



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КЕМЕРОВО  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ №163  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД»  
Россия, 650066, г. Кемерово, пр. Ленина, 58-а, 58-б  
тел. (3842) 52-23-33, 52-22-92, факс 52-22-92  
Email: pro-g-163@mail.ru

ПРИНЯТО:  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №\_3\_\_ от «\_31\_\_» мая 2022

УТВЕРЖАЮ:  
Заведующий МАДОУ 163 «Центр  
развития ребёнка – детский сад»  
Е.В. Пензина  
Приказ №42 – ОД от «31» мая 2022

**Рабочая программа инструктора по плаванию  
«Программа ускоренного обучения плаванию  
детей 5-7 лет»  
к программе Т. И. Осокиной  
образовательная область «Физическая культура»  
(плавание)  
на 2022 – 2023 учебный год**

Автор – составитель:  
Чебакова Е.Н.,  
инструктор по плаванию

г. Кемерово, 2022

## ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка.....	3
Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Особенности и специфика обучения плаванию детей.....	4
Привыкание к воде.....	7
Цели и задачи программы ускоренного обучения плаванию.....	9
Методика ступенчатого обучения плавания.....	11
Методика индивидуализированного обучения.....	12
Методические приемы.....	13
Методика проведения занятий гидроаэробикой.....	17
Примерное распределение времени на различные виды программного материала при двух разовых занятиях в неделю.....	22
Направленность программного материала.....	23
Комплексы гидроаэробики.....	27
Подвижные игры в воде.....	32
Литература.....	44

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа ускоренного обучения плаванию составлена для детей 6-7 летнего возраста.

Почему, по нашему мнению, возникла необходимость составления настоящей программы?

1. Расширить диапазон двигательных возможностей детей, дать возможность реализовать потребность в движении.

2. Существуют временные ограничения для проведения занятий по плаванию. Занятия ведутся в период с октября по апрель (7 месяцев), поэтому возникла необходимость более ускоренного обучения. Для этого мы предприняли попытку совместить ступенчатое обучение и индивидуализированное, добавив занятия гидроаэробикой, и ожидания оправдались, этим действительно можно ускорить сроки обучения.

Практика показала, что в зависимости от индивидуальных особенностей и физической подготовки каждого ребенка, материал не может быть усвоен всеми детьми одинаково. Появилась потребность заниматься по подгруппам и вводить разные задания, учитывая уровень умений и навыков детей.

Изучение научно-методической литературы (Т.Богина, Т.Осокина, Е.Тимофеева) позволило убедиться в том, что в процессе обучения возможно варьирование сроков при выполнении той или иной задачи. И переход от одной темы к другой должен осуществляться только тогда, когда подавляющее число детей освоят весь материал. Чем младше дети, тем больше количество раз надо повторять задания для развития и закрепления определенных навыков и умений. А при повторении, чтобы не было утомительного однообразия, следует использовать задания и игры одного типа, но разного содержания.

Гидроаэробика включает в себя выполнение умеренных по интенсивности физических упражнений в воде под музыку. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они быстро утомляются при статических нагрузках. Им свойственна динамика. Находясь в воде, ребенок испытывает ощущения, во многом сходные с состоянием невесомости, поэтому упражнения ему легче выполнять в воде, чем на суше. В то же время вода создает сопротивление и для получения необходимой нагрузки для мышц достаточно небольшого количества повторений упражнений. Кроме того, занятия, под музыку развивая у детей чувство ритма, пластику движений.

Упражнения можно выполнять как без предметов, так и с ними. Например, с мячами, гимнастическими палками, обручами или игрушками.

Занимаясь гидроаэробикой с детьми подготовительной к школе группы, используются элементы синхронного плавания. Это позволяет

придумывать различные хореографические композиции на воде для развлечений и праздников.

## ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОСОБЕННОСТИ И СПЕЦИФИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ

Начинать заниматься с ребенком плаванием можно практически в любом возрасте. Но нужно иметь, однако, в виду, что всерьез учить ребенка плавать лучше начинать с шести лет, когда его вестибулярный аппарат полностью готов к водной невесомости. А до этого – игры и различные упражнения в воде, которые не менее полезны.

Занимаясь с детьми, нужно придавать большое значение словесным объяснениям и показу упражнений. Тщательно придумывать, как разговаривать с детьми, как пробудить у них интерес к занятиям. Объяснения должны быть краткими, простыми и понятными ребенку, а задания – четко сформулированными.

Не следует забывать, что основной формой деятельности дошкольника является игра. Поэтому все занятия должны быть пронизаны игровыми элементами. В воде можно применять специальные игры, а также игры, известные детям, в адаптированном для водных условий виде. Однако игры, как и упражнения должны подбираться с таким расчетом, чтобы от ребенка требовалось постоянное движение – тогда он не будет мерзнуть.

Приступая к занятиям, необходимо также помнить о специфических особенностях детского организма.

*Мышечная система* ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо: ее масса составляет 22-24% от общей массы тела, в то время как у взрослого этот показатель составляет не менее 40%. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Они содержат меньше воды, а белка и неорганических веществ в них значительно меньше. Иннервационный аппарат развит еще недостаточно, мышечные пучки сформированы плохо.

Мышцы ребенка сокращаются медленнее мышц взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они больше укорачиваются, а при растяжении – больше удлиняются.

Эти особенности мышечной системы объясняют, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстрее проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Крупные мышечные группы достаточно хорошо развиваются уже к 3-5 годам. На фоне их интенсивной деятельности в работу начинают вовлекаться и более мелкие группы мышц. Поэтому для всестороннего развития системы занятия плаванием особенно эффективны.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются.

*Сердечно-сосудистая система* отвечает потребностям растущего организма. Она характеризуется следующими особенностями. Во-первых, объем крови на 1 кг массы у ребенка больше, чем у взрослого, но пути ее передвижения по сосудам короче. Поэтому скорость кровообращения выше. Во-вторых, кровеносные сосуды относительно широки, и ток крови по ним от сердца затруднен. Ток крови к сердцу облегчается за счет того, что ребенок очень подвижен: движения способствуют проталкиванию венозной крови по сосудам. В-третьих, сердце ребенка очень быстро утомляется при напряжении, легко возбуждается и не сразу адаптируется к изменению нагрузки. Из всего сказанного следует, что детский организм нуждается в частом отдыхе во время физической нагрузки.

Во время занятий плаванием система кровообращения ребенка функционирует в облегченных условиях в силу близкого к горизонтальному положению тела пловца, работы крупных мышечных групп по большим дугам, механического воздействия воды на поверхность тела, помогающего оттоку крови от периферии облегчающего ее передвижение к сердцу. Благоприятное влияние на работу сердечно-сосудистой системы оказывает также правильный ритм работы мышц и дыхательных органов, а также возможность дозировать нагрузку при плавании.

*Органы дыхания* также отличаются определенными особенностями. Дыхательные пути более узкие, в слизистых оболочках и стенках дыхательных путей большое количество кровеносных и лимфатических сосудов. Этим объясняется легкость проникновения инфекции в органы дыхания детей и возникновения воспалительных процессов и раздражение от слишком сухого воздуха.

Плавание способствует росту легочной ткани, благодаря равномерной нагрузке на мышцы и органы дыхания. Занимаясь плаванием, ребенок дышит чистым, увлажненным воздухом. Жизненная емкость легких значительно возрастает.

*Опорно-двигательный аппарат* дошкольника только формируется. Поэтому его позвоночник отличается мягкостью, эластичностью. Он очень податлив и легко поддается ненормальным изгибам, которые могут закрепиться и образовать деформацию. При плавании давление на опорно-двигательный аппарат и, особенно на позвоночник заметно снижается. Поэтому плавание является эффективным укрепляющим и корригирующим средством для опорно-двигательного аппарата.

У детей дошкольного возраста окостенение хрящевой ткани еще только начинается, тазовый пояс развит достаточно слабо. Поэтому слишком резкие нагрузки на нижние конечности категорически противопоказаны. Не рекомендуются, в частности, прыжки в воду с высоты более чем 40-50 см. Во время плавания ноги движутся мягко и ритмично, обеспечивая большую и

разнообразную нагрузку на нижние конечности и создавая тем самым благоприятные условия для постепенного формирования и укрепления тазового пояса.

Большая динамическая работа ног в безопорном положении оказывает укрепляющее воздействие на формирующиеся детские стопы и предупреждает появление плоскостопия.

Плавание помогает развивать координацию и ритмичность движений, необходимые для любой двигательной активности. Усвоение определенного ритма движений представляется для ребенка несколько затруднительным, плавание особенно эффективно способствует формированию этого навыка. Благодаря развитию ритма движений, совершенствуются все системы детского организма.

При занятиях с детьми плаванием необходимо также иметь в виду некоторые особенности их *нервной системы*. До 6 лет в деятельности центральной нервной системы процессы возбуждения еще преобладают над процессами торможения. Ребенок этого возраста, как правило, очень подвижен, его движения быстры и импульсивны, внимание неустойчиво. Кроме того, он склонен к подражанию. Поэтому обучение детей различным движениям целесообразно основывать на наглядном показе. Большое значение имеет также словесное объяснение, поскольку в этом возрасте происходит активное овладение речью.

В возрасте до 7 лет свойства центральной нервной системы таковы, что ребенок быстро устает, но при этом быстро восстанавливается. Поэтому в построении занятий целесообразно чередовать кратковременные нагрузки с частыми перерывами.

## ПРИВЫКАНИЕ К ВОДЕ

Первым и самым важным этапом обучения является адаптация к водной среде. В случае с детьми это особенно актуально. Ведь первые трудности в обучении плаванию обусловлены именно специфическими свойствами воды. Попадая в рот, нос, и уши, она вызывает неприятные ощущения. Причиной этого чаще является то, что при погружении в воду рот ребенка остается открытым, а иногда ребенок (уже основательно утративший свои младенческие плавательные рефлексy) даже пытается сделать вдох в толще воды. Поэтому первая задача подготовительных занятий – научить ребенка закрывать рот всякий раз, когда он соприкасается с водой, и задерживать дыхание. Пока у малыша не выработается стойка привычка, стоит почаще напоминать ему об этом.

Возникают проблемы также при соприкосновении с водой слизистой носа или глаз. Это опасно еще и тем, что вызывает у ребенка неприятные ощущения и эмоции. А ведь любое обучение ребенка будет эффективным, если оно проходит на фоне ярких положительных эмоций.

Оказываясь в воде, ребенок рефлексорно закрывает глаза. Когда зрительный анализатор оказывается включенным, теряется ориентировка в пространстве, возрастают отрицательные эмоции, появляется страх, неуверенность в своих силах. Поэтому важно приучить ребенка с первых же занятий держать глаза в воде открытыми.

Еще одна трудность состоит в том, что все предметы в воде расплывчаты, поэтому они воспринимаются в искаженном виде. К этому требуется привыкнуть.

В воде гораздо лучше, чем в воздухе, распространяется звук. Причем он распространяется мгновенно и во все стороны, воспринимаясь при этом не только слуховыми анализаторами, но и всеми костями черепа. В результате этого источник звука становится неопределенным, возникают необычные ощущения, которые тоже требуют определенной привычки.

Еще один неприятный водный фактор – гидростатическое давление, зрительно затрудняющее дыхание, действуя на всю поверхность грудной клетки. Оно препятствует вдоху и оказывает сильное сопротивление при выдохе.

Помимо всего прочего, плавание – это всегда охлаждение. Температура тела равна приблизительно 37 градусов, а температура воды для занятий – 28-30 градусов. В воде происходит значительная теплоотдача, и, если движения ребенка недостаточно активны, у него может быстро появиться озноб. Его признаки следующие: «гусиная кожа», дрожь, синева на губах и на участках поверхности кожи.

Из всего сказанного следует сделать вывод о том, что основное требование при знакомстве ребенка с водой – последовательность и постепенность. Не стоит лишать вашего малыша удовольствия самостоятельно преодолевать трудности, связанные с освоением воды,

нельзя также и предусмотреть всех трудностей. Все предлагаемые упражнения нужно осваивать последовательно и постепенно так, чтобы новое опиралось на уже знакомое.



## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ УСКОРЕННОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Целью программы является ускоренное обучение детей плаванию с учетом индивидуальных данных его развития, физической подготовленности и состояния здоровья. Формирование положительного отношения и потребности в занятиях плаванием.

Так как купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития личности, с помощью систематических занятий плаванием решается ряд задач:

### I. Оздоровительные задачи.

Работоспособность мышц у дошкольника невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще неокрепший 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 систем 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 нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

### II. Формирование гигиенических навыков.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, это очень важно для всестороннего развития, закрепляются и совершенствуются умения и навыки самостоятельно одеваться и раздеваться, соблюдая определенную последовательность.

У детей формируется и закрепляется привычка к водным процедурам, потребность в них, положительное к ним отношение. Формируется умение самостоятельно осуществлять необходимые действия, связанные с использованием водных процедур (мыться под душем, самостоятельно вытираться и сушить волосы).

### III. Формирование личности ребенка.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие

ребенка, но и на формирование его личности. Развиваются такие качества как: Целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Особенностью этой методики является слияние ступенчатого (традиционного) обучения плаванию с индивидуализированным обучением.

## МЕТОДИКА СТУПЕНЧАТОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

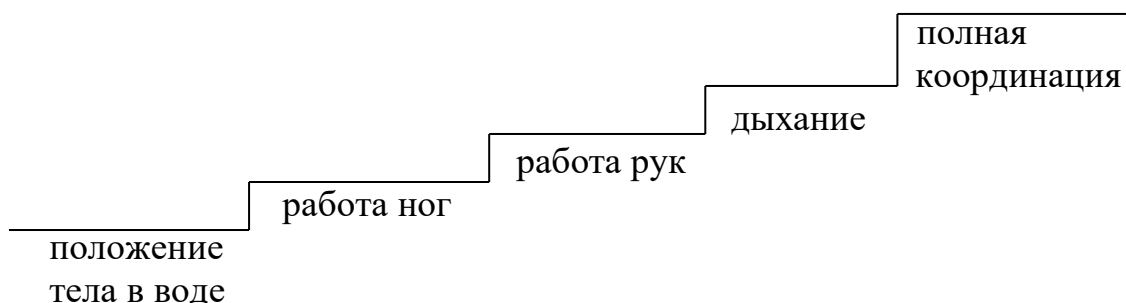
Процесс обучения плаванию условно делится на четыре этапа. На каждом этапе последовательно решаются конкретные задачи, используется определенный учебный материал (разные группы упражнений в различных соотношениях), а также различные формы и методы его выполнения.

I этап- Задача- создать представление о технике изучаемого способа плавания, а также его спортивном, прикладном и оздоровительном значении. Это достигается за счет показа техники изучаемого способа, а также демонстрации рисунков с одновременным объяснением. Здесь же детям дается попытка плавать показанным способом (для этого набирается меньший уровень воды).

II этап- Задача- предварительное ознакомление с положением тела в воде, ритмом дыхания, формой и характером движений ногами и руками. Это достигается за счет выполнения на суше и воде общеразвивающих и специальных физических упражнений, упражнений, имитирующих технику плавания, а также упражнений на освоение с водой, являющихся элементами техники плавания.

III этап- Задача- изучение техники плавания по элементам (движения ногами, движения руками, согласование движений ногами и руками, согласование движений ногами и руками с дыханием) и объединение их в целостный способ плавания. Это достигается за счет выполнения упражнений для изучения движений ногами и руками на месте, в движении (с опорой), в плавании при помощи ног, рук и в полной координации с задержкой дыхания, с дыханием через несколько циклов, а также в плавании в полной координации. На этом этапе наряду с отдельным изучением элементов техники необходимо стремиться к целостному выполнению техники изучаемого способа плавания.

IV этап- Задача- усвоение и совершенствование техники способов плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду и стартового прыжка.



## МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ

В совокупности со ступенчатым обучением плаванию применяется методика индивидуализированного обучения. 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 определяются при ознакомлении их с большим количеством разнообразных плавательных упражнений, применяемых при одновременном обучении элементам всех способов плавания.

Такой прием значительно сокращает сроки обучения. Опираясь на 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 комбинированным способом (например: движение рук – брассом, движение ног – кролем, дыхание – произвольное). Одновременно с этим неспортивным способом, с первых же занятий предлагаются элементы и других способов плавания. Их разучивание начинается с работы рук.

К каждому ребенку применяется индивидуальный подход. В то время, когда ведется работа с одним ребенком, остальные дети, проявляя самостоятельность, плавают «своим» способом, или по желанию какое-либо движение.

В дальнейшем «свой» способ плавания совершенствуется параллельно с разучиванием других способов плавания, как по элементам, так и в виде целостного движения.

На занятиях индивидуализированного обучения применяется «работа над ошибками», т.е. во время свободного плавания с детьми, испытывающими затруднения в выполнении того или иного элемента плавания, проводится индивидуальная работа.

Смысл этой методики заключается в том, что дети обучаются общим для всех плавательным движениям, а осваиваются эти движения по-разному, индивидуально для каждого ребенка.

Этот прием позволяет повысить моторную плотность занятия, заинтересовать детей, дает возможность детям проявлять самостоятельность.

В основе этой методики лежит свобода и раскрепощение ребенка. Реализуется главное стремление ребенка – исследовательское побуждение, где познавательные потребности не тормозятся, а подкрепляются возможностью свободного выбора.

Свободное незарегламентированное занятие нивелирует страх перед взрослыми, позволяет ребенку проявлять инициативу, одобряется самостоятельность. Ребенку предоставляется возможность заниматься самостоятельными поисками, проявлять лидерство.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ

Методические приемы – это сравнения, решающие как общие, так и частные задачи и направленные на понимание сущности изучаемого движения занимающимися любого возраста. Главное, чтобы они были понятны маленькому ребенку, а изучаемые с их помощью движения стали более доступными. Например, известно, что во всех спортивных способах плавания кисть (гребущая плоскость) движется по необычным траекториям и занимает при этом наклонное положение по отношению к своей траектории. Но как объяснить это малышам? На помощь приходят образные выражения, сравнения с движениями животных и птиц, сказочные персонажи, бытовые жесты и умения. Например, после завтрака на столе остались крошки, как их убрать со стола, какое положение примет кисть при таком движении? Именно наклонное – как при выполнении гребка (примеры: во время игры в песочнице, как лучше сгрести песок; на столе лежит мелко нарезанная бумага, бусинки, скрепки и т.д. как их собрать).

Переходя к изучению движений руками в кроле на груди, следует использовать выше изложенные методические приемы, напоминать детям о том, что во время гребка они «сметают крошки», «сгребают песок», выполняя это движение рукой под грудью по направлению к одноименному бедру. Особое внимание следует уделять выполнению «восьмерок». «Восьмерки» (горизонтальные, наклонные, вертикальные) основное упражнение для формирования техники гребка в любом способе плавания. Предлагать нарисовать детям восьмерки в воздухе, на бумаге, стоя перед зеркалом, на прогулке на песке и т.д.

У большинства гребков получается хорошо, но пронос рук над водой не удается. Здесь на помощь приходят сравнения: «как машет крыльями бабочка», «птицы», «как ты зовешь друзей пойти за тобой» и т.д. Движения крыльев не совсем точно соответствуют технике проноса, но важно, что рука «пролетает» над поверхностью воды. При обучении работе используются такие сравнения: «вопросительный знак», «дуга»; «песочные часики», «плывем на лодке, а ручки – весла», «восьмерочки», «вынь руки из заднего кармана», «задень ушко» «стукни по бедру» и т.д.

При изучении работы ног в плавании, многие дети выполняют движения сильно согнутыми ногами, образуя массу брызг, а не вспенивая воду. Здесь существует несколько понятий, с которыми необходимо ознакомить детей для лучшего понимания и изучения движений. Первое понятие – изучение попеременных движений слегка согнутыми или прямыми ногами: возьмем палочки, как они стучат по барабану, попеременно – та, - та – та – та. (взять палочки постучать ими по поверхности). «Попробуем также выполнить движения ногами в воде». Стигание в коленях стало почти у всех оптимальным, но ноги высоко подняты к поверхности воды, что опять-таки создает брызги вместо пенистого следа. Теперь акцентируем внимание детей на обильном образовании мыльной пены во время мытья рук, так надо

вспенивать воду ногами. Можно показать в воде ее вспенивание или привлечь для демонстрации успевающего маленького пловца. Можно выполнить и такое упражнение: дети хлопают ладонями по воде попеременно каждой рукой, создавая брызги, это неправильно! Слегка погрузив руки в воду, дети выполняют те же движения, образуя пенистый след – пену («Моем руки»). А теперь можно попробовать так же выполнить движения ногами в заданном положении.

При обучении детей работе ног при плавании используются такие сравнения: работать, словно мотор у лодочки (мотора не видно, но под водой, а на воде остается пенный след), для ритмичной работы ног «рассердитесь на воду, попинайте ее ножками», ножки работают как часики: тик – так, тик – так, без перерывов.

Чтобы правильно выполнять заданные упражнения, необходимо научиться во время погружений задерживать дыхание. С этой целью и для изучения активного выдоха можно поручать детям надувать шарик или другие резиновые игрушки: вдох – щеки, как «воздушный шар» - выдох и т.д.

Правильному выполнению выдоха в воду на начальных этапах обучения во многом способствует одновременное гудение в воде, напоминающее гудок паровоза: у-у-у-у. Если ребенок «гудит» достаточно продолжительно и громко – выдох выполняется правильно, а «гудок» слышен над водой («Слышу гудок»). Если это упражнение выполнять в игровой форме, то в качестве арбитров целесообразно привлекать детей, распределив их по парам, четверками и т.д. При обучении правильному вдоху и выдоху помогают такие упражнения и сравнения: показать на фотографии или рисунке кита, выпускающего фонтанчик воды, пусть дети попробуют так же сильно выдохнуть, погружаясь в воду, особенно в положении упора лежа («Как кит»), надуем щеки как «воздушный шарик», предложить сдуть со стола крошки, бусины (чья бусинка укатится дальше), подуть на вертушки, «сделать ямку в воде (у кого ямка глубже), «остужаем чай» и т.д.

Эти упражнения выполняются с помощью показа, имитации на суше, а затем в воде.

На занятиях с детьми подготовительной группы, широко применяется выполнение упражнений в парах с поддержкой. Предварительно объясняется и показывается детям способ поддержки, устанавливается очередность выполнения, определяются задачи выполняющего и поддерживающего. Используя этот прием, дети приучаются контролировать качество выполнения движений партнером, помогать в устранении замеченных ошибок.

Контрастные упражнения широко применяются на занятиях для ознакомления со свойствами воды, убеждению нерешительных детей, что воды «бояться» не нужно. Например, задание: сесть на дно, но так, чтобы голова оказалась под водой (для этого глубина воды на уровне груди). Если предварительно выполняются глубокий вдох и задержка дыхания, то сделать

это невозможно. Однако, выдыхая воздух по мере приседания и погружения, ребенок выполнит задание – сядет на дно. Следовательно, предварительный глубокий вдох и последующая задержка дыхания удерживают тело у поверхности воды, а при выдохе оно погружается в воду. Другое упражнение: в положении упора лежа, сделать глубокий вдох, задержать дыхание («Воздушный шар»), прижать руки к туловищу и попытаться лечь на дно – не получится. Тогда выполним выдох («Гудок»), и тело ляжет на дно как «подводная лодка».

Вариативность при изучении движений. Для того чтобы научить детей плавать технически грамотно, дети должны опробовать множество вариантов движений, а из их многообразия выбрать «свой», соответствующий индивидуальным особенностям каждого. Для этого предусматривается изучение различных движений – прямыми и согнутыми руками, по кругу, ромбом, «лепестком», в форме песочных часов, другой и т.д.

Выполнение движений в соревновательной форме помогает выявить степень освоения детьми движений, т.к. в соревновании деятельность ребенка направлена на достижение личной или командной победы и все, ранее изученные движения выполняются отвлеченно. Следует помнить, что при использовании данного приема участники должны знать итоговый результат, иначе такая форма занятий теряет смысл. Вначале этого выполнения упражнения на оценку: «Кто лучше?», «Кто дальше?», (продвинет игрушку с помощью выдоха, проскользит, поднырнет под плавающий обруч и т.д.). Затем включаются и командные состязания с постепенным усложнением заданий. Действия занимающихся контролируются и по окончании игры в доступной форме указываются ошибки.

Облегчение (усложнение) условий выполнения упражнений. Облегченными условиями являются выполнения упражнений на мелком месте. Если упражнение выполняется хорошо, то набирается более глубокий уровень воды (условия усложняются). Усложнением условий может быть также безостановочное выполнение упражнений по всей длине бассейна, плавание только с помощью рук или ног с дополнительным сопротивлением и т.д. С целью облегчения условий, на занятиях применяются плавательные досточки и нетрадиционное оборудование – «поплавок».

Медленное плавание. Это наиболее действенный прием, направленный на изучение согласования движений с дыханием (особенно в кроле на груди). Дело в том, что маленькие дети, чтобы удержать тело у поверхности воды, рефлекторно выполняют очень быстрые движения руками, не успевают своевременно сделать вдох и захлебываются, а затем останавливаются. Суть же этого приема состоит в умении подчинить движения ритму дыхания, что на данном этапе обучения можно осуществить только с помощью медленного плавания. Однако для овладения этим приемом необходимо следующее: во-первых, научиться хорошо, выполнять скольжение; во-вторых, проплыть в очень медленном темпе несколько метров, опустив лицо

в воду (с задержкой дыхания); и, в-третьих, уметь многократно выполнять ритмичные выдохи в воду, погружаясь с головой. Постепенное увеличение скорости плавания и сохранение при этом ритмичного дыхания, в согласовании с движениями руками и ногами свидетельствует о прочном освоении навыка. Ребенок может, задержав дыхание или нарушив его ритм, быстро проплыть определенное расстояние, а у наблюдающих за ним складывается впечатление о правильном согласовании движений и дыхания. Определить ошибку можно по внешним признакам: одышке, изменению цвета кожи (чаще покраснению) лица или плечевого пояса. Если же ритм дыхания не нарушен, указанные признаки отсутствуют.

Выполнение движений, держась за неподвижную опору. Для этого используются специально изготовленные жерди – поручни. Этот прием наиболее целесообразно применять для улучшения функциональной подготовленности, когда движения ногами уже хорошо освоены в безопасном положении. Дети охотно делают это под музыку, где периодическое чередование соответственно медленного, среднего, и быстрого темпа изменяет и темп выполнения движений. Использовать этот прием для изучения движений не рекомендуется, так как ребенок сможет выполнить движение правильно лишь в том случае, когда примет и будет сохранять на протяжении всего упражнения правильное исходное положение, требующее предварительного освоения. Если же исходное положение будет неправильным, этот прием не принесет никакой пользы и увеличит сроки изучения несложных движений (в частности кроля).



## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ГИДРОАЭРОБИКОЙ

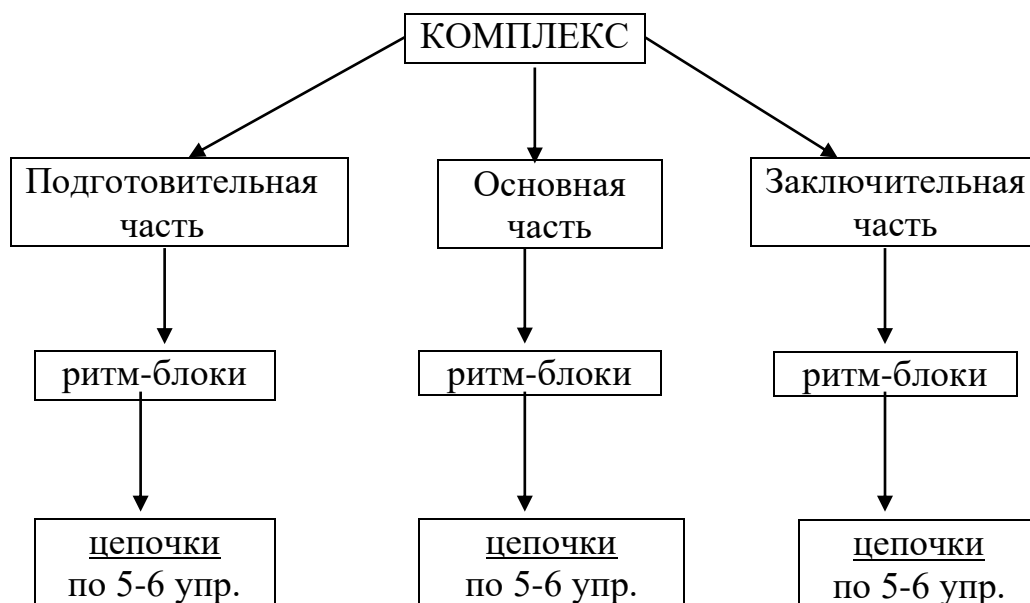
Гидроаэробика для детей дошкольного возраста представляет собой систему физических упражнений, выполняемых в воде под музыкальное сопровождение, сочетая элементы гимнастики, плавания, хореографии, подвижных игр, в том числе специальных силовых и дыхательных упражнений.

Занятия гидроаэробикой оказывают более разностороннее воздействие в отличие от традиционных средств физической культуры. Решаются оздоровительная и тренирующая задачи. В значительной степени улучшаются показатели физических качеств: быстроты, общей и скоростно-силовой выносливости, гибкости, улучшается моторная память, расширяется диапазон двигательных возможностей, укрепляется сердечно-сосудистая, дыхательная, терморегуляторная, опорно-двигательная системы. Решение задач образовательной и воспитательной направленности, среди которых воспитание волевых качеств, культуры движения, ритмической способности, формирование опорно-двигательных реакций, необходимых при обучении плавательным навыкам.

Дифференциация методики занятий аэробикой в зависимости от уровня физической подготовленности и способности освоения техники плавания позволяет повысить эффективность процесса физической подготовки и ускоряет процесс обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста.

Структура занятия, а также методические правила, музыкальное сопровождение при выполнении упражнений гидроаэробики могут быть похожи на то, что уже активно используется в ритмической гимнастике. Но есть свои, присущие только упражнениям в воде особенности. Например, необходимо учитывать то, что за счет водного сопротивления невозможно выполнять движения так же, как они могут быть выполнены в воздушной среде. Плотность воды принуждает выполнять движения значительно медленнее и испытывать при этом большую нагрузку по сравнению с выполнением этого же занятия на суше. Темп упражнений ритмической гимнастики в основной части в среднем 100-120 акцентов в минуту, а в подготовительной и заключительной 80-100, то при занятиях гидроаэробикой он не будет превышать 60 и 25-40 акцентов в минуту.

Занятия гидроаэробикой применяется как самостоятельный вид физкультурно-оздоровительной деятельности, состоящей из серии ритм-блоков, которые в свою очередь, состоят из цепочек упражнений.



Ряд упражнений комбинируется по целевой направленности в цепочки, которые выполняются поточным способом.

При конструировании цепочек необходимо соблюдать определенные правила:

I. Начинать цепочку с несложных по своей структуре движений, не требующих особого напряжения, и постепенно повышать трудность выполнения. Например: с ходьбы (в полуприседе, в полном приседе), бега и прыжков на месте, поворотов туловища, наклонов, приседов и т.д.

Затем можно переходить к более сложным, требующих больших физических затрат (к беговым упражнениям: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени; прыжки вперед, выпрыгивание из полного приседа; упражнения на сопротивление водной среде, выполняемые с предметами: наклон вперед, мячом или пенопластовой доской коснуться дна бассейна; в парах: «мячики» - стоя лицом, положить руки друг другу на плечи, поочередное выпрыгивание из полного приседа; различные упражнения с интенсивными маховыми движениями рук и ног в воде – «велосипед», «мельница»). И, наконец, даются упражнения более сложные в координационном отношении, но позволяющие уменьшить физическую нагрузку. Это, как правило, упражнения, выполняющиеся на месте (приседы, прыжки, подскоки и т.д. с одновременным поворотом туловища или головы в сторону, подскоки с хлопком над головой). К сложнокоординационным можно отнести упражнения, обучающие плавательным движениям и различные танцевальные комбинации.

II. При составлении цепочки следует избегать слишком сложных или напротив, слишком легких и примитивных сочетаний упражнений. Упражнения должны разумно чередоваться по степени сложности с учетом подготовленности занимающихся.

Ш. При конструировании цепочки необходимо стремиться к тому, чтобы конечное положение предыдущего упражнения было исходным для выполнения последующего движения или имело с ним структурное сходство, например, комбинация упражнений из партерной серии:

1 упр. «Тюлени» - упор, лежа,

1- поворот туловища направо, левую руку в сторону,

2- и.п.

3- 4 то же влево.

2 упр. «Тюлени на прогулке»- упр. 1 с продвижением вперед и назад.

3 упр. «Кузнечики» и.п. то же, 1- упор присев, 2- и.п.

IV. Принимая во внимание психологические особенности нервной системы детей 6-7 лет, их невосприятие монотонной, продолжительной работы, для повышения уровня двигательной активности непременным условием в подборе и комбинировании упражнений является их игровая направленность.

Ритм-блок состоит, как правило, из 2-3 цепочек (в среднем 10-15 упражнений). Между цепочками рекомендуется давать упражнения на расслабление, между ритм-блоками – дыхательные упражнения или «музыкальную паузу» (игра, свободные действия 1-2 минуты).

Из нескольких ритм-блоков формируется часть занятия. Количество ритм-блоков в той или иной части зависит от длительности комплекса, от этапа обучения, и, конечно, от задач, поставленных на занятии.

Продолжительность подготовительной части (разминки) занимает 5-10% от общего времени проведения комплекса. В ней решаются задачи общего настроения, физиологической адаптации организма к температурному режиму водной среды, повышения восприимчивости к музыкальному сопровождению. Необходимо, чтобы все движения в подготовительной части знакомы и несложны в координационном плане, особенно на первых занятиях.

В основной части используются следующие ритм-блоки (серии): прыжково-беговой, игровой, партерный, с предметами, в прах. Их количество зависит от длительности занятия, но не превышает четырех. Продолжительность основной части 80-85% от общего времени проведения комплекса. В ней решаются все основные задачи занятия.

Продолжительность заключительной части 5-10% от общего комплекса. По целевому назначению выделяют несколько ритм-блоков использующихся в этой части: серия, состоящая из нескольких цепочек дыхательных упражнений и движений на расслабление, серия из упражнений психорегулирующего характера, игровая серия. При этом только один ритм-блок может входить в заключительную часть занятия.

## СХЕМА КОМПЛЕКСОВ ГИДРОАЭРОБИКИ



В партерную серию входят упражнения, выполняемые в таких исходных положениях, как сидя на дне, в стойке на коленях, лежа с опорой на бортик, и дно бассейна. Здесь используются разнообразные движения руками, ногами, туловищем: выполняются различные сгибания, разгибания, махи, хлопки, волны, круговые движения и др. упр.

Серии с предметами состоят из цепочек упражнений, выполняемых с пенопластовыми досточками, поясами, мячами, лопатками и т.д.

Серия в положении стоя может выполняться лицом, спиной, боком к опоре и без нее. Серия включает в себя упражнения для мышц рук, туловища ног.

В серии упражнений, способствующих обучению плаванию, включаются движения руками и ногами, туловищем, которые способствуют формированию навыка плавания. В эти серии входят такие упражнения, как «восьмерки» кистями рук, круги руками вперед и назад, попеременные движения руками и ногами и т.д.

Серия в парах состоит из цепочек всевозможных вариантов упражнений, в которых занимающиеся находятся друг к другу лицом, спиной, боком, держатся за руки, плечи, пояс, ноги, а также взаимодействуют под водой, подбрасывая, опираясь или отталкиваясь, друг от друга.

Танцевальная серия включает в себя небольшие танцевальные комбинации.

Серия дыхательных упражнений включает в себя разнообразные движения, способствующие расслаблению занимающихся, а также дыхательные упражнения, выполняемые у опоры и без.

Игровая серия состоит из упражнений развлекательного характера, сюжетных, групповых и индивидуальных передвижений, которые выполняются на высоком эмоциональном уровне.

Следует отметить, что один комплекс гидроаэробики включает не более пяти серий.

Серии в свою очередь объединяются в части: подготовительную, основную и заключительную. Таким образом, на занятиях гидроаэробики соблюдается традиционная трехчастная форма, принятая в теории физического воспитания.

С целью лучшего овладения упражнениями гидроаэробики составляются комплексы втягивающего и тренировочного характера. Соблюдается принцип постепенного повышения нагрузок, что проявляется в нарастании интенсивности, с постепенным усложнением заданий.

Отличительной особенностью комплексов втягивающего характера является использование отдельного способа обучения с широким применением рассказа и показа. Кроме того, упражнения выполняются под счет в медленном темпе, с небольшим количеством повторений. Эти комплексы применяются с целью постепенной адаптации организма занимающихся к предстоящим физическим нагрузкам.

Тренировочные комплексы направлены на развитие физических качеств путем выполнения упражнений, имеющих более сложную структуру. Тренировочный эффект достигается за счет увеличения дозировки, темпа и амплитуды движений.

Несмотря на то, что цели комплексов втягивающего и тренировочного характера различны, структура комплексов схожа.

Гидроаэробика, как показывает практика охватывает гораздо большие зоны воздействия на организм ребенка, нежели только занятия по обучению плаванию или ритмической гимнастики. Именно этот факт и определяет перспективу использования ее средств в процессе дошкольного физического воспитания.

## ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПРИ ДВУХ РАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ

Программа рассчитана на 60 часов, из них отводится на:

Обучающие занятия – 15 часов,

Индивидуализированные занятия – 15 часов,

Занятия гидроаэробикой – 15 часов,

Игровые занятия – 15 часов

(здесь не учитываются развлечения на воде и праздники).

Занятия проводятся в такой последовательности:

I неделя – занятие обучающее,

занятие индивидуализированное.

II неделя – занятие гидроаэробикой,

занятие игровое.

III неделя – занятие обучающее,

занятие индивидуализированное.

IV неделя – занятие гидроаэробикой,

занятие игровое и т.д.

## НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

---

основная направленность	Краткое описание используемых средств
Правила поведения в бассейне.	Беседа.
Ознакомить с некоторыми свойствами воды	похлопать ладонью (плотная), погладить (гладкая), осмотреть (прозрачная), гребок расслабленной кистью (мягкая), твердой` кистью (твердая). Топить надувную игрушку – не тонет (вода выталкивает, если внутри есть воздух).
Ознакомить с разными способами плавания	Показ (как называются, чем похожи, чем отличаются).
Упражнения на суше	для общего физического развития и координации движений.
Подготовительные упр.	имитационные упр.
Упражнения в воде	в положении сидя в воде, ходьба, бег, прыжки.
Дыхание	выдох на воду, в воду (погружая губы), то же приседая с головой, многократное повторение. Дуть на плавающую игрушку (в движении, в упоре лежа, за минимальное кол-во выдохов. Выдох в упоре лежа, в положении полунаклона выдох – вдох, лицо опущено в воду поворот головы – вдох в воду – выдох (то же, передвигаясь ногами по дну): а) вдох – выдох в воду, подбородок лежит на пов-ти воды, движение головы вверх-вниз, б) (вдох-выдох с поворотом

	головы в сторону (в одну), (в обе).
Погружения в воду с головой	Умыться, погружения до подбородка, рта, носа, глаз, с головой (с опорой и без), с выполнением выдоха, задержкой дыхания, рассмотреть затонувшие игрушки.
Доставание предметов со дна и ныряния	сидя достать со дна предмет (не погружая лицо в воду и погружая, открывая в воде глаза, то же, наклонившись. Нырнуть – достать предмет) ныряния по дуге, по кругу, по прямой, «змейкой» в обруч.
Лежания на воде	Бег с последующим падением. «Сесть на дно», «звездочка» в/с, «медуза», «стрелочка», «клюшка», «растопырка», «поплавок» с переворотами на спину.
Скольжения	«стрелочки поплыли», скольжение в/с, н/с, с вытянутыми руками вперед, руки прижаты к туловищу с произвольными движениями ног, с работой ног в/с, н/с, (с подныриванием), выполнить гребок, прижать руку к туловищу и скользить (1 гребок), гребок двумя руками одновременно (1 гребок), скольжение с поворотом (на бок, на грудь, на спину, на 360 градусов) скольжения выполняются как в/с, так и на спине.
Разучивание движений ног	на суше (имитация). В воде (на месте, с опорой, и без опоры, а) в скольжении с задержкой дыхания, б) в скольжении, (с опорой на плавательную доску или игрушку) с добавлением дыхания), скольжение с работой ног вдох-выдох поднимая голову вверх, одна рука вытянута вперед, другая прижата к туловищу вдох-выдох к свободной руке, и т.д. Выполнение скольжения на спине с работой ног (с опорой и без, меняя положения рук).



Разучивание движений рук

а) на суше, выполняя имитационные упражнения, б) в согласовании движений ног, с задержкой дыхания, с использованием опоры в виде плавательной доски или игрушки зажатой ногами, ходьба с выполнением гребковых движений: а) прямые руки через стороны вниз до бедер, прижать к туловищу, продолжать скольжение на задержке дыхания, б) прямые руки вниз-назад до бедер, в) согнутые руки вниз-назад до бедер, г) круговые движения согнутыми руками под грудью «лепесток», д) согнутыми руками в форме «песочных часов», е) гребок одной рукой до бедра, другая начинает движение по воздуху (пронос) и далее безостановочные попеременные движения «иду на руках». Упражнения а) б) в) е) выполнять н/с. Скольжения на спине с последующими движениями руками: а) одновременные движения обеими руками, с выносом из воды, б) попеременные движения руками.

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

Имитация на суше. Согнувшись, ходьба по бассейну с движениями рук, делая вдох, опуская лицо в воду – выдох. В упоре лежа одной рукой спереди на предплечьях (в парах) поворот головы вдох – в воду выдох. В положении лежа у опоры одной рукой, поворот головы – вдох, в воду выдох (поменять руки). Стоя, наклонившись в воду выполнять движения руками, поворот головы вдох, в воду – выдох. Скольжение в/с с работой ног, одна рука вытянута вперед, другая у бедра, вдох к свободному плечу, выдох в воду (под руку). Скольжение с проносом руки, которая находится у бедра. Пронос – гребок – вдох – пауза. Плавание в/с с дыханием под одну руку, с дыханием(3:3). Плавание н/с – имитация на суше.

Скольжение н/с с попеременными Движениями рук, дыхание свободное, четкая ритмичная работа ног. Плавание н/с, дыхание согласуется с движениями рук, вдох – в начале гребка рукой, выдох – когда эта же рука окажется над водой, вдох – через рот, выдох – через рот или нос.

Упражнения для изучения прыжков в воду

1. Прыжки вверх (на суше) из положения приседа и положения пловца на старте, доставая какой-либо предмет (напр. натянутый шнур с привязанными на нем воздушным шаром и прочими легкими предметами) («Кто достанет самый высокий шар»)
  2. Прыжки в длину с места (на суше и в воде) из положения пловца на старте – «Кто дальше?»
  3. Присесть, прыжок вверх вытянуться, подбородок прижать к груди, ноги выпрямлены и соединены (на суше и в воде).
  4. В воде: из положения пловца на старте присесть руки согнуты – прыжок вверх-вперед с последующим скольжением типа «дельфин».
- Прыжки в воду с небольшой высоты ногами вперед (глубина воды – выше уровня пояса), с постепенным увеличением глубины вплоть до превышающей рост ребенка.
5. Прыжок в плотной группировке – «бомбочка».
  6. Спад головой вперед из положения сидя на бортике, глубина выше роста ребенка.
  7. Прыжки головой вперед из положения глубокого приседа.
  8. Прыжок головой вперед из положения пловца на старте «стартовый».

## КОМПЛЕКС ГИДРОАЭРОБИКИ (втягивающего характера)

### Разминка на суше:

1. И.п. - .с. , руки на пояс
  1. – слегка согнуть ноги, голову на правое плечо,
  2. – И.п.
  3. – слегка согнуть ноги, голову на левое плечо.
2. И.п. - .с. , руки на пояс,
  1. – поворот головы вправо – вдох,
  2. – и.п. – выдох,
  3. – поворот головы влево – вдох,
  4. – и.п.
3. И.п. – правая нога на носок, правая рука к плечу, левая вытянута в сторону,
  1. – левая нога на носок, левая рука к плечу, правая вытянута в сторону,
  2. – и.п.
4. И.п. - .с. , руки на пояс,  
Наклоны в стороны с подниманием рук вверх.
5. И.п. - .с. , руки к плечам,
  1. – наклон вперед, руками хлопок по полу.
  2. – и.п.
6. И.п. – сед, с упором рук сзади,  
Имитация работы ног в/с.
7. Упражнение на дыхание 6:3:6 (вдох на 6 счетов – задержка на 3–выдох на 6 счетов).

### Упражнения в воде:

1. И.п. - .с. руки на пояс.
  1. – присесть до подбородка (плечи под водой),
  2. – и.п.
2. И.п. присев в воду до подбородка, руки на пояс,
  1. – повернуть голову вправо, подбородок к плечу,
  2. - - влево
3. И.п. – присев воду до подбородка, руки на пояс,
  1. – положить голову на воду вправо,
  2. – и.п.
  3. – положить голову в воду влево,
  4. – и.п.
4. И.п.- .с. , руки на пояс – вдох.
  1. – присесть выдох в воду.
  2. – и.п. – вдох.
5. И.п. – присев воду до подбородка, руки в стороны, лежат на воде,
  1. – потянуться вправо, руки скользят по поверхности воды,
  2. - влево.

6. И.п. - .с. , руки вверх – вдох,  
1. – присесть в воду – выдох, руки через стороны к ногам  
2. – и.п.

Упражнения на расслабление.

7. И.п. - .с. руки на пояс,  
Прыжки на двух ногах.  
8. И.п. - .с. руки на пояс,  
Поочередное поднятие колена из воды, носок натянут.  
9. Прыжки со сменой ног, руки на пояс.  
10. Выпрыгивания из воды – «Кто выше?»  
11. Бег на месте, затем к бортику.

Упражнения на восстановление дыхания.

12. Разбег, упасть в воду, руки вперед.

Взять надувные мячи.

13. С опорой на мяч, работа ног в/с.  
14. Мяч за головой, работа ног н/с.  
15. Перестроение для упражнений с мячом.

И.п. – о.с. мяч прижат к груди.

1. – наклон вправо, мяч вправо на вытянутых руках,  
2. – и.п.  
3. – наклон влево, мяч влево на вытянутых руках,  
4. – и.п.

16. И.п. – присесть в воду, мяч на вытянутых руках на воде,  
Повороты вокруг себя, «нарисуем дорожку», (вправо, влево).

17. И.п. - .с. , мяч на голове, глубокий вдох,

1. – присесть в воду с головой – выдох, мяч на поверхности.  
2. – и.п.

Убрать мячи.

18. И.п. - .с. , руки на пояс.

Раскачивания вправо, влево (показываем одно плечо, другое в воде).

19. «Полоскаем белье» - слегка наклонившись вперед, двигать двумя руками вправо – влево.

20. И.п. - .с. , правая вверх, левая к ноге, «мельница» в/с.

21. И.п. - .с. , правая вверх, левая к ноге «мельница» н/с.

22. И.п. - .с. , руки на пояс,

1. – шаг в сторону, руки разгребают воду перед собой, (вправо),  
2. – и.п.  
3. – шаг в сторону, руки разгребают воду перед собой, (вправо),  
4. – и.п.

Повторить то же влево.

Упражнения на восстановление дыхания.

Свободное купание.

## КОМПЛЕКС ГИДРОАЭРОБИКИ (тренирующего характера)

Разминка на суше:

1. Дыхательное упражнение (подготовка организма к работе, «закачка» кислородом).

И.п. – руки согнуты в локтях, ноги на ширине плеч,

1. глубокий вдох, локти в стороны – вверх («надуться как шар»)
2. – резкий выдох, нагнуться, локти свести вместе, ноги согнуть в коленях, колени вместе.

3. – 4 -

2. И.п. - .с. , руки на пояс,

1. – слегка присесть, голову ухом прижать к правому плечу,
2. – и.п.
3. – слегка присесть, голову прижать к левому плечу,
4. – и.п.

3. И.п. - .с. , руки на пояс,

1. – подняться на носки, руки вверх – потянуться «стрелочка»,
2. – и.п.

4. И.п. - .с. , руки на пояс,

1. – поворот головы вправо – вдох,
2. – и.п., - выдох,
3. – поворот головы влево – вдох,
4. – и.п. – выдох.

5. «Мельница» - в/с и н/с.

6. И.п. – присед, ноги на полу у ног,

1. – выпрямив ноги перейти в положение наклон вперед, руки остались на полу, считаем до «5».
2. – присесть в и.п.

Упражнение на дыхание 6:3:6.

Упражнения в воде:

1. И.п. - .с. – руки на пояс.

1. – присед в воду (до подбородка).
2. – и.п.

2. И.п. присед в воде (до подбородка), руки на пояс,

1. – положить голову вправо, на воду,
2. – и.п.
3. – положить голову влево, на воду.

3. И.п. присед в воду (до подбородка), руки на пояс,

1. – поворот головы вправо (подбородок на воде) – вдох,
2. – и.п. – выдох в воду (пузыри).

3. – поворот головы влево – вдох,
4. – и.п. – выдох в воду (пузыри).
4. И.п. – присед в воду (до подбородка), ноги на ширине плеч, руки в стороны, на воде,
  1. – потянуться за рукой вправо,
  2. – потянуться за рукой влево
5. И.п. – о.с.
  1. – руки вверх – вдох,
  2. – руки через стороны вниз, присесть, обнять ноги – выдох,
  3. – встать – руки вверх – вдох.
  4. ....
6. И.п. – присед в воду руки прямые перед собой, на 3 счета одновременное похлопывание по воде двумя руками,
  4. – и.п.
- Упражнение на дыхание.
7. И.п. - .с., руки на пояс, прыжки на двух ногах на месте, вокруг себя вправо и влево.
8. И.п. - .с., руки на пояс,  
Поочередное поднимание колена из воды.
9. То же, что и 8 + хлопок двумя руками по колену.
10. И.п. – о.с.
  - 1-4 – 4 прыжка вправо, руками «вытираем окошко»,
  - 5-8 – 4 хлопка руками по воде,
11. Быстрый бег на месте, бег к бортику.
- Упражнения на восстановление дыхания.
12. Разбег, упасть в воду, руки вперед,  
Взять надувные мячи.
13. Работа ног в/с с мячом в руках, не опуская лицо в воду,
14. Работа ног н/с мяч за головой.
15. Работа ног в/с мяч на вытянутых руках, выполняя вдох – выдох.
- Перестроение для выполнения упражнений с мячом на месте.
16. И.п. – присесть в воду, мяч на вытянутых руках на воде.  
Повороты вокруг себя вправо, влево, мячом рисуем «дорожку».
17. Прижать мяч к себе, подпрыгнув – «покажи пятки».
18. И.п. - .с. мяч на голове, глубокий вдох – кто дольше посидит под водой (мяч на поверхности).
- Убрать мячи, подойти к бортику.
19. Выполнение скольжения в/с с работой ног, руки у головы.
20. «Мельница» в/с.
21. Выполнение скольжения в/с руки прижаты к ногам.
22. «Мельница» н/с.
- Перестроение для выполнения упражнений на месте.
23. И.п. - .с., руки расслаблены, в воде.  
Выполнять

24. И.п. - .с. руки вверх.

1-2-3-4 – выполнение скольжения на правом боку, вправо.

5-6-7-8 – выполнение скольжения на левом боку, влево.

25. И.п. - .с., руки на пояс,

1. – шаг в сторону (вправо), руки разгребают воду «брассом».

2. – и.п.

3. – шаг вправо, руки разгребают воду «брассом».

4. – и.п.

5-6-7-8 – то же влево.

26. И.п. - .с. руки на пояс,

выполнять раскачивания вправо, влево (намочить одно плечо)

Упражнение на восстановление дыхания.

Свободное купание.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ВОДЕ

Применяются игры: командные, некомандные, сюжетные, бессюжетные.

Командные игры – участники делятся на команды, и действия каждого играющего, его умения направлены на победу коллектива. Некомандные – участники не делятся на команды; каждый играющий самостоятельно решает поставленные задачи. Сюжетные игры – основаны на определенной тематике, например, «Караси и карпы», «Рыбаки и рыбки», или вводится какой-то сказочный персонаж. Бессюжетные – основаны на выполнении упражнений в соревновательной форме: «Кто первый?», «Кто дальше?», «Кто дольше?» и т.д.

По своей преимущественной направленности подвижные игры в воде делятся на следующие основные группы:

1. Для ознакомления со свойствами воды.
2. Для совершенствования отдельных упражнений и элементов техники.
3. Для ознакомления с элементами прикладного плавания.
4. Для развития физических качеств.
5. Для эмоционального воздействия.

Требования, предъявляемые к проведению подвижных игр в воде:

1. Игры подбираются таким образом, чтобы они были понятны, доступны и интересны детям.
2. В игре учитывается уровень плавательной подготовки и физического развития детей.
3. Любая игра является средством познания окружающего мира.
4. В игре активно участвуют все занимающиеся.
5. Игра служит средством эмоционального воздействия.
6. В тренировочном процессе игра служит средством регулирования физической и психической нагрузки.
7. В игре совершенствуются изучение ранее упражнения и элементы техники.
8. В каждой игре участники получают активную физическую нагрузку.

Целесообразность и возможность применения той или иной игры определяются задачами каждого конкретного урока.

Игра может быть интересной лишь в том случае, если она содержит двигательный материал, который предварительно изучался как упражнения.

Игровая форма повышает эмоциональность занятий, а коллективные игры способствуют состязательности занимающихся, являются хорошим стимулом для ребенка выполнить задание не хуже своего товарища.



«ЦАПЛИ». Задача – освоение ходьбы на носках, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Две команды располагаются у противоположных бортиков бассейна. По сигналу все дети продвигаются к середине на носках, высоко поднимая колени. Чей участник первым достигнет установленной отметки, та команда и объявляется победительницей.

Методические указания: Предварительно игра проводится на суше. Во время игры нельзя переходить на бег, продвигаться прыжками. Положение рук произвольное или регламентированное – в стороны, вперед, к плечам, на пояс и т.д.

«КУЗНЕЧИКИ». Задача – развитие ориентировки в воде, эмоциональное воздействие.

Описание игры. Может быть командной и некомандной. Побеждает участник (команда), который прыжками на обеих ногах (положение рук произвольное или регламентированное) быстрее достигнет ориентира.

Методические указания. Во время игры нельзя бежать, толкать друг друга. Положение рук меняется только с целью усложнения передвижения. Если в игре участвуют две команды, то начинают ее от противоположных бортов бассейна к середине.

«РЫБАКИ И РЫБКИ». Задача – развитие ориентировки в воде, освоение погружений с головой.

Описание игры. Три-четыре участника («рыбаки»), держась за руки, продвигаются по бассейну, стараясь окружить («поймать в сеть») убегающих «рыбок». Пойманная «рыбка» становится «рыбаком». Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки», причем последняя считается самой проворной.

Методические указания. Нельзя ловить «рыбок» разорванной сетью. Если «рыбка» во время преследования погрузится в воду с головой или нырнет, то она считается непойманной.

«МЯЧ В ВОЗДУХЕ». Задача – развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Играющие делятся на две команды и располагаются в две шеренги на небольшом расстоянии. Педагог подбрасывает большой легкий мяч между шеренгами, играющие стараются овладеть им, не отдавая соперникам, для чего передают участникам своей команды. Мяч не должен касаться воды – проигрывает та команда, по вине игроков которой он упадет на воду.

«КАРАСИ И КАРПЫ». Задача – учить свободно, передвигаться в воде.

Описание игры. Играющие делятся на две команды. 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. В произвольном порядке произносятся 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 все останавливаются, возвращаются на прежние места, и игра начинается сначала.

Методические указания. Находясь в шеренге, нельзя оборачиваться назад. Во время перебежки нельзя толкать друг друга. После сигнала об остановке нельзя продолжать бег. Игру можно проводить при глубине воды по пояс. Слова «караси» и «карпы» произносить медленно, протяжно, растягивая первые слоги и быстро произнося последние.

«МЫ ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА». Задача – приучать энергично, двигаться в воде в разных направлениях.

Описание игры. Дети идут по кругу, в середине его находится водящий, назначенный или выбранный детьми. Дети хором произносят текст: Мы веселые ребята, любим, плавать и нырять,

Ну, попробуй нас догнать! Раз, два, три – лови!

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

Методические указания. Нельзя убежать раньше того, как будет произнесено «Лови!». Двигаясь по кругу дети должны соблюдать порядок, не тянуть, не разрывать круг, не толкать друг друга. Не следует выбирать водящего из детей, попавшихся первыми, чтобы не давать поводы детям побыстрее стать водящим.

«ЛОВИШКА». Задача – развитие ориентировки в воде и погружение в воду.

Описание игры. Играющие становятся в круг, выбирают ловишку. По сигналу, дети разбегаются, ловишка старается поймать убегающих от него ребят. По сигналу «Раз, два, три – в круг скорей беги!», дети становятся в круг. Ловишка подсчитывает пойманных детей, назначает другого ведущего.

Методические указания. Окунувшегося в воду ребенка – ловить нельзя.

«ОХОТНИКИ И УТКИ». Задача - эмоциональное воздействие, погружение в воду.

Описание игры. Играющие делятся на две команды. Одна выстраивается по кругу на глубине выше пояса. Это охотники. Другая входит в круг и выполняет роль уток. Охотники получают надувной мяч. По сигналу они начинают перебрасывать его друг другу, а при удобном случае стараются попасть в уток. Те, спасаясь, приседают к воде (в воду). После каждого

попадания утка покидает круг. Через несколько минут игроки меняются ролями.

«БАСКЕТБОЛ НА ВОДЕ». Задача – развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Для игры нужны два пластмассовых обруча, укрепленных на воде, они служат своеобразными баскетбольными корзинами, в которые игроки двух команд должны забросить резиновый мяч. Правила позволяют передавать мяч, продвигаться с ним в воде, делать броски издали.

Методические указания. Игра проводится в воде по пояс, в команду входят 3-4 игрока.

«ПЯТНАШКИ». Задача – изучение и совершенствование погружений в воду с головой.

Описание игры. Играющие располагаются произвольно. По сигналу ловец (определяется по жребию или назначается), начинает преследовать играющих, стараясь кого-либо запятнать. Запятнанный игрок становится ловцом.

Методические указания. Спасаясь от преследователя, дети могут присесть в воду с головой, или нырять, в этих случаях пятнать нельзя. Запятнанным считается тот игрок, которого ловец настиг до погружения, нельзя преследовать одного и того же играющего продолжительное время, ждать, пока погрузившийся выныривает, удерживать друг друга под водой.

«МОСТИК». Задача – освоение исходного положения для выполнения движений ногами.

Описание игры. Расположившись по кругу, играющие садятся на дно, в положении упора сзади и по сигналу придают телу прямое положение у поверхности воды (затылок на воде), смотреть вверх – «Кто быстрее?», фиксировать данное положение. Повторить 3-4 раза. По повторному сигналу движения ногами кролем на спине.

Методические указания: Освоив это положение, можно передвигать на руках вперед и назад, вначале без движений, а затем и с движениями ногами в соревновательной форме. Темп движений регулируется голосом.

«ОТТОЛКНИСЬ ПЯТКАМИ». Задача: освоение толчка обеими ногами одновременно, выявление склонностей к симметричным движениям ногами.

Описание игры. Играющие располагаются в бассейне и по сигналу начинают прыжки вверх, отталкиваясь пятками – «Кто выше?»

Методические указания. До проведения игры (на суше) дети должны научиться приседать и удерживать стопу «клюшкой», а пальцы ног «растопыркой», отталкиваясь только пятками.

«ПЛЫВИ, ИГРУШКА». Задача – обучение активному выдоху, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Дети активно дуют на плавающие игрушки, продвигая их согласно заданию: игрушка должна плыть только прямо, по кругу, зигзагом, и т.д.; чья игрушка быстрее достигнет установленной отметки. Определение победителя будет зависеть от предложенного детям варианта продвижения игрушки.

Методические указания. Игрушка может быть любой: бумажный кораблик, пластмассовая утка, мяч и т.д. Если даже игра проводится как соревнование, то игрушки должны быть у всех одинаковые. Игрушка будет продвигаться быстрее, если дуть на нее сильно и правильно – в зависимости от ее формы.

«ЦИРКАЧИ». Задача – изучение и совершенствование погружений в воду.

Описание игры. Может быть командной и некомандной. Играющие выполняют наклон вперед, ставят руки на дно, стараясь сделать стойку на руках, - «как в цирке». Игру можно усложнить, выполняя занывривание в плавающий круг и далее стойку на руках (глубина на уровне пояса).

Методические указания. В том случае, если игра командная, победитель определяется по количеству правильно выполненных стоек на руках в установленное время. В других случаях предпочтение отдается тому участнику, который дольше простоит на руках (при условии, что глубина для всех одинаковая).

«СПРЯЧЬСЯ В ВОДУ». Задача – совершенствование погружений с головой, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Играющие образуют круг. Ведущий занимает место в середине круга и вращает большой легкий мяч, подвешенный на шнурке, над головами играющих. Чтобы не быть задетым мячом, нужно быстро погрузиться в воду с головой. Побеждает тот участник, которого мяч не коснется ни разу.

Методические указания. По ходу игры темп вращения мяча меняется от очень медленного к быстрому и очень быстрому, что регулируется уровнем подготовленности детей. Играющим нельзя отходить в стороны и т.д. Один из вариантов этой игры – выполнять погружения с выдохом в воду.

«ХОРОВОД». Задача – совершенствование погружений и освоение выдоха в воду.

Описание игры. Взявшись за руки, играющие образуют круг. По сигналу начинается движение по кругу в указанном направлении, сопровождаемое речитативом: «Хоровод все идет, все идет, все идет, да и скоро он придет, он придет!». Закончив речитатив, дети останавливаются, отпускают руки и приседают, погружаясь в воду с головой и выполняя при этом активный выдох, затем поднимаются, снова берутся за руки и возобновляют движение по кругу.

Методические указания. После каждого речитатива меняется направление движения. До остановки «хоровода» нельзя «разрывать» круг, отпускать руки товарища, задерживать друг друга под водой, уходить вперед или назад.

«ГУДОК». Задача – обучение погружениям и выдоху в воду.

Описание игры. Играющие образуют круг, в середине которого находится педагог. По сигналу дети погружаются в воду с головой, выполняют сильный выдох, сопровождая его звуком «у-у-у-у-у», «гудок паровоза». По окончании выдоха можно сесть на дно (это может быть условием определения победителя).

Методические указания. Педагог контролирует правильность выполнения погружений и выдохов в воду. Играющие не должны мешать друг другу, уходить из круга, наклоняться. Во время погружений нужно обязательно открывать глаза, смотреть на пузырьки воздуха.

«СЯДЬ НА ДНО». Задача – обучение погружениям и выдоху в воду.

Описание игры. На глубине по грудь играющие приседая, садятся на дно, посылая прямые ноги вперед, положение рук произвольное. Время пребывания под водой минимально – важно, чтобы положение «Сидя на дне» было обозначено.

Методические указания. Сесть на дно можно лишь в том случае, если предварительно (или во время приседания) выполнить сильный выдох. Глаза в воде не закрывать. По мере освоения выдоха его можно выполнять продолжительно, в этом случае и тело будет погружаться медленно.

«НАСОС». Задача – обучение погружениям в воду с головой и выдоху.

Описание игры. Играющие, взявшись за руки, становятся парами напротив друг другу. По сигналу первый по расчету приседает, погружаясь в воду с головой, и выполняет выдох в воду, затем встает, второй сразу же выполняет аналогичное погружение с выдохом и т.д.

Методические указания. При определении пар следует учитывать рост и вес, уровень подготовленности детей. Нельзя, например, объединять в одну пару ребенка, умеющего выполнять выдохи и совершенно не умеющего, высокого и маленького. Темп приседаний строго индивидуален. Игру можно регламентировать по времени (до 1 мин.) или определять пару – победительницу по количеству и качеству выполнения приседаний и выдохов.

«АКРОБАТЫ». Задача – освоение и совершенствование безопорного положения, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Дети выполняют кувырки – сальто вперед или назад в группировке «комоч», побеждает тот, кто выполнит большее количество кувырок согласно заданию в установленное время.

Методические указания. Глубина должна быть выше уровня пояса. Положение группировки предварительно изучается на суше и на мелководье. Выполнять кувырки можно только от стенки бассейна.

«УДЕРЖИСЬ». Задачи – сохранение равновесия, развитие ориентировки в воде, эмоциональное воздействие.

Описание игры. В качестве подвижной ускользящей опоры могут использоваться мячи больших размеров или надувные круги. Играющие одной рукой удерживают около себя «свой» мяч или круг и по сигналу стараются лечь на него и удержаться в течение установленного времени. Побеждает тот, кто раньше всех ляжет на плавающий предмет и продержится на нем установленное время. Игра имеет несколько вариантов.

Вариант 1. Вначале опорой могут служить только большие круги или мячи одинакового размера.

Вариант 2. Размеры мячей или кругов периодически уменьшаются или увеличиваются в зависимости от уровня подготовленности детей.

Вариант 3. Игра выполняется в виде эстафет, например, пробежать установленного ориентира, нырнуть далее определенное расстояние, лечь на плавающий предмет и удержаться на нем установленное время.

Вариант 4. Лечь на круг и добраться до установленного ориентира, выполняя движения ногами.

Вариант 5. То же, что вариант 3, но после того, как дети смогут лечь на плавающий предмет, продвигаться до установленной отметки за счет движений ногами.

Методические указания. Плавающие предметы (если это не оговорено условиями проведения) должны быть одинаковыми для всех. В зависимости от подготовленности детей условия игры могут изменяться и усложняться. Например, вариант 3 может включать ныряния в круг, прыжки и т.д., что определяется также размерами бассейна.

«БУКСИР». Задача – освоение безопорного горизонтального положения.

Описание игры. Играющие распределяются по парам. Первые в парах (по расчету) принимают безопорное положение на груди, а вторые удерживают их за руки и продвигаются спиной вперед – «буксируют». Выигрывает тот, кто первым достигает установленного ориентира. Затем играющие меняются ролями. По команде или после достижения условной отметки вторые отпускают руки, чтобы впервые скользили в безопорном положении. Как вариант игры можно применять «буксировку» одним играющим двоих, двумя играющими одного, а также использовать пластмассовую палочку, за которую держится «буксируемый».

Методические указания. «Буксируемые» могут принимать положение на груди и на спине, различные варианты поддержки, в этих случаях «буксиры» могут продвигаться грудью вперед. Можно также во время «буксировки» или

последующего безопорного скольжении выполнять различные движения ногами.

«ПОЕЗД В ТУННЕЛЬ». Задача – совершенствовать умение скользить на груди.

Описание игры. Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив, друг другу руки на плечи, изображает 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.

Методические указания. Не толкать друг друга, не торопить.

«ЗВЕЗДОЧКА». Задача – изучение и совершенствование безопорного положения, изучения движений руками и ногами.

Описание игры. Играющие располагаются произвольно, но, не мешая, друг другу, и по сигналу принимают безопорное положение (горизонтальное) на груди, руки и ноги разведены. По повторному сигналу выполняют сведения и разведения рук и ног. Движения можно выполнять одновременно руками и ногами, а также попеременно. Эта игра вариативна.

Вариант 1. Во время движений ногами стопы находятся в положении «на себя» и в сторону «клюшка».

Вариант 2. «Звездочка на спине». Перевороты из положения на груди в положении на спине и обратно, с фиксацией положения на спине, то же можно выполнять многократно, соединив руки и ноги и вытянувшись.

Методические указания. При выполнении движений руками удерживать ладони в наклонном положении, и менять положение стоп: при разведении стопы на себя, при сведении – захлестывающее движение.

«КТО КАК ПЛАВАЕТ». Задача – упражнять детей в разных видах передвижения в воде.

Описание игры. Детям показать, как передвигаются в воде разные животные: крокодил, рак, краб, лягушка, пингвин, тюлень, дельфин. Затем по сигналу дети изображают названных животных.

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

Рак – в том же положении двигаться назад.

Краб – в том же положении двигаться вправо и влево.

Лягушка – из положения присев выпрыгивает 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, 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.

«УТКИ \_ НЫРКИ». Задача – освоение безопорного положения в воде.

Описание игры. Дети произвольно располагаются в бассейне и по сигналу стараются «ухватиться» за дно, приподняв при этом ноги, показать «хвостик», как это делают утки, ныряя за кормом. Побеждает тот, кто в установленное время покажет «хвостик» большее количество раз.

«НЫРЯЛЬЩИКИ». Задача – изучение безопорного положения, развитие ориентировки.

Описание игры. Может иметь несколько вариантов. Например, играющие делятся на две команды с равным числом участников. Каждый играющий одной команды удерживает в руке обруч (под водой) а игроки другой команды стараются как можно быстрее (друг за другом) нырнуть в каждый обруч. Время окончания игры определяется по секундомеру. Можно разделить детей на четыре команды, когда каждый играющий удерживает обруч согласно условиям игры. Побеждает команда первой достигшая финиша. Для выявления абсолютного победителя на очередном этапе соревнуются команды – победительницы первого этапа.

Методические указания. Целесообразно усложнять игру, например, уменьшать диаметр обруча, изменять его положение, применять различные расстановки играющих, и т.д., дети должны заранее знать обо всех изменениях и усложнениях. При комплектовании команд нужно учитывать степень освоения изучаемого материала.

«ПОДНЫРНИ». Задача – безопорного положения и развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Играющие образуют круг, в середине которого плавает надутый резиновый круг. Нужно поднырнуть под него так, чтобы он оказался на голове. Побеждает тот, кто сделает это с первой попытки.

Методические указания. Расстояние до круга постепенно увеличивается, что регламентируется подготовленностью детей и размерами бассейна. Если среди играющих окажутся такие, которые подныривают под круг с первой попытки, то можно сразу увеличивать расстояние или проводить игру с такими детьми отдельно.

«ВОДОЛАЗЫ». Задача – освоение безопорного положения, открывание глаз и развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Может быть командной и неkomандной. В первом случае играющие делятся на две команды с равным числом участников. Предварительно на дне разбрасываются разноцветные игрушки, камешки или



другие мелкие, но хорошо заметные предметы. По сигналу дети ныряют и достают эти предметы со дна. Побеждает та команда, участники которой в установленное время достали больше камешков. Игру можно усложнить, разбрасывая на дне пластмассовые тарелочки, буквы, цифры, плоские предметы, которые труднее ухватить.

Методические указания. Во время ныряний нельзя мешать друг другу, отнимать предметы, притапливать друг друга. Очень интересен вариант индивидуальной игры. В этом случае дети располагаются спиной к воде и по команде каждый должен найти «свою» игрушку. Следует учитывать подготовленность детей: во-первых, каждый должен заранее знать свою игрушку, во-вторых, более подготовленные дети достают со дна плоские предметы, менее подготовленные – кубики, камешки и т.д.

«ТОРПЕДЫ». Задача – освоение и совершенствование скольжений.

Описание игры. По сигналу играющие принимают исходное положение и выполняют скольжение на груди (несколько человек одновременно). Побеждает тот, кто дальше всех проскользит, как «торпеда». В зависимости от условий игра может быть командной и некомандной.

Методические указания. Определять победителя могут сами дети, отмечая расстояние, которое проскользят их товарищи. По мере изучения скольжений можно выполнять один гребок одновременно обеими руками и далее скользить до полной остановки (или до отметки), прижав руки к туловищу. Можно учитывать также прямолинейность скольжения. Во время скольжения нельзя мешать друг другу, переворачиваться на спину или бок, выполнять движения, не оговоренные условиями игры.

«ВИНТ». Задача – освоение и совершенствование безопорного положения, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Во время скольжения выполнять повороты на бок, переворот на спину, перевороты на 360, многократные безостановочные перевороты. Побеждает тот, кто выполнит больше переворотов и при этом проскользит дальше всех.

Методические указания. Победителя определяет педагог. Во время переворотов руки и ноги не разводить.

«СТРЕЛЫ». Задача – освоение исходного положения пловца.

Описание игры. Дети принимают положение «Звездочка» на груди и на спине и произвольно выполняют и разведения рук и ног как одновременно, так и попеременно, фиксируя прямое положение.

Методические указания. При фиксированном положении руки вытянуты и соединены, ноги выпрямлены, носки оттянуты («плавник»), лицо опущено в воду. Время выполнения произвольное. В положении на спине смотреть вверх, не запрокидывая и не наклоняя голову.

«КРОКОДИЛЫ НА ОХОТЕ». Задача – освоение горизонтального положения, движений ногами, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Может быть командной и некомандной. Из положения упора лежа играющие передвигаются на руках по дну, выполняя при этом заданные (или по желанию) движения ногами. Побеждает тот, кто раньше других доберется до «добычи».

Методические указания. Глубина воды – не более 40-50 см. Разрешается (и даже поощряется) передвижение с помощью ног (руки прижаты к туловищу или вытянуты вперед).

«ЛЯГУШКИ - КВАКУШКИ». Задача – совершенствование безопорного положения, проверка склонностей к симметричной работе ног.

Описание Иры. Дети принимают положение пловца на старте и по команде выполняют скольжение на груди с последующими движениями ногами (можно выполнять и движения руками) – «как лягушки», «как брассисты».

Методические указания. Предварительно нужно показать детям фотографии пловца-брассиста, показ педагога, объяснить, как плавает лягушка, и предложить воспроизвести ее движения. Игра может иметь несколько вариантов.

«ДЕЛЬФИНЫ». Задача – освоение безопорного положения и движений ногами дельфином.

Описание игры. По команде «На старт!» дети принимают положение пловца на старте, по команде «Марш!» выпрыгивают вперед и затем выполняют движения ногами и туловищем как «дельфин», стараясь доплыть до установленной отметки. Игра может иметь несколько вариантов.

Методические указания. Если играющий останавливается, не доплыв до установленной отметки, он принимает положение пловца на старте, выпрыгивает и продолжает движение. По мере освоения целесообразно объявлять того, кто не сделает ни одной остановки и первым доплывет до финиша.

«БАЙДАРКИ». Задача – приучать преодолевать сопротивление воды, упражнять в выполнении гребковых движений руками.

Описание игры. 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.

Методические указания. Начинать движение и останавливаться по сигналу. Нельзя спешить, мешать другим детям, выполнять задание. Гребок длинный. При повторении можно ввести усложнение: предложить проплыть на байдарке спиной вперед. При этом ладони следует развернуть в обратную сторону.

«ЧЬЕ ЗВЕНО СКОРЕЕ СОБЕРЕТСЯ». Задача – упражнять детей в разных способах плавания, приучать ориентироваться в необычной среде.

Описание игры. 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.

Методические указания. При выполнении упражнений нужно отходить дальше от места сбора звена. При плавании не наталкиваться друг на друга.

## ЛИТЕРАТУРА:

1. Э.Й.Адашкявичене Спортивные игры и упражнения в детском саду» М: «Просвещение», 1992г.
- 2.В.А.Аикин,О.Б.Галеева Влияние занятий гидроаэробикой на освоение плавательных движений. Новые технологии спорта Омск Сибирская государственная академия физической культуры.
3. В.С.Васильев Обучение детей плаванию, М: ФиС 1989г.
- 4.А.Д.Викулов, И.М.Бутин Развитие физических способностей детей Ярославль: Гринго, 1996г.
5. В.В.Горбунов Вода дарит здоровье М.: Советский спорт 1992г.
6. А.Н.Кабанов, А.П.Чабовская Анатомия, физиология и гигиена детей дошкольного возраста.
7. Н.Н.Кардамонова Плавание: лечение и спорт Ростов-на-Дону: Феникс, 2001г.
8. Е.Н.Карпенко, Т.П.Коротнова, Е.Н.Кошкодан Плавание: игровой метод обучения М.: Олимпия Пресс, 2006г.
- 9.Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина Обучение плаванию детей в Детском саду М.: Просвещение 1991г.
10. А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер Возрастная физиология М.: Просвещение 1990г.
11. Наш взрослый детский сад (из опыта работы). М.: Просвещение 1991г.
12. Физкультурное образование Сибири Омск: Научно-методический журнал №2, 1995г.
13. Здоровый образ жизни: реабилитация, физическая культура и спорт в условиях крайнего севера и Сибири. Омск: Материалы межрегиональной научно-практической конференции, часть 2, 1997г.
14. Проблемы развития физической культуры и спорта в условиях Сибири и крайнего севера». Омск, 1995г.

## Рецензия

на программу ускоренного обучения плаванию детей 6-7 лет, разработанную инструктором по физической культуре МОУ для детей дошкольного и младшего школьного возраста № 163 – «Прогимназия» г. Кемерово, Чебаковой Еленой Николаевной

Работа Чебаковой Е. Н. посвящена актуальной проблеме организации процесса физического воспитания детей дошкольного возраста. Эффективность обучения детей жизненно важным навыкам во многом зависит от соответствия средств обучения возрастным особенностям занимающихся и учета индивидуально-типологической изменчивости, что особенно важно для плавания из-за специфических условий водной среды. В связи с этим, предпринятая автором попытка создания программы, предусматривающей совмещение ступенчатого и индивидуализированного обучения плаванию, игровые занятия и занятия гидроаэробикой представляется весьма своевременной и актуальной. К тому же, гидроаэробика сама по себе является относительно новым видом оздоровительной физической культуры, а попытка практической реализации методики применения гимнастических упражнений в воде заслуживает особого внимания. Действительно, специфичность занятий гидроаэробикой, сочетающих в себе элементы гимнастики, плавания, хореографии и подвижных игр, позволяет значительно увеличить моторную плотность, активизировать занимающихся, поднять эмоциональный фон занятий, расширить диапазон двигательных возможностей детей.

Структура и содержание методических материалов, перечень задач, описание отдельных методик отличаются логичностью, последовательностью в изложении, корректностью в формулировках и комментариях. Выделенные автором разделы содержания программы включают в себя необходимую основу информации относительно особенностей реализации отдельных методик и методических приемов. Все

разделы взаимосвязаны между собой и объединены в достижении цели программы, решении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Прикладность и доступность предлагаемых материалов программы определяют перспективу ее дальнейшего использования в процессе дошкольного физического воспитания. Результаты применения настоящей программы, доработанной в 2006 году, были представлены на Межрегиональной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт Сибири» в г. Кемерово 15-16 мая 2003 г., получили высокую оценку специалистов и вошли в итоговый сборник материалов конференции.

Все вышеперечисленное свидетельствует о том, что предлагаемая автором программа может быть рекомендована для широкого внедрения в практику физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста и заслуживает высокой оценки.

Отзыв рассмотрен и утвержден на заседании кафедры теоретических основ физической культуры Кемеровского государственного университета 26 февраля 2007 г.

Заведующий кафедрой  
теоретических основ  
физической культуры,  
к.п.н., доцент



Р.С. Жуков