

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 14 «Улыбка»

РАССМОТРЕНА
на заседании Педагогического совета
Протокол № 3 от «18» марта 2021г

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего МБДОУ № 52-о
от «19» марта 2021г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
“Дельфин”**

Срок реализации программы: 1 год
Возраст учащихся: 3-8 лет

г. Салехард
2021г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей.

Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Новизна

На занятиях по программе "Дельфин" дети получают помимо основных спортивных способов плавания еще и навыки прикладного плавания и спасения на воде. Таким образом, обучающиеся будут иметь представление о поведении на открытых водоемах и спасение утопающих.

Педагогическая целесообразность

Формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов:

- «Конвенцией о правах ребенка»;
- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Здоровые дети – это основа жизни нации. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка, несомненно, является физическая культура.

Дополнительно к организованной образовательной деятельности (далее ООД) по физической культуре включается ООД по плаванию, которая, способствует оздоровлению, укреплению организма, физическому развитию и закаливанию детей.

От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании

находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают, своеобразный массажный эффект.

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

В МБДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- непосредственно-образовательную деятельность по плаванию;
- оздоровительно-профилактический комплекс;
- развлечения, праздники на воде.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать. Детей учат осознавать ценность здорового

образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

Программа составлена согласно научному пониманию физиологии детского организма, с учетом возрастных особенностей и рациональным подбором форм, средств и методов. В основе данной программы лежит программа Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». В программу дополнительного образования интегративно включены упражнения по гидроаэробике, которая как здоровьесберегающая технология актуальна и набирает популярность по причине оздоровительного эффекта и доступности в использовании. Любые гимнастические упражнения из комплекса утренней гимнастики, аэробики могут успешно выполняться в воде и оказывать тренирующее воздействие при соблюдении следующих условий: упражнения необходимо выполнять до ощущения умеренного утомления мышц, индивидуально выбираемый темп движений не должен нарушать ритма дыхания (это основа всех аэробных упражнений).

Гидроаэробика может служить разогревающей разминкой для последующего плавания — продолжения аэробной оздоровительной тренировки. Доступна всем, кто не умеет плавать и боится воды, что часто наблюдается у детей дошкольного возраста, особенно с 3-х до 5 лет. Бег, прыжковые упражнения, элементы гимнастики и имитация движений рук пловца («мельница» кроля, движения брасса (вперед и в стороны), взмахи руками в стиле баттерфляй) помогут привыкнуть к воде и научиться плавать.

Цель программы: создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста в условиях Крайнего Севера, путем повышения физиологической активности органов и систем в сочетании с другими формами и средствами оздоровления в детском саду.

Задачи:

- создать условия для повышения уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
- способствовать повышению адаптационных возможностей организма к неблагоприятному воздействию температурных колебаний и высокой влажности воздуха, что особенно актуально в нынешней санитарно-эпидемиологической обстановке;
- приобщать к здоровому образу жизни и создавать положительный эмоциональный настрой;
- формировать представления детей о средствах укрепления своего здоровья;
- стимулировать развитие коммуникативных навыков.

Форма и режим занятий.

Режим занятий - 4 занятия в месяц (1 раз в неделю, 36 часов в год).

Время занятия – 1 академический час (15 минут – вторая младшая группа, 20 минут – средняя группа, 25 минут – старшая группа, 30 минут – подготовительная группа).

Форма проведения - по подгруппам (10-12 детей, в зависимости от возраста).

Принципы обучения:

1. *Систематичность.* Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

2. *Доступность.* Предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению. Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям.

3. *Активность.* Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.

4. *Наглядность.* Предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование

5. *Последовательность и постепенность.* При обучению детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним приступайте только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих. Вначале ознакомьте детей с местом занятий, покажите способы плавания и расскажите о них.

6. *Индивидуальность подхода* – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.

Значимые характеристики детей дошкольного возраста.

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами,

субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь.

Характеристика особенностей развития детей

Организованная деятельность физическими упражнениями оказывает большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется и развивается внутренний мир ребенка - его мысли, чувства, нравственные качества. Двигательная деятельность считается как фактор развития человека.

Существует прямая связь между занятиями физической культурой и умственным развитием ребенка.

В результате двигательной деятельности дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека. Прежде всего, это относится к представлениям о времени, пространстве, продолжительности движений и т.д. Простое решение двигательной задачи как выполнить упражнение быстрее, что нужно сделать, чтобы исправить ошибку - представляет собой цепь умственных операций, которые включают наблюдение, обобщение, сравнение. Выполняя задачи различной степени трудности, дети приобретают опыт творческой деятельности.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия вестибулярного аппарата и других рефлексов, а так же от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность

заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

Данная программа предусматривает максимальное пребывание детей в воде в движении. Структура занятий отличается от традиционно предлагаемых программ по обучению плаванию и предполагает вариативные формы проведения. Все части занятия проводятся в воде.

Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
Разминка в воде	Комплекс гидроаэробики	Игры
Комплекс гидроаэробики	Элементы плавания	Игры. Свободное плавание

Вводная - выполнение различных видов ходьбы, бег, подскоки, прыжки; подвижные игры, упражнения на дыхание;

Основная часть - (выполнение подготовительных упражнений, элементов плавания, гидроаэробика - комплекс общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов с музыкальным сопровождением и без, в зависимости от периода обучения и уровня освоения двигательных навыков;

Заключительная - подвижные игры (под музыку), упражнения на дыхание.

Условия реализации программы.

Кадровое обеспечение:

Специалист (инструктор по плаванию) соответствующей подготовки,
Медицинское сопровождение

Материально-техническая база:

- помещения бассейна;
- оборудование (*резиновые кольца, пластмассовые кольца, обручи, лейки, ведра, мячи, доски для плавания, нудлсы для упражнений в воде и др. магнитофон, аудиозаписи*);

Обеспечение по безопасности (приложение № 1)

Методическое обеспечение:

- программа (адаптированная);
- медико-педагогическая документация;

Методы обучения:

▪ словесные (объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания);

▪ наглядные (показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов);

▪ Практические (предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью);

▪ обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Ожидаемые результаты:

Младший дошкольный возраст: уметь передвигаться в воде по дну бассейна различными способами, опускать лицо в воду, погружаться в воду у опоры и без опоры, уметь выполнять лежание на груди в течение 2-4 секунды уметь выполнять выдохи в воду, опуская лицо, выполнять движения ногами как при плавании способом «кроль» на груди у опоры. Выполнять упражнения гидроаэробики в игровой форме.

Старший дошкольный возраст: уметь выполнять многократные выдохи в воду, выполнять попеременные движения руками как при плавании облегченным способом «кроль» на груди (без выноса рук из воды); уметь проплыть облегченным способом на груди и на спине 5-7 мин. Выполнять упражнения гидроаэробики под музыкальное сопровождение.

Результативность деятельности детей, посещающих бассейн, отслеживается с помощью тестирования, проводимого в конце года (в мае). В начале года (в октябре) оценка плавательной подготовленности проводится в виде наблюдения. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Температурный режим

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)
Вторая младшая	+ 30... +32	+26... +28
Средняя	+ 28... +29	+24... +28
Старшая	+ 27... +28	+24... +28
Подготовительная к школе	+ 27... +28	+24... +28

Учебно – тематический план для детей второй младшей группы (3-4 года)

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	1
2	Ознакомление с водой. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней	1
3	Умывание в воде бассейна. Плескание	1
4	Отработка движения рук в воде	1
5	Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	3
6	Передвижения по дну бассейна шагом	1
7	Передвижения по дну бассейна бегом	1
8	Передвижения по дну бассейна прыжками	2
9	Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук	3
10	Передвижения в воде на руках по дну бассейна	2

11	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	3
12	Опускание лица в воду, стоя на дне	2
13	Открывание глаз в воде, стоя на дне	2
14	Приседания в воде	2
15	Погружения в воду (с опорой)	2
16	Погружения в воду (без опоры)	2
17	Погружения с рассматриванием предметов	2
18	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	2
19	Контрольные занятия	3
	Итого:	36

**Учебно-тематический план для детей средней группы
(4 – 5 лет)**

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	1
2	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	1
3	Выдох перед собой в воздух	1
4	Выдох на воду	1
5	Выдох на границе воды и воздуха	3
6	Выдох в воду	1
7	Игры с использованием выдоха в воду	1
8	Упражнение на всплытие	2
9	Лежание на груди	3
10	Лежание на спине	2
11	Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора	3
12	Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами	2
13	Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна	2
14	Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна	2
15	Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду	2
16	Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	2
17	Скольжение на спине, отталкиваясь от дна	2
18	Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки	2

19	Контрольные занятия	3
	Итого:	36

**Учебно-тематический план для детей старшей группы
(5 – 6 лет)**

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне	1
2	Скольжение на спине в сочетании с дыханием	1
3	Скольжение на спине с движениями рук	1
4	Движения ног на суше	1
5	Движения ног в воде, сидя	3
6	Игры, связанные со скольжением на груди и спине	1
7	Движения ног в воде, опираясь на руки	1
8	Движения ног, лежа на груди с опорой	2
9	Движения ног, лежа на спине	3
10	Движения ног в скольжении на груди (по типу кроля)	2
11	Движения ног в скольжении на спине (по типу кроля)	3
12	Движения ног в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой	2
13	Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ног	2
14	Упражнения гидроаэробики	2
15	Выполнение гребковых движений рук в скольжении	2
16	Выполнение гребковых движений рук в скольжении в сочетании с выдохом в воду	2
17	Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук	2
18	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	2
19	Контрольные занятия	3
	Итого:	36

