

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКОГО САДА № 5 Г. ПЕНЗЫ "УМКА"
DN: C=RU, St=Пензенская область, STREET=ул.
Антонова д.13, LN=Пенза, O=ЗАОБРАЗОВАЩИИ, OU=
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детского сада № 5 г. Пензы "УМКА",
OU=Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детского сада № 5 г.
Пензы "УМКА", OU=Муниципальное бюджетное
образовательное учреждение детского сада № 5 г.
Пензы "УМКА", OU=Муниципальное бюджетное
образовательное учреждение детского сада № 5 г.
Пензы "УМКА"
OTRIP=102.580.1106429, SERIAL=00215402722, IIRN
=01583409003, IIRN=583504249001,
Email=dsad5@mail.ru, C=Russia, E=Генерал Германия,
O=Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детского сада № 5 г. Пензы "УМКА"
Основание: Я являюсь автором этого документа
Место подписания: _____
Дата: _____

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №5 г. Пензы «Умка»

(МБДОУ детский сад №5 г. Пензы «Умка»)

«ПРИНЯТА»

Педагогическим советом

МБДОУ детский сад № 5 г. Пенза

Протокол № 1

от «29» августа 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий

МБДОУ детский сад № 5 г. Пенза

Е.Г. Медвежова

Приказ № от «01» сентября 2025

Г.

Дополнительная общеобразовательная
программа

(физкультурно-спортивной направленности)

«ДЕЛЬФИН»

Возраст учащихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Пивоварова Юлия Сергеевна

Инструктор ФК (бассейн)

г. Пенза, 2025г.

Информационная карта программы

1.	Наименование образовательного учреждения	Филиал «Антошка» муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №5 г. Пензы «Умка»
2.	Адрес учреждения	440008, г Пенза, ул. Антонова 52; телефон 8 (841-2) 69-07-90 Электронная почта fmdou5@yandex.ru
3.	Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Дельфин»
4.	Возраст детей	5-7 лет
5.	Срок реализации программы	2 года
6.	Количество детских объединений, занимающихся по данной программе	4 группы
7.	Характеристика программы по основной направленности по уровню освоения по образовательным областям по целевым установкам по форме реализации	физкультурно-спортивная базовый уровень «Физическое развитие» Закрепляющая и совершенствующая плавательные умения и навыки по средством использования комбинированных упражнений в воде Групповая, очная. Основной формой является занятие

8.	Результаты реализации программы	-уверенное всплывание без опоры -развитие координационных способностей -владение культурно-гигиеническими навыками
----	---------------------------------	--

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012г. №273 «Об образовании РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 ода № 304-ФЗ « О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018г. №16);

- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019г. №467).

Пояснительная записка

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Поэтому, забота о сохранении здоровья детей – важнейшая обязанность дошкольного учреждения, педагога и самого ребенка.

Программа направлена на укрепление здоровья детей с использованием комбинированных упражнений в воде.

Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Плавание является уникальным видом физической активности и относится к наиболее массовым видам спорта, как в нашей стране, так и за рубежом. Специфическая особенность плавания связана с двигательной активностью в водной среде, чем и объясняется гигиенически – оздоровительная ценность. Данные ЮНЕСКО свидетельствуют о том, что более 350 тысяч человек ежегодно терпят бедствия на воде, а из каждого миллиона людей, населяющих нашу планету, ежегодно тонет около 120 человек. Как правило это дети и подростки, не обученные навыку плавания. Таким образом, каждый не умеющий плавать или держаться на поверхности воды, оказавшись на берегу водоема или в воде, подвергает себя опасности. Для того чтобы плавать, нужно обладать особыми способностями. Быстрее всех плавательные умения формируются у детей, поэтому квалифицированное обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных целей в области физического воспитания подрастающего поколения.

Занятия плаванием укрепляют опорно – двигательный аппарат ребенка, развиваются физические качества, увеличивается подвижность в суставах, развиваются координационные способности. Так же формируется мышечный корсет, правильная осанка, что предупреждает деформацию позвоночника.

Устраняется возбудимость, тренируется деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной системы.

При обучении плаванию используются упражнения для освоения с водой, общеразвивающие, комбинированные упражнения и игры.

