

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 21 Василеостровского района  
Санкт-Петербурга им Э.П. Шаффе

ПРИНЯТА  
на заседании Педагогического совета  
ГБОУ средней школы № 21 им. Э.П.  
Шаффе  
Протокол №1  
от «31» августа 2023 г.

Утверждаю  
Директор ГБОУ средней школы № 21  
им. Э.П. Шаффе  
\_\_\_\_\_ Ю.И. Ачкасова

Приказ № 92/10-ОД  
"31" августа 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Оздоровительное плавание детей 2-6 лет»**

Возраст обучающихся 2-6 лет  
Срок реализации 1 год

Разработчики:  
Педагоги дополнительного образования  
Овчинникова Наталья Леонидовна  
Гаврилова Елена Сергеевна

## **Пояснительная записка**

### **Направленность**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения: общекультурный. Данное программное обеспечение дополнительных занятий физической культурой, направлено на повышение двигательной активности детей дошкольного возраста, призванное компенсировать статический компонент в режиме дня и, соответственно минимизировать возникновение отклонений в состоянии их здоровья.

### **Актуальность**

Сегодня особую тревогу вызывает ухудшение здоровья детей и подростков. Мировой опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения и формирования здорового морально-психологического климата в коллективах и в обществе в целом.

На современном этапе развития общества здоровье детей – одна из важнейших проблем воспитания, которая обусловлена поиском наиболее эффективных средств оздоровления детей. Из-за специфики климата Санкт-Петербурга большинство дошкольников болеют несколько раз в год, что нередко приводит к развитию хронических заболеваний. В последние годы возросло число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, только часть дошкольников приходят в школу абсолютно здоровыми. Это свидетельствует о том, что проблемы оздоровления детей в Санкт-Петербурге были и остаются наиболее *актуальными* в практике общественного и семейного дошкольного воспитания.

Многолетний опыт работы и анализ педагогической литературы показали, что наиболее действенным методом оздоровления является плавание. Общая оценка благотворного влияния плавания на организм ребёнка заключается в укреплении различных функциональных систем детского организма. Плавание помогает адаптироваться к изменениям окружающей среды, повышает общее эмоциональное состояние детей.

Совместные занятия физической культурой и спортом родителей с детьми в немалой степени способствует духовному сближению старших и младших членов семьи, что является основой взаимопонимания между ними. Так, например, во время походов и прогулок каждый член семьи выполняет определенные обязанности. Одним из вариантов совместного времяпрепровождения является плавание. Однако все программы предназначены только для использования в однородном коллективе. Практически отсутствуют программы занятий для семейных групп. В связи с этим нами была разработана комплексная методика оздоровительного плавания для семейных групп с детьми 2-6 лет и их родителей. Вырастить дошкольников здоровыми возможно только совместными усилиями педагогов и родителей. Оздоровление дошкольников посредством плавания - это одно из важных направлений деятельности. Поэтому в настоящее время возникла необходимость в дополнительной образовательной программе по обучению плаванию детей дошкольного возраста.

### **Адресат программы**

Данная программа предназначена для детей 2-6 лет и их родителей. В рамках данной образовательной программы, взаимоотношение педагогов и родителей сводится к сотрудничеству и построено на следующих принципах:

- родители и педагоги являются партнёрами в воспитании и оздоровлении детей;
- единое понимание педагогами и родителями целей и задач воспитания и оздоровления детей;
- максимальное использование оздоровительного потенциала в совместной работе с детьми;
- постоянный анализ процесса взаимодействия семьи и учреждения, его промежуточных и конечных результатов.

### **Цель**

Целью программы «Оздоровительное плавание детей 2-6 лет» является привлечение детей дошкольного возраста и их родителей к занятиям физкультурой, обучение первичным навыкам плавания, формирование у детей и их родителей представления о здоровом образе жизни.

### **Задачи программы**

#### **Обучающие:**

- овладение первичными навыками плавания;
- повышение двигательной активности;
- развитие координационных способностей, силы, гибкости.

#### **Развивающие:**

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию
- формирование интереса к занятиям плаванием, к здоровому и безопасному образу жизни.

### **Воспитательные:**

- воспитание дисциплинированности;
- формирование гигиенических навыков.
- формирование представления о здоровом образе жизни.