**Учебно-тематический план для детей подготовительной группы
(6-7 лет)**

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне	1

2	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	1
3	Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук	1
4	Плавание на груди с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	2
5	Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	3
6	Игры, связанные с координацией движений рук и ног	1
7	Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля)	1
8	Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля)	2
9	Упражнения гидроаэробики	3
10	Движения рук в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием	2
11	Плавание за счет движений рук	3
12	Плавание облегченными способами в полной координации	2
13	Игры с использованием облегченных способов плавания	2
14	Обучение спортивным способам плавания (кроль на груди и спине)	2
15	Упражнения имитационного характера	2
16	Плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль)	2
17	Плавание за счет движений рук на груди и спине в сочетании с дыханием	2
18	Упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации	1
19	Контрольные занятия	2
	Итого:	36

Приложение № 1

Обеспечение безопасности НОД по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые

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

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

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;

- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния;

- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;

- не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек;

- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача;

- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора;

- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее;

- научить детей пользоваться спасательными средствами;

- во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку;

- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию;

- не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды;

- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться;

- соблюдать методическую последовательность обучения;

- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка;

- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды;

- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции;

- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

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

Приложение № 2

Примерный перечень игр на воде. Библиографический список

1. «Коррекция нарушений осанки у дошкольников», методические рекомендации; научный редактор Г.А. Халемский, Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2001;
2. «Обучение плаванию в детском саду», Т.И. Осокина, Москва, Просвещение, 1991;
3. «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях» М.Н. Кузнецова, Москва, АРКТИ, 2002;
4. «Учимся плавать», ДВ №6/2005, А.Котляров, Уральская государственная академия физической культуры;
5. «Маленький дельфин», Н.А. Большакова, Москва, АРКТИ, 2005;
6. «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников», Т.А. Протченко, Москва, АЙРИС ПРЕСС, 2003.
7. Библиотека программы от рождения до школы, М.: «Мозаика-Синтез», 2019г УМК по всем образовательным областям/дисциплинам и возрастным категориям (283 экз.), в соответствии с ФГОС.
8. Электронные журналы профессиональной направленности федерального и регионального уровней по ОО «Физическое развитие».

Игры на воде, используемые на занятиях

1. «Переправа»

Задачи игры: формирование навыка опоры о воду ладонью и предплечьем руки.

Описание игры. Играющие становятся в одну шеренгу у бортика и произносят слова:

«Толкаюсь, толкаюсь руками о воду.

Вода помогает мне выбрать дорогу».

После этих слов дети стараются быстро переправиться на другую сторону бассейна, выполняя гребковые движения руками.

Методические указания. Гребки выполняются в сторону от туловища согнутыми в локтевых суставах руками, одновременно обеими руками и поочередно каждой.

2. «Чье звено скорее соберется?»

Задача игры: упражнять детей в разных способах плавания.

Описание. Дети делятся на 2-4 группы с одинаковым числом играющих.

Каждая группа выстраивается в колонну по углам бассейна. По сигналу дети расходятся по всему бассейну. По сигналу дети должны быстро проплыть любым способом на свое место и построиться в колонну. Преподаватель отмечает, чье звено быстрее соберется.

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

Методические указания. Места построения звеньев можно обозначить цветными флажками или шарами, положенными на бортик бассейна. Для усложнения игры можно менять местами флажки, шары.

3. «Сердитая рыбка»

Задача игры: приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, быстроту движения.

Описание. Преподаватель или один из детей изображает сердитую рыбку. Она находится у противоположного бортика, дети тихонько подходят к ней, а преподаватель в это время говорит:

«Сердитая рыбка тихо лежит,
Сердитая рыбка, наверное, спит.

Подойдем мы к ней, разбудим
И посмотрим, что же будет»

Рыбка начинает ловить детей, дети разбегаются, рыбка гонится за ними. Затем рыбка возвращается на место. Игра повторяется с новым водящим.

Правила. Выполнять движения в соответствии с текстом, убегая от сердитой рыбки, не толкать друг друга.

Методические указания. Первый раз сердитой рыбкой может быть преподаватель. Не следует быстро бежать за детьми. Надо дать им возможность убежать на свое место. При многократном повторении можно догонять детей.

4. «Лягушки и цапля»

Задача игры: научить детей передвигаться в воде прыжками на двух ногах и бегом, преодолевая сопротивление воды.

Описание. Ведущий - «цапля» стоит у одного бортика, дети – «лягушки» у противоположного. Тренер произносит текст, дети передвигаются прыжками до цапли:

«Вышла цапля на охоту.

Лягушатам мой совет:

Кто не спрячется в болото,

Цапнет цапля на обед!»

После слова «Обед!» дети поворачиваются и бегом возвращаются к своему бортику, цапля старается поймать «лягушат».

Правила. Водящему запрещается хватать детей за руки, плечи и др. чтобы осалить «лягушку», нужно просто прикоснуться к ней.

