

Для отработки движений рук и согласования их с дыханием детям

предлагают делать упражнение в парах: один лежит на воде и выполняет движение руками, другой поддерживает его за ноги, а также с надувным резиновым кругом или плавательной доской, зажатой между бедрами (рис. 51),

Дошкольникам рекомендуется разучивать согласование движений рук и ног бросом в скольжении на груди.

Во время скольжения на задержке дыхания выполняют сначала 2—3, а потом и более циклов движений.

Затем ребенок останавливается, делает выдох-вдох и вновь повторяет согласование движений рук и ног в скольжении. Нужно



помнить, что в бросе плавательные движения во время скольжения всегда начинаются с гребка руками. Движения рук и ног в дальнейшем сочетаются с дыханием. Правильное согласование движений с полной координацией устанавливается постепенно в процессе тренировки при плавании на все большие дистанции (50—100 м и более).

### Дельфин

Это особый способ плавания. В его технике имеются элементы и брасса, и кроля.

*Положение тела.* В волнообразных движениях участвует все туловище — плечевой пояс, поясница, таз и ноги (бедра, голени и стопы).

*Движения ног.* Сомкнутые ноги движутся одновременно, напоминая хвост

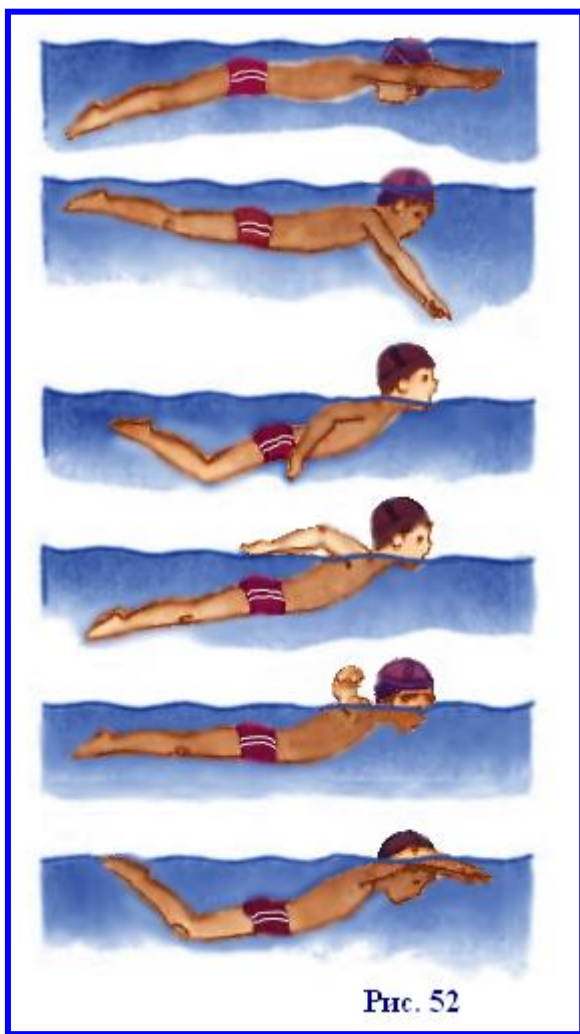


Рис. 52

дельфина (отсюда и название). Когда стопы, захлестывая, ударяют вниз, таз приподнимается вверх, плечевой пояс смещается вперед. При движении стоп вверх таз энергично опускается вниз, плечевой пояс в это время движется вперед и слегка приподнимается над поверхностью воды.

*Движения рук и дыхание.* Гребок в дельфине выполняют обе руки одновременно. Движения каждой руки напоминают гребок при плавании кролем. После гребка обе руки одновременно проносятся над водой вперед, входят в воду примерно на ширине плеч кистями, развернутыми ладонями кнаружи. Руки вытягиваются под водой вперед, и начинается гребок.

Вначале руки разводят немного в стороны, затем сгибают в локтях, направляя кисти назад - внутрь под живот. Ладони давят на воду, увеличивая усилия, когда кисти оказываются под животом. Завершается гребок у бедер энергичным отталкиванием воды назад ладонями. Руки выпрямляются в локтях.

Окончание гребка без задержки переходит в подготовительное движение—перенос рук по воздуху вперед.

При плавании способом дельфин вдох выполняется в самом конце гребка, как в

брассе. В это время плечи занимают самое высокое положение. плывущий тянется подбородком вперед, открывает рот и делает быстрый вдох. Когда руки проносятся вперед над водой, голова опускается в воду.

*Согласование движений* в дельфине сложное (рис. 52). Удар стопами вниз выполняется тогда, когда руки входят в воду и вытягиваются вперед. В начале гребка руками тело вытянуто, ноги приподнимаются к поверхности. Во второй части гребка руками ноги вновь ударяют стопами вниз. Окончание удара ногами совпадает с окончанием гребка.

Энергия совмещенного гребка руками и ногами придает телу пловца поступательное движение вперед и слегка вверх, начинается вдох, и руки проносятся над водой. Во время вдоха ошибочно поднимать голову над водой слишком высоко, подбородок при этом должен почти касаться поверхности.

Знакомить с движениями плавания этим способом лучше в положении на спине. В этом случае ребенок видит преподавателя, ему легче ориентироваться, контролировать свои действия. Упражняться лежа на груди удобнее с доской в руках, а осваивать общую координацию движений — в скольжении.

Хотя техника плавания способом дельфин сложна, многие дети успешно ее осваивают. В детском саду не ставится задача разучивания этого способа, но ознакомить с ним детей нужно.

### Поворот

Детей дошкольного возраста знакомят с простейшими поворотами при плавании на груди и на спине.

*Простой, или высокий, поворот при плавании на груди* любым из спортивных способов выполняется следующим образом (рис. 53). Подплывая к стенке бассейна, ребенок дотрагивается до нее рукой: при плавании кролем — одной, при плавании брассом или дельфином одновременно двумя. Затем надо быстро подтянуть ноги, приняв как бы сидячее положение, и поднять голову над водой. Поворот



осуществляется усилием тазобедренных суставов, которое придает телу вращательное

движение. Движения рук помогают вращению: после касания стенки ими сильно нажимают на воду в направлении, противоположном повороту. Во время поворота выполняется вдох (выдох сделан в момент наплывания на стенку). Сразу после этого ребенок опирается ступнями ног о стенку, примерно на уровне таза выводит руки вперед, голова в это время находится между вытянутыми вперед руками, и сильно отталкивается одновременно обеими ногами от стенки. Тело выпрямляется, происходит скольжение, в конце которого выполняются плавательные движения. Если ребенок

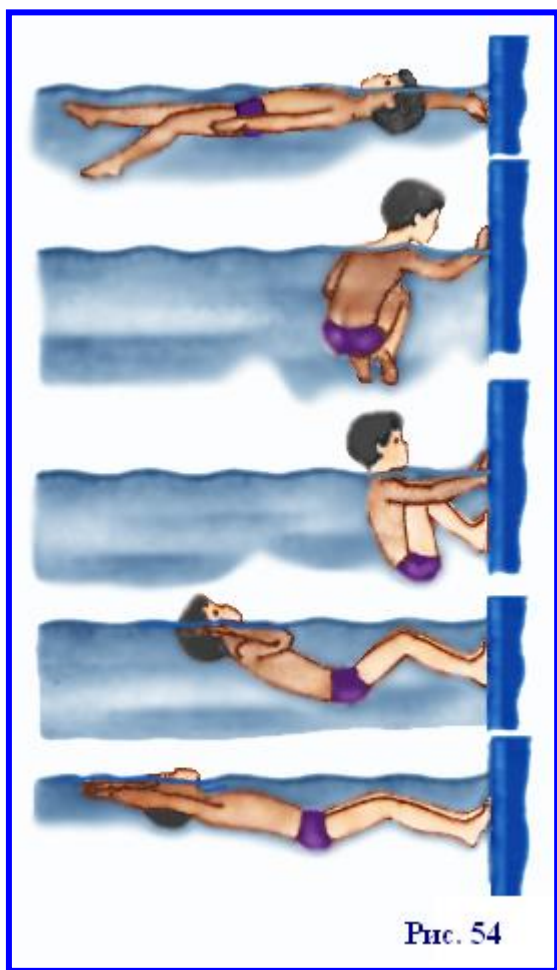


Рис. 54

касается стенки одной рукой (плавание кролем), к примеру правой, то поворот совершается в левую сторону, и наоборот.

*Поворот при плавании на спине* совершается иначе (рис. 54). Подплывая к стенке бассейна, нужно слегка повернуть голову в сторону или отклонить ее назад, чтобы увидеть стенку и сориентироваться, когда произойдет касание. Как только вытянутая над головой рука дотронется до стенки, надо выполнить переворот вокруг нее, помогая вращательному движению другой рукой. Положение тела в этот момент почти приближается к положению на груди. Затем нужно подогнуть ноги, подвести их к стенке и принять положение, напоминающее присед. Голова в это время находится над водой, выполняется вдох. Плывущий плотно упирается ногами в стенку, отклоняет тело назад и

пронесит руки над поверхностью воды вверх в направлении движения. Затем сильно отталкивается от стенки одновременно обеими ногами, выпрямляется и скользит по поверхности воды, держа голову между руками. Как только скольжение начинает терять поступательное движение, приступают к выполнению плавательных действий ногами и руками. После первого гребка рукой тело плывущего поднимается на поверхность, лицо показывается над водой, становится возможным нормальное дыхание.

Для того чтобы поворот выполнялся правильно, без остановки, нужно добиться быстрого изменения направления, научиться сильно отталкиваться ногами. Этому



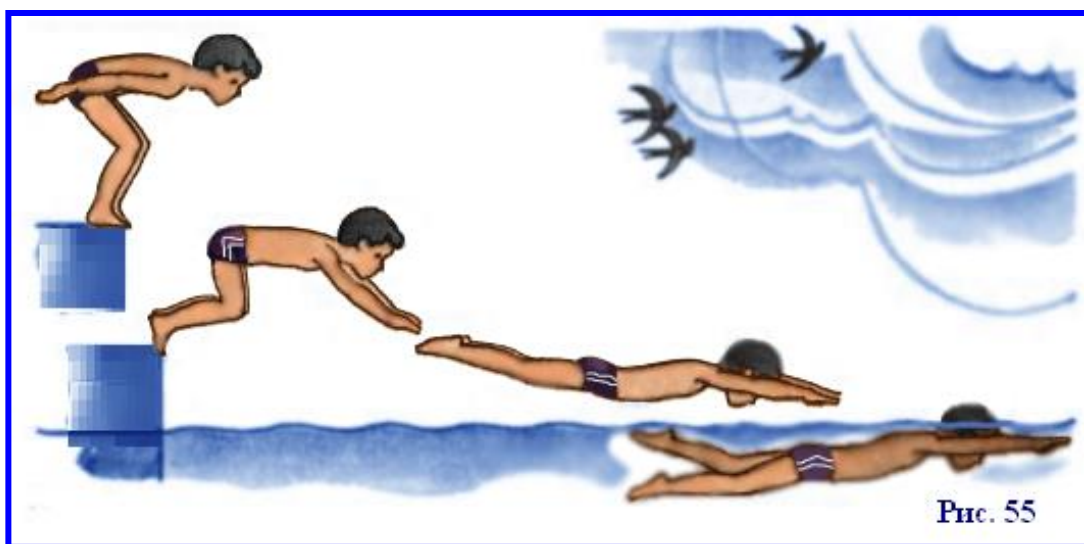
служит выполнение разнообразных подготовительных упражнений в воде: повороты из положения лежа на спине в положение лежа на груди, и наоборот, кувырки вперед и назад, вращения в положении на спине с согнутыми ногами. Разучивание упражнений происходит в следующей последовательности. Сперва поворот выполняется из положения лежа на спине, вытянутая за голову рука касается стенки, другая опущена вдоль тела, ноги совершают плавные, небыстрые попеременные движения, по сигналу преподавателя ноги подводят к стенке, отталкиваются; за этим следует скольжение. Затем упражнение выполняется с предварительным подплыванием к стенке; еще позже - с включением плавательных движений в конце скольжения.

Выполнение поворотов и подводящих к ним упражнений развивает ловкость, быструю реакцию и силу отталкивания. Их рекомендуется повторять с разной скоростью, проплывая небольшие отрезки-

### Старт

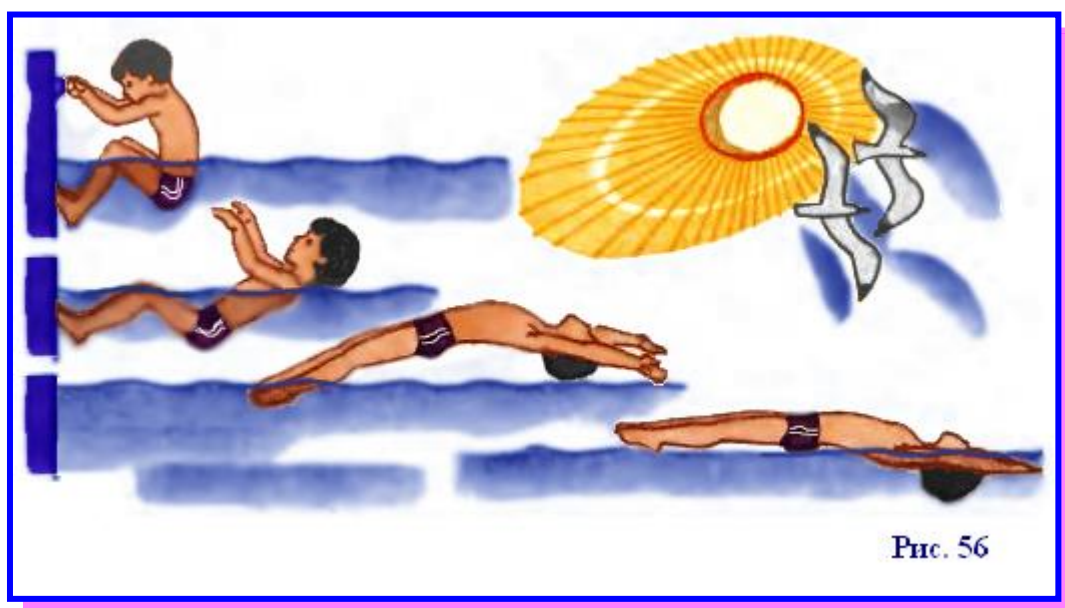
Техника *старта при плавании на груди* различными способами имеет много общего. Прежде всего нужно обратить внимание на правильное исходное положение: стать на край бортика, тумбочки, захватив край пальцами ног, чтобы не поскользнуться и не упасть назад, ступни параллельны; слегка согнуть ноги и наклониться вперед, руки опустить вниз-вперед (кисти примерно на уровне коленей). По сигналу взмахнуть руками вверх, соединить кисти (голова между руками), одновременно оттолкнуться ногами, вытянуться, напрячься и «стрелой» войти в воду (рис. 55). Немного проскользив под водой, начать плавательные движения.

Упражняться в стартовом прыжке можно только по разрешению преподавателя и в его присутствии. В малоразмерных бассейнах детских садов стартовые прыжки с бортика можно выполнять лишь в том случае, если глубина в месте старта не менее 1,2 м. Для старта с тумбочки нужна глубина не менее 1,8 м.



Очень опасно прыгать с берега водоема. Это категорически запрещено?

*Старт при плавании на спине* выполняется из воды (рис. 56). По команде «На старт!» дети берутся руками за поручень, край переливного желоба или бортик,



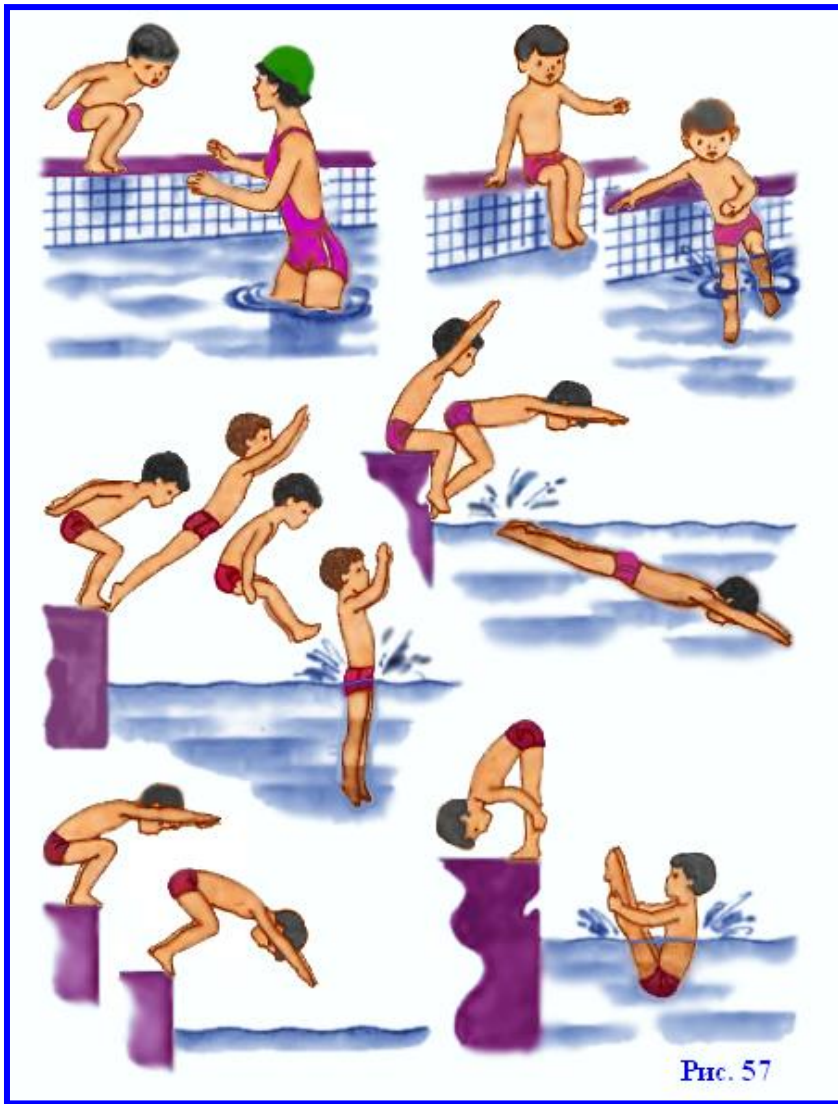
группируются. Согнутыми ногами упираются в стенку бассейна таким образом, чтобы пальцы ног были ниже поверхности воды, затем немного сгибают руки в локтях и подтягиваются. По команде «Марш!» стартующие отпускают руки, выполняют ими мах через стороны назад, одновременно прогибаются (живот выводят вверх, плечи и голову отводят назад) и отталкиваются, напрягают все тело, прячут голову между руками и «стрелой» входят в воду, прижимая подбородок к груди. После скольжения под водой начинают выполнять равномерные движения ногами и гребки руками.