Методика обучения плавательным умениям и навыкам строится на сочетании группового и индивидуального подхода к занимающимся.

Направленность программы

Данная программа является дополнительной общеразвивающей и направлена на увеличение двигательной активности детей в воде.

Новизна программы прослеживается в активном приобщении детей к плаванию по средствам использования здоровьесберегающих технологий с применением новых игровых технологий.

Актуальность

Важной формой оздоровительной работы является плавание. Популярность и необходимость обучения плаванию продиктованы не только нарастающей гиподинамией, но, прежде всего жизненной необходимостью этого навыка для всех людей и особенно для детей. Педагогическая целесообразность применений этой программы заключается в том, что занятия направлены не только на физическое развитие, но и на нравственное воспитание, развитие познавательных интересов, выработки воли, формирование умения ориентироваться в окружающей действительности.

Отличительной особенностью занятий плаванием является постоянное пребывание занимающихся в оздоровительном пространстве, позволяющем развивать навыки физкультурно – оздоровительной направленности, формировать мотивацию на здоровый образ жизни.

Цель:

Закрепление плавательных умений и навыков

Задачи:

1. Формировать навыки здорового образа жизни;
2. Закреплять плавательные умения и навыки;
3. Способствовать сохранению и укреплению здоровья детей;
4. Развивать координационные способности.

Объём учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию программы.

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Старшая	1	36	25	1ч.40м.	16
Подготовительная	1	36	30	2ч.	22

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что особенность влияния плавания на организм ребёнка определяется средой, в которой ребёнок выполняет движения, так как вода - одно из эффективных средств закаливания, способствующее формированию и развитию гигиенических навыков, профилактике плоскостопия и нарушений осанки.

Находясь в воде, ребенок испытывает ощущения, во многом сходные с состоянием невесомости, в тоже время вода создает сопротивление для получения необходимой нагрузки для мышц. Во время занятий по плаванию мышцы конечностей напрягаются и расслабляются ритмично. Выполнение статических упражнений в воде способствует самовытяжению позвоночника, его естественной разгрузке при одновременном укреплении всех групп мышц, а так же сводов стопы при использовании упражнений с работой ног кролем. Начиная со старшего дошкольного возраста при работе с детьми, используя комбинированные игровые задания, которые способствуют укреплению мышц туловища, сводов стопы и дыхательной мускулатуры.

Адресат программы

Дополнительная образовательная программа «Дельфин» рассчитана на детей в возрасте от 5 до 7 лет. В этом возрасте активно формируются изгибы позвоночника. Структура костной ткани позвонков еще не завершена, позвоночник очень эластичный. На нарушение осанки большое влияние оказывает статико – динамическая функция стопы. Плоскостопие у взрослых возникает вследствие склонности к ней в детском возрасте, когда отсутствовала необходимая профилактика и своевременное исправление. К 6 – 7 годам дети посещающие занятия в бассейне уже имеют плавательные умения и навыки. Упражнения выполняются в безопорном положении и с опорой. Происходит самовытяжение позвоночника, укрепление сводов стопы, развивается дыхательная мускулатура. Группы комплектуются исходя из физических особенностей детей, плавательных умений и навыков, что позволяет закреплять, совершенствовать плавательные умения и навыки, а так же тренировать полученные плавательные навыки.

Объем и сроки реализации программы

Программа рассчитана на 2 года с общим количеством часов у старших групп 16 часов, у подготовительных групп 22 часа.

Форма реализации программы

Основной формой обучения является групповое занятие.

Режим проведения занятий:

1 год обучения – 1 раз в неделю (25 минут)

2 год обучения – 1 раз в неделю (30 минут)

Особенности организации образовательного процесса

Структура занятия:

Занятия по плаванию делятся на три части:

1. Вводная
2. Основная
3. Заключительная

В водной части занятия проводится разминка на суше (комплекс общеразвивающих и подводящих упражнений способствующих разогреванию и лучшему усвоению плавательных умений и навыков). Так же проводится комплекс упражнений на массажных ковриках.