5. «Охотники и утки»

Задача игры: упражнять в погружении в воду с головой.

Описание. Выбираются два охотника. Остальные дети - утки. Охотники становятся по обе стороны бассейна, у каждого из них по мячу. Утки плавают в разных направлениях по бассейну. По сигналу «Охотники!» утки должны нырнуть в воду, чтобы охотники не смогли попасть в них мячами. Если кто-то из детей не успел спрятаться и в него попадают мячом, он должен выйти на время из игры.

Правила. Охотники не должны бросать мяч детям в голову. Начинать бросать мяч можно только по сигналу «Охотники!» и не сходя с места.

Методические указания. Охотники меняются после того, как каждый из них попадет мячом в определенное число уток.

6. «Караси и карпы»

Задачи игры: ознакомление с плотностью воды.

Описание игры. Игроки становятся в две шеренги спиной друг к другу на расстоянии одного метра. Игроки одной шеренги – «караси», другой – «карпы». Как только тренер произносит: «Караси», - шеренга «карасей» стремится как можно быстрее достичь условленной зоны, а «карпы»,

повернувшись, стараются догнать «карасей» и дотронуться рукой и наоборот.

Методические указания. Пойманные игроки переходят в команду противника.

7. «Рыбы и сеть»

Задачи игры: освоение с водой.

Описание игры. Выбираются двое водящих «сеть». Они берутся за руки. Остальные играющие «рыбки». По сигналу тренера «рыбки» разбегаются по бассейну, а водящие их ловят.

Правила: «Рыбам» запрещается разрывать «сеть» силой, выбегать. «Рыба» считается пойманной, если водящие замкнули вокруг нее круг. Пойманный, присоединяется к водящим, увеличивая «сеть». Выигрывают те участники, которые к концу игры не попали в «сеть».

8. «Качели»

Задача игры: научить детей погружаться с головой в воду несколько раз подряд, делая выдох в воду.

Описание. Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди, приседая, они погружаются в воду с головой. Каждый из играющих погружается в воду 4-5 раз. Игра повторяется 3 раза.

Правила. Нельзя отпускать руки и вытирать лицо, смахивая воду, после каждого очередного погружения, нельзя задерживать товарища под водой.

Методические указания. Играющие пары располагаются боком к преподавателю.

9. «Салки с обручем»

Задача игры: приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях, преодолевая сопротивление воды.

Описание. Выбирается водящий. Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу водящий старается догнать и надеть обруч на кого-нибудь из играющих.

Правила. Пойманный в обруч ребенок выбывает из игры.

Методические указания. Когда водящий поймает 2-4 детей его можно сменить.

10. «Веселые ребята»

Задача игры: приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях.

Описание. Дети идут по кругу, в середине его находится водящий, назначенный или выбранный детьми. Дети хором произносят текст:

«Мы, веселые ребята, любим плавать и нырять.

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

После слова «Лови!» дети убегают, а водящий догоняет. Игра заканчивается, когда он догонит 2-4 играющих.

Правила. Нельзя убежать раньше того, как будет произнесено «Лови!». Двигаясь по кругу, дети должны соблюдать порядок, не тянуть, не разрывать круг, не толкать друг друга.

Методические указания. Преподаватель помогает выбрать водящего. Его не следует выбирать из детей, попавшихся первыми, чтобы не давать поводы детям побыстрее стать водящим.

11. «Поезд в тоннель»

Задачи игры: совершенствование навыков ныряния, открывания глаз в воде и ориентирования под водой.

Описание игры: дети выстраиваются в колонну по одному и кладут руки на пояс стоящего впереди («поезд»). Двое играющих стоят лицом друг к другу, держась за руки над водой («тоннель»). Чтобы «поезд» прошел через «тоннель», изображающие «поезд» поочередно подныривают. Как вариант – «поезд» может пройти через обруч, который держит один из играющих. Задачу можно усложнить, разместив два или три «тоннеля» на некотором расстоянии друг от друга.

Методические рекомендации: во время ныряния нужно обязательно открывать глаза и выполнять произвольные гребковые движения руками и ногами.

12. «Море волнуется»

Задачи игры: освоение с водой, ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.

Описание игры: дети становятся в шеренгу у бортика – «лодки у причала». По сигналу «На море тихо», дети расходятся по бассейну, выполняя произвольные гребковые движения руками, помогающие передвижению по дну в воде. По сигналу «Море волнуется», играющие стараются занять первоначальное положение. Тот, кто опоздал, не может продолжить игру.

13. «Салки с поплавком»

Задача игры: закреплять умения погружаться в воду, держаться на воде.

Описание. Выбирается водящий. Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу водящий старается догнать и дотронуться до кого-нибудь из играющих. Спасаясь от него, дети должны принять положение «поплавков». Если водящий дотронется до играющего раньше, чем он принял положение «поплавков», тот считается пойманным.