*При разучивании старт выполняют без команды.*

*Подготовительными упражнениями для старта* служат разнообразные прыжки в воду. Они помогают преодолеть неуверенность, воспитать решительность, смелость, самообладание. Начинать надо с прыжков с небольшой высоты с бортика, ногами вперед. Сперва спрыгивают на глубину по грудь, шею и только потом погружаются с головой.

Рекомендуемая последовательность прыжков в воду (рис. 57): присесть на бортике ногами вниз, спрыгнуть в воду (взрослый стоит в воде перед прыгающим ребенком, при необходимости подает ему руку):

- сесть на бортик, одной рукой упереться в него, сделать вдох и соскочить в воду ногами вниз;
- стать на бортик, оттолкнуться вперед-вверх и войти в воду ногами вниз



(касаясь дна бассейна, сгибать ноги, смягчая приземление);

- стать на бортик и выполнить прыжок в длину с места, войти в воду ногами вперед;

- сесть на бортик, руки вытянуть вверх, голову спрятать между рук, медленно наклоняться вперед все больше, упасть в воду руками вперед;

- присесть на край бортика, держать голову между вытянутыми вперед руками, медленно наклоняясь вперед, упасть в воду;

- стать на край

бортика спиной к воде (пятки на самом краю бортика), нагнуться, обхватить голени руками, медленно заваливаясь назад, упасть в воду («сесть в воду»).

Умение выполнять старт поможет детям успешно участвовать в играх - эстафетах, соревнованиях.

### 5.8. МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 6—7 ЛЕТ

Методика индивидуализированного обучения, эффективность которой доказана в опыте, разработана и описана Т. А. Протченко и Ю. А. Семеновым. Отличительной особенностью этой методики является обучение тем элементам техники, а затем и тому способу плавания, который у каждого ребенка лучше получается. Склонности и способности детей определяют при ознакомлении их с большим количеством разнообразных плавательных упражнений, применяемых при одновременном обучении элементам всех способов плавания. Чтобы найти то сочетание движений, которое получается лучше и с которого целесообразно начать обучение, преподаватель дает

задание попробовать выполнить упражнение в различных вариантах. Такой прием значительно сокращает сроки обучения. Опираясь на этот избранный способ, ребенок увереннее чувствует себя в воде, быстрее осваивает навык плавания как «своим» способом, так и остальными.

Уже на первых занятиях дети легко усваивают плавание, так сказать, комбинированным способом, когда движения руками совершаются, как при плавании брассом, ногами — как при плавании кролем, дыхание при этом произвольное. На первых 3—4 занятиях основное внимание рекомендуется уделять плаванию именно этим способом.

Одновременно с этим неспортивным способом с первых же занятий детям предлагают элементы и других способов плавания. Их разучивание начинается с движений рук. Каждому ребенку преподаватель указывает на те движения, которые у него лучше получаются.

Все движения руками выполняются сначала во время ходьбы по дну бассейна (выдох при этом совершается в воду), дети стараются постепенно отрывать ноги от дна.

В дальнейшем «свой», избранный, способ плавания совершенствуется параллельно с разучиванием других способов плавания как по элементам, так и в виде целостного движения.

Таким образом, а обучении применяется групповая индивидуализация. Смысл ее в том, что занимающихся обучают общим для всех плавательным движениям, а осваивают они эти движения по-разному. Один и тот же материал применяется на занятиях с каждым ребенком и различной последовательности и дозировке. Этот прием позволяет повысить моторную плотность занятий, заинтересованность детей, ускорить перенесение подготовительных упражнений на суше с занятий в бассейне на занятия по физической культуре (в физкультурном зале или на спортивной площадке). 3—5 таких упражнений рекомендуется включать во вводную часть занятий за 1—2 месяца до начала обучения. Это главным образом упражнения имитационного характера, а также упражнения, подготавливающие к овладению правильным дыханием при плавании разными способами. Аналогичные упражнения следует включать также в комплексы утренней гимнастики и в домашние задания.

Для того чтобы дети могли легче адаптироваться к новым условиям, пребывание в воде следует начинать с 7—10 мин, постепенно увеличивая до 35 мин. Сначала занятия проводить поперек бассейна или в «лягушатнике» (6—7 м), затем по всей длине 25-метрового бассейна

В зависимости от задач урока и подготовленности учащихся игры, приведенные в

поурочных планах, можно менять, так же как и дозировку упражнений.

Каждое пятое занятие целесообразно делать контрольным. Дети проплывают столько, сколько смогут, а преподаватель оценивает технику плавания.

В заключение курса обучения, на 15-м занятии, проводят праздник – соревнование. На него приглашают родителей, педагогов, друзей. В содержание праздника включается проплавание на время отрезков в 12 и 25 м.

### 5.8.1. ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

Ведущей задачей первых пяти уроков является освоение детьми неспортивным способом плавания: руками — как при плавании брассом, ногами — как при плавании кролем, с произвольным дыханием, а также выбор «своего», лучше получающегося способа плавания.

#### Занятие 1

1. Показать детям все способы плавания, рассказать об особенностях каждого способа.

2. Выполнить общеразвивающие и специальные упражнения для рук, ног, имитирующие движения всех способов плавания (для рук выполняются упражнения в положении стоя на дне, наклонившись вперед, ноги на ширине плеч, плечи и подбородок в воде; для ног — держась руками за бортик бассейна),— по 5 мин.

3. Переходить от одного бортика бассейна к другому прыжками — 3 мин.

4. Сделать выдох в воду, вдох сочетать с прыжками вверх.

5. Повторить общеразвивающие и специальные упражнения для рук и ног, имитируя все способы плавания в положении полуприседа (подбородок и плечи в воде), переходя от одного бортика бассейна к другому,— 5-6 раз. Все, кто проходит или проплывает раньше, делают выдохи в воду или повторяют задание еще 1—2 раза.

6. Игра «Море волнуется».



Рис. 58

#### Занятие 2

1. Повторить показ особенностей способов плавания.
2. Выполнять движения рук всеми способами плавания в положении полуприседа, подбородок и плечи в воде (рис. 58). Переходя от одного бортика бассейна к другому, стараясь отрывать ноги ото дна, выдыхать в воду, —5-6 раз.
3. Делать выдохи в воду, согласуя их с прыжками вверх и приседаниями, — 6-7 раз.
4. Скользить без движений рук или ног в положении руки вверх, голова зажата между рук, —5-6 раз.
5. Выдохи в воду — 5 раз.



6. Движения ног всеми способами плавания, с плавательной доской в руках, —6-7 раз.
7. Выдохи в воду — 5 раз.
8. Плавание комбинированным способом; руки — как при плавании брассом, ноги —как при плавании кролем (рис 59), —5-6 раз.
9. Игра «Кто выше?».

### Занятие 3

1. Повторить названия и особенности способов плавания. Каждому ребенку указать на те движения рук, которые у него лучше получаются (данное задание впоследствии формулируется как «движения своим способом»), —2 раза.
2. Выдохи в воду с прыжками вверх — 7 раз.
3. Движение ног всеми способами плавания, с плавательной доской — 7 раз. Каждому указать на те движения ногами, которые у него получаются лучше, — 2 раза.
4. Выдохи в воду — 7 раз.
5. Повторить движения ног всеми способами плавания, с плавательной доской в руках, —6-7 раз.
6. Игры «Хоровод», «Поезд в туннель!» (I вариант), —3-4 мин.

### Занятие 4

1. Выполнять движения рук в скольжении всеми способами плавания (рис. 60) — по 2 раза. Спросить у детей о названии и особенностях способов плавания. Движения, которые не получаются, предлагать заменять «своими». Дети, которые проплывают раньше, заканчивая выполнение задания, или делают выдохи в воду, или повторяют задание еще 1—2 раза.

2. Выдохи в воду — 7 раз.

3. Скользить с движениями ног всеми способами плавания (рис. 61) — по 2 раза. Движения, которые не получаются, предлагать заменять «своими».

4. Выдохи в воду, — 7 раз.

5. Плавание комбинированным способом: руки — как при плавания брассом» ноги — как при плавании кролем, — 5 раз.

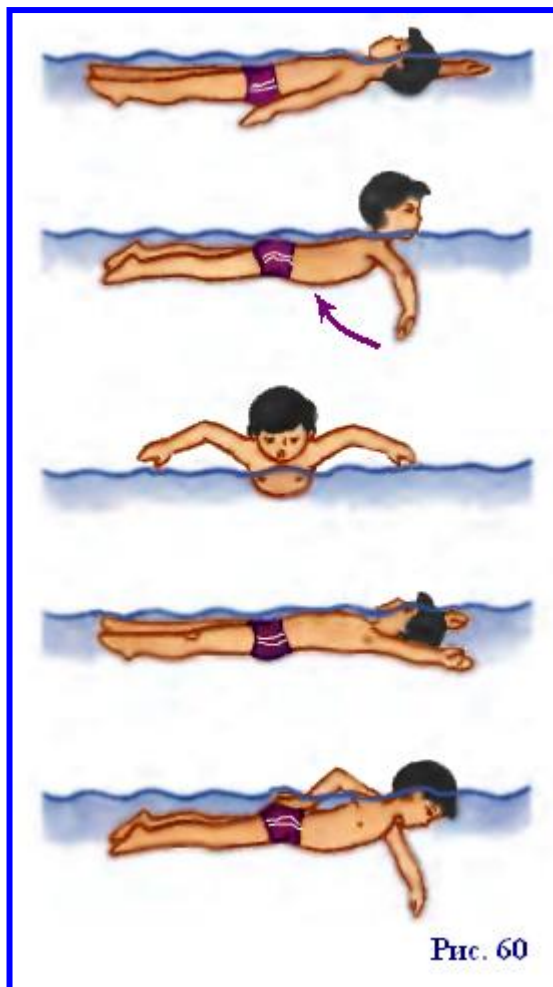


Рис. 60

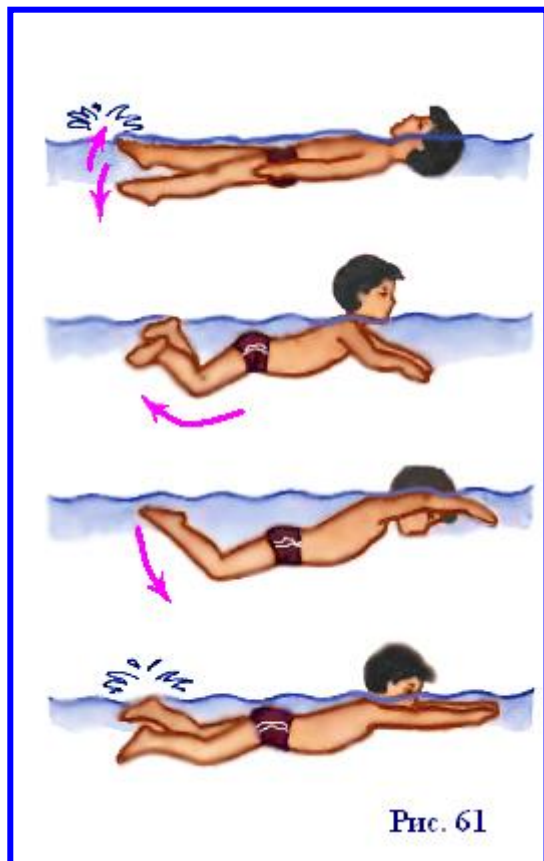


Рис. 61

6. Выдохи в воду—6 раз.

7. Свободное плавание, —3 мин.

8. Игра «У кого больше пузырей?», —3 мин.

9. Прыжки в воду с бортика бассейна вниз ногами — 3 мин.

Предупредить детей, что следующий урок будет контрольным.

### Занятие 5

Скользить на груди и на спине всеми способами плавания (указания те же, что в упражнении 1 занятия 4), — 1 раз.

2. Выдохи в воду — 5 раз.

3. Скользить на груди и спине с движениями ног всеми способами плавания — 1 раз.

4. Выдохи в воду — 5 раз.

5. Плавание комбинированным способом: выполнять движения рук — как при плавании брассом, ног — как при плавании кролем, — 2 раза.

6. Проплыть возможно большее расстояние любым способом — 1 раз.

Задачи следующих занятий изменяются. Дети приступают к совершенствованию плавания избранным и остальными способами плавания, как по элементам, так и в полной координации; начинается также обучение стартовым прыжкам и поворотам.

Занятия проводятся по длине бассейна, проплываемые отрезки увеличиваются до 12—25 м.

### Занятие 6

1. Скользить на груди и спине с движениями рук всеми способами плавания — по 2 раза. Указания те же, что в занятии 4.

2. Выдохи в воду, — 6 раз.

3. Скользить на груди и спине с движениями ног всеми способами плавания — по 2 раза (указания те же, что в занятии 4).

4. Выдохи в воду, — 6 раз.

5. Плавание комбинированным способом, — 5 раз.

6. Плавание «своим» способом в полной координации, с задержкой дыхания — 3—4 раза. 7. Повороты при плавании разными способами — 3 мин. 8. Прыжки с бортика бассейна вниз ногами на мелкой и глубокой частях бассейна, спад вниз головой с бортика бассейна — 3 мин.

### Занятия 7—8

1. Повторить упражнения 1—5 из занятия 6.

2. Плавание «своим» способом в полной координации движений — 5 раз.

3. Повороты при плавании разными способами, — 3-4 мин.

4. Соскок в воду с бортика бассейна вниз головой, то же с тумбочки, — по 5-6 раз.

### Занятие 9

1. Скользить на груди и спине с движениями рук всеми способами плавания; дыхание — как при плавании тем способом, которым выполняются движения, — по 2 раза.

2. Выдохи в воду, — 7 раз.

3. Скользить на груди и спине с движениями йоги всеми способами плавания, со сменой положений рук (обе руки впереди, обе руки прижаты к бедрам, одна рука впереди, другая прижата к бедру), — по 2 раза.

4. Выдохи в воду, — 7 раз.



5. Плавание комбинированным способом, — 3 раза.
6. Плавание «своим» способом в полной координации движений, — 4 раза.
7. Выдохи в воду, — 7 раз.
8. Плавание любым другим, лучше получающимся способом в полной координации, — 2 раза.
9. Выдохи в воду, — 7 раз.
10. Повороты при плавании различными способами, — 3 мин.
11. Соскок в воду с бортика бассейна, тумбочки, стартовый прыжок с бортика бассейна. Повторить каждый 3—4 раза.

Предупредить детей, что следующее занятие — контрольное.

### Занятие 10

1. Повторить упражнения 1—4 из занятия 9.
2. Плавание комбинированным способом, — 2 раза.
3. Плавание «своим» способом в полной координации, — 2 раза.
4. Плавание любым способом в полной координации — 2 раза.
5. Выдохи в воду — 5 раз.
6. Проплыть возможно большее расстояние любым способом, оценить технику плавания этого способа.
7. Стартовые прыжки с бортика бассейна, тумбочки — по 3 — 4 раза.

### Занятия 11 — 12

1. Повторить упражнения 1—4 из занятия 9.
2. Плавание комбинированным способом, — 25 м.
3. Плавание «своим» способом, — 25 м.
4. Выдохи в воду — 8 раз.
5. Плавание другими способами, — 25 м по 2—3 раза.
6. Повороты при плавании различными способами, — по 3—4 раза.
7. Стартовые прыжки с тумбочки, старт из воды, — по 3—4 раза.
8. Плавание со старта с максимальной скоростью любым способом — 12 м по 2 раза. Эстафеты.

### Занятия 13—14

1. Повторить упражнения 1—4 из занятия 9.
2. Плавание «своим» способом, — 25 м по 2 раза.
3. Выдохи в воду, — 8 раз.
4. Плавание другими способами, — 25 м по 3 раза. Стараться не останавливаться надолго; проплыв каждые 25 м, проделать для отдыха 3—4 выдоха в воду у бортика

бассейна.

5. Выдохи в воду, — 8 раз.

6. Повороты при плавании разными – способами, — по 3—4 раза.

7. Стартовые прыжки с тумбочки, старт из воды по 3—4 раза.

8. Плавание — 12 м по 3 раза, 25 м по 1—2 раза со старта на время. Эстафеты

Предупредить, что на следующем занятии будет проведен праздник — соревнования с награждением победителей. Будут приглашены родители, педагоги.

### Занятие 15

1. Плавание всеми способами, — 12 м по 4 раза.

2. Плавание 12 и 25 м «своим» способом на время (старт с тумбочки или бортика бассейна по желанию).

3. Эстафета 4X 12 любыми способами плавания.

4. Подведение итогов. Награждение победителей.

## **5.8.2. МЕТОДИКА УСКОРЕННОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ**

Эта методика разработана и проверена доцентом В. В. Пыжовым (г. Львов). Ее рекомендуется использовать на занятиях с детьми старшего дошкольного возраста, главным образом подготовительных к школе групп. Она применяется при обучении плаванию в естественных водоемах в тех случаях, когда погодные условия не позволяют организовать и провести значительное количество занятий (не более 10) и когда из-за невысокой температуры воды длительность пребывания детей в воде составляет лишь 5—15 мин.

Особенности этой методики: обучение упрощенным способам плавания; выполнение на суше упражнений, помогающих освоить плавательные движения; широкое использование так называемых приемов непосредственного воздействия, поддержки и помощи; использование упражнений с ластами.

Обучение плаванию затрудняется из-за медленного освоения большинством детей навыков правильного дыхания: выполнения вдоха над водой, а выдоха — в воду. У новичков во время вдоха вместе с воздухом в рот часто попадает вода. Важно уметь удалить ее изо рта одновременно с выдохом. Чтобы освоить этот навык, надо в течение нескольких дней выполнять на суше такое упражнение.

Встать прямо, взять в руки стакан с водой. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох, набрать побольше воздуха так, чтобы почувствовать, что легкие наполнены, а ребра раздвинулись; на «три» — не закрывая рта, задержать дыхание; на «четыре» — набрать в рот воды; на «пять, шесть» — выпрямиться и, сложив губы трубочкой,

выпустить воду, одновременно выполняя при этом выдох так, чтобы струя воды была дальше вытянутой вперед руки. Повторить упражнение 8—10 раз без остановки. Затем повторить снова, но выпускать струю воды вверх через себя за спину, — 5-6 раз.

При обучении в воде эти упражнения нужно выполнять в сочетании с движениями ног кролем на спине, руки при этом упираются в дно. Важно научить детей делать «фонтанчики» при выдохе в воду.

Очень полезно опробовать технику дыхания в тазу с водой. Вдох делается резко и коротко, так, как будто вы говорите «ап». Затем голова до ушей опускается в воду. Выдох делается через рот, при этом из воды обильно идут пузыри. Руками надо держаться за края таза и ни в коем случае не вытирать лицо. Повторить упражнение 10—20 раз. Воду надо менять почаще и слегка подкрашивать ее марганцовкой.

Эти упражнения в течение первых дней обучения надо повторять чаще и стараться выполнять их многократно.