### **Для взрослых:**

- формирование практических умений в области физического воспитания ребенка;
- содействие развитию гармоничных взаимоотношений между детьми и родителями, духовного сближения, усиление эмоциональной составляющей;
- расширение форм активного досуга детей и их родителей.

**Новизна программы** заключается в комплексном подходе обучения и оздоровления обучающихся посредством использования игровых форм обучения.

### **Условия реализации программы:**

#### **Условия набора и формирования групп**

Реализация данной программы предполагает следующие формы обучения – очную.

Группы комплектуются из детей дошкольного возраста 2-6 лет и их родителей, желающих получить навыки плавания для своих детей и не имеющих противопоказаний к занятиям плаванию. Для допуска к занятиям дети должны иметь справку от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям в бассейне, результаты анализа: соскоб на энтеробиоз.

Занятия организуются в соответствии с действующим СанПиН

Зачисление в группы осуществляется на основании заключенного договора на оказание дополнительных платных образовательных услуг между родителем (законным представителем) и ГБОУ средняя школа № 21 Василеостровского района им. Э.П. Шаффе,

Количественный состав группы не должен превышать 20 человек (10 пар).

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Срок реализации программы: 1 год (36 часов).

Режим занятий: 1 час в неделю по 1 академическому часу.

В соответствии с нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 продолжительность 1 академического часа для детей 2-6 лет равна 30 минутам. Таким образом, занятие на воде проводится в течение 30 минут. Занятия проводятся в бассейне ГБОУ СОШ № 21 имени Э.П. Шаффе в соответствии с утвержденным расписанием.

При формировании оздоровительных групп детей 2-6 лет не имеет значение умение плавать. Программа составлена таким образом, что при наличии свободных мест, ребенок и его родитель может начать освоение программы с любого месяца.

Основной формой является занятие, которое состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия продолжается до 10 минут. Она включает гигиенические процедуры, медицинский осмотр, переключку, разъяснение задач и содержания занятия, ознакомление детей и родителей на суше с упражнениями, которые они будут выполнять в воде. В подготовительной части занятия внимание детей и родителей должно быть сосредоточено на правильности подготовки к занятиям и на выполнение задач и решения целей занятия.

Основная часть занятия — освоение с водой, изучение и выполнение плавательных движений, техники выполнения этих движений. Эта часть занятия продолжается в течение от 25 до 30 минут и делится на два этапа. Первый этап непосредственно сама плавательная подготовка с использованием всех обучающих упражнений и методов (продолжительностью от 10 до 15 минут). И второй этап - постепенное снижение нагрузки с использованием игровых моментов и развлечений в воде, свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного (продолжительностью от 5 до 10 минут).

Заключительная часть занятия включает в себя организованный выход из чаши бассейна, построение, краткое подведение итогов занятия с выделением успехов и неудач, как всей группы, так и отдельных обучающихся. Подводя итоги необходимо выделить недостатки и ошибки, которые обязательно надо будет исправлять на последующих занятиях. Эта часть занятия длится до 10 минут, так же включая в себя организационные моменты по гигиеническим процедурам и контроль за тщательным вытиранием и просушиванием.

Кроме дополнительного занятия по обучению плаванию, с набором необходимых условий, возможно проведение и других форм занятий: соревнования, веселые эстафеты и спортивные праздники.

#### **Планируемые результаты**

По окончании обучения по программе «Оздоровительное плавание детей 2-6 лет» у занимающихся должны

быть сформированы следующие знания, умения и навыки:

**Личностные:**

1. Активное включение в общение и взаимодействие с обучающимися данной группы и их родителями на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
2. Проявление положительных качеств родителей и их детей и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

**Предметные:**

1. Умение держаться на воде со вспомогательными средствами;
2. Навыки правильного дыхания в воде;
3. Способность проплыть 3-6 метров на спине с доской или в нарукавниках;
4. Умение выполнять прыжок в воду «солдатиком»;
5. Сформированы основные гигиенические навыки
6. Объяснение в доступной форме техники выполнения упражнений для освоения с водой
7. Стойкий интерес к занятиям физической культурой вместе с ребенком;

**Метапредметные:**

1. Созданы предпосылки для укрепления здоровья, дальнейшего желания совершенствовать плавательные умения.
2. Сформированы гармоничные взаимоотношения между детьми и родителями.
3. Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
4. Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

**Способы определения результативности**

Для проверки эффективности освоения программы предполагается использование следующих видов оценивающих средств:

- Анкетирование родителей с целью выявления укрепления здоровья детей.
- Контрольное занятие с целью проверки сформированных умений и навыков у обучающихся;
- Ознакомление со свойствами водной среды;
- Дыхательные упражнения;
- Основы техники плавания кроль на спине с помощью вспомогательных средств;
- Основы техники кроль на груди с помощью вспомогательных средств.

**Формы подведения итогов**

- Открытые занятия для родителей
- Контрольное занятие

**Учебный план**

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила поведения в бассейне и техника безопасности. Правила поведения и гигиена при купании в открытых водоемах.	2	2	-	Беседа. Опрос
2.	Общеразвивающие физические упражнения. Специальные подготовительные (имитационные) упражнения.	3	-	3	Педагогическое наблюдение
3.	Приобщение к водной среде, упражнения для освоения с водной средой.	7	-	7	Педагогическое наблюдение
4.	Дыхательные упражнения .	5	-	5	Педагогическое наблюдение
5.	Техника плавания кролем на груди.	3	1	2	Педагогическое наблюдение
6.	Техника плавания кролем на спине.	3	1	2	Педагогическое наблюдение

7.	Игры на воде.	11	-	11	Педагогическое наблюдение
8.	Контрольное занятие.	2	-	2	Мониторинг
ИТОГО		36	4	32	

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	09 сентября 2023	31 мая 2024	36 недель	36 часов	1 раз в неделю 1 акад. час

### Рабочая программа

#### «Оздоровительное плавание детей 2-6 лет»

#### Цель

Целью программы «Оздоровительное плавание детей 2-6 лет» является привлечение детей дошкольного возраста и их родителей к занятиям физкультурой, обучение первичным навыкам плавания, формирование у детей и их родителей представления о здоровом образе жизни.

#### Задачи

##### Обучающие:

- овладение первичными навыками плавания;
- повышение двигательной активности;
- развитие координационных способностей, силы, гибкости.

##### Развивающие:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию
- формирование интереса к занятиям плаванием, к здоровому и безопасному образу жизни.

##### Воспитательные:

- воспитание дисциплинированности;
- формирование гигиенических навыков.
- содействие формированию представления о здоровом образе жизни.

##### Для взрослых:

- формирование практических умений в области физического воспитания ребенка;
- содействие развитию гармоничных взаимоотношений между детьми и родителями, духовного сближения, усиление эмоциональной составляющей;
- расширение форм активного досуга детей и их родителей.

#### Планируемые результаты

По окончании обучения по программе «Оздоровительное плавание детей 2-6 лет» у занимающихся должны быть сформированы следующие знания, умения и навыки:

##### Личностные:

1. Активное включение в общение и взаимодействие с обучающимися данной группы и их родителями на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
2. Проявление положительных качеств родителей и их детей и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

##### Предметные:

1. Умение держаться на воде со вспомогательными средствами;
2. Навыки правильного дыхания в воде;
3. Способность проплыть 3-6 метров на спине с доской или в надуватниках;
4. Умение выполнять прыжок в воду «солдатиком»;
5. Сформированы основные гигиенические навыки
6. Объяснение в доступной форме техники выполнения упражнений для освоения с водой

7. Стойкий интерес к занятиям физической культурой вместе с ребенком;

**Метапредметные:**

1. Созданы предпосылки для укрепления здоровья, дальнейшего желания совершенствовать плавательные умения.
2. Сформированы гармоничные взаимоотношения между детьми и родителями.
3. Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
4. Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

**Календарно-тематическое планирование**

№ темы	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика	Дата занятия
1.	Вводное занятие. Правила поведения в бассейне и техника безопасности при занятиях в бассейне. Гигиена на занятиях в бассейне	1	1	-	
2.	Ознакомление со свойствами водной среды.	1	-	1	
3.	Приобщение к водной среде. Свободное плавание с инвентарем.	1	-	1	
4.	Различные передвижения в воде. Игры на передвижения.	1	-	1	
5.	Дыхательные упражнения. Вдохи и выдохи.	1	-	1	
6.	Приобщение к водной среде. Упражнения с инвентарем.	1	-	1	
7.	Дыхательные упражнения. «Пузыри».	1	-	1	
8.	Игры на воде. «Рыбаки и рыбки»	1	-	1	
9.	Упражнения для освоения с водой. Гребковые движения руками.	1	-	1	
10.	Игры на воде. «Пятнашки»	1	-	1	
11.	Упражнения для освоения с водой лежа у бортика.	1	-	1	
12.	ОРУ и имитационные упражнения. Скольжение.	1	-	1	
13.	Упражнения на погружение и открывание глаз в воде	1	-	1	
14.	Движения ногами «Фонтан»	1	-	1	
15.	Контрольное занятие.	1	-	1	
16.	Основы техники плавания кролем на спине. Движения ногами кроль на спине у бортика	1	1	-	
17.	Игры на воде. «Торпеды». Свободное плавание.	1	-	1	
18.	Упражнения для освоения с водой. Прыжки в воду «солдатином»	1	-	1	
19.	Дыхательные упражнения. «Насос».	1	-	1	
20.	Упражнения на скольжение. Стрелочка на спине	1	-	1	
21.	Игры на воде. «Спрячься в воду». Свободное плавание.	1	-	1	
22.	Дыхательные упражнения. Вдохи и выдохи в воду. «Звездочка»	1	-	1	
23.	Основы техники плавания кролем на груди.	1	1	-	

	Движения ногами кроль на груди у бортика				
24.	Скольжение в положении лежа на груди	1	-	1	
25.	Дыхательные упражнения.	1	-	1	
26.	Движения ногами кроль на груди у бортика	1	-	1	
27.	Игры на воде. Свободное плавание. «Мяч по кругу».	1	-	1	
28.	ОРУ и имитационные упражнения. Гребковые движения руками	1	-	1	
29.	Ознакомление с водной средой. Упражнения на всплытие и лежание на груди.	1	-	1	
30.	Игры на воде. Свободное плавание. «Летающий мяч».	1	-	1	
31.	ОРУ и имитационные упражнения. Движения руками «Мельница»	1	-	1	
32.	Игры на воде. Свободное плавание. «Лягушата».	1	-	1	
33.	Игры на воде. Свободное плавание. «Фигуры в воде».	1	-	1	
34.	Контрольное занятие.	1	-	1	
35.	Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.	1	-	1	
36.	Правила поведения и безопасность при купании в открытых водоемах.	1	1	-	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	

## Содержание обучения

### Теоретические знания

1. Правила поведения в бассейне. Техника безопасности в воде. Инструктаж по охране труда. Гигиена на занятиях в бассейне.

Порядок прибытия на занятия. Нормы и правила поведения в раздевалке, в душе и в бассейне. Точное выполнение требований преподавателя, знание условных сигналов и жестов. Передвижение в бассейне шагом. Объясняется детям, что недопустимо заплывать за определенные педагогом границы, брать инвентарь без разрешения, нырять, прыгать в воду с бортиков, мешать выполнению задания другим обучающимся, толкать друг друга и погружать с головой в воду, делать захваты за шею, руки, ноги, туловище, громко кричать и поднимать ложную тревогу, а так же другие действия, влекущие за собой испуг или прочее негативное эмоциональное состояние.

Предназначение плавательных принадлежностей (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для плавания). Гигиенические требования в бассейне. Необходимые принадлежности для душа (мыло, мочалка, полотенце) и их применение. Требования административного персонала бассейна в отношении внешнего вида и посторонних предметов (украшения, заколки для волос и т.п.).

Определение значимости умывания и купания для детей: где скапливается грязь на теле человека, что происходит с грязнулей, зачем необходимо мыться человеку, почему моются в душе перед купанием и после.

### Значение плавания. Гигиена на занятиях в бассейне.

Значение плавания в жизни человека. Правила и меры безопасности поведения на открытых водоемах в различное время года, основные требования к местам купания в летний период.

### Практические знания

### 2. Общеразвивающие физические упражнения. Специальные подготовительные (имитационные) упражнения.

Имитация на суше движений сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде,

способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания. Движения ног, как при плавании кролем, новички разучивают в положении сидя. С формой гребковых движений руками знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя. Наряду с динамическими используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц, например для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук, ног).

### **3. Приобщение к водной среде, упражнения для освоения с водной средой.**

Устранение инстинктивного страха перед водой – как основа психологической подготовки к обучению. Ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью и сопротивлением воды. Формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основными гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью.

Упражнения: ходьба и бег по дну со сменой направления, при помощи гребковых движений руками; «кто выше выпрыгнет из воды», «полоскание белья», «пишем восьмерки». Погружения в воду с головой: ознакомление с выталкивающей подъёмной силой воды. Прыгание в воду «солдатиком» под контролем родителей. Обучение открыванию глаз и ориентировке в воде. Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками. Упражнения: «спрячься под воду», «сядь на дно», «посмотри в глаза», «найди клад», «водолазы». Всплытия и лежания на воде: ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости; освоение навыка лежания на воде в горизонтальном положении; освоение возможного изменения тела в воде. Упражнения: «поплавок», «медуза», «звездочка».

### **4. Дыхательные упражнения.**

Опускание лица в воду и освоение выдохов в воду.

Упражнения: «дуем на горячий чай», «пузыри», «насос».

### **5. Упражнения для изучения техники кроля на груди.**

- теоретические основы техники плавания кролем на груди;

- скольжение в положении лежа на груди в воде;

Упражнения: «стрелочка».

- первоначальное освоение техники работы ногами и руками кролем на груди (плавание с доской; скольжения с движениями ног).

### **6. Упражнения для изучения техники кроля на спине. (Теория и практика)**

- теоретические основы техники плавания кролем на спине;

- положение лежа на спине в воде (с доской, нудлсом);

- первоначальное освоение техники работы ногами и руками кролем на спине (плавание с доской, нудлсом).

- согласование движений ног и рук.

- упражнения: «Торпеды», «Винт», «Мельница», «Кто быстрее?»

### **7. Игры на воде. Свободное плавание. (Практика)**

Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений – обязательное требование к учебно-оздоровительному занятию по плаванию и является приоритетной формой занятий в группах дополнительного образования. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений на воде, воспитание самостоятельности, инициативы, развитие творческих способностей детей, улучшение эмоционального фона занятий.

Свободное плавание требует особого внимания к соблюдению правил техники безопасности в воде.

Подвижные игры (см. Приложение №1)

### **8. Контрольное занятие. (Практика)**

Проводится дважды в течение года (декабрь, май) на контрольных занятиях с целью проверки сформированных умений и навыков у занимающихся.

	Контрольное занятие	Норматив
1	Ознакомление со свойствами водной среды	
	опустить лицо воду с открытыми глазами	5-7 сек
	прыжок в воду «солдатиком»	1 раз

2	Дыхательные упражнения	
	непрерывные приседания под воду с задержкой дыхания под водой (в индивидуальном темпе, без учета времени)	8-10 раз
	непрерывные приседания под воду с полным выдохом в воду (родители оценивают правильность выполнения упражнения по наличию пузырьков в воде)	6-8 раз
3	Основы техники кроль на спине	
	«звездочка» на спине	5-7 сек
	облегченный кроль на спине (проплыть)	6 м
4	Основы техники кроль на груди	
	«стрелочка» на груди (проскользить)	2-3 м
	проплыть кролем на груди с помощью движений ногами	3-4 метра

### Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы

Педагогом дополнительного образования может быть лицо, имеющее высшее или среднее профессиональное образование без предъявления к стажу педагогической работы или лицо, не имеющее соответствующего образования, но обладающее достаточным практическим опытом, знаниями, умениями и выполняющее качественно и в полном объеме возложенные на него должностные обязанности.

### Оценочные и методические материалы

Инвентарь и оборудование:

Бассейн должен быть оборудован следующим инвентарем:

- плавательные доски
- нарукавники для плавания
- нудлсы
- резиновые круги
- спасательный шест
- свисток
- секундомер

Дидактический материал:

- Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне»
- Иллюстрации с изображением водных видов спорта
- Плакаты, схемы, фото различных способов плавания
- Видеоматериалы для теоретических занятий
- Фонотека музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений
- Видеосъемка выполняемых заданий для сравнительного анализа

Методы и приёмы

- Рассказ, беседа, образное объяснение, опрос
- Жестикуляция и сигналы
- Показ, разучивание, имитация упражнений
- Индивидуальная страховка и помощь
- Анализ выполнения упражнений
- Исправление ошибок
- Оценка (самооценка) двигательных действий
- Подвижные игры и другие игровые приёмы
- Соревновательный эффект

**Система контроля** – мониторинг, анкета для родителей (опрос родителей).

### Список литературы

для педагога:

1. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П. Плавание. Игровой метод обучения. – Терра-Спорт, 2009
2. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М., Физкультура и спорт, 1983
3. Петрова Н.П., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте. Учебно-методическое пособие. «Советский спорт», 2006
4. Маслов В.И. Начальное обучение плаванию. - М., Просвещение, 2011.
5. Лафлин Т. Как рыба в воде.- Манн, Иванов и Фербор, 2012

для обучающихся:

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М., Физкультура и спорт, 2000
2. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать. – М., Просвещение, 2002
3. Вильке К. Плавание для начинающих. - М., Физкультура и спорт, 2012.

#### **Интернет ресурсы:**

[www.swim-video.ru](http://www.swim-video.ru) - Видео по плаванию: большая подборка видеофайлов по технике плавания с известными спортсменами, записи соревнований

<http://uroki-online.com/sport/swim/> - Видео уроки плавания. Комплексы упражнений для различных групп мышц. Описание разных техник плавания.

<http://to-swim.ru/index.php> - техника и методика обучения плаванию. В помощь учителю и родителям. Дидактические материалы.

<http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/obuchenie-plavaniyu-s-ispolzovaniem-netradicionnyh-sredstv> Обучение плаванию с использованием нетрадиционных средств.

[www.virtual-swim.com](http://www.virtual-swim.com) - Анимация стилей плавания: Подробнейшая возможность рассмотреть со всех сторон технику плавания в виде анимированных 3д роликов.

[www.swimming.ru](http://www.swimming.ru) - ведущий сайт о спортивном плавании в России. Новости, протоколы соревнований, статьи.

[www.ussr-swimming.ru](http://www.ussr-swimming.ru) - Плавание в СССР: все о спортивном плавании времен СССР: спортсмены, биографии, фото, видео, артефакты великой ушедшей эпохи.

#### *ПРИЛОЖЕНИЕ № 1*

Методические рекомендации к материалу «подвижные игры»

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 развития физических качеств.
4. Для эмоционального воздействия.

Требования, предъявляемые к проведению подвижных игр в воде

1. Игры следует подбирать таким образом, чтобы они были понятны, доступны и интересны детям.
2. В игре должен учитываться уровень плавательной подготовленности и физического развития детей.
3. Любая игра должна быть средством познания окружающего мира.
4. В игре должны активно участвовать все занимающиеся.
5. Игра должна служить средством эмоционального воздействия.
6. В учебном процессе игра должна служить средством регулирования физической и психической нагрузки.
7. В игре можно совершенствовать изученные ранее упражнения и элементы техники.
8. В каждой игре участники должны получать активную физическую нагрузку.
9. Участникам должны быть заранее известны условия проведения игры: правила, задачи, место проведения, температура воды, инвентарь и т. д.
10. При проведении игры должен обеспечиваться постоянный контроль педагога.
11. Результаты игры должны обязательно объявляться всем участникам.

Целесообразность, продолжительность и возможность применения той или иной игры определяются:

- задачами каждого конкретного занятия;
- возрастом занимающихся;
- подготовленностью занимающихся, стажем занятий плаванием;
- условиями проведения (игра в зале, в воде, наличие инвентаря и т. д.).

Игра может быть интересной лишь в том случае, если она содержит двигательный материал, который предварительно изучался как упражнения. Если игра проводится впервые или же содержит, хотя и несложные, но незнакомые упражнения (движения), она должна предварительно проводиться на суше. Подвижные игры в воде в основном направлены на совершенствование движений и упражнений; изучение же движений осуществляется в основном методом упражнения, но в работе с детьми — непременно в

игровой форме. Игра выгодно отличается от других средств обучения тем, что одно движение, подчас представляющее определенную трудность, может легко разучиваться в самых различных игровых ситуациях.

Очень важный момент в подготовке и проведении игр - обязательное привлечение родителей. В зависимости от игры родители выступают в различных ролях: помощник, напарник, судья.

## **Подвижные игры**

«Звездочка»

Задача — изучение и совершенствование безопорного горизонтального положения, изучение движений руками и ногами.

Описание игры. Пары располагаются произвольно в воде, но, не мешая друг другу, и по сигналу принимают безопорное горизонтальное положение на груди, руки и ноги разведены. По повторному сигналу (свисток) выполняют сведения и разведения рук и ног (прекращение движения произвольное). Движения можно выполнять одновременно руками и ногами, а также попеременно. Эта игра имеет вариант «Звездочка на спине». Перевороты из положения на груди в положение на спине и обратно с фиксацией положения на спине; то же можно выполнять многократно, соединив руки и ноги и вытянувшись.

Методические указания. В начале изучения горизонтального положения родители поддерживают детей.

«Спрячься в воду»

Задача — совершенствование погружений с головой, развитие ориентировки в воде.

Описание игры. Играющие стоят в воде около бортика бассейна. Инструктор занимает место на бортике бассейна и проносит большой легкий мяч, 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. Играющим нельзя отходить в стороны, наклоняться и т. д. Один из вариантов этой игры — выполнять погружения с выдохом в воду. Родители в игре выступают в роли напарника, образовав семейную мини-команду.

«Рыбаки и рыбки»

Задача — развитие ориентировки в воде и освоение погружений с головой.

Описание игры. Родители («рыбаки»), держась за руки, продвигаются по бассейну, стараясь окружить («поймать в сеть») убегающих «рыбок» (детей). 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.

«Пятнашки»

Задача — изучение и совершенствование погружений в воду с головой.

Описание игры. Занимающийся распределяются по семейным парам. Одна из семейных пар становится водящей. По сигналу инструктора водящие начинают преследование играющих; стараясь кого-либо запятнать. Запятнанная пара становится водящей.

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

«Оттолкнись пятками»

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

Описание игры. Игра проводится в зале и является подготавливающей для освоения детьми учебного прыжка в воду вниз ногами. Играющие произвольно располагаются в зале и по сигналу начинают прыжки вверх, отталкиваясь пятками, — «Кто выше?».

Методические указания. До проведения игры дети должны научиться приседать и выпрыгивать вверх одновременно на обеих ногах. В процессе игры необходимо следить, чтобы занимающиеся не разводили стопы в стороны.

«Мостик»

Задача - освоение исходного положения для выполнения движений ногами.

Описание игры. Игра проводится в зале и является подготавливающей для освоения детьми положения «звездочка» на спине. Расположившись по кругу, играющие садятся на пол в положение упора сзади и по сигналу придают телу прямое положение, смотреть вверх — «Кто быстрее?»; фиксировать данное положение по заданию инструктора. Повторить 3—4 раза.

Методические указания. Необходимо обратить внимание, чтобы занимающиеся не запрокидывали голову при выполнении упражнения.

«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 стоят в воде около бортика бассейна. По сигналу дети погружаются в воду с головой и выполняют сильный выдох, сопровождая его звуком «у-у-у-у», — «гудок паровоза».

Методические указания. Родители контролируют правильность выполнения погружений и выдохов в воду по наличию пузырьков в воде. На этапе закрепления навыка погружения в воду во время погружений нужно обязательно открывать глаза, смотреть на пузырьки воздуха.

«Буксир»

Задача — освоение безопорного горизонтального положения.

Описание игры. Играющие распределяются по парам. Дети в парах принимают безопорное положение на груди, а родители удерживают их за руки и продвигаются спиной вперед — «буксируют». Выигрывает тот, кто первым достигнет установленного ориентира. По команде или после достижения условной отметки родители отпускают руки, чтобы дети скользили в безопорном положении.

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 скольжения выполнять различные движения ногами.

«Торпеды»

Задача — освоение и совершенствование скольжений.

Описание игры. По сигналу дети 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. Определяют победителя родители, выступая в роли судьи, отмечая расстояние, которое проскользят дети. 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 на бок, выполнять движения, если это не оговорено условиями игры.