Правила. Нельзя толкать детей, принявших положение «поплавков».

Методические указания. Можно предложить детям вариант игры «Пятнашки со звездой», в котором они вместо положения «поплавков» выполняют положение «звезда».

14. «Водяной»

Задача игры: упражнять детей в погружении под воду с головой.

Описание игры: дети идут по кругу, взявшись за руки. В центре круга сидит Водяной. Дети говорят:

«Дедушка Водяной, что сидишь ты под водой?

Выйди на минуточку, на одну секундочку!

Раз, два, три – лови!»

Дети разбегаются по бассейну, а Водяной старается их догнать и осалить. Спасти от Водяного можно, спрятавшись от него под воду.

Правила. Прятаться под воду надо только тому ребенку, за которым гонится Водяной.

Методические указания. Водяному нельзя ждать, когда ребенок вынырнет, надо бежать за другими детьми.

15. «Жучок-паучок»

Задача игры: упражнять детей в погружении в воду с головой.

Описание. Играющие, взявшись за руки, идут по кругу. Тренер находится в центре круга. У него в руках удилище, к которому привязан паучок. Играющие произносят такие слова:

«Жучок-паучок вышел на охоту,

Смотри, не зевай.

Прячьтесь все под воду».

С последними словами тренер поочередно или выборочно старается посадить на кого-нибудь паучка. Игроки, спасаясь от паучка, погружаются в воду с головой.

Правила. Тот, на кого сел паучок, обязательно должен погрузиться в воду, а поднявшись из воды, не разрывать круг, не вытирать лицо руками.

Методические указания. Тренер, зная особенности детей, сначала опускает паучка на более смелых детей, не боящихся погрузиться в воду.

16. «Наведем порядок»

Задача игры: упражнять детей в погружении под воду с головой.

Описание. Бассейн перегороден поперек разделительной дорожкой. Дети находятся на одной стороне бассейна, а на другую сторону преподаватель бросает мячи. По команде дети бегут к дорожке приседают около нее и встают с другой стороны. Поймав мяч, дети таким же способом возвращаются на свою сторону и кладут мячи в корзину.

Правила. Нельзя касаться разделительной дорожки руками. За один раз можно принести только один мяч.

Методические указания. Мячей должно быть больше, чем детей. Тренер считает за какой промежуток времени был наведен порядок. При повторе игры дети стараются навести порядок за меньшее время.

17. «Усатый сом»

Задача игры: совершенствовать у детей умение ориентироваться в воде.

Описание. Выбирается водящий – сом, все остальные дети становятся шеренгой у бортика. Произносят слова: «Рыбки, рыбки, не зевайте!

Сом усами шевелит.

Все на берег, он не спит!»

Последние слова служат сигналом, по которому дети должны быстро перебраться к противоположному бортику.

Правила. Водящему – сому запрещается хватать детей – рыбок за руки, плечи и др. чтобы осалить рыбку, нужно просто прикоснуться к ней.

Методические указания. Роль сома может брать на себя и взрослый. В этом случае сигнал к началу игры подает все равно он.

18. «Резвый мячик»

Задача игры: способствовать овладению продолжительным, постепенным выдохом.

Описание. Играющие становятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый имеет теннисный шарик. Дети кладут его на поверхность воды на линии рта. Делая выдох, дуют на мяч, стараясь отогнать его как можно дальше от себя. Затем идут за мячом, делая неоднократный вдох и выдох. По команде преподавателя все остаются на своих местах, перестают дуть на мяч. Выясняется, чей мяч отплыл дальше всех - это самый «резвый мячик».

Правила. Нельзя мешать друг другу, толкать шарик руками.

Методические указания. Можно игру проводить без продвижения вперед за шариком. В таком случае всякий раз выполняется только один выдох. Преподаватель следит за тем, чтобы дети выполняли постепенный выдох.

19. «Перебрось все мячи»

Задача игры: приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях.

Описание. Дети делятся на две команды и становятся у противоположных бортиков. Бассейн перегороден поперек разделительной дорожкой. У каждой команды одинаковое количество маленьких мячей. По сигналу дети начинают перебрасывать мячи на сторону противника. По следующему сигналу дети останавливаются, и тренер пересчитывает мячи.

Правила. Начинать и заканчивать бросать мячи нужно строго по сигналу. Побеждает та команда, на чьей стороне будет меньше мячей.

Методические рекомендации. Педагог следит, чтобы дети кидали мячи на воду, а не друг в друга.

Игровые упражнения на воде, используемые на занятиях

1. Для освоения выдоха в воду:

«Гудок». Сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду и выполнить выдох со звуком «У-у-у». Кто громче.

«Любопытная рыбка». Держась за поручень руками, выполнять выдох в воду, для вдоха повернуть голову в сторону.

«Рекорд». Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и погрузиться под воду. Кто дольше продержится под водой без выдоха.

«Пузыри». Держась за поручень, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду и выполнить продолжительный выдох.