Основная часть проводится в воде где выполняются различные виды передвижений, игровые задания на формирование навыка плавания, упражнения лечебного плавания, статическое плавание. проводятся игры на совершенствование усвоенных движений. А так же выполняются комбинированные задания позволяющие наиболее быстрее закрепить плавательные умения и навыки.

Заключительная часть характеризуется проведением игры на выбор детей, подведением итогов, самостоятельным произвольным плаванием и индивидуальной работой с отстающими детьми.

Методы обучения:

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

Организационно – педагогические условия реализации программы

1. Методическая литература;
2. Плавательные средства: круги, доски;
3. Иллюстрации;
4. Мягкие шарики;
5. Теннисные шарики;
6. Пластмассовые шары;
7. Резиновые мячи разного диаметра;
8. Тонущие игрушки;
9. Надувные игрушки;
10. Обручи;
11. Массажные коврики;

12. Разделительная дорожка;
13. Музыкальный проигрыватель;
14. Секундомер;
15. Свисток;
16. Колокольчик;
17. Музыкальная колонка;
18. Флэш карты.

Ожидаемые результаты

- Учащиеся будут знать:

1. Свойства воды;
2. Правила личной гигиены;
3. Технику выполнения погружений и скольжений;

- Учащиеся будут уметь:

1. Свободно выполнять выдох и погружение в воду;
2. Использовать комплекс упражнения на массажных ковриках с целью профилактики плоскостопия;
3. Выполнять скольжения с опорой и без опоры.

Система контроля и оценки результатов

Контрольное тестирование.

1. Умение правильно держать спину.
2. Умение доставать ногами мячики со дна в воде и на суше.
3. Умение длительно выполнять выдох в воду.
4. Умение выполнять ряд вдохов и выдохов.
5. Умение лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

При оценке вводятся следующие обозначения:

Высокий уровень – означает правильное выполнение, ребенок сам выполняет упражнение.

Средний уровень – означает промежуточное положение, недостаточно правильное выполнение, ребенок выполняет с помощью взрослого.

Низкий уровень – означает неправильное выполнение упражнения, ребенок не выполняет упражнение.

Учебно-тематический план.

*«Дельфин» на 2025 – 2026 учебный год/ **старшие группы.***

№ п/п	Содержание разделов занятий	Количество часов	Форма контроля
1.	<i>Упражнения на закрепление плавательных умений и навыков</i>	4	Контрольное выполнение каждое 3 занятие
1.1.	Подводящие, имитационные упражнения на суше	2	
1.2.	Передвижения в воде	2	
2.	<i>Развитие дыхательной мускулатуры</i>	4	Выполнение активного выдоха в воду
2.1.	Дыхательная гимнастика	2	
2.2.	Игровые упражнения на развитие дыхательной мускулатуры	2	
3.	<i>Статическое плавание</i>	4	Контрольное выполнение каждое 5 занятие
3.1.	Упражнения на всплытие	2	
3.2.	Игровые упражнения на закрепление всплытия и лежания на воде	2	
4.	<i>Скольжения</i>	4	Контрольное выполнение каждое 3 занятие

4.1.	Скольжения с опорой	2	
4.2.	Скольжения без опоры	2	
5.	<i>Общее количество часов</i>	16	

*«Дельфин» на 2025 – 2026 учебный год/ **подготовительные группы.***

№ п/п	Содержание разделов занятий	Количество часов	Форма контроля
1.	<i>Упражнения на закрепление плавательных умений и навыков</i>	5	Контрольное выполнение каждое 3 занятие
1.1.	Подводящие, имитационные упражнения на суше	3	
1.2.	Передвижения в воде	2	
2.	<i>Развитие дыхательной мускулатуры</i>	4	Выполнение активного выдоха в воду
2.1.	Дыхательная гимнастика	2	
2.2.	Игровые упражнения на развитие дыхательной мускулатуры	2	
3.	<i>Статическое плавание</i>	5	Контрольное выполнение каждое 5 занятие
3.1.	Упражнения на всплывание	2	
3.2.	Игровые упражнения на закрепление всплывания и лежания на воде	3	
4.	<i>Скольжения</i>	8	Контрольное выполнение каждое 3 занятие
4.1.	Скольжения с опорой	3	
4.2.	Скольжения без опоры	5	
5.	<i>Общее количество часов</i>	22	

Структура программы

Содержание занятий составляют общеразвивающие упражнения, упражнения лечебного плавания, разнообразные движения и подвижные игры, подобранные в таком сочетании, чтобы обеспечивались достаточный тренирующий эффект и чередование нагрузки для разных групп мышц.