На суше, *подводящие к плаванию упражнения*, можно проводить в любое удобное время дня, а также на утренней гимнастике.

### **Комплекс первый**

#### **1. Лодочка.** Исходное положение — стойка с сомкнутыми носками.

Выполнение на счет: «раз» — проведя ладонями по бедрам, животу, груди и прижимая локти к туловищу, вывести кисти за голову; «два» — выпрямить руки ладонями вперед, одновременно подняться на носки и потянуться вверх как можно выше; «три» — опуститься на полную ступню, расслабить руки, вновь потянуться вверх, став на носки: «четыре» — тем же путем опустить руки в исходное положение. Повторить упражнение 5—6 раз.

Преподаватель исправляет ошибки: помогает вытянуться тем, кто недостаточно тянется вверх, похлопывает по спине сутулящихся и т. п.

**2. Гребок правым веслом.** Исходное положение — стойка с сомкнутыми носками, руки вверх и до отказа отведены назад, кисти повернуты и касаются друг друга наружной стороной, пальцы сомкнуты и образуют «лопасть весла».

На счет «раз» — выполнить правой рукой пол круга назад - вниз и как бы поймать себя за бедро, «два» — руку вперед-вверх, вернуть руку в исходное положение. Повторить 5—10 раз.

**3. Гребок левым веслом.** Прodelать то же, что в упражнении 2, левой рукой, —5-10 раз.

**4. Ветряная мельница.** Исходное положение — основная стойка, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Выполнить круги руками вперед (назад), медленно

(быстро), Положение рук всегда должно быть противоположно. Кисти поворачивать, как при плавании кролем на спине. Руки не сгибать в локтевых суставах, стараясь выполнить круги в боковых плоскостях. Упражнение выполняется 0,5—3 мин.

**5. Наполнить легкие воздухом.** Исходное положение — основная стойка, ладони рук расположены так, чтобы пальцами чувствовать положение ребер. Выполнить глубокий вдох, глотательным движением задержать воздух и держать 10 -15 с, после чего выполнить выдох через нос. Повторить 2-3 раза.

**6. Надутый мяч.** Выполняется так же, как упражнение 5, но во время вдоха руки развести в стороны - вверх, набрать побольше воздуха и задержать его. Присесть так, чтобы коснуться лбом коленей. Руками плотно обхватить ноги. Сохранять это положение в течение 10—15 с, затем встать и выполнить выдох. Повторить 2—3 раза.

**7. Работа ногами — мотором.** Исходное положение — сидя руки сзади в упоре. Выполнять движения ногами, как при плавании кролем на спине, т. е. каждым движением ноги как бы подбивать футбольный мяч, — 0,5-3 мин.

Исправление ошибок в движениях ног требует помощи взрослого. Словесные указания, как правило, гораздо менее эффективны.

**8. Звезда.** Исходное положение — ноги шире плеч, прямые руки вверху и до отказа отведены назад ладонями вперед. Сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 10—15 с. Повторить 2—3 раза.

**9. Приседание брассом.** Исходное положение — ноги шире плеч, руки на поясе, носки разведены как можно шире. Медленно присесть, сведя колени вместе, вернуться в исходное положение — 10—20 раз.

**10. Стартовый прыжок вверх.** Исходное положение — ноги на ширине плеч, ступни параллельны. По команде «На старт!» выполнить полунаклон вперед, отвести руки до отказа назад, ноги согнуть в коленях. По команде «Марш!» руки послать дугами вперед-вверх, прыгнуть повыше, в полете вытянуться в «лодочку», приземлиться мягко на носки. Сохранять вытянутое положение тела в течение 3—5 с. Повторять упражнение 5—6 раз.

### **Комплекс второй**

**1. Надувная лодочка.** Задержать дыхание на 10—15 с. в положении «лодочка».

**2. Ветряная мельница.** Выполнять круги руками вперед (назад) в сочетании с движением шагом, притоптыванием, прыжками на месте, —0,5-1 мин.

**3. Ногами — брассом.** Исходное положение — сидя, ноги выпрямлены, пятки вместе, стопы держать так, как при ходьбе на пятках. Выполнять движения ногами, как при плавании брассом и так, чтобы пятки скользили по земле (10—20 раз).

4. Работа ногами — мотором. Повторение движений ногами, как при плавании кролем на спине, — 0,5-1 мин.

5. Руками — брассом. Исходное положение — стойка с сомкнутыми ногами, прямые руки вперед, кисти наружной стороной касаются одна другой.

Выполнение на счет; «раз» — развести руки в стороны чуть шире плеч так, как это делают, раздвигая кусты; «два» — прижать локти к туловищу, одновременно пальцами схватить себя за подбородок; «три» — колющим движением вперед вынести руки в исходное положение. Повторить упражнение 10—20 раз. При согласовании движений рук с дыханием дается задание выдохнуть, подуть на кисти рук во время их прохождения у губ так, чтобы они «отлетели» подальше.

6. Как лягушка. Имитация движений, как при плавании брассом на груди. Исходное положение — стойка с сомкнутыми носками, руки вверх, кисти повернуты и наружной стороной касаются друг друга. Выполнение на счет: «раз» — гребок руками в стороны несколько шире плеч; «два» — широкий шаг правой ногой в сторону, носки развести в стороны как можно шире; «три» — присесть, колени свести вместе, одновременно локти прижать к туловищу, а пальцами схватить себя за подбородок; «четыре» — руки поднять вверх, выпрямляя ноги, приставить правую ногу к левой и стать в исходное положение. Повторить 10—20 раз. То же, но с закрытыми глазами.

7. Стартовый прыжок вверх, — 5—6 раз.

8. Подтягивание каната. Имитация движений рук, как при плавании кролем на груди. Исходное положение — стойка с сомкнутыми носками, с полунаклоном, руки вытянуты вперед ладонями вниз, а большие пальцы касаются друг друга.

Выполнение на счет: «раз» — согнуть правую руку в локтевом суставе, затем «подтянуть канат»; выпрямляя, вести ее вниз так, чтобы поймать себя за правое колено; соскользнув ладонью с колена, отвести ее назад - вверх до отказа (как бы толчок лыжной палкой); «два» — через сторону (выше головы) провести ее к голове («отдаете честь, как солдат») вперед в исходное положение, «колоть» кистью воду. Повторить упражнение 5—10 раз.

9. Кролем на груди. То же, что в упражнении 8. Согласовать движения рук с поворотом головы и дыханием. Касание большим пальцем кисти соответствующего бедра является сигналом для вдоха. То же с частыми притоptyваниями, шагами на месте, в движении, — по 1—2 мин.

10. Кролем на спине. Исходное положение — стойка с сомкнутыми носками, одна рука вверх, другая у бедра. Выполнять медленно, последовательно делая круги руками назад, как при плавании кролем на спине, одновременно часто подпрыгивать,

выбрасывая прямые ноги вперед, —0,5 - I мин. То же во время ходьбы назад.

### **Комплекс третий**

1. Звезда.

2. Мотор.

3. Гребок одним веслом.

4. Мельница лежа.

5. Кролем на спине.

### **Комплекс четвертый**

1. Звезда.

2. Мотор.

3. Подтягивание каната с отведенными в сторону локтями.

4. Кролем на спине.

5. Ногами брассом.

6 Движение ногами брассом, лежа на груди.

7. Согласование движений, как при плавании брассом.

Подводящие упражнения рекомендуется выполнять в ходьбе и лежа на песке. Чтобы песок во время выполнения упражнений не попал в глаза соседям, ребята стоят на расстоянии 1,5—2 м друг от друга. Перед выполнением упражнений в положении лежа на груди следует положить под лицо полотенце, панаму.

### **Комплекс пятый**

Упражнения, подводящие к изучению техники плавания кролем на спине.

1. Подбрось песок. Положение сидя, руки сзади в упоре, правая нога согнута, носок оттянут. Выпрямляя ногу, подбить подъемом стопы вверх попавший на стопу песок. Прodelать то же левой ногой, — по 10-30 с.

2. Лежа на боку, имитировать движения ногами, как при плавании кролем, стараясь подбивать песок ногой,— 10-30 с.

3. Гребок двумя руками. Положение лежа на спине, руки вверх (тыльные стороны кистей соединены). Захватить песок ладонями, опуская руки через стороны, подтянуть валик песка к бедрам, затем вернуть руки через стороны вперед-вверх в исходное положение, — 10-20 раз.

4. Гребак одной рукой. То же, что и в упражнении 3, но выполнять гребок только левой рукой, затем только правой, — по 10-20 раз.

5. Гребок руками на спине. То же, что в упражнениях 3 и 4, но действовать попеременно то левой, то правой рукой — по 10—20 раз.

6. Кролем на спине. То же, что в упражнениях 3, 4, 5, но согласовывать движение

рук с движениями ног, —0,5-1 мин.

### **Комплекс шестой**

Упражнения, подводящие к изучению техники плавания брассом.

1. Ходьба на пятках. Ходьба на пятках вперед, назад, боком. Ходьба с разведенными носками. При выносе ноги вперед на шаг захватывать песок внутренней стороной стопы и отбрасывать его вперед, как при ударе по футбольному мячу, — 1-2 мин.

2. Ногой — брассом. Согнуть правую ногу в коленном и тазобедренном суставах, взяться правой рукой за носок со стороны подошвы. Отвести ногу в сторону вверх, отпустить ногу. После этого сделать широкий шаг в сторону; поставить ногу на песок, захватить внутренней стороной стопы песок и подтянуть его к опорной ноге. То же другой ногой — по 10— 20 раз.

3. Приседание брассом. Из исходного положения ноги шире плеч, носки разведены, колени вместе присесть так, чтобы опуститься на песок между стоп, — 0,5 - 1 мин.

4. Ходить, как Чарли Чаплин, — 0,5 - 1 мин.

5. Ногами — брассом. Положение сидя, руки сзади в упоре (стопа в таком же положении, что и при ходьбе на пятках). Имитировать движения ногами, как при плавании брассом, загребая в кучу песок пятками и внутренними сторонами голеней,— 0,5—1 мин.

Из исходного положения лежа грудью на валике песка, руки вверху имитировать движения ног, как при плавании брассом, стараясь загребать песок во второй валик внутренними сторонами голеней,— 10—20 раз.

6. Руками — брассом. В том же исходном положении имитировать движения руками, как при плавании брассом, захватывая и разгребая валики песка кистями, — 10-20 раз.

7. Как брассом. То же, что в упражнении 6, но согласовывая движения рук с движениями ног и дыханием, — 10-20 раз,

8. Руками — брассом. То же, что в упражнении 6, но ползать по песку брассом, —10-20 раз.

После занятий на суше можно приступить к обучению детей в водоеме. При нечетком выполнении упражнений на воде нужно еще раз повторить их на берегу, а затем снова на воде.

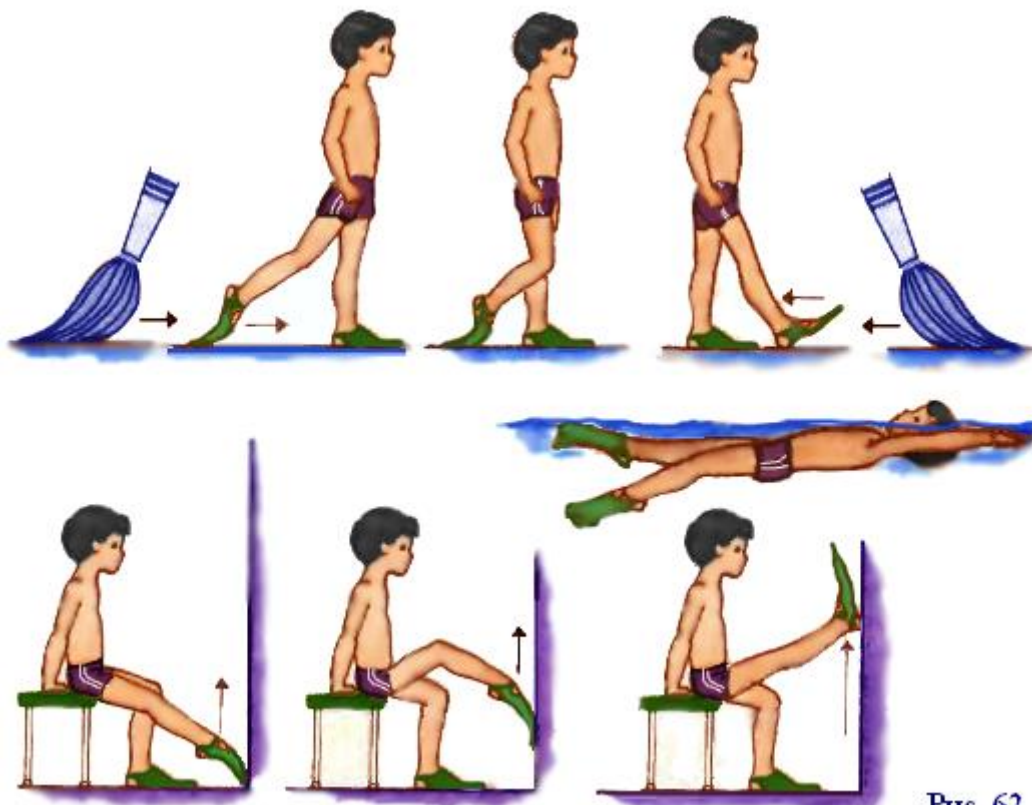


Рис. 62

Ниже описана серия упражнений в ластах (рис. 62), позволяющая за 2—3 занятия научить не умеющих плавать. Эти упражнения можно использовать также для исправления ошибок в технике гребковых движений ног пловцов - самоучек. Признаком неверных движений ног служит то, что ласты мешают плыть, тянут на дно.

Обучение целесообразно начинать с плавания кролем на спине.

#### На суше.

1. В положении стоя отвести правую ногу назад так, чтобы подъем ласта опирался о землю. Затем выполнить свободное движение ногой вперед, как бы «крася» ластом, как кистью, землю. Как правило, первые движения выполняются с ошибками, преподаватель или партнер помогает исправлять эти ошибки. В конце движения, когда ласт выпрямится, следует поставить ногу на пятку и пронести ее назад, в исходное положение, — 5-10 раз.

2. То же повторить левой ногой — 5-10 раз.

3. Повторить предыдущее упражнение попеременно то левой, то правой ногой, — до 30 с.

4. Выполняется в положении сидя или лежа на скамейке, стоящей у стены. Стена должна быть покрыта кафелем либо окрашена масляной краской и полита водой для уменьшения трения. Производить движения оравой ногой так же, как и а предыдущем упражнении, как бы стараясь «красить» ластом стену, как кистью, — 5-6 раз. Обучаемым детям следует регулярно напоминать о том, что ноги не надо напрягать, как



в гимнастике, а выполнять движения свободно, так, чтобы от ягодиц до стопы как бы перекачивалась мышечная волна.

5. Повторить предыдущее упражнение левой ногой, — 5-6 раз.

6. Повторить упражнение попеременно то левой, то правой ногой — до 30 с. Обычно после выполнения на суше упражнений с ластами дети сразу быстро плывут кролем на спине с помощью одних ног. При неудачных попытках ребенок как бы крутит ногами велосипед. Заметив эту ошибку, нужно немедленно пригласить его на сушу и вновь учить правильно «красить» стену (забор) ластом. Таких выходов у некоторых детей может быть от 5 до 10 за занятие.

К глубине надо приучать постепенно, со строгим соблюдением всех мер безопасности. Не следует разрешать много плавать в ластах, так как они могут дать отрицательный эффект облегченного плавания. Ласты (обычно достаточно 1—2 на группу) используются как инструмент для обучения умению выполнять эффективную мышечную волну ногами.

### **Занятие I**

#### **На суше.**

1. Обучение подводным к плаванию упражнениям в положении лежа (третий и четвертый комплексы упражнений).

2. Обучение движениям ног в ластах — «красить» стенку, забор или вертикально поставленную палку.

3. Совершенствование дыхания пловца со стаканом воды, в тазу с водой.

#### **В воде.**

1. Проверить у детей умение плавать, распределить их по подготовленности в подгруппы и по парам.

2. Демонстраций способов плавания и упражнений, которые будут изучаться в дальнейшем.

3. Свободное плавание с поочередным опробованием техники плавания с ластами.

### **Занятие 2**

#### **На суше.**

1. Пятый комплекс упражнений.

2. Совершенствование дыхания пловца со стаканом воды и тазом с водой, — 20-30 раз.

#### **В воде.**

1. Просмотр спортивных способов плавания.

2. Обучение мышечной волне каждой ногой (от бедра до стопы) при плавании кролем на спине с помощью одних ног (к груди прижата доска, надувной круг и т. п.).

3. То же, но согласуя плавание кролем на спине с помощью одних ног с периодическим выполнением упражнения «Кит» (выпускать фонтанчиком воду, попавшую в рот).

4. То же, но согласуя движение ног с движениями одной, двумя руками кролем на спине; поочередно, со страховкой партнера, используя два ласта, один, без них.

Ошибки исправляют методом непосредственного воздействия в парах, играя в «учеников и учителей».

### **Занятие 3**

#### **На суше.**

1. Пятый и шестой комплексы упражнений.

2. Совершенствование дыхания пловца со стаканом и тазом с водой, — 30-40 раз.

#### **В воде.**

1. Повторить материал занятия 2, согласуя выполнение всех упражнений с набором воды в рот после вдоха и выпуском фонтанчиков воды вместе с выдохом над поверхностью воды, под воду, —10-15 раз.

2. Плыть кролем на груди без выноса рук.

3. Проплавание дистанции 25—50 м со страховкой и поддержкой в парах.

4. Обучение старту из положения стоя по пояс в воде.

5. Плыть способом брасс.

### **Занятие 4**

#### **На суше.**

1. Пятый и шестой комплексы упражнений.

2. Совершенствование дыхания пловца со стаканом и тазом с водой, —30-50 раз.

#### **В воде.**

1. Повторение материала предыдущего занятия.

2. При ошибках в движениях ног кролем повторять упражнение на суше — «красить» стену ластом, как кистью.

3. Проплавание дистанции 25 м без использования ластов (кролем на спине, груди, без выноса рук), со страховкой в парах. Страховый идет по дну водоема рядом с плывущим.

4. Плавание брассом с помощью одних ног на спине, груди.

5. Старт на положения стоя по пояс в воде.

### **Занятие 5**

На суше. Повторение имитационных упражнений на координацию избранного способа плавания — 2-3 мин.

В воде. Проплыть 25—30 м. Дистанция проплывается попарно параллельно берегу, на проверенном мелком месте, со страховкой.

### 5.9. ИГРЫ НА ВОДЕ

Игры используются с самых первых занятий для освоения детей с водой. Плескаясь и играя на мелком месте, младшие дошкольники безболезненно преодолевают чувство неуверенности и страха, быстро адаптируются в воде, привыкают смело входить и погружаться в нее, передвигаться уверенно и без напряжения. Игры помогают овладеть всеми подготовительными к плаванию действиями.

В работе со старшими дошкольниками, когда дети овладевают техникой плавания, игры используются для повторения, закрепления и совершенствования отдельных движений спортивного способа плавания, для достижения устойчивости и гибкости навыков.

Игры и развлечения в воде способствуют воспитанию у детей смелости, решительности, уверенности в своих силах, инициативности.

При обучении дошкольников плаванию используют самые разнообразные формы — игровые упражнения, игры-забавы, сюжетные и бессюжетные, игры с элементами соревнования, эстафеты.

Выбирая игры и методические приемы, нужно учитывать возраст, количество детей в группе, физическую подготовленность и степень владения каждым навыком предлагаемых движений. Движения должны быть очень простые, доступные или уже известные детям.

Игры подбираются в соответствии с поставленной определенной воспитательно-образовательной задачей и условиями проведения занятий (глубина, оборудование места, температура воды). Чем прохладнее вода, тем короче и оживленнее должна быть игра, тем энергичнее должны быть движения в ней. Важно, чтобы в игре участвовали одновременно все дети, находящиеся в воде.

Нужно выбрать удобное место для руководства игрой. Преподаватель постоянно наблюдает за играющими детьми и готов в любой момент прийти на помощь.

Рекомендуется вначале объяснить детям правила игры и разучить ее на суше, и лишь после этого проводить занятие в воде. Если игра сложная и проводится в первый раз, желательно, чтобы преподаватель принял в ней личное участие.

Все описанные ниже игры условно разделены по возрастным группам. Их

использование во многом зависит от того, в каком возрасте будет начато обучение. В связи с этим, возможно, проводить игры, предназначенные, например, для старших дошкольников, на занятиях в младших и средней группах, но в облегченном варианте.

### **5.9.1. МЛАДШИЙ И СРЕДНИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ**

#### **ИГРЫ ДЛЯ ОЗНАКОМЛЕНИЯ СО СВОЙСТВАМИ ВОДЫ**

##### **Маленькие и большие ножки**

**Задача игры:** помочь детям освоиться в воде.

**Описание.** Дети образуют круг и подражают движениям преподавателя. Он говорит: «Маленькие ножки бежали по дорожке», при этом быстро-быстро притопывает, приговаривая: «Топ, топ, топ». Затем, замедляя движение, медленно произносит: «Большие ноги шли по дороге — *топ, топ, топ*», высоко поднимает колени и топает так, чтобы появились брызги.

##### **Правила:**

Нельзя толкать друг друга и брызгаться.

**Методические указания.** Преподаватель следит, чтобы дети выполнили движения все вместе, не боялись воды, подбадривает малышей.

##### **Рыбки резвятся**

**Задача игры:** приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды.

**Описание.** По сигналу преподавателя «Рыбки резвятся» дети подпрыгивают на двух ногах. По сигналу «Рыбки отдыхают» — присаживаются на корточки. Можно разрешать прыжки на двух ногах с последующим падением в воду.

**Правила.** Внимательно слушать преподавателя, выполнять движения по сигналу. Нельзя толкать друг друга.

**Методические указания.** Детей можно поставить в круг или предложить стать свободно около преподавателя. Помогать детям преодолеть страх перед водой, подбадривать несмелых.

##### **Поймай воду**

**Задача игры:** научить детей сжимать пальцы рук, делать «ложечку».

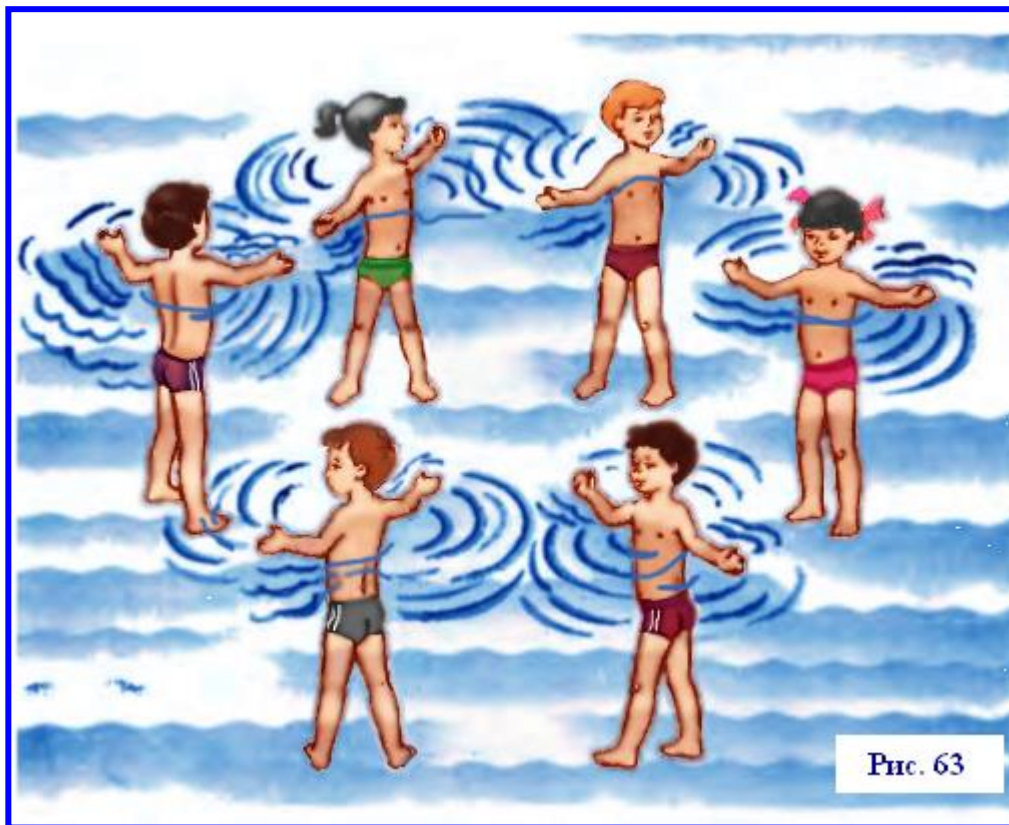
**Описание.** Играющие дети стоят на месте в одной шеренге или в кругу. По команде «Поймай воду!» они вытягивают руки вперед, опускают в воду, соединяют под водой кисти рук, сжимают пальцы. Зачерпнув воду, дети поднимают руки над поверхностью. Преподаватель проверяет наличие воды в руках.

**Методические указания.** Если вода течет из рук, преподаватель говорит:

«Ой, какие руки дырявые! Ну-ка, зачерпни водичку еще раз». Дети самостоятельно контролируют правильность положения пальцев рук.

Волны на море

Задача игры: познакомить с сопротивлением воды.



Описание. Занимающиеся дети стоят лицом в круг на расстоянии вытянутых рук. Руки отведены вправо (влево), лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению движения рук. Одновременно с поворотом туловища дети пронесают руки под самой поверхностью воды в противоположную сторону — образуются волны (рис. 63). Движение продолжается непрерывно то в одну, то в другую сторону.

Правила. Нельзя опускать руки глубоко в воду.

Методические указания. Для одновременности выполнения упражнения дети вслух приговаривают: «У-ух, у-ух».

Поймай лодочку (рыбку)

Задача игры: приучать детей передвигаться в воде, преодолевать ее сопротивление.

Описание. Дети стоят у бортика по одной стороне бассейна. Преподаватель пускает пластмассовые лодочки и предлагает детям поймать их. Затем дети отдают лодочки преподавателю, Игра повторяется.

**Правила.** Нельзя толкать друг друга, можно ловить только по одной лодочке.

**Методические указания.** На первых порах не надо торопить малышей. При повторном проведении игры можно предложить детям задание: «Кто быстрее поймает лодочку?», чтобы стимулировать более быстрое передвижение их в воде.

### **Догоните меня**

**Задача игры:** научить детей передвижению в разных направлениях, преодолевая сопротивление воды.

**Описание.** Дети стоят вместе с педагогом у бортика. Преподаватель отходит и предлагает догнать его. У противоположной стороны бассейна он останавливается и встречает детей, подбадривает тех, кто испытывает затруднения.

**Правила.** Нельзя наталкиваться друг на друга.

**Методические указания.** Первое время преподаватель не должен быстро отходить от детей, пока они не освоились в воде. При многократном повторении игры преподаватель может предложить детям убежать, а сам будет ловить их. При этом не следует торопиться, надо дать детям возможность спокойно добраться до своего места.

### **Солнышко и дождик**

**Задача игры:** приучать детей не бояться воды, передвигаться, не держась друг за друга и не толкаясь.

**Описание.** Дети стоят у бортика с одной стороны. По сигналу преподавателя «Солнышко — можно гулять!» дети ходят в разных направлениях по бассейну. Затем преподаватель говорит «Дождик!» и брызгает на детей водой. Дети убегают к бортику.

**Правила.** Начинать движения нужно по сигналу преподавателя, нельзя толкать друг друга.

**Методические указания.** Преподаватель приглашает гулять всех. Не слишком сильно брызгать на детей, чтобы не напугать их.

### **Переправа**

**Задача игры:** дать почувствовать сопротивление воды для правильного выполнения греб новых движений рук.

**Описание.** Играющие выстраиваются в одну шеренгу вдоль боковой стенки бассейна на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По команде преподавателя они все вместе начинают «переправляться на другой берег». Продвижению в воде дети помогают гребковыми движениями рук, приговаривая:

*Толкаюсь, толкаюсь руками о воду,*

*Вода помогает мне выбрать дорогу.*

**Правила.** Нельзя толкать друг друга и брызгаться.

Методические указания. Следить, чтобы пальцы рук были сомкнуты.

Пояснить различие между гребками рукой с сомкнутыми и разведенными пальцами.

Найди свой домик

Задача игры: приучать детей ориентироваться в необычных условиях, внимательно слушать сигналы и действовать в соответствии с ними.

Описание. Три разных по цвету обруча лежат (плавают) на поверхности воды. Дети делятся на три группы, каждая становится у своего обруча. По сигналу «Рыбки резвятся» дети бегают в разных направлениях, по сигналу «Найди свой домик» они идут или бегут к своим обручам.

Правила. Нельзя толкать друг друга, надо убежать от «домиков» подальше.

Методические указания. Сигналы подавать четко, громко, чтобы все дети их слышали.

Кораблики

Задача игры: приучать выполнять в воде движения в разных направлениях, быстро и медленно.

Описание. Дети стоят в колонне по одному. По команде преподавателя «Полный ход!» дети бегут по воде, широко размахивая руками. «Тихий ход!» — продвигаются медленно. «Задний ход!» — двигаются спиной вперед.

Правила. Нужно внимательно слушать сигнал, менять движение только по сигналу. Нельзя толкаться и брызгаться.

Методические указания. Следить за движениями детей, поощрять хорошо выполнивших задание. Детей можно построить в шеренгу, в две небольшие колонны.

Найди себе пару

Задача игры: приучать детей ориентироваться в необычных условиях, упражнять в ходьбе парами.

Описание. Дети ходят по бассейну в разных направлениях. По сигналу «Найди себе пару!» они становятся в пары (с кем им хочется), берутся за руки и идут в парах.

Правила. Дети выбирают пару по своему желанию. Нельзя тянуть друг друга, толкать;

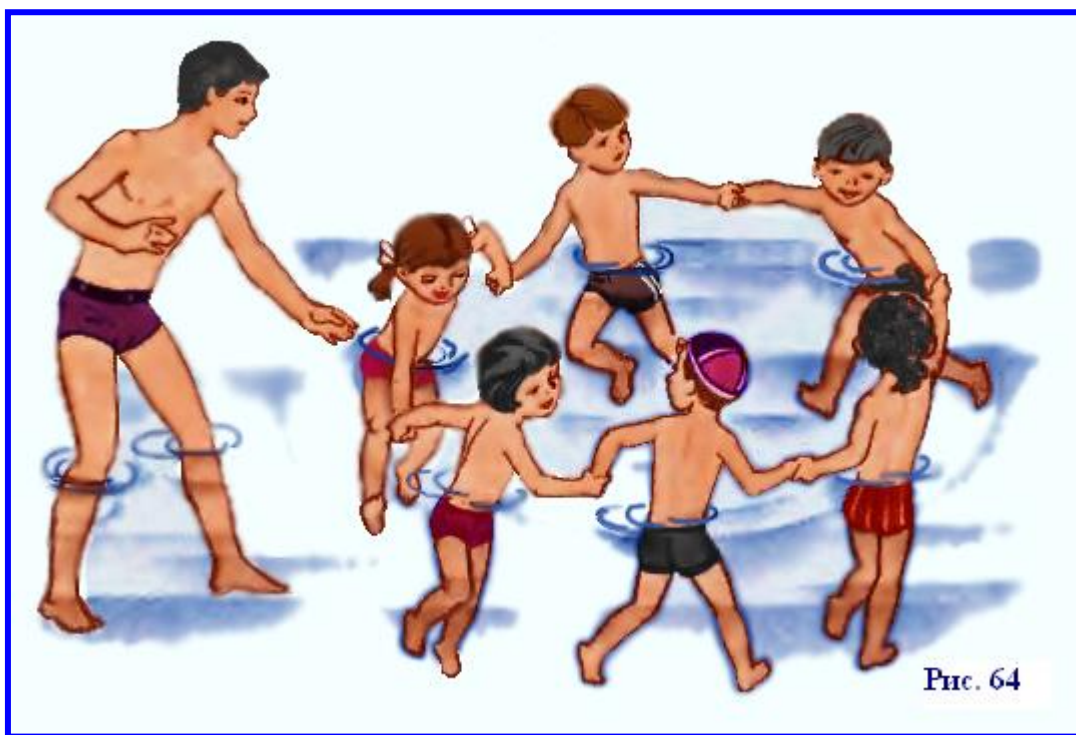
Методические указания. Не торопиться подавать сигналы. Дать возможность детям самим стать в пары. При необходимости оказывать им помощь. При повторении игры детям можно раздать цветные пластмассовые шары. По сигналу «Найди себе пару!» дети, у которых шары одинакового цвета, становятся в пары. Затем по сигналу они снова разбегаются. Во время бега шары надо держать поднятыми вверх.

Море волнуется

**Задача игры:** помочь детям освоиться в воде, ознакомиться с ее сопротивлением.

**Описание.** Дети стоят в колонне по одному. По команде преподавателя «Море волнуется» они разбегаются в произвольном направлении (их «разгоняет ветер»), производят любые движения руками, окунаются. Когда преподаватель произнесет: «Ветер стих, море успокоилось!», дети должны быстро занять свои места в колонне.

**Правила.** Преподаватель говорит: «Раз, два, три — вот на место встали мы». Не нашедший за это время своего места в колонне отмечается преподавателем как



невнимательный.

**Методические указания.** Можно использовать построение в круг, в одну шеренгу.

#### **Карусели (I вариант)**

**Задача игры:** приучать детей двигаться по кругу, не бояться воды.

**Описание.** Дети становятся в круг и берутся за руки. По сигналу педагога они начинают движение по кругу, постепенно ускоряя шаг (рис. 64). Вместе с преподавателем дети произносят;

Еле-еле, еле-еле

Закружились карусели.

А потом, потом, потом —

Все бегом, бегом, бегом!



Дети бегут по кругу. Затем преподаватель произносит: «Тише, тише, не спешите, карусель остановите? Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра». Дети останавливаются.

**Правила.** Выполнять движения в соответствии с текстом, не тянуть товарища.

### **Пузырь**

**Задача игры:** приучать двигаться в воде вперед, назад, не бояться воды.

**Описание.** Дети становятся в круг близко друг к другу, берутся за руки.

Вместе с преподавателем произносят:

Раздувайся, пузырь,  
Раздувайся, большой.  
Оставайся такой  
Да не лопайся.

Дети отходят назад, не разрывая рук, делают большой круг. После слов преподавателя «Лопнул пузырь!» дети двигаются к центру, произнося звук «ш-ш-ш» («воздух выходит»). Затем дети снова «надувают пузырь» — отходят назад.

**Правил.** Двигаться назад, вперед, держась за руки. Нельзя толкать друг друга.

**Методические указания.** Преподаватель становится в круг вместе с детьми. Произносить текст нужно медленно, четко, привлекая к этому играющих. При повторении игры на слова «Лопнул пузырь!» дети могут приседать в воду.

### **Принеси мяч**

**Задача игры:** приучать детей двигаться в воде в разных направлениях, преодолевать сопротивление воды.

**Описание.** Дети становятся вдоль одной из сторон бассейна. Преподаватель показывает яркие мячи, затем бросает их в воду и предлагает детям поймать. Дети передвигаются по воде за мячами, ловят их и приносят преподавателю. Игра повторяется.

**Правила.** Начинать ловить мячи нужно по сигналу преподавателя. Нельзя толкаться и брызгаться.

**Методические указания.** Мячи не следует разбрасывать слишком далеко от детей. Можно использовать для игры другие надувные игрушки.

### **Мячики**

**Задача игры:** приучать детей подпрыгивать в воде, не бояться брызг.

**Описание.** Преподаватель начинает играть с одним ребенком. Положив руку на голову ребенка, он предлагает ему попрыгать, как мячик. Ребенок подпрыгивает, а преподаватель подбадривает малыша. Затем предлагает попрыгать, как мячики, всем детям.

**Правила.** Нельзя толкаться, брызгаться.

**Методические указания.** Во время игры преподаватель может считать прыжки, по окончании прыжков сказать: «Укатились мячики», после чего дети убегают к бортику,

**Лодочки плывут**

**Задача игры:** приучать детей передвигаться в воде друг за другом, не бояться воды.

**Описание.** Дети входят в воду, становятся друг за другом вдоль бортика. По сигналу «Поплыли лодочки!» дети двигаются друг за другом, разгребая воду руками, как веслами. Лодочки плывут сначала медленно, затем быстрее.

**Правила.** Соблюдать направление, нельзя наталкиваться друг на друга.

**Методические указания.** Преподаватель следит, чтобы дети не отставали, двигались смелее. При повторном проведении игры можно предложить им двигаться в разных направлениях. По сигналу «Лодочки плывут к берегу» дети становятся у бортика.

**Бегом за мячом**

**Задача игры:** закрепить у детей навык смело входить в воду и передвигаться в ней.

**Описание:** Играющие встают в одну шеренгу у бортика лицом к воде на расстоянии шага друг от друга. На расстоянии 4—5 м от них в воде плавают предметы (мячи, круги), количество которых равно числу играющих. По сигналу дети бегут за мячами (кругами) и возвращаются на свои места. Выигрывает тот, кто первым займет свое место в шеренге.

**Правила.** Нельзя забегать за обусловленное место, мешать друг другу, толкаться.

**Методические указания.** Преподаватель следит за детьми, поощряет ловких, помогает другим, подбадривает их. Может быть предложен вариант игры, когда мячей в воде меньше, чем детей. Дети должны бежать быстрее, чтобы не остаться без мяча.

**Сердитая рыбка**

**Задача игры:** приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, быстроту движения.

**Описание.** Преподаватель или один из детей изображает сердитую рыбку. Она находится у противоположного бортика, дети тихонько подходят к ней, а преподаватель в это время говорит:

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

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

**Правила.** Выполнять движения в соответствии с текстом, убегая от сердитой рыбки, не толкать друг друга.

**Методические указания.** Первый раз сердитой рыбкой может быть преподаватель. Не следует быстро бежать за детьми. Надо дать им возможность убежать на свое место. При многократном повторении можно догонять детей.

### **Медвежонок Умка и рыбки**

**Задача игры:** приучать детей двигаться по кругу в разных направлениях, взявшись за руки.

**Описание.** Из числа играющих детей выбирается медвежонок Умка. Остальные дети — рыбки. Умка делает вид, что спит, а рыбки водят хоровод со словами: Рыбки весело плескались

В чистой светленькой воде (свободно гуляют по бассейну).

То завьются (круговые движения руками).

Разовьются (круговые движения в обратном на правлении).

То заплывают в воде (дети разводят руками в разные стороны).

Умка — белый медвежонок —

Спрятал мордочку свою.

Нас поймать он очень хочет (дети идут по кругу),

Но покажем нос ему!

После этих слов ребята уплывают, кто, как может, а Умка догоняет их. Дотронувшись до 3—4 ребят. Умка возвращается на место. Воспитатель или Умка выбирают нового водящего, и игра продолжается.

**Правила.** Выполнять движения нужно в соответствии с текстом, уплывать только с последними словами.

**Методические указания.** Преподаватель играет вместе с детьми, показывает, какие движения надо делать.

**Игры с погружением в воду с головой**

### Фонтан

Задача игры: научить детей не бояться водяных брызг, не отворачиваться от них.



Описание. Держась за руки, играющие образуют круг. Они стоят лицом в круг, опускают руки, принимают положение упора лежа сзади. По сигналу все одновременно начинают движения ног кролем, поднимают фонтан брызг (рис. 65). Игра повторяется несколько раз.

Правила. Нельзя отворачиваться от брызг, пятиться назад, вставать.

Методические указания. Вариант: игра может проводиться и как упражнение для

овладения движениями ног при плавании кролем. При этом дети следят, чтобы брызг не было, а на поверхности воды показывались только пальцы ног.

### Караси и щука (1 вариант)

Задача игры: учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой.

Описание. Дети (караси) перемещаются по дну бассейна в разных направлениях, помогая себе руками. Щука (ее роль первое время исполняет преподаватель) стоит в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет!» дети уплывают к бортику и погружаются в воду до подбородка, а кто может — и глубже.

Правила. Дети не должны убежать к бортику раньше сигнала, нельзя толкать друг друга.

Методические указания. Преподаватель, исполняющий роль щуки, не должен слишком быстро бежать за детьми и ловить их. Надо дать возможность всем спрятаться.

### Поезд в туннель! (1 вариант)

Задача игры: учить детей погружаться в воду с головой.

Описание. Играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс друг другу, изображают поезд. Колонна движется шагом. Двое ребят, стоя лицом друг к другу и держась за руки, образуют туннель. Чтобы проехать через него, дети, изображающие поезд, поочередно погружаются с головой в воду. После того как все вагоны проедут, изображавшие туннель пристраиваются к концу колонны, а двое

первых ребят из поезда образуют новый туннель. Игра продолжается.

**Правила.** Не толкать друг друга. Встречное движение запрещается — в туннеле одна колея. Может произойти крушение.

**Методические указания.** Преподаватель должен следить, чтобы изображающие туннель не задерживали ребят под водой,

**Спрячемся под воду**

**Задача игры:** упражнять в погружении в воду с головой.

**Описание.** Играющие, взявшись за руки, образуют круг, По сигналу «Спрячемся под воду» дети приседают, погружаются в воду с головой, не разнимая рук.

**Правила.** Дети не должны разнимать руки, вытирать лицо после подъема из воды.

**Оса**

**Задача игры:** приучать погружаться в воду с головой, не бояться воды,

**Описание.** Играющие образуют круг. Преподаватель находится в центре круга. У него в руках удилице, к которому веревкой привязан бантик из поролона. Преподаватель поочередно или выборочно старается посадить на кого-нибудь осу. Игроки, спасаясь от осы, погружаются в воду с головой.

**Правила.** Тот, на кого села оса, обязательно должен погрузиться в воду, а поднявшись из воды, не разрывать круг, не вытирать лицо руками.

**Методические указания.** Преподаватель, зная особенности детей, сначала опускает осу на более смелых детей, не боящихся погрузиться в воду.

**Жучок-паучок**

**Задача игры:** упражнять детей в погружении в воду с головой.

**Описание.** Играющие, взявшись за руки, идут по кругу. В центре круга встает водящий — жучок-паучок Играющие произносятся? такие слова:

Жучок-паучок вышел на охоту.

Не зевай, поспевай.

Жучок-паучок вышел на охоту

Прячьтесь все под воду.

С последними словами все приседают, погружаясь с головой в воду.

**Правила.** Двигаться ровно. Нельзя тянуть друг друга, разрывать круг.

**Методические указания.** Преподаватель назначает водящего. Следит, чтобы все дети погружались в воду с головой, подбадривает тех, кто боится это делать.

**Хоровод**

**Задача игры:** учить детей погружаться с головой в воду.

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

Мы идем, идем,  
Хоровод ведем,  
Сосчитаем до пяти.  
Ну, попробуй нас найти!

После чего, хоровод останавливается, дети хором считают до пяти и отпускают руки. При счете «пять» все одновременно погружаются с головой, после чего выпрямляются. Игра продолжается, хоровод движется в другую сторону.

**Правила.** Проигравшим считается тот, кто не погрузился с головой в воду.

**Методические указания.** При повторении игры можно использовать речитатив: «Раз, два, три, четыре, пять — вот мы спрячемся опять». Можно предложить детям под водой считать про себя до пяти. Тогда по правилам игры выпрямляться будет разрешено только сосчитав под водой до пяти.

### **Щука**

**Задача игры:** учить детей смело погружаться в воду, а также осваивать погружение в воду с головой.

**Описание.** Дети ходят или бегают по дну бассейна в произвольных направлениях, помогая себе руками, изображая рыбок. Щука стоит спиной к бассейну на берегу или в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет!» дети останавливаются и погружаются в воду до подбородка. Щука (водящий) внимательно следит за выполнением задания. Рыбку, которая неправильно выполнила задание, щука уводит к себе. Пойманный становится щукой. Игра повторяется 3—4 раза. За рыбками всякий раз выплывает уже другая щука.

**Правила.** Водящий не должен поворачиваться лицом к бассейну раньше подачи сигнала.

**Методические указания.** Водящего назначает преподаватель или сам может быть водящим. При повторении игры за рыбками могут выплывать одновременно 2—3 щуки.

### Достань игрушку

**Задача игры:** доказать, что вода прозрачная, через нее видны игрушки; приучать опускать руки глубоко в воду, не бояться погрузиться в воду с головой.

**Описание.** Дети стоят у бортика. Преподаватель разбрасывает тонущие игрушки у противоположного бортика. По сигналу «Достань игрушку!» дети идут, смотрят на дно через воду, отыскивают игрушки, достают их со дна и приносят преподавателю. Игра повторяется.

**Правила.** Начинать движение по сигналу, доставать по одной игрушке. Нельзя отнимать их у товарищей, толкать друг друга.

**Методические указания.** Вначале опускать игрушки на мелком месте, при повторении игры — на более глубоком. Подбадривать детей, помогать робким.

### Брод

**Задача игры:** научить рассматривать предметы в воде.

**Описание.** Дети стоят в колонне по одному. Поочередно передвигаются на руках по дну вперед с одного берега на другой, ориентируясь по предметам, разложенным на дне (камни, тарелки и пр.). Для того чтобы проверить правильность передвижения, дети неоднократно опускают голову в воду, отыскивая следующую вежу на своем пути.

**Методические указания** Лучше всего для каждого играющего несколько изменять расположение предметов на дне. Одновременно следует использовать 4—5 предметов, на расстоянии до 1 м.

### Смелые ребята

**Задача игры:** научить погружаться с головой в воду с открытыми глазами.

**Описание.** Дети стоят в кругу, держась за руки, хором произносят:

Мы ребята смелые,  
Смелые, умелые,  
Если захотим —  
Через воду поглядим.

Затем опускают руки и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами. Игра повторяется 3—4 раза.

**Методические указания.** Для контроля выполнения можно предлагать детям рассмотреть какой-либо предмет в воде или проводить игру в построении по парам лицом друг к другу.

### Нырни в обруч

**Задача игры:** учить погружаться в воду с открыванием глаз и скольжением.

**Описание.** В воду вертикально опускают обруч с грузами. Дети встают в колонну по одному, идут вдоль бортика к обручу. Дойдя до него, дети по очереди погружаются в воду, проходят сквозь обруч, выныривают на поверхность с другой стороны и двигаются дальше. Когда все пройдут сквозь обруч, игра повторяется.

**Правила.** Идти друг за другом. Нельзя наталкиваться, хватать, топить друг друга.

**Методические указания.** Преподаватель следит за правильностью выполнения задания, подбадривает робких детей.

### **Игровые упражнения**

«Ледокол». Ходить, заложив руки за спину и наклонившись вперед.

«Лодочки с веслами». Ходить, помогая себе гребковыми движениями рук.

«Островки». Стоя в кругу, присесть до шеи. до подбородка, чтобы на поверхности воды осталась только голова.

«Крокодилы». Принять упор присев, ноги вытянуть, чтобы они всплыли. Передвигаться по дну на руках

«Цапли». Глубина воды по колено Ходьба по дну с перешагиванием поверхности воды.

«Дровосек в воде». Стоя в одну шеренгу (круг), ноги врозь пошире, руки вверх, наклонять туловище вперед с маховыми движениями рук вниз – назад. Руками ударять о воду, поднимая брызги. Глубина воды выше колен. То же можно выполнять, стоя спиной внутрь круга, в парах спиной друг к другу,

«Катание на кругах». Глубина воды по пояс. Произвольно сесть, лечь на надутый резиновый круг и покататься на нем, как на лодочке, подгребая руками, как веслами.

«Покажи пятки». На мелком месте опереться руками о дно, выпрямиться и вытянуть ноги назад так, чтобы на поверхности воды были видны пятки.

## **5.9.2. СТАВШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ**

### **ИГРЫ ДЛЯ ОЗНАКОМЛЕНИЯ СО СВОЙСТВАМИ ВОДЫ**

#### **Невод**

**Задача игры:** помочь освоиться с сопротивлением воды.

**Описание.** Играющие (рыбы) располагаются в ограниченном пространстве. Двое рыбаков, взявшись за руки, по сигналу преподавателя бегут за рыбкой, стараясь окружить ее. Каждая пойманная рыба включается в цепь рыбаков. Так постепенно составляется невод. Игра кончается, когда все рыбы будут переловлены.



**Правила.** Нельзя ловить рыбу разорванным неводом. Нельзя толкаться, топить друг друга, хватать за руки, туловище.

**Методические указания.** Водящих назначает преподаватель. Пойманный последним объявляется самой быстрой рыбкой.

**Карусели (2 вариант)**

**Задача игры:** способствовать освоению с водой, ходьба и бег в воде.

**Описание.** Взявшись за руки, дети образуют круг. По сигналу они начинают движение по кругу, постепенно ускоряют шаг. Во время движения по кругу играющие хором произносят:

Еле-еле, еле-еле  
Закружились карусели,  
А потом, потом, потом —  
Все бегом, бегом, бегом!

После чего дети бегут по кругу (1—2 круга). Затем преподаватель произносит: «Тише, тише, не спешите, карусель остановите». Дети постепенно замедляют шаг и со словами «Вот и кончилась игра. Остановка — раз и два» останавливаются. Игра повторяется с движением в противоположную сторону.

**Правила.** Нельзя отпускать руки, падать в воду.

**Методические указания.** Глубину воды можно увеличивать, объясняя на примере, что сопротивление воды при движении возрастает тем больше, чем большая часть поверхности тела находится под водой,

**Караси и карпы (1 вариант)**

**Задача игры:** учить детей свободно передвигаться в воде.

**Описание.** Преподаватель разделяет играющих на две равные группы. Дети становятся в шеренги спиной друг к другу, после чего приседают. Расстояние между шеренгами 0,5—1 м. Для каждой шеренги заранее намечается направление, в котором надо бежать. Одна шеренга — караси, другая — карпы. Преподаватель в произвольном порядке произносит эти слова. Названная команда (шеренга) тотчас поднимается и бежит в указанном направлении. Дети другой команды поднимаются, поворачиваются и догоняют убегающих, стараясь дотронуться до них рукой. Ребенок, которого коснулись рукой, останавливается. По сигналу преподавателя все останавливаются, возвращаются на прежние места, и игра начинается сначала.

**Правила.** Находясь в шеренге, нельзя оборачиваться назад. Во время перебежки нельзя толкать друг друга. После сигнала об остановке нельзя продолжать бег.

**Методические указания.** Игру можно проводить и при глубине воды по пояс. В этом случае, стоя в шеренгах, дети не приседают. Строить шеренги лучше по росту, чтобы их правые фланги находились друг против друга. Одну и ту же команду можно вызывать иногда и два раза подряд. Слова «караси» и «карпы» преподаватель должен произносить медленно, протяжно, растягивая первые слоги слова и быстро произнося последние.

### **Мы веселые ребята**

**Задача игры:** приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях.

**Описание.** Дети идут по кругу, в середине его находится водящий, назначенный или выбранный детьми. Дети хором произносят текст:

Мы, веселые ребята,

Любим плавать к нырять.

Ну, попробуй нас догнать!

Раз, два, три — лови?

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

**Правила.** Нельзя убежать раньше того, как будет произнесено «Лови!». Двигаясь по кругу, дети должны соблюдать порядок, не тянуть, не разрывать круг, не толкать друг друга.

**Методические указания.** Преподаватель помогает выбрать водящего. Его не следует выбирать из детей, попавшихся первыми, чтобы не давать поводы детям побыстрее стать водящим.

### **Байдарки**

**Задача игры:** приучать преодолевать сопротивление воды, упражнять в выполнении гребковых движений руками.

**Описание.** Дети встают у одной стороны бассейна, слегка наклонив туловище вперед. Это байдарки. По сигналу дети проходят или пробегают на противоположную сторону бассейна, помогая себе гребковыми движениями, как веслами при плавании на байдарке. Кисть руки должна быть выпрямлена, ладонью дети загребают воду и отталкиваются от нее, продвигаясь вперед.

**Правила.** Начинать движение и останавливаться по сигналу воспитателя. Нельзя спешить, мешать другим детям выполнять задание.

**Методические указания.** Преподаватель следит за правильностью действий детей, отмечает, какая байдарка продвигается быстрее, у кого гребок веслом

длиннее. При повторении в игру можно внести усложнение; предложить детям проплыть на байдарке спиной вперед. При этом ладони следует развернуть в обратную сторону.

### Карасик и щука

Задача игры: упражнять в движениях в воде.

Описание. Дети образуют круг, берутся за руки. Выбираются карасик и щука. Они встают в центре круга. Дети произносят:

Карасик, карасик, держись,

Щуке на зуб не попадись!

После этих слов карасик уплывает, а щука его догоняет. Карасик может выплывать за пределы круга, дети его не задерживают. Если щука пытается выскользнуть из круга, дети опускают руки, не пускают ее.

Правил. Начинать двигаться только после слова «Не попадись!». Нельзя размыкать руки, хватать щуку.

Методические указания. При выборе карасика и щуки преподаватель следит, чтобы в паре оказались дети, равные по силе и умениям.

### Караси и щука (2 вариант)

Задача игры: способствовать освоению в воде, преодолению сопротивления воды.

Описание. Один ребенок выбирается щукой. Остальные играющие делятся на две группы: одни (камешки) образуют круг, другие (караси) плавают внутри круга. Щука находится за кругом. По сигналу «Щука!» она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть (караси прячутся от щуки за камешки). Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Пойманные уходят за круг. Игра проводится 3—4 раза, после чего подсчитывается число пойманных. Затем выбирают новую щуку. Дети меняются местами, и игра повторяется.

Правила. Нельзя хватать друг друга, толкать. Щука начинает ловить только после сигнала.

Методические указания. Дети-камешки должны стоять по кругу на расстоянии вытянутых рук, чтобы было больше места для карасей. Преподаватель следит, чтобы караси во время плавания внутри круга не мешали друг другу. Камешки не должны стоять долго.

### Как кто лишает

Задача игры: упражнять детей в разных видах передвижения в воде.

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

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

***Рак*** — в том же положении двигаться назад.

***Краб*** — в том же положении двигаться вправо в влево.

***Лягушка*** — из положения присев выпрыгивать из воды и снова приседать.

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

***Дельфин*** — выпрыгивать из воды как можно выше из положения присев.

**Правила.** Выполнять задания по сигналу педагога, не мешать товарищам.

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

### **ИГРЫ С ПОГРУЖЕНИЕМ В ВОДУ С ГОЛОВОЙ**

#### **Морской бой**

**Задача игры:** приучать детей не бояться брызг, действовать согласованно.

**Описание.** На глубине по пояс дети встают лицом друг к другу в две шеренги, расстояние между которыми 1,5—2 м. По сигналу преподавателя дети начинают брызгать водой в «противника», стараясь заставить его отступить. Побеждает более стойкая команда, которая не разбежится и сохранит первоначальный порядок.

Повторить игру 3—4 раза.

**Правила.** Нельзя касаться игроков руками, поворачиваться спиной, убежать.

**Методические указания.** Разделяя детей на команды, нужно учитывать их рост и подготовленность, Следить за соблюдением правил.

#### **Охотники и утки**

**Задача игры:** упражнять в погружении в воду с головой.

**Описание.** Выбираются два охотника. Остальные дети — утки. Охотники становятся по обе стороны бассейна, у каждого из них по мячу. Утки плавают в разных направлениях по бассейну. По сигналу «Охотники!» утки должны нырнуть в воду, чтобы охотники не смогли попасть в них мячами. Если кто-то из детей не успел спрятаться и в него попадают мячом, он должен выйти на время из игры.

**Правила.** Охотники не должны бросать мяч детям в голову. Начинать бросать

мяч можно только по сигналу «Охотники!», не сходя с места.

Методические указания. Охотники меняются после того, как каждый из них попадет мячом в определенное число уток.

### Насос

Задачи игры: научить детей погружаться с головой в воду несколько раз подряд.

Описание. Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой. Каждый из играющих детей погружается в воду 4—5 раз. Игра повторяется 3 раза.

Правила. Нельзя отпускать руки и вытирать лицо, смахивая воду, после каждого очередного окунания.

Методические указания. Играющие пары располагаются боком к преподавателю.

### Удочка

Задача игры: упражнять детей в погружении в воду с головой.

Описание. Дети образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук, поворачиваются лицом к центру, в центре стоит преподаватель. В руках у него веревка, к концу которой привязана надувная игрушка. Длина веревки равна радиусу круга. Преподаватель вращает веревку так, чтобы игрушка двигалась по окружности на высоте 10—30 см над водой. Дети должны избегать прикосновения игрушки, погружаясь под воду, когда она приближается.

Правила: Нельзя прятаться раньше, чем приблизится игрушка.

Методические указания. Вначале следует вращать веревку с игрушкой несколько выше голов детей. Когда дети научатся смело погружаться в воду, высоту можно уменьшить.

## ИГРЫ С ВЫДОХОМ В ВОДУ

### Резвый мячик (на мелком месте)

Задача игры: способствовать овладению продолжительным, постепенным выдохом.

Описание. Играющие становятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый имеет мячик или теннисный шарик. Приняв положение упора лежа спереди, дети кладут его на поверхность воды на линии рта. Делая выдох, дуют на мяч, стараясь отогнать его как можно дальше от себя (рис 66). Затем идут за мячом по дну на руках, делая неоднократный вдох и выдох. По команде преподавателя

все остаются на своих местах, перестают дуть на мяч, Выясняется, чей мяч отплыл дальше всех,— это самый «резвый мячик». Игра продолжается.



**Правила.** Нельзя мешать друг другу, дуть на чужой мяч.

**Методические указания.** Сперва можно игру проводить без продвижения на руках вперед за мячом, В таком случае всякий раз выполняется только один выдох.

Игра может быть проведена и на глубоком месте (вода по грудь). Тогда играющие продвигаются за мячом, идя по дну. Преподаватель следит за тем, чтобы дети выполняли постепенный выдох.

**Качели (глубина воды по пояс)**

**Задача игры:** способствовать овладению выдохом в воду,

**Описание.** Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Приседая по очереди, они погружаются в воду с головой, делают выдох в воду. Играющие делают 3-4 выдоха в воду.

**Правила.** Нельзя отпускать руки, задерживать своего товарища под водой.

**Методические указания.** Играющие пары располагаются боком к преподавателю.

### ИГРЫ С ОТКРЫВАНИЕМ ГЛАЗ В ВОДЕ

**Водолазы**

**Задача игры:** приучать смело открывать глаза в воде» рассматривать предметы под водой.

**Описание.** Дети встают у бортика с одной стороны бассейна. Преподаватель разбрасывает по дну бассейна резиновые (тонущие) игрушки» пластмассовые тарелочки. По сигналу водолазы погружаются в воду и стараются собрать как можно

больше предметов.

**Правила.** Начинать выполнять задание по сигналу, не толкать товарищей, не отнимать игрушки.

**Методические указания.** Преподаватель отмечает и поощряет детей, успешно справившихся с заданием, помогает несмелым детям, подбадривает их. Можно провести игру с разделением, а команды и дать задание, чья команда водолазов больше соберет предметов.

### ИГРЫ СО СКОЛЬЖЕНИЕМ И ПЛАВАНИЕМ

#### **Я плыву**

**Задача игры:** способствовать овладению горизонтальным положением тела в воде, подводить к скольжению.

**Описание.** Дети в разомкнутой колонне по одному шагом передвигаются вдоль стенок бассейна, По сигналу им предлагается повернуться лицом внутрь бассейна и любым способом оторвать ноги от дна или изобразить плавание на груди. По следующему сигналу дети возвращаются на свои места в колонне и продолжают продвижение вдоль стенок бассейна.

**Правила.** Нельзя толкать друг друга. Не выполнивший задания выводится из воды на время одного повторения игры.

**Методические указания.** Объясняя игру, преподаватель показывает, какими способами следует достигать горизонтального положения в воде лежа в упоре спереди, лежать на воде, скользить и др. Но эти положения не надо детям навязывать, сковывать их изобретательность.

#### **Поезд в туннель! (2 вариант)**

**Задача игры:** совершенствовать умение скользить на груди.

**Описание.** Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив друг другу руки на плечи, изображают поезд. Колонна движется шагом. Преподаватель держит обруч — туннель. Чтобы проехать через туннель, ребята, изображающие поезд, поочередно выходят вперед колонны и выполняют скольжение на груди. Затем возвращаются в конец колонны. Игра продолжается.

**Правила.** Не толкать друг друга, не торопить.

#### **Пятнашки с поплавком**

**Задача игры:** закреплять умения погружаться в воду, держаться на воде, скользить.

**Описание.** Выбирается водящий («пятнашка»). Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу «пятнашка» старается догнать и

дотронуться до кого-нибудь из играющих. Спасаясь от нее, дети должны принять положение «поплавок». Если водящий дотронется до играющего раньше, чем он принял положение «поплавок», тот считается пойманным.

**Правила.** Нельзя толкать детей, принявших положение «поплавок».

**Методические указания.** Можно предложить детям вариант игры «Пятнашки со стрелой», в котором они вместо положения «поплавок» выполняют скольжение «стрела».

### **Караси и карпы (2 вариант)**

**Задача игры:** упражнять детей в скольжении и плавании кролем на груди и на спине.

**Описание.** Преподаватель делит детей на две равные группы (караси и карпы). Команды выстраиваются в шеренги у противоположных сторон бассейна лицом к центру. По сигналу дети начинают двигаться навстречу друг другу. Когда расстояние между шеренгами станет примерно 2—3 м, преподаватель громко дает одну из команд «Караси!» или «Карпы!». Игроки названной команды должны быстро уплыть на свое место, а игроки другой команды ловят их.

**Правила.** Дети, ловящие уплывающих, не должны толкать, топить их. Необходимо внимательно слушать сигналы педагога.

**Методические указания.** Детям можно дать задание плыть кролем на груди или на спине. Обязательно следить за поведением детей и выполнением ими правил игры.

### **Зеркальце**

**Задача игры:** повторять, закреплять освоенные ранее упражнения.

**Описание.** Держась за руки, дети идут по кругу, хором произносят:

Ровным кругом друг за другом,

Чу, ребята, не зевать,

И что Петя нам покажет,

Будем дружно повторять.

После слов «Будем дружно повторять» все останавливаются, а водящий, который стоит внутри круга, выполняет какое-либо движение — погружение в воду с головой, выдох в воду, скольжение и т. д. Дети должны повторить эти движения за ним, после чего назначается новый водящий, и игра продолжается.

**Методические указания.** Первого водящего назначает преподаватель, последующего выбирает предыдущий водящий.

Водящий самостоятельно придумывает движения. Но если надо повторить какое-



нибудь определенное движение, можно его подсказать водящему. Скольжение в этой игре, если круг мал, следует выполнять по радиусам от центра круга, т. е. поворачиваясь предварительно спиной в круг.

### Пловцы

Задача игры: упражнять детей в разных способах плавания.

Описание. Дети выстраиваются у бортика бассейна. По сигналу (например, «Кроль на груди!») дети быстро плывут на противоположную сторону бассейна. В обратную сторону возвращаются, плывя другим способом (брасс или кроль на спине).

Правила. Выполнять задание нужно по сигналу, не наталкиваться на товарищей, доплывать до бортика.

Методические указания. Перед проведением игры целесообразно напомнить о разных способах плавания и даже попросить 1—2 детей показать их, чтобы все во время игры правильно их выполняли. Игру можно провести и в виде эстафеты. Тогда дети делятся на 2—3 команды. Преподаватель дает задание проплыть в одну сторону кролем на груди, а обратно — брассом, или наоборот. Отмечает, чья команда быстрее выполнит задание.

### Чье звено скорее соберется?

Задача игры: упражнять детей в разных способах плавания, приучать ориентироваться в необычной среде.

Описание. Дети делятся на 3—4 группы с одинаковым числом играющих. Каждая группа выстраивается в колонну по углам бассейна. По сигналу дети расходятся по всему бассейну, выполняют разные упражнения по своему желанию. По свистку или другому сигналу дети должны быстро проплыть любым способом на свое место и построиться в колонну. Преподаватель отмечает, чье звено быстрее соберется.

Правила. При выполнении упражнений нужно отходить дальше от места сбора звена. При плавании не наталкиваться друг на друга.



Рис. 67

**Методические указания.** Места построения звеньев можно обозначить цветными флажками или шарами, положенными на бортик бассейна. Для усложнения игры можно менять местами флажки, шары.

### ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Сесть и встать без помощи рук. Глубина воды по колени, по пояс.

**«Прыжок дельфина».** Глубина воды по пояс. Слегка присесть, поднять руки вверх и немного вперед так, чтобы предплечьями были прикрыты уши. Затем выпрыгнуть из воды вперед, немного согнуться, сделать вдох, задержать дыхание и войти в воду с вытянутыми вперед руками и головой (рис. 67). Во время скольжения под водой прогнуться в пояснице, направить руки и голову под углом вперед-вверх. Скользить с открытыми глазами, совершая постепенный выдох. В конце скольжения согнуть ноги, встать на дно, опустить руки и завершить выдох. Снова приступить к выполнению прыжка. Прыгнуть, как дельфин, с не очень длительными остановками, 3—5 раз подряд.



**«Торпеда».** Упражнение выполняется вдвоем. Оба играющих ложатся спиной на воду друг против друга, берутся за руки, сгибают ноги и упираются ступнями (рис. 68) В следующий момент оба отпускают руки» прижимают их к телу и одновременно



отталкиваются ногами, скользят по поверхности воды на спине.

**«Передай мяч».** Глубина воды по пояс, по грудь. Двое детей (или ребенок и преподаватель) становятся друг за другом на расстоянии 0,7—0,8 м. Ноги у обоих расставлены на ширину плеч. Впереди стоящий держит в руках мяч. Он нагибается вперед, погружается с головой в воду и передает мяч стоящему сзади партнеру (рис.

88). После этого ребята поворачиваются кругом и передают мяч в обратном направлении.

«Разговор по телефону». Глубина воды по пояс. Поочередно в паре с преподавателем, лицом к нему и на близком от него расстоянии, дети приседают, погружаясь в воду с головой. Преподаватель громко называет под водой ребенка по имени или постукивает камешком о камешек. После чего спрашивает у играющего, что он слышал.

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

«Мяч в кругу». Дети становятся в круг и перебрасывают друг другу мяч одной и двумя руками. При ловле мяча можно подбегать вперед или отбегать назад, падать в воду. Один ребенок может стоять в центре круга и ловить летящий через круг мяч. Если он поймает мяч, становится в круг, а тот, кто бросил, встает в центр.

«На буксире». Глубина воды по бедра. Дети разбиваются парами. Держатся за руки, стоя лицом друг к другу. Одни из них ложится на воду, другой — идет спиной вперед, затем ускоряет шаг, бежит, тащит за собой лежащего на воде (буксир тащит за собой баржу). Через некоторое время дети меняются ролями.

«Винт». В скольжении совершать повороты с груди на спину и наоборот. Кувырок вперед без опоры руками о дно. Глубина воды по грудь.

«Тюлени». Припать упор лежа спереди. Слегка оттолкнувшись вверх, проводя руки назад до бедер, пытаться скользить вперед, при этом голова опущена в воду.

«Кто кого?» Глубина воды до бедра. Разделить играющих на две команды, по 3—4 человека в каждой. Дети становятся в две колонны друг против друга. Преподаватель дает им канат или толстую веревку длиной 3—4 м. По сигналу воспитателя каждая команда начинает тянуть канат, стараясь перетянуть на свою сторону противоположную команду. Можно разрешить внезапно отпустить канат — все падают в воду.

«Катание на кругах». Глубина воды по пояс. Произвольно сесть, лечь на надутый резиновый круг и покататься на нем, как на лодочке, подгребая руками — веслами.

«Тачка». Глубина воды по колено. Играющие распределяются по парам, становятся в затылок друг другу. Впереди стоящий принимает положение упора лежа спереди, разводит ноги в стороны. Стоящий сзади берет его за ноги у голеностопного сустава (правой рукой за правую, левой — за левую ногу), несколько приподнимает их

над поверхностью воды. Начинается продвижение вперед.

Нельзя опускать ноги идущего на руках, поднимать их нарочно высоко, идти слишком быстро в воде.

«Воротики». Глубина воды по грудь. Нырнуть сквозь ворота — двое ребят стоят лицом друг к другу, держась за руки. Воротики широко открыты, нельзя их закрывать.

«Коробочка». Присев, руками обхватить голени, подбородок на поверхности воды. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, голову опустить под воду — «у коробочки закрыли крышечку».

«Поплавок». Глубина воды по грудь. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погрузиться под воду с открытыми глазами. Сильно согнуть ноги, обхватить руками голени и подтянуть колени к груди, голову нагнуть как можно ближе к коленям. В этом положении «поплавок» всплыть на поверхности воды. Плавать на поверхности, не изменяя положения. Считать до 8. После этого спокойно встать на дно.

«Нырни в круг». Глубина воды по пояс. Стоя в воде, преподаватель держит перед собой обруч. Ребенок ныряет в него.

«Пролезь в круг». Глубина воды по пояс. На поверхность воды кладется деревянное кольцо или надутый резиновый круг. Ребенок погружается с головой в воду, опускается под круг, встает и вылезает из него.

«Футбол в воде». На мелком месте, идя в колонне по кругу, разбрызгивать воду ногами на впереди идущего.

«Сможешь ли, попробуй?» Глубина воды по грудь. Сделать глубокий вдох, в воде спокойно лечь на спину. Лежать спокойно, свободно раскинув руки вверх в стороны. Дышать спокойно. Если ноги очень глубоко погружаются в воду, можно слегка ими подвигать вверх-вниз.

Другой вариант: сделать глубокий вдох, спокойно лечь на спину на воду, лежать спокойно, вытянув руки вдоль туловища. Если ноги погружаются в воду очень глубоко, слегка нажимать ладонями на воду сверху вниз.

«Медуза». Глубина воды по пояс. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело вначале немного погружается в воду, затем всплывает. Лежать в воде без движений.

«Мяч по кругу». Играющие встают в круг и передают легкий резиновый мяч друг другу, стараясь не уронить его. Кто уронит мяч, выходит на середину. Его задача — коснуться мяча, который передают дети. Если ребенок коснулся мяча, он возвращается на свое место, а в круг выходит игрок, не успевший передать мяч.

### 5.9.3. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

#### Перетяжки парами

**Задача игры:** совершенствовать у детей умение действовать в необычных условиях, прилагая при этом определенные усилия.

**Описание.** Дети становятся в 2 шеренги лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м. Между ними натягивается веревка. В каждой шеренге одинаковое число играющих. По сигналу воспитателя дети подходят к веревке, становятся боком друг к другу. Играющие одной шеренги берутся за руки с детьми другой шеренги. По сигналу партнеры каждой пары начинают перетягивать друг друга за среднюю линию. При подведении итогов игры учитывается, в каком количестве пар оказались победителями дети из той и другой шеренги.

**Правила.** Нельзя резко дергать товарища. Выполнять задание по сигналу.

**Методические указания.** Желательно не натягивать туго разделительную веревку, а устанавливать ее на поплавах.

#### *Вариант 1*

**Описание.** Дети становятся парами лицом друг к другу и берутся двумя руками за противоположные стороны кольца из веревки. (Такое кольцо можно сделать, связав концами две короткие или одну длинную скакалки.) Играющие отходят назад настолько, чтобы натянуть веревку, держа ее вытянутыми вперед руками. Затем они принимают удобное устойчивое положение упора, выдвинув одну ногу несколько вперед, а другую слегка согнув. Игра начинается по сигналу — каждый старается перетянуть другого на свою сторону, заставив сойти с места. Начинать тянуть веревку на себя надо одновременно.

**Методические указания.** Вместо кольца из веревки или скакалок можно использовать короткую прочную палку.

#### *Вариант 2*

**Описание.** Дети становятся парами спиной друг к другу. Они берутся двумя руками (на ширине плеч, за собой) за противоположные стороны кольца из веревки. Отходят друг от друга настолько, чтобы веревка была натянута, и занимают устойчивое исходное положение. Игра протекает так же, как в предыдущем варианте.

#### *Вариант 3*

**Описание.** Дети становятся парами спиной друг к другу. Надевают через голову лямку (из плотной тесьмы, мягкого шнура). Лямка проходит под мышками и крепко облегает грудь. По знаку воспитателя дети начинают тянуть друг друга в свою сторону — кто кого перетянет.

#### ***Вариант 4***

**Описание.** Двое детей берутся за концы длинной скакалки и начинают ее перетягивать, Судьей в этом соревновании выступает взрослый или кто-либо из сверстников. Он определяет победителя.

#### **Переправа пограничников**

**Задача игры:** приучать детей по-разному двигаться в водной среде в соответствии с воображаемой ситуацией.

**Описание.** Дети бесшумно входят в воду друг за другом и передвигаются по бассейну, обходя плавающие на воде предметы, игрушки, а затем так же тихо, осторожно выходят из воды.

**Правила.** Входить в воду тихо, стараясь не шуметь, не брызгать, чтобы по возможности не перемешать плавающие на поверхности воды предметы. Ребенок, не сумевший пройти тихо, проигрывает — считается «раскрытым».

**Методические указания.** Плавающие игрушки можно укреплять с помощью грузов (комплекты тяжелых резиновых игрушек) Выполнять задания (делать остановки, обходить предметы, выходить из воды) по сигналу.

#### **Искатели жемчуга**

**Задача игры:** приучать детей согласовывать друг с другом свои движения в воде.

**Описание.** На глубине чуть выше колен дети принимают положение упора лежа на руках. Далее они вытягивают ноги, приподнимают их к поверхности воды и передвигаются на руках по дну в поисках «жемчуга». Сделав 2—3 шага на руках, останавливаются, опускают лицо в воду и осматривают дно. Затем приподнимают лицо из воды, делают еще несколько шагов и вновь осматривают дно. (Так надо пройти по мелководью, по дну 8—10 м.) На дно следует положить несколько предметов — «раковин». По окончании игры воспитатель предлагает детям описать эти предметы, рассказать, как они расположены по отношению к другим «раковинам».

**Правила.** Опуская лицо в воду, открывать глаза.

**Методические указания.** Можно ввести в игру сбор «жемчуга». В необходимых случаях целесообразно разрешать детям использовать подводную маску или очки.

#### **Кузнечики**

**Задача игры:** воспитывать навыки ориентировки в воде.

**Описание.** Играющие располагаются на одной линии в указанной части бассейна. По сигналу они начинают передвигаться вперед прыжками на обеих ногах,

стараясь как можно быстрее достигнуть установленного ориентира.

**Правила.** Дети не должны начинать передвижение раньше подачи сигнала, мешать друг другу, переходить на бег или ходьбу.

**Методические указания.** Для усложнения условий передвижения можно изменять положение рук. Оно может быть произвольным или обусловленным игровым заданием.

### **Утки-нырки**

**Задача игры:** помогать детям осваивать безопорное положение в воде.

**Описание.** Дети произвольно располагаются по дну бассейна, изображая уток. По сигналу они наклоняются вперед, стараясь нырнуть за кормом и ухватиться за дно. При этом приподнимают обе согнутые в коленях ноги — «показывают хвостик».

**Правила.** Более ловкой окажется утка, которая сумеет «показать хвостик» большее количество раз.

**Методические указания.** Для того чтобы облегчить детям выполнение задания, целесообразно предлагать им опустить голову (подтянуть подбородок к груди).

### **Винтики**

**Задачи игры:** способствовать освоению детьми безопорного положения в воде; совершенствовать навыки ориентировки в воде.

**Описание.** Во время скольжения дети «ввинчиваются» в воду, безостановочно переворачиваясь вокруг оси своего тела (на 360°) — на бок, спину, другой бок, грудь и т. п. При этом они стараются продвинуться вперед как можно дальше. Выигрывает тот, кто проскользит дальше всех.

**Правила.** Всем играющим продвигаться в одном направлении, не допускать встречного движения.

**Методические указания.** На первых порах дети могут помогать себе скользить вперед, выполняя движения ногами, как при кроле!

### **Циркачи**

**Задачи игры:** воспитывать навыки ориентировки в воде; совершенствовать умение погружаться в воду.

**Описание.** Играющие наклоняются вперед, ставят руки на дно и, поднимая ноги вверх, стараются постоять на руках — «как в цирке».

**Правила.** Выигрывает тот, кто дольше всех простоит на руках (глубина воды одинаковая для всех играющих).

**Методические указания.** Если в игре участвуют команды, то команда-победитель определяется по количеству детей, правильно выполнивших стойку на

руках.

### Акробаты

**Задачи игры:** воспитывать навыки ориентировки в воде; способствовать освоению безопорного положения.

**Описание.** Дети размещаются в бассейне произвольно на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу. По желанию они пробуют выполнить кувырки, перевороты вперед или назад сложившись в комочек (в группировке).

**Правила.** Побеждает тот, кто сумеет выполнить большее число кувырков согласно заданию в указанное преподавателем время.

**Методические указания.** Игру можно проводить при глубине воды не ниже (а лучше немного выше) уровня пояса. Предварительно, на суше, следует показать детям приемы группировки и складывания в комочек.

### Удержись

**Задачи игры:** учить детей сохранять равновесие; развивать навыки ориентировки в воде.

**Описание.** В качестве подвижной ускользящей опоры могут быть использованы мячи больших размеров, надувные круги, доски. Играющие одной рукой удерживают около себя свой предмет. По сигналу они стараются лечь на него и удержаться хотя бы в течение установленного времени. Побеждает тот, кто раньше всех ляжет на круг или другой предмет и удержится на нем как можно дальше.

**Правила.** Не мешая другим, действовать самостоятельно.

**Методические указания.** Игра может быть проведена и в виде командного соревнования. Для усложнения задачи можно обусловить способ выполнения игрового задания или изменить условия игры. Например, с учетом подготовленности детей использовать плавающий предмет меньшего размера (маленький мяч) или организовать игру как эстафету, чтобы перед тем, как лечь на плавающий предмет и удерживаться на нем, дети должны были выполнить ряд дополнительных заданий (пробежать, подпрыгнуть и т. п.). Дети могут не только удерживаться на плавающем предмете, но и добираться до обозначенного места, выполняя движения ногами или руками, а также ногами и одной рукой одновременно.

### Подводные лодки

**Задача игры:** совершенствовать умение сохранять равновесие во время скольжения в воде.

**Описание.** Дети изображают подводные лодки разной конструкции. Они становятся по пояс в воде вдоль одной из сторон бассейна; слегка присев,



отталкиваются от дна и скользят вперед, соединив ноги и приняв установленное положение рук. Поочередно принимаются следующие положения:

- 1) руки вверх, кисти соединены,
- 2) руки вдоль туловища,
- 3) одна рука вверх, другая вытянута вдоль туловища вниз,
- 4) руки заложены за спину,
- 5) одна рука вверх, другая за спиной,
- 6) руки на затылке,
- 7) одна рука поднята вверх, другая на затылке,
- 8) одна рука заложена за спину (на поясе), другая на затылке.

Дети сравнивают, какая конструкция подводной лодки лучше, определяют, какая лодка скользит ровнее и дальше.

**Методические указания.** Следить, чтобы дети не разводили ноги, держали их вместе. Если «лодка» опрокидывается на бок («авария»), целесообразно предлагать ребенку попробовать скользить на боку (на правом и левом).

### **Фонтаны**

**Задачи игры:** развивать умение произвольно изменять размах и темп движений ног; учить действовать согласованно.

**Описание.** Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. затем принимают исходное положение «упор сзади лежа на спине, ногами внутрь круга». По сигналу воспитателя играющие выполняют попеременные движения ногами как при плавании стилем кроль на спине. При этом меняются темп и амплитуда движений ног. По сигналу педагога «Большой фонтан!» движения выполняются быстро и с большим размахом. По сигналу «Средний фонтан!» движения ног замедляются. По сигналу «Малый фонтан!» ногами выполняются мелкие частые движения, образующие пену.

**Правила.** Не начинать движение до подачи сигнала.

**Методические указания.** Игру можно проводить на неглубоком ровном месте при любом количестве участников, но не менее 3—4. Сигналы можно подавать в разной последовательности. В зависимости от возраста и физической подготовленности детей педагог регулирует длительность выполнения движений, их смену, а при необходимости дает детям отдохнуть («Фонтаны не работают»).

### **Стайка дельфинов**

**Задача игры:** совершенствовать движения ногами стилем дельфин.

**Описание.** На бортике дети принимают стартовое положение пловца. По команде «Марш!» они взмахивают руками и выпрыгивают вперед, входят в воду

«стрелкой» и начинают выполнять движения ногами и туловищем как дельфины, стараясь заплывать до обозначенного места. Побеждает тот, кто доплывет до финиша, не сделав ни одной остановки.

Правила. Плыть можно только установленным способом.

Методические указания. Если играющий остановится, не доплыв до обозначенного места, целесообразно предложить ему вернуться к старту и снова начать движение.

### Лягушки-квакушки

Задача игры: совершенствовать движения ногами брассом.

Описание. С плавательными досками в руках дети становятся у стенки бассейна спиной к ней. Оттолкнувшись от стенки, они выполняют скольжение на груди, двигая ногами как лягушки и стараясь проплыть как можно дальше.

Правила. Нельзя совершать другие движения ногами.

Методические указания. Можно обозначить место, до которого надо доплыть. Если ребенок остановится во время движения, то продолжает его с места остановки.

### Усатый сом

Задача игры: совершенствовать у детей умение ориентироваться в воде.

Описание. Выбирается водящий — сом, все остальные дети становятся шеренгой в воде по пояс лицом к берегу. Воспитатель произносит:

Рыбки, рыбки, не зевайте!

Сом усами шевелит.

Все на берег, он не спит!

Последние слова служат сигналом, по которому дети выбегают на берег. Сом может осалить только в воде, на берег ему выходить нельзя. Игра повторяется 2—3 раза. Дети подсчитывают, какой сом поймал больше рыбок.

Правила. Водящему - сому запрещается хватать детей рыбок за руки, плечи и др. Чтобы осалить рыбку, нужно просто прикоснуться к ней.

Методические указания. Роль сома может брать на себя и взрослый. В этом случае сигнал к началу игры подает все равно он.

### Рыбка в сетке

Задачи игры: совершенствовать у детей умение ориентироваться в воде; развивать внимание.

Описание. Играющие (6-8 детей) становятся в круг лицом наружу и, взявшись за руки, образуют сетку. Внутри круга плавает рыбка один из играющих. Рыбка

старается незаметно выскользнуть из сетки (поднырнуть под руками стоящих в кругу). Если дети, под руками которых собирается проплыть рыбка, заметят или почувствуют движение ее плавников и хвоста, они должны крикнуть «Поймали?». Тогда рыбка должна начать поиски другого прохода из сетки. В противном случае будет считаться, что в сетке дырка. Игра повторяется 3 раза, после чего в сетку запускают другую рыбку.

**Правила.** Дети, изображающие сетку, не должны оборачиваться, подсматривать, опускать руки.

**Методические указания.** Следить, чтобы дети действовали в меру осторожно, старались не «поранить» рыбку, не сделать ей больно.

### **Белые медведи**

**Задача игры:** развивать у детей умение, передвигаясь в воде, действовать согласованно.

**Описание.** На берегу водоема или в углу бассейна обозначается небольшой участок — льдина. На ней находятся двое детей — медведи. Остальные играющие — тюлени. Они размещаются в воде (глубина покалено). По сигналу медведи берутся за руки и выходят на охоту. Настигнув зазевавшегося тюленя, медведи ловят его, соединив свободные руки. Пойманного тюленя отводят на льдину. Затем медведи возвращаются в воду, ловят другого тюленя и тоже отводят его на льдину и т. д. Каждая пойманная пара тюленей также становится медведями и участвует в охоте за оставшимися тюленями. Игра заканчивается, когда будут пойманы все тюлени.

**Правила.** Медведи не должны стараться удержать под водой тюленя, которого они ловят.

**Методические указания.** Если первая пара медведей охотится неудачно и долго не может поймать ни одного тюленя, можно назначить других водящих.

### **Мяч в воздухе**

**Задача игры:** развивать у детей умение ориентироваться в воде.

**Описание.** Играющие делятся на две команды и располагаются в две шеренги напротив друг друга на небольшом расстоянии. Воспитатель подбрасывает большой легкий мяч между шеренгами, а дети стараются завладеть им и не отдавать соперникам, для чего быстро передают его членам своей команды. Мяч не должен касаться воды. Проигрывает та команда, по вине которой он упадет в воду. Игра повторяется.

**Правила.** Не толкаться, не мешать друг другу.

**Методические указания.** Роль ведущего можно поручить одному из детей.

### **Быстрые мячи**

**Задача игры:** совершенствовать у детей умение играть в мяч в воде.

**Описание.** Играют 2—3 команды, они становятся колоннами. Расстояние между колоннами — 2—3 м, между игроками — 50—70 см. Уровень воды — по пояс. Ноги врозь. В руках у капитанов команд — мячи. По сигналу, наклонившись вперед и опустив рук» и голову в воду, капитаны передают мяч между ногами игрокам, стоящим сзади. Те передают мяч под водой дальше. Когда мяч достигнет конца колонны, замыкающий поднимает его над головой и передает впереди стоящему игроку. Тот, прогнувшись и отведя руки немного назад, принимает мяч и передает тому, кто находится впереди. Когда мяч возвращается к капитану, тот поднимает его над головой. Выигрывает команда, чей «мяч окажется быстрее».

**Правила.** Нельзя перебрасывать мяч — его надо передавать из рук в руки.

**Методические указания.** Игру можно провести на глубине воды по грудь. Желательно при повторении игры варьировать способы передачи мячей.

#### **Попади в движущуюся цели**

**Задачи игры:** упражнять детей в различных действиях в необычных условиях; развивать ловкость, навыки коллективного взаимодействия.

**Описание.** Участники игры становятся по кругу (глубина по колени). В центре — водящий. Задача расположившихся по кругу игроков — выбить легким мячом водящего, который все время перемещается внутри круга, приседает, ползает в воде, перебегает с места на место. Тот, кто попадает в водящего, занимает его место. Чтобы быстрее поразить водящего, игрокам надо чаще перебрасывать мяч друг другу. Выигрывает тот, кто дольше всех продержится в кругу.

**Правила.** Надо сохранять величину круга, не уменьшать его. При повторении игры можно усложнить условия — провести игру на более глубокой воде, например по пояс.

#### **Летающие кольца**

**Задачи игры:** приучать детей действовать в необычных условиях; помогать осваиваться в воде.

#### **Перестрелка. Вариант 1**

**Описание.** Дети встают в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 2—3 м. У игроков одной из шеренг в руках кольца (диаметр 15—25 см) из полрой резины. По сигналу воспитателя дети перебрасывают кольца одной рукой игрокам, стоящим напротив. Те ловят кольца и насколько могут быстро возвращают их партнерам и т. д. Происходит перестрелка в парах. Выигрывает та пара, которая меньшее количество раз, чем остальные, уронит кольцо в воду.

**Правила.** Ловить только свое кольцо.

Методические указания. Желательно для каждой пары использовать кольцо другого цвета. В условия игры надо вводить бросание и ловлю кольца и правой, и левой рукой.

*Кого позвали, тот ловит! Вариант 2*

Описание. Дети встают в круг на расстоянии 1 м друг от друга. Одного из них выбирают водящим. Он становится с кольцом в центр круга. По команде воспитателя «Начали?» водящий подбрасывает кольцо вверх над собой, называя имя того игрока, который должен поймать кольцо (например: «Петя, лови?»), и быстро отходит в сторону. Названный ребенок ловит кольцо (любой рукой) и передает водящему. Если же кольцо падает в воду, то игрок поднимает его с поверхности воды и также передает водящему, а сам возвращается на свое место в кругу. Игра продолжается.

Правила. Водящего меняют после трех повторений игры. Побеждает тот водящий, который точнее подбрасывал кольцо вверх.

Методические указания. По условиям игры ловить кольцо можно по-разному — за обод или на руку (как при игре в серсо).

*Брось — поймай! (Водяная лилия). Вариант 3.*

Описание. Пятеро детей (это лепестки лилии) становятся в центре бассейна спиной к нему вплотную друг к другу, образуя цветок. У каждого ребенка в руках кольцо. После слов воспитателя «Лилия распускается!» дети бросают кольца снизу от себя вперед на 2—3 м и тут же, оттолкнувшись от дна, скользят на груди за кольцами. Затем они берут кольца в руки и возвращаются на свои места («Вечер, лилия закрылась»). Игра повторяется.

Правила. Отбрасывать кольцо надо на такое расстояние, которое можно преодолеть скольжением.

Методические указания. Можно попробовать, чтобы дети выполняли игровые действия под музыку.

**ИГРЫ И ЗАБАВЫ У ВОДЫ И В ВОДЕ НА МЕЛКОМ МЕСТЕ**

Разнообразные игры и упражнения на берегу водоема доставляют детям большую радость. На пологом участке берега, на сухом и чистом песке пляжа или на мягкой траве хорошо просто понежиться на солнышке, побегать, попрыгать, поиграть, развлечься. Для дошкольников всех возрастов игры с песком и водой очень привлекательны. Дети любят выкладывать на песке узоры из разноцветных ракушек, камешков, палочек, шишек; с увлечением пекут песочные пирожные, сооружают из песка к предметов природного окружения различные постройки; прокладывают каналы с мостами; создают искусственные реки, озера, целые континенты и океаны, возводят башни,

плотины, стоят плоты, корабли и ледоколы; пускают в большое плавание игрушечные пароходики, лодочки, бумажные или вырезанные из дощечек кораблики.

Большое место в играх с песком и водой занимают образы различных животных и птиц. Участие в них активизирует детскую самостоятельность, развивает воображение и фантазию, обогащает представления ребенка об окружающей природной среде. В результате обогащаются ролевые игры, сюжеты их наполняются новым содержанием. Все это имеет неопределимое значение для общего развития ребенка. Поэтому надо всемерно поддерживать разнообразные игры с песком и водой и создавать подходящие условия для их развертывания.

Особенно важно, что веселые игры и забавы, несложные упражнения у воды и в воде на мелком месте помогают детям совершенно незаметно для них освоиться с водой, почувствовать себя свободно, раскованно, непринужденно. А это так необходимо для успешного обучения плаванию. Многие игры и забавы, подготовительные к плаванию упражнения описаны в предыдущих разделах книги в связи с методикой обучения конкретным способам входить в воду и удерживаться на ее поверхности, погружаться в воду с головой, совершать выдох в воду и перемещаться в ней, проделывать простейшие плавательные движения. К сожалению, не все дети одинаково легко овладевают этими умениями и привыкают к действиям в воде. С теми, кто побаивается воды, чувствует себя в ней недостаточно уютно, скованно, надо вновь и вновь возвращаться к самым простым подготовительным к плаванию упражнениям, играм и забавам на мелком месте. Очень хорошо, если их непосредственными участниками станут взрослые — воспитатели, родители, старшие братья и сестры, друзья.

### Пробежки

Расположившись друг за другом, дети пробегают вдоль берега по самой кромке воды, шлепая ногами так, чтобы взлетали брызги.

Дети пробегают за воспитателем или друг за другом по рыхлому (или влажному) песку, ступая по следам, оставленным бегущим впереди.

Дети пробегают друг за другом вдоль берега по мелкой воде, поднимая брызги.

Дети пробегают по одному, группами и все вместе по колени в воде, поднимая ноги над водой.

Дети бегут вдоль берега по колени в воде спиной вперед.

«Кто быстрее выбежит из воды?» Войти в воду на глубину чуть выше коленей, повернуться лицом к берегу и сесть на дно. По сигналу быстро подняться (вскочить) и выбежать как можно быстрее из воды.

«Кто быстрее пробежит дистанцию в воде?». Начало и конец дистанции

отмечаются флажками (расстояние для старших дошкольников 8—10 м). В игре участвуют 2—3 человека. Они становятся на одну линию у флажка. По сигналу взрослого дети бегут к другому флажку. Если вода по бедра, пояс, то нужно помогать себе гребковыми движениями рук.

Встать на берегу у самой воды в шеренгу. По сигналу воспитателя всем вместе или по очереди постараться прыгнуть в воду как можно дальше.

От линии берега совершить подряд три прыжка, стараясь продвинуться в воде как можно дальше. Задание выполняют по очереди все играющие.

То же можно проделать всем вместе. Победителем будет тот, кто продвинется дальше от берега в результате трех — пяти прыжков.

### Утка и утята

Задача игры: приучить детей самостоятельно и безбоязненно входить в воду.

Описание. Несколько играющих становятся на берегу один за другим на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу. Стоящий в колонне первым — утка, остальные — утята. По знаку ведущего дети-утята сгибают ноги в коленях и кладут на них руки. В положении полулрседа они начинают быстро продвигаться вперед и входят в воду (утка ведет свой выводок в озеро), не меняя положения рук и ног. В воде утята окунаются, моются, чистят свои перышки, а затем выбегают на берег. Утка снова собирает своих утят и ведет в воду.

Правила. Нельзя нарушать заданное положение рук и ног, Утка должна следить за своими утятами.

Методические указания. Можно предложить детям, когда они двигаются в колонне, положить руки друг другу на плечи. Перемещаться к воде утята могут шеренгой.

### Обгонялочки

Задача игры: совершенствовать умение входить в воду в необычной позе.

Описание. Играющие располагаются на берегу, лицом к воде, в шеренге так, чтобы не мешать друг другу. Затем дети опускаются на колени и становятся на четвереньки. По сигналу взрослого бегут на четвереньках к воде. Побеждает тот, кто быстрее всех доберется в воде до установленного места (флажок, укрепленный в воде по голень ребенка).

Правила. Тот, кто начал движение до сигнала или выпрямился, считается проигравшим.

Методические указания. Если игра проводится в воде на мелком месте, дети передвигаются вдоль берега.

## ЗАБАВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

**«Краб-носильщик».** На глубине по колено принять положение краба — сесть на дно, согнув ноги в коленях, и опереться руками сзади, затем приподнять таз как можно выше. Взрослый или партнер кладет на живот ребенка круглую гальку или другой предмет. Ребенок должен постараться пройти как краб вперед или назад, не уронив груз в воду.

**«Качалка».** Лечь в воде на мелком месте на спину, согнуть ноги, подтянуть их к груди и обхватить колени руками, голову наклонить к коленям — сгруппироваться. Покачаться в таком положении вперед, назад.

**«Хлопушка».** Сесть на дно водоема на глубине по голень, опереться руками сзади и приподнять прямые ноги вверх. Потом резко хлопнуть по воде пятками, поднимая брызги.

**«Покатился».** В воде глубиной по щиколотку лечь на живот лицом к берегу; вытянуть руки вперед, ноги соединить. По сигналу начать быстро переворачиваться с живота на бок, спину, другой бок и снова на живот. Постараться прокатиться как можно дальше. Затем отдохнуть и покатиться таким же образом в другую сторону.

**«Поиграем вдвоем».** Один ребенок садится в воде на мелком месте. Он опирается руками сзади, вытягивает ноги и разводит их. Другой ребенок проходит сбоку, осторожно перешагивая через ноги товарища.

Сидящий в воде в том же положении ребенок соединяет выпрямленные ноги. Его партнер по игре встает сбоку, перепрыгивает через них.

Оба ребенка ползают по дну на животе — кто быстрее.

Один из играющих строит мост — он опирается на руки и на ноги, приподнимается на носки и высоко поднимает туловище — получается арка моста. Другой изображает пароход, который проплывает под мостом, — ложится на живот и проползает на животе под своим товарищем. Можно образовать мост и другим способом — встать прямо ноги врозь.

**«Кто рядом — сядь!».** Пять-шесть играющих образуют круг, стоя на дне на глубине воды по колени. По жребью или считалочке выбирают водящего, который встает внутри круга. Он начинает ходить по кругу, затем останавливается напротив одного из игроков и громко произносит; «Сядь на дно!» Тот, к кому обращается водящий, продолжает стоять не меняя положения. А оба его соседа должны быстро сесть в воду. Затем дети встают, игра продолжается. По желанию дети меняют водящего.

Игру можно усложнить. Дети договариваются, что по слову водящего на дно водоема садится только один играющий — тот, кто стоит справа, или тот, кто стоит



слева от ребенка, к которому обратился водящий. Неожиданно водящий произносит: «Сядь сам!» Тогда на дно садится именно тот, перед кем остановился водящий, а его соседи остаются стоять

### **ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ УМЕЮЩИХ ПЛАВАТЬ**

Старших дошкольников, которые уже научились плавать, целесообразно подготовить к действиям в различных условиях. Их знакомят в форме игровых заданий с некоторыми приемами прикладного плавания. Владеть этими приемами полезно для того, чтобы не теряться в неожиданных ситуациях, от которых никто в воде не застрахован.

Напоминаем, что после того, как дошкольники смогут уверенно держаться на поверхности воды и плавать в малогабаритном бассейне детского сада, необходимо дать им возможность опробовать свои силы в плавании на глубокой воде — в большом спортивном бассейне или еще лучше в открытом водоеме, реке, озере, море. Конечно, при этом взрослым необходимо строжайшим образом соблюдать все правила обеспечения безопасности занятий на воде и быть предельно внимательными к каждому ребенку в отдельности, Поясняя детям, в каких особых случаях нужно быть осторожным (например, в случае плавания при волне, ветре, в темноте и др.), необходимо вселять в них чувство бодрости, смелости, уверенности в личных возможностях.

«Неваляшка». Задание выполняют трое детей, Зайдя в воду по грудь, двое играющих становятся лицом друг к другу на расстоянии двух шагов, третий встает между ними боком к обоим. Не сгибая ног, держась прямо, он падает боком, погружаясь с головой в воду, на стоящего справа или слева товарища. Тот подхватывает неваляшку руками и отталкивает к партнеру и т. д. Повторив задание несколько раз, играющие меняются ролями.

«Постой в воде!». На глубине, где ребенок не достает дна (1,3—1,5 м), он удерживается в воде в вертикальном положении. Для этого он выполняет легкие движения ногами, напоминающие плавание брассом или на боку, и незначительные движения руками. Вдох и выдох можно совершать на поверхности воды, а можно выдыхать и в воду,

«Как долго». Перед детьми ставится задача продержаться на поверхности воды как можно дольше. Каждый выполняет ее в меру своих сил, пользуясь любыми удобными для него приемами (без поддерживающих средств!).

#### «С письмом вплавь».

Перед началом заплыва ребенок получает «письмо» (прямоугольная дощечка).

Он должен постараться проплыть установленное расстояние не замочив письма, держа его одной рукой над водой. Если задание используется в эстафете, то дети передают письмо друг другу в соответствии с условиями игры.

«Сними с ноги водоросли». На одной ноге у ребенка матерчатая туфелька — водоросли. Запутавшись в водорослях во время переплывания через озеро, ребенок останавливается, делает вдох, задерживая дыхание, опускает голову в воду, сгибается. В таком положении, которое напоминает «медузу» или «поплавок», он снимает одной или двумя руками водоросли с ноги.

«Проплыви в одежде». В этом задании в зависимости от подготовленности детей могут быть использованы самые разные предметы одежды. Плыть в одежде удобнее всего, применяя любые способы плавания без выноса рук из воды. Движения ног и рук должны при этом быть неторопливыми и плавными, дышать надо ритмично, спокойно. Можно попробовать раздеться в воде. Это очень интересно, но совсем не просто.

#### 5.10. ПРАЗДНИКИ НА ВОДЕ

Праздники на воде являются неотъемлемой частью обучения плаванию. Они создают условия для творческого проявления умений детей в веселых играх и соревнованиях, для укрепления дружеских взаимоотношений в детском коллективе. Участие в праздниках объединяет детей и взрослых общими радостными переживаниями, приносит большое эмоциональное и эстетическое удовлетворение. Разнообразная тематика (например, «Праздник Нептуна», «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!», «День пловца», «Мы — моряки», «В аквариуме» и др.), соответствующие содержание, оформление и организация праздника пробуждают выдумку и фантазию у взрослых, активность и инициативу у детей, повышают у дошкольников интерес к дальнейшему совершенствованию в плавании.

Праздники на воде — это прежде всего эффективная форма активного отдыха детей, источник радости, веселья и красоты. Вместе с тем во время праздника выявляются умения ребенка проявлять свои физические качества в необычных условиях и игровых ситуациях, мобилизовывать свои силы в соревнованиях.

Праздники на воде оказывают действенное влияние на формирование детской личности. Совместная со сверстниками деятельность, достижение хороших результатов командой, преодоление трудностей сплачивают коллектив, вызывают у детей чувство ответственности. Дети приучаются сопереживать успехам и неудачам товарищей, радоваться их достижениям, поддерживать хорошие, дружеские отношения между собой, быть предупредительными и заботливыми к младшим по возрасту. У ребенка воспитывается стремление добиваться не только высоких индивидуальных, но и

командных успехов. При этом развивается уважение к партнерам по игре, команде соперников. Соревновательный характер игр и упражнений на празднике способствует воспитанию у детей целеустремленности, настойчивости и находчивости, смелости, решительности и других морально-волевых качеств. Участие в праздниках помогает детям глубже осознать значение систематических упражнений в плавании для достижения желаемых результатов, пробуждает интерес к регулярным занятиям физической культурой.

Большое воспитательное значение имеет слаженная деятельность взрослых — сотрудников дошкольного учреждения» родителей, представителей шефствующих предприятий и спортивных организаций, их совместное участие в подготовке и проведении праздника.

Праздник на воде должен быть настоящим праздником для детей. Недопустимо его перерастание в развлекательное зрелище для взрослых. Организаторам праздника необходимо позаботиться, чтобы дети все вместе и поочередно командами участвовали в разных номерах программы, помогали ведущим и судьям» Детям свойственно эмоционально-действенное восприятие происходящих на празднике соревнований» эстафет, аттракционов. Часто они слишком бурно реагируют на победу и неудачу своих товарищей, очень громко кричат, визжат, топают ногами. Хотя и понятно желание детей поддержать соревнующихся, важно все же, чтобы они умели сдерживаться, выражать свои чувства более спокойно». Взрослые должны помнить об этом и стремиться к поддержанию на празднике разумной: организованности и дисциплинированного поведения детей. В то же время следует чутко относиться ко всяким эмоциональным проявлениям и не заглушать радость ребенка частыми и неоправданными замечаниями.

Успешное проведение праздника, его разностороннее воздействие на детей могут быть достигнуты при условии своевременной и целенаправленной подготовки к нему.

Подготовка к празднику начинается заранее и ведется планомерно. Ее осуществляют весь коллектив детского сада родители, представители шефствующих организаций.

Сценарий праздника составляется заранее. Окончательное его утверждение происходит примерно за две недели до проведения праздника, когда будут определены количество участников, программа номеров, ведущий. Содержание детских выступлений намечается с учетом подготовленности, интересов и склонностей дошкольников. На этой основе составляются инсценировки, подбираются забавы, тексты, готовятся костюмы. При распределении ролей принимаются во внимание также

внешность и характер каждого из детей, способность ребенка входить в тот или иной образ.

Подготовка детей к празднику ведется исподволь, постепенно, так чтобы не возникало необходимости в неоднократных массовых репетициях. В эстафетах, играх, соревнованиях используются известные детям двигательные задания. Чтобы праздник прошел слаженно, без задержек, доставил участникам выступлений и зрителям эстетическое наслаждение, необходимо тщательно продумать все детали его организации и оформления. Каждый взрослый должен четко представлять себе, каковы будут его обязанности на празднике.

Воспитатели, помимо подготовки костюмов, оформления и т. п., должны привести детей в бассейн и переодеть их. Воспитатели знают сценарий и роль каждого участника и действуют в соответствии с ним, помогая ведущему. Медицинская сестра обеспечивает соответствующую гигиеническую обстановку, помогает детям мыться и вытираться, сушить волосы. Она следит за тем, чтобы дети после участия в программе не оставались среди зрителей в мокрой одежде, обязательно переодевались. Ей также необходимо предусмотреть, где дети — участники праздника — переоденутся и оставят обувь, в каком порядке посетят душ. Ответственная часть подготовки к празднику ложится на музыкального, руководителя. Ему поручается подобрать песни, танцы, музыкальные произведения, разучить их, при необходимости сделать запись отдельных музыкальных

фрагментов на магнитофонную ленту, обеспечить своевременную трансляцию их по ходу праздника.

Художественное оформление бассейна должно вызывать у детей приподнятое настроение и радостное ожидание праздника.

Желательно, чтобы в подготовке и проведении праздника деятельно участвовали родители. Это поможет им лучше узнать своих детей, сблизиться с ними.

В практике работы детских садов имеется немало положительных примеров творческого подхода коллективов дошкольных учреждений к проведению праздников на воде.

**Праздник Нептуна (сценарий).**

В помещении бассейна звучит марш «Вместе весело шагать» (муз. В. Шаннского). Дети в красочных костюмах заходят в бассейн, рассаживаются.

Под звуки марша из оперы Д. Верди «Аида» входит царь морей и океанов Нептун с тремя дочками и свитой богатырей. Они совершают круг почета, Нептун садится на трон, дочери и свита располагаются рядом. Нептун произносит:

Гордый я морей властитель,  
Рыб, дельфинов повелитель.  
Мой дворец на дне морском  
Весь усыпан янтарем.  
Поздравляю вас с праздником Нептуна!  
Желаю вам попутного ветра,  
Семь футов под килем и обойти все морские рифы!

Дети исполняют «Танец русалочек и лилий» под музыку Е. Петрова из кинофильма «Берегись автомобиля».

Во время танца незаметно появляются черти. Они прячутся среди гостей. Под музыку «Клоун» Д. Кабалевского черти выскакивают на бортик и начинают баловаться, толкать друг друга, брызгаться водой (из ведер), прыгают в воду. В воде исполняется «Танец чертей» (прыжки и кувырки в воду). Нептун, устав от шума, хватается за голову, вся его свита приходит в ужас.

Нептун. Ох, надоели же вы, черти. Замрите! (Черти замирают, успокаиваются)  
Дочь моя старшая, есть ли у тебя какое-нибудь желание?

Старшая дочь. Не хочу я нарядов ни золотых, ни парчовых, не хочу я коралловых ожерелий, я хочу белый жемчуг со дна морского...

Нептун. Вот вам, черти, мое последнее для вас испытание — прощу и расколдую, если достанете дочке моей жемчуг со дна морского.

Черти с большим энтузиазмом выполняют повеление Нептуна: ныряют и достают со дна затонувшие игрушки.

Нептун. Ладно, черти, искупили вы свою вину, прощаю вам все грехи.

Обрадованные черти уплывают, уходят обсушиться и, переодевшись, возвращаются.

Средняя дочь Нептуна плачет, рыдает, никак не может успокоиться.

Нептун. Дочь моя средняя, о чем ты плачешь?

Средняя дочь. Я тоже хочу сказать о своем желании детям. Я загадаю загадку, а если ребята отгадают, то отгадка оживет и к ним в гости придет.

Скачет зверюшка,  
Не рот, а ловушка,  
Попадут в ловушку  
И комар, и мушка. (Дети отгадывают.)

В это время появляются лягушата, они встают вокруг бассейна и исполняют

танец под музыку В. Шаннского «Чунга-Чанга». Затем ныряют в воду.

В бассейне появляются четыре цапли. Проводится игра в воде «Цапли и лягушки».

Нептун (*обращается к третьей дочери*), Дочь, моя младшая, есть ли у тебя какое-нибудь желание?

Младшая дочь. Хочу, чтоб приплыли ко мне мои подружки — рыбки золотые.

Под музыку В. Шаннского «Рыбка золотая» в помещении бассейна появляются золотые рыбки. Они танцуют, а затем прыгают в воду, плавают, резвятся.

Неожиданно появляются четыре рыбака с сеткой. Затеваётся игра «Рыбаки и рыбки».

(Лягушки и рыбки после своих номеров выходят из бассейна, принимают душ, обсушиваются и переодеваются.)

Нептун. Есть в моем царстве морском и свои спортивные команды.

Ударяет жезлом, и появляются дельфины. Начинаются морские олимпийские игры.

Первыми проводятся соревнования с обручами (ныряние с бортика в обруч). Затем организуется соревнование с мячами (проплывающие на спине с мячом в руке). Нептун приветствует победителей. Обращается к своей свите: «Теперь пришла пора ловкость показать моим богатырям», Богатыри оставляют щиты и мечи, входят в воду под музыку из оперы Д. Верди «Аида»,

Богатыри соревнуются в плавании кролем.

Нептун поздравляет победителей.

Нептун (*спрашивает у детей*). Кого нет на нашем празднике?

Дети отвечают, что нет Водяного. (Все зовут Водяного.) И вдруг неожиданно вместо одного Водяного появляются по очереди целых четыре («Я Водяной... Я Водяной...» и г. д.).

Нептун страшно удивляется, почему Водяных четыре и кто же настоящий. Среди Водяных проводится соревнование в плавании на спине, В руках у Водяных чашки, полные воды. Затем из этих чашек Водяные брызгают на гостей и всех участников праздника. Все веселятся.

Раздаются звуки зажигательной «Ламбады», появляются негритята, они танцуют «Ламбаду» и раздают участникам праздника апельсины. Все дети включаются в общий танец на песке. Они увлеченно танцуют «Ламбаду».

Праздник заканчивается.

## Литература:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» [Электронный ресурс] – URL: <http://base.garant.ru/70291362/>.

2. Федеральный Закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс] – URL: <http://base.garant.ru/12157560/>.

3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р) [Электронный ресурс] – URL: <https://rg.ru/2014/09/08/obrazovanie-site-dok.html>.

4. Обучение плаванию в детском саду. М.; Просвещение, 1991 г. Т.И.Осокина.

5. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Т.А. Протченко, Ю.А.Семёнов. Москва 2003 г.

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» [Электронный ресурс] – URL: <http://base.garant.ru/70731954/>.

7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс] – URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70424884/>.

8. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» [Электронный ресурс] – URL: <http://www.zakonprost.ru/content/base/103096>.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>РАЗДЕЛ 1. I. ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>РАЗДЕЛ 2. II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	6
<b>РАЗДЕЛ 3. III. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ В КРЫТОМ ПЛАВАТЕЛЬНОМ БАССЕЙНЕ</b> .....	12
3.1. Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса.....	14
3.2. Подготовка детей к занятиям и их гигиеническое воспитание .....	16
3.3. Обеспечение безопасности занятий.....	17
<b>РАЗДЕЛ 4. IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА</b> .....	20
4.1. Этапы обучения.....	20
4.2. Чему учить.....	21
4.3. Основы методики обучения плаванию.....	25
<b>РАЗДЕЛ 5 V. ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ</b> .....	30
5.1. Календарный учебный график.....	30
5.2. Длительность занятий по плаванию в разных возрастных группах в течение года	31
5.3. Учебный план по плаванию в разных возрастных группах на учебный год.....	31
5.4. <b>УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ, УПРАЖНЕНИЙ И ИГР (первая и вторая младшие группы)</b> .....	31
5.4.1. <b>ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ (первая младшая группа)</b> .....	38
5.4.2. <b>ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ (вторая младшая группа)</b> .....	42
5.5. <b>УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ, УПРАЖНЕНИЙ И ИГР (средняя группа)</b> .....	53
5.5.1. <b>ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ (средняя группа)</b> .....	69
5.6. <b>УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ, УПРАЖНЕНИЙ И ИГР (старшая и подготовительная к школе группа)</b> .....	83
5.6.1. <b>ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЯ (старшая и подготовительная к школе группа)</b> .....	94
5.7. <b>ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ СПОСОБАМИ БРАСС, ДЕЛЬФИН. ВЫПОЛНЕНИЕ ПОВОРОТОВ И СТАРТА</b> .....	106
5.8. <b>МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ 6—7 ЛЕТ</b> .....	116
5.8.1. <b>ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ</b> .....	118
5.8.2. <b>МЕТОДИКА УСКОРЕННОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ</b> .....	123
5.9. <b>ИГРЫ НА ВОДЕ</b> .....	132
5.9.1. <b>МЛАДШИЙ И СРЕДНИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ</b> .....	133
5.9.2. <b>СТАВШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ</b> .....	145
5.9.3. <b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ</b> .....	158
<b>5.10. ПРАЗДНИКИ НА ВОДЕ</b> .....	171
<b>ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА</b> .....	176