«Общее дыхание». Дети стоят в кругу, держась за руки. Всем вместе сделать вдох, опустить лицо в воду и выполнить выдох. Тренер подает команды: «Вдох!», «Выдох!».

2. Для освоения навыка открывать в воде глаза:

«Сосчитай пальцы». Упражнение выполняется в парах. Один ребенок погружается под воду с открытыми глазами и считает пальцы на руках товарища.

«Водолазы». Доставать со дна бассейна разные предметы.

«Нырни в круг». Глубина воды по пояс. Стоя в воде, преподаватель держит перед собой обруч. Ребенок ныряет в него.

«Сомbrero». Глубина воды по пояс. На поверхность воды кладется надутый резиновый круг. Ребенок погружается с головой в воду, опускается под круг, встает и вылезает из него.

«Тоннель». Пройти под водой через 2-3 обруча, стоящие вертикально.

«Воротики». Двое детей держатся за руки, образуя «воротики», остальные должны пройти в них под водой с открытыми глазами.

3. Для освоения навыка всплывания:

«Поплавок». Глубина воды по грудь. Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погрузиться под воду с открытыми глазами. Сильно согнуть ноги, обхватить руками голени и подтянуть колени к груди, голову нагнуть как можно ближе к коленям. В этом положении «поплавок» всплыть на поверхности воды. Плавать на поверхности, не изменяя положения.

«Звезда». Глубина воды по грудь. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и спокойно лечь на воду (лицо опущено в воду). Лежать, свободно раскинув руки и ноги в стороны. Другой вариант: сделать глубокий вдох, спокойно лечь спиной на воду; лежать, раскинув руки и ноги в стороны.

«Медуза». Глубина воды по пояс. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело вначале немного погружается в воду, затем всплывает. Лежать в воде без движений.

4. Для освоения навыка погружения под воду с головой:

«Чехарда». Дети стоят парами, первый ребенок становится впереди другого в группировке, опустив голову в воду, другой опираясь двумя руками о плечи своего товарища, перепрыгивает его, широко разведя ноги в стороны. Затем меняются ролями.

«Воротики». Один ребенок становится впереди, широко расставляет ноги врозь, руки держит на поясе. Другой проплывает у него между ног.

«Хоровод». Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Медленно передвигаясь по кругу, они произносят:

Мы идем, идем, Хоровод ведем, Сосчитаем до пяти — Ты попробуй нас найти.

Хоровод останавливается, дети хором считают до пяти и опускают руки. При слове «пять» все одновременно погружаются под воду, после чего выпрямляются.

5. Для освоения навыка погружения под воду с головой:

«Пятнашки». Играющие произвольно располагаются в бассейне. Ведущий догоняет участников, стараясь запятнать любого из них. Спасаясь от водящего, игроки ныряют под воду. Ловцу запрещается преследовать долгое время одного и того же игрока или ждать, пока он вынырнет из воды. Нельзя также удерживать друг друга под водой.

«Спрячься в воду». Играющие образуют круг. Ведущий в середине круга вращает большой легкий мяч, подвешенный на шнуре. Чтобы не быть задетым мячом, нужно быстро погрузиться в воду с головой. Побеждает тот участник, которого мяч не коснется ни разу. Темп вращения мяча меняется от очень медленного к очень быстрому, в зависимости от уровня подготовленности детей. Играющим нельзя отходить в стороны, наклоняться и т.д.

6. Для освоения навыка погружения под воду с головой

«Сядь на дно». Сесть на дно бассейна и встать без помощи рук. Глубина воды по колени, по пояс.

«Коробочка». Присев, руками обхватить голени, подбородок на поверхности воды. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, голову опустить под воду «у коробочки закрыли крышечку».

«Спящий крокодил». Бассейн перегораживается поперек разделительной дорожкой. На бортике, где закреплен один конец дорожки, нужно положить игрушечного крокодила. Дети делают глубокий вдох, задерживают дыхание и подныривают под дорожку, стараясь не задеть ее головой, чтобы не разбудить крокодила.

7. Для освоения навыка погружения под воду с головой

«Акробат». Кувырок вперед без опоры руками о дно. Глубина воды по грудь.

«В гости к утке». На воде лежит обруч, где плавает уточка. Нужно сделать вдох, задержать дыхание, присесть около обруча и встать внутри него. Нельзя трогать обруч руками.

«Покажи пятки». Погрузиться под воду, упереться о дно бассейна руками, одновременно поднимая ноги над водой.

Как вариант: держаться руками за поручень и отрывать одновременно обе ноги от дна бассейна.

«Утки-нырки». Дети произвольно располагаются в бассейне и по сигналу стараются «ухватиться за дно», приподняв при этом ноги, - показать «хвостик», как это делает утка, ныряя за кормом.

8. Для освоения навыка скольжения

«Кит». Так же, как упражнение «Дельфин», но выполняя при этом энергичный выдох в воду.

«Стрелочка». Стоя, поднять руки вверх, кисти соединить, голова зажата между руками. Наклонить туловище вперед, оттолкнуться от бортика или от дна бассейна двумя ногами и выполнить скольжение на груди (на спине). Усложнение: выполнить скольжение в вертикальный обруч.

«Торпеда». Скольжение с доской в руках на груди, на спине, работая ногами, как при плавании способом «кроль»

«Воротики». Глубина воды по грудь. Нырнуть сквозь ворота - двое ребят стоят лицом друг к другу, держась за руки. Воротики широко открыты, нельзя их закрывать.

9. Для освоения навыка скольжения:

«На буксире». Глубина воды по бедра. Дети разбиваются парами. Держатся за руки, стоя лицом друг к другу. Один из них ложится на воду, другой - идет спиной вперед, затем ускоряет шаг, бежит, тащит за собой лежащего на воде. Через некоторое время дети меняются ролями.

«Прокачу». Двое детей скользят на груди, держась руками за деревянный шест, который тянет тренер.

«Винт». В скольжении совершать повороты с груди на спину и наоборот.

«Стрелочка в обруч». Выполнить скольжение на груди в вертикальный обруч.

«Стайка дельфинов». По команде «Марш!» дети взмахивают руками и выпрыгивают вперед, входя в воду «стрелкой», а затем начинают выполнять движения ногами и туловищем как дельфины, стараясь доплыть до обозначенного места. Побеждает тот, кто доплывает до финиша, не сделав ни одной остановки.

10. Для освоения навыка скольжения:

«Прыжок дельфина». Глубина воды по пояс. Слегка присесть, поднять руки

вверх и немного вперед так, чтобы предплечьями были прикрыты уши. Затем выпрыгнуть из воды вперед, немного согнуться, сделать вдох, задержать дыхание и войти в воду с вытянутыми вперед руками и головой.

Во время скольжения под водой прогнуться в пояснице, направить руки и голову под углом вперед-вверх. Скользить с открытыми глазами. В конце скольжения согнуть ноги, встать. Снова приступить к выполнению прыжка. Прыгнуть, как дельфин, с непродолжительными остановками, 3-5 раз подряд.

«Скольжение». Оттолкнуться от дна или бортика двумя ногами и выполнить скольжение на груди (на спине), держась за плавательную доску руками.

11. Освоение с водой:

«Волчок». Выполнять прыжки с поворотом вокруг себя, стараясь сохранить равновесие.

«Морская змея». Передвигаться по дну бассейна, стоя в колонне и держась за пояс друг друга, в разных направлениях, с разными заданиями: на носках, на пятках, в приседе, с наклоном туловища, прыжками, бегом, высоко поднимая колени.

«Мы плывем». Передвигаться по дну бассейна, работая руками, как при плавании способом «брасс».

«Подводные лодки». Ходьба по дну бассейна, наклонившись вперед, лицо опущено в воду, с разным положением рук: руки вытянуты вперед «стрелочкой»; одна рука вытянута вперед, другая за спиной; обе руки за спиной; руки на затылке; одна рука на затылке, другая за спиной.

12. Освоение с водой:

«Ледокол». Ходить, заложив руки за спину и наклонившись вперед.

«Лодочки с веслами». Ходить, помогая себе гребковыми движениями рук.

«Островки». Стоя в кругу, присесть до подбородка, чтобы на поверхности воды осталась только голова.

«Крокодилы». Принять упор присев, ноги вытянуть, чтобы они всплыли. Передвигаться по дну на руках.

«Цапли». Глубина воды по колено. Ходьба по дну с перешагиванием поверхности воды.

«Рубим дрова». Стоя в одну шеренгу (круг), ноги врозь, руки вверх, наклоняться вперед с маховыми движениями рук вниз. Руками ударять о воду, поднимая брызги. Глубина воды выше колен. То же можно выполнять, стоя спиной внутрь круга, в парах спиной друг к другу.

13. Освоение с водой

«Мяч в кругу». Дети становятся в круг и перебрасывают друг другу мяч одной и двумя руками. При ловле мяча можно подбегать вперед или отбегать назад, падать в воду. Один ребенок может стоять в центре круга и ловить летящий через круг мяч. Если он поймает мяч, становится в круг, а тот, кто бросил, встает в центр.

«Футбол». Стоя в кругу, держась за руки, имитировать удары ногами по мячу.

«Катание на кругах». Глубина воды по пояс. Произвольно сесть, лечь на надутый резиновый круг и покататься на нем, как на лодочке, подгребая руками - веслами. Другой вариант: катание на кругах в парах, один ребенок сидит на круге, а другой его катает.

Название игры	Описание	Задачи
«Стрекоза»	<p>Играющие образуют круг. Преподаватель находится в центре круга. У него в руках удочка, к которой привязана стрекоза. Преподаватель поочередно или выборочно старается посадить на кого-нибудь стрекозу. Игроки, спасаясь от стрекозы, погружаются в воду с головой.</p> <p><i>Правила.</i> Тот, на кого села стрекоза, обязательно должен погрузиться в воду.</p>	Приучать погружаться в воду с головой, не боясь воды.
«Смелые ребята»	<p>Дети стоят в кругу, держась за руки, хором произносят:</p> <p>«Мы ребята смелые, смелые, умелые, если захотим – в воду поглядим».</p> <p>Затем опускают руки и все вместе погружаются в воду с открытыми глазами.</p>	Научить погружаться с головой в воду с открытыми глазами.
«Карусели»	<p>Взявшись за руки, дети образуют круг. По сигналу они начинают движение по кругу, постепенно ускоряют шаг. Во время движения по кругу играющие хором произносят:</p> <p>"Еле-еле, еле-еле закружились карусели, А потом, потом, потом – Все бегом, бегом, бегом!"</p> <p>После чего дети бегут по кругу (1–2 круга). Затем преподаватель произносит: «Тише, тише, не спешите, Карусель остановите».</p> <p>Дети постепенно замедляют шаг и со словами «Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра» останавливаются. Игра повторяется с движением в противоположную сторону.</p>	Способствовать освоению с водой, ходьба и бег в воде.
«Море волнуется»	<p>Играющие стоят на месте в одной шеренге или в кругу. Хором произносят: «Море волнуется – раз, море волнуется – два, море волнуется – три, морская фигура замри». После</p>	Помочь детям освоиться в воде, ознакомиться с ее сопротивлением.

	последних слов выполняют в воде любые фигуры.	
«Маленькие и большие ножки»	Дети образуют круг и повторяют движения преподавателя. Он говорит: «Маленькие ножки идут по дорожке», при этом быстро-быстро притопывает, приговаривая: «Топ, топ, топ». Затем, замедляя движение, медленно произносит: «Большие ноги идут по дороге – топ, топ, топ», высоко поднимает колени и топает так, чтобы появились брызги.	Помочь детям освоиться в воде.
«Дождик» (с трубочками)	Играющие становятся в одну шеренгу. У каждого в руках трубочка. Хором говорят слова, сопровождая движениями: «К нам на длинной мокрой ножке дождик скачет по дорожке. В лужице смотри, смотри, он пускает пузыри». Играющие через трубочку выполняют выдох в воду. (Диаметр отверстия трубочки – 1,5 см, длина трубочки – 20–25 см.)	Способствовать овладению выдохом в воду.
«Цапли»	<u>Описание игры.</u> 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.	Освоить ходьбу на носках, развивать ориентировку в воде.
«Мостик»	<u>Описание игры.</u> 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.	Освоить исходное положение для выполнения движений ногами.

	<p>По повторному сигналу начинать движения ногами кролем на спине.</p> <p><u>Методические указания.</u> 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.</p>	
«Оттолкнись пятками»	<p><u>Описание игры.</u> Играющие произвольно располагаются в бассейне и по сигналу начинают прыжки вверх, отталкиваясь пятками, — «Кто выше?».</p> <p><u>Методические указания.</u> 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.</p>	<p>Создать условия для освоения толчка, обеими ногами одновременно, выявление склонностей к симметричным движениям ногами.</p>
«Кузнечики»	<p><u>Описание игры.</u> 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.</p> <p><u>Методические указания.</u> 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.</p>	<p>Развивать ориентировки в воде, эмоциональное воздействие.</p>
«Рыбаки и рыбки»	<p><u>Описание игры.</u> Три-четыре участника («рыбаки»), держась за руки, продвигаются по бассейну, стараясь окружить («поймать в сеть») убегающих «рыбок». Пойманная</p>	<p>Создать условия для развития ориентировки в воде и освоение погружений с головой.</p>

	<p>«рыбка» становится «рыбаком». Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки», причем последняя считается самой проворной.</p> <p><u>Методические указания.</u> Нельзя ловить «рыбок» «разорванной» сетью. Если «рыбка» во время преследования погрузится в воду с головой или нырнет, то она считается непойманной.</p>	
«Пятнашки»	<p><u>Описание игры.</u> Играющие располагаются произвольно. По сигналу ловец (определяется по жребью или назначается педагогом) начинает преследование играющих; стараясь кого-либо запятнать. Запятнанный игрок становится ловцом.</p> <p><u>Методические указания.</u> 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.</p>	Изучить и совершенствовать погружений в воду с головой.
«Мяч в воздухе»	<p><u>Описание игры.</u> 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.</p>	Развивать ориентировки в воде.
«Спрячься в воду»	<p><u>Описание игры.</u> 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</p>	Совершенствовать погружение с головой, развитие ориентировки в воде.

	<p>погрузиться в воду с головой. Побеждает тот участник, которого мяч <u>Методические указания</u>. 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.</p> <p>не коснется ни разу.</p>	
«Циркачи»	