В наибольшей степени применяется игровой метод, для которого характерно:

1. Эмоциональность, проявляемая в рамках игры.
2. Вариативное применение полученных умений и навыков.
3. Умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения.
4. Комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, силы, выносливости, быстроты, ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе.

Игра - важное средство обучения плаванию. Она помогает воспитывать чувство товарищества, выдержки, сознательной активности и дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива.

В программе используются игры и игровые упражнения:

1. На суше;
2. Для ознакомления со свойствами воды;
3. Подводящие;
4. Имитационные;
5. На закрепление плавательных умений и навыков.
6. На всплывание и лежание на воде с опорой.
7. С погружением в воду.
8. Для развития двигательных качеств.

Методическое обеспечение

В зависимости от возраста и уровня подготовленности участников, игры на воде делятся на три группы.

Первая группа - игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета. Они простые и не требуют предварительного объяснения. Это в основном игры, направленные на ознакомление с водной средой и овладение основными движениями, составляющие комплексы упражнений аэробного характера. Сюда относятся игры типа “Кто быстрее спрячется под водой?”, “У кого больше пузырей?”, “Кто дальше проскользит?” и т. д.

Вторая группа - игры сюжетного характера. В сюжетных играх иногда необходимо разделить участников на соревнующиеся группы. Сюда относятся игры типа “Караси и карпы”, “Рыбы и сеть” и др. Игра может продолжаться в течение всего занятия.

Третья группа - командные игры. Участники объединяются в равные по силам команды. Такие игры воспитывают у них чувство коллективизма, развивают инициативность и быстроту ориентировки; требуют проявления самостоятельности, достаточного развития волевых усилий, умения управлять собой.

Дополнительные материалы

Инструкция по разработке игр и игровых заданий.

Роль игры в занятиях с детьми трудно переоценить. Всякий раз, когда возникает какая-либо проблема в освоении новых движений, игра может быть единственным средством для решения этих проблем. В игровой ситуации ребёнок, не задумываясь, выполнит то движение, которое по каким-то причинам не мог решиться выполнить осознанно. На этапе

подготовительных упражнений обучения плаванию для некоторых детей одним из трудных моментов является упражнение «погружение». Чтобы решить данную проблему, учитывая возраст ребенка, можно придумать несколько вариантов игр на тему «погружение». Занятия в воде с детьми по программе общего оздоровления могут включать в себя элементы подготовки к освоению подготовительных упражнений программы обучения плаванию. Например, игры типа: «Котёнок умывается»; «Летний дождик»...

Игра «Поливаем цветочки». Каждый ребёнок называет себя каким-либо цветком. Дети находятся в воде. Дается команда: «поливаем цветочки!» Зачерпнув ладонями воду, ребёнок льёт её себе на голову. Увидев, что кто-то из детей не выполняет упражнение, преподаватель говорит: «колокольчик засыхает! Полей его, пожалуйста!» (Ребёнок может «ощущать» себя и Сашей и «колокольчиком» одновременно!)

Даже в таких простых играх преподаватель должен активно участвовать в игре, используя свою роль, активизировать фантазию детей, поощряя похвалой всех и каждого, включая в игру неожиданные элементы. Дети с удовольствием войдут в роль котят, когда услышат, например: «как хорошо умывается беленький котёнок! А ты чёрненький котёночек, вымой свой носик! Какие чистые котята! Какие молодцы!» Играя с детьми в игру «Летний дождик», преподаватель в какой-то момент говорит: «Смотрите! Радуга» и поднимает над головой сплетённые цветные шнуры. В игре «Поливаем цветочки» преподаватель «любуется цветами»: «Какой прекрасный тюльпан! Полей его ещё!» Получить ожидаемый результат, используя в занятиях игры, возможно только в том случае, если дети увлечённо, с интересом будут выполнять все действия и будут получать от этого удовольствие. Познакомив детей с несколькими играми, их можно использовать в занятиях в любой последовательности, несколько раз, чередуя с любыми движениями. Например, можно организовать игру «Весёлые

зайчата». Дети стоят на дне бассейна, преподаватель говорит: «Вы все – зайчата! Вышли погулять на лужайку. Поскакали!» Дети, согнув руки к груди, передвигаются по дну прыжками.

Преподаватель: «Бабочки летают». Дети изображают бабочек. «А вот жучки умываются». Дети умываются. «Цветочки на лугу засыхают! Польём цветочки!» Дети поливают «цветочки». «Дождик пошёл!» В заключение говорит: «Какие славные зайчата! Как они замечательно погуляли!»

Пятилетним детям уже можно предложить игры, в которых содержится упражнение «погружение». Но прежде чем начать игру, обучить всех детей упражнению «задержка дыхания». Затем на бортике он обучает детей выполнению упражнения «погружение». Если в группе хоть один ребёнок сможет выполнить упражнение, то погружение можно включать в игры. Следует помнить, что данный элемент игры выполняется исключительно по личному желанию каждого ребёнка!

Игра «Кто хочет зайти в гости к утке?» Передвигаясь прыжками (или шагом) от одного бортика к другому, дети могут «зайти в гости к утке». Домик утки – это плавающий обруч на поверхности воды. Чтобы зайти в него, необходимо выполнить вдох, задержать дыхание, присесть около обруча и встать внутри него. Затем таким же образом выйти из домика утки и продолжить движение к бортику. Обруч нельзя трогать руками. Кто-то из детей захочет зайти в гости к утке, а кто-то просто будет передвигаться от одного бортика до другого. Всякий раз похвалой отмечать тех, кто зашёл к утке в гости. Не осуждая тех, кто не готов ещё выполнить погружение, преподаватель подчёркивает: «Утка всех рада видеть у себя в гостях!» Тем кто «заходил в гости к утке», в конце занятия можно вручить подарок от утки (например, трафареты с изображением утки).

Игра «Ниагарский водопад». В начале занятия преподаватель коротко рассказывает детям о горах, о том что в горах реки образуют водопады, большие и маленькие. В брызгах водопада бывает красивая радуга. Можно искупаться, встав под струю водопада. Сегодня на занятии тоже будет водопад! В бассейне на бортике преподаватель готовит ведро с водой из бассейна. Дети по дну бассейна передвигаются вдоль его бортиков, а когда подходят к месту, где стоит преподаватель, он со словами «Кто хочет искупаться под водопадом, подходи!» льёт из ведра воду небольшой струйкой. Можно дать ведёрки каждому ребёнку, чтобы у всех был водопад.

Пусть каждый придумает название своему водопаду. Обратить внимание детей на то, что поливать можно только себя. Не должно возникать ситуации, что кто-то поливает ребёнка, когда он ещё не готов к таким действиям!

Игры помогают преподавателю создать ситуацию, когда в сознании ребёнка появляется ощущение, что не его учат, а он сам учится, он хочет научиться выполнять конкретное действие, он хочет научиться плавать!

Планируя проведение игр в занятиях, преподаватель должен предусмотреть все детали организации передвижений детей в воде, предусмотреть все меры безопасности жизни и здоровья детей. Играющие дети не всегда способны контролировать своё поведение и адекватно реагировать на обстановку. Он должен чётко представлять все возможные варианты развития событий в сценарии игры, чтобы при необходимости вовремя вмешаться и не допустить нежелательных ситуаций.

Дети 6-7 лет начинают осваивать программу обучения плаванию. Когда часть детей из группы освоит упражнение «погружение», можно предложить им игру «Спящий крокодил». Можно внести в неё элемент соревнования.

Перед началом игры преподаватель напоминает, что перед погружением в воду необходимо выполнить вдох и задержать дыхание.

Описание игры. Поверхность воды детского бассейна перегораживается поперёк разделительной дорожки с поплавками. На бортик, где закреплён один из концов дорожки, кладётся изображение головы крокодила (вырезается из бумаги или другого материала), на противоположный бортик – изображение хвоста крокодила.

Дети должны перебраться от одного бортика (от одного «берега») до другого, «не разбудив крокодила», то есть, не коснувшись дорожки ни руками, ни головой (при погружении).

По команде преподавателя дети идут по дну бассейна в сторону противоположного бортика, подходят к разделительной дорожке (к «крокодилу»), выполняют упражнение «погружение» (задерживают дыхание, приседают, погружаясь в воду, и встают с другой стороны дорожки). Затем они продолжают движение к бортику по дну.

Игры:

“Цапли”

Задача — освоение ходьбы на носках, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Две команды располагаются у противоположных (коротких) бортиков бассейна. По сигналу все дети быстро 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.

“Мостик”

Задача - освоение исходного положения для выполнения движений ногами.

Описание игры. Расположившись по кругу, играющие садятся на дно в положение упора сзади и по сигналу придают телу прямое положение у поверхности воды (затылок на воде, смотреть вверх — “Кто быстрее?”); фиксировать данное положение по заданию педагога. Повторить 3—4 раза.

По повторному сигналу начинать движения ногами кролем на спине.

Методические указания. Освоив это положение, можно передвигаться на руках вперед и назад, вначале без движений, а затем и с движениями ногами в соревновательной форме. Темп движений регулируется голосом педагога или музыкальным сопровождением.

“Оттолкнись пятками”

Задача — освоение толчка, обеими ногами одновременно, выявление склонностей к симметричным движениям ногами.

Описание игры. Играющие произвольно 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”. В воде во время приседаний колени разводить, стопы при прыжке держать “клюшкой”, отталкиваться только пятками.

“Кузнечики”

Задача — развитие ориентировки в воде, эмоциональное

воздействие. Описание игры. Может быть командной (если позволяют размеры бассейна) и некомандной. Побеждает участник (команда), который прыжками на обеих ногах (положение рук произвольное или регламентированное) быстрее достигнет установленного 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 коротких бортов бассейна к середине. Численность играющих регламентируется размерами бассейна.

“Рыбаки и рыбки”

Задача — развитие ориентировки в воде и 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 не пойманной.

“Пятнашки”

Задача — изучение и совершенствование погружений в воду с головой.

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

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

“Мяч в воздухе”

Задача — развитие ориентировки в воде.

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

“Спрячься под 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 регламентируется уровнем подготовленности детей. Играющим нельзя отходить в стороны, наклоняться и т. д. Один из вариантов этой игры — выполнять погружения с выдохом в воду.

“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 заныривания 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).

“Хоровод”

Задача — совершенствование погружений и освоение выхода 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, 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.

“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 же игра проводится как соревнование, то игрушки должны быть у всех одинаковыми. Игрушка будет продвигаться быстрее, если дуть на нее сильно и правильно — в зависимости от ее формы.

“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 и 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 “Сижусь на дне” было хотя бы 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 друга. 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, вес и уровень подготовленности детей. Нельзя, например, объединять в одну пару ребенка, умеющего выполнять выдохи в воду, 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.

Специальные упражнения в воде

Для профилактики нарушений осанки и укрепления правильной осанки.

Целью данного упражнения является развитие дыхательной мускулатуры.

И.П.- присед на мелком месте (голова находится на поверхности, или лёжа на груди держась руками за опору. Глубокий вдох через рот, полный, ускоренный выдох через рот и нос с погружением головы в воду. Количество повторов - 8–10 раз.

Цель упражнения – освоение свободного лежа на воде в движении. И.П. – присев спиной к стенке бассейна. Оттолкнувшись, скольжение на груди.

Руки вытянуты вперёд, лицо вниз, ноги вместе. Следует скользить как можно дальше, удерживая плечи и таз в одной плоскости, чтобы избежать вращения.

Количество повторов – 4-6.

С помощью этого упражнения достигается статическая работа мышц спины.

И.П. – лёжа на груди, руки вперёд. Ноги работают кролем с задержкой дыхания. Упражнение можно варьировать, используя доску в руках.

"Торпеда" на груди с опорой. Количество повторов – 4-6.

Цель упражнения – совершенствование работы ног брассом, укрепление мышц спины и ног средствами симметричного упражнения. И.П. – лёжа на груди. Руки вытянуты вперёд, ноги работают брассом. Корпус следует держать горизонтально, гребок ногами выполнять в ускоренном темпе. Можно использовать доску или нарукавники. Количество повторов по ширине бассейна – 3-4.

Тоже упражнение из И.П. – лёжа на спине. Колени не высовывать из воды.

Упражнение для укрепления мышц спины.

И.П. – стоя на месте, мяч в руках. Нажатие на мяч, достать дно.

Упражнение для укрепления мышц брюшного пресса и ног.

И.П. – обратный хват. Выполняется подтягивание коленей к животу или "велосипед"; работа ног кролем или брассом.

Упражнение для развития подвижности плечевого пояса.

И.П. – в наклоне, лицо в воде, держась за опору. Вращение правой/левой рукой с активным нажимом на воду.

Упражнение на формирование правильной осанки.

И.П. – в наклоне, на задержке дыхания. Движения плечами, вверх, назад, вниз, расслабиться, вдох.

Комбинированные упражнения на формирование выдоха в воду

На месте

1. Выдох – поворот ч/левое, правое плечо
2. Выдох – хлопок над головой, за спиной, перед собой
3. Выдох – прыжок вверх
4. Выдох – поворот кругом
5. Выдох – наклоны в стороны
6. Выдох – пробежка на месте

С мячом

1. Выдох – подбросить мяч и поймать
2. Выдох – наклоны с мячом
3. Выдох - поворот кругом с мячом

В движении с мячом

1. Выдох – бросок мяча в борт, добежать/допрыгать/доплыть/
2. На выдохе, в наклоне с мячом пройти весь бассейн
3. Выдох – бросок мяча в борт, дойти в наклоне, выдох
4. С партнером совершая броски друг другу выполнять последующий выдох

Комбинированные упражнения на формирование навыка погружения под воду

На месте

1. Погружение – поворот кругом
2. Погружение – хлопок над головой, за спиной, перед собой
3. Погружение с выпрыгиванием

4. Обливание – погружение
5. Погружение на выдохе/после выдоха/с задержкой дыхания
6. 1.2.3 и т.д. хлопка – погружение
7. Наклоны в стороны – погружение
8. Достать дно левой/правой/двумя руками
9. С партнером. Бросая друг другу мяч, выполняют последующее погружение в воду

Игровые упражнения

1. **«Сорви одуванчик».** Наклон, выдох, мах рукой в сторону под счет.
2. **«Большие и маленькие».**
3. **«Мельница».** Крылья нашей мельницы, у ветерка как пленницы. Как ветер переменится, так повернется мельница.
Ветер подул справа, слева, сзади, спереди, начался ураган.
4. **«Ветер».** В лесу мы с вами очутились, в деревья с вами превратились, ветер дует задувает, ветер веточки качает. Сильно ветер подул, ветер травушку согнул. Ветер с ветками играет, по земле он их катает. Опять в ребяток превратились, на полянке очутились. Ветер сильно подул, листик с ручек наших сдул.
5. **«Мои руки».** Мои руки это волны, ветер гонит их вперед. Мои руки крылья чаек, небо их к себе зовет. Мои руки рыбки в море, плавают в морском просторе.
6. **«Мы шагаем по дороге».** Раз, два, три, четыре, пять будем ноги разминать, мы шагаем по дороге, поднимает выше ноги. И по этой же дорожке, скачем мы на правой ножке, а теперь еще немножко на другой поскачем ножке. По тропинке побежим, до лужайки добежим. На лужайке, на лужайке, мы попрыгаем как зайки. Стоп, присядем, отдохнем и опять пешком пойдем.
7. **«Лови-бросай-обливайся».** Ловим мяч, бросаем обратно, обливаемся из емкости.
8. **«Водоворот».** Выполняется вращение всем корпусом с руками под водой.
9. **«Моторчики».** Движения ног вверх вниз попеременно с опорой.

10. «Водомерка с опорой». Движения ног в стороны - вместе с опорой.

11. «Фонтаны» большие и маленькие.

12. «Остуди чай».

Игры.

1. «Спрячемся под воду»

Задача игры: упражнять в погружении в воду с головой.

Описание. Стоя в кругу, держась за руки дети выполняют поднимание рук вверх, отведение рук назад. Со словами «спрячемся под воду» дети погружаются в воду с головой.

М.У. Дети не должны разнимать рук и вытирать лицо руками.

2. «Оса»

Задача игры: Приучать не бояться воды, погружаться в воду с головой.

Описание. Играющие стоят в шеренге или образуют круг. Преподаватель держит удильце с поролоном в виде осы и пытается посадить осу на детей. Играющие стараются спрятаться по воду. Сначала преподаватель сажает осу на более смелых детей.

3. «Хоровод»

Задача: Учить погружаться в воду.

Описание. Играющие идут по кругу произнося слова:

Мы идем, идем, хоровод ведем
Сосчитаем до пяти, ну, попробуй нас найти!

По окончании счета все опускаются под воду, хоровод начинается в другую сторону.

4. «Жучок – паучок»

Задача: Упражняться в погружениях под воду

Описание: играющие взявшись за руки идут по кругу, в центре которого водящий. Со словами: жучок – паучок вышел на охоту, не зевай поспевай, прячьтесь все под воду, приседают, опускают лицо и полностью погружаются под воду. Жучком становится тот, кто не спрятался вовремя.

5. «Морской бой»

Задача: приучать не бояться брызг, действовать в команде

Описание игры: дети делятся на две команды, встают друг напротив друга, по сигналу начинают брызгаться, стараясь не отворачиваться, побеждает та команда, в которой меньше отворачивались.

Игра возможна с использованием музыкально оборудования.

6. «Наведем порядок». На поверхность воду разбрасываются плавающие предметы. Дети по сигналу должны как можно быстрее собрать все с поверхности.

Дополнительные средства обучения.

"Кричалки—шепталки—молчалки"

Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции.

Из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это — сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь — "кричалку" можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь — "шепталка" — можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал "молчалка" — синяя ладонь — дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует "молчанками".

"Слушай хлопки"

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности.

Все идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановиться и принять позу "аиста" (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если ведущий хлопнет два раза, играющие должны принять позу "лягушки" (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

"Замри»

Цель: развитие внимания и памяти. Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны — вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бедрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлась остановка музыки. Если кому-то из участников это не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка — оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока в круге ни останется лишь один играющий.

"Давайте поздороваемся"

Цель: снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Дети по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути (а возможно, что кто-либо из детей будет специально стремиться поздороваться именно с тем, кто обычно не обращает на него внимания). Здороваться надо определенным образом:

- 1 хлопок — здороваемся за руку;
- 2 хлопка — здороваемся плечиками;
- 3 хлопка — здороваемся спинками.

Разнообразие тактильных ощущений, сопутствующих проведению этой игры, даст гиперактивному ребенку возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение. Смена партнеров по игре поможет избавиться от ощущения отчужденности. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время этой игры.

Список используемой литературы:

1. Недовесова Н.П. профилактика и коррекция плоскостопия у детей. – СПб.: ООО «Издательство Детство – Пресс», 2014.-96с.
2. Обучение плаванию в детском саду. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева. Москва «Просвещение» - 1991г.
3. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. Москва 2006 Библиотечка тренера.
4. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 144с. – (Растим детей здоровыми).
5. Подольская Е.И. Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы. Волгоград: Учитель, 2013. – 127с.
6. Борисова М.М. Малоподвижные игры игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015. – 48с.
7. Гурьев С.В. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие/С. В. Гурьев. – Москва:ИНФРА-М, 2020.-218с. – (Среднее профессиональное образование)
8. Коновалова Н.Г. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста: комплекс упражнений, сюжетно-ролевое сопровождение/ Н.Г. Коновалова, д-р мед.наук; Л.В. Корниенко, канд. Мед. наук.-Изд. 2-е, испр,-Волгоград: Методкнига.-54с.
9. Деева Н.А. Игровые здоровьесберегающие технологии :упражнения. Гимнастики. Занятия с детьми 3-7 лет/Н.А. Деева. Волгоград: Учитель.- 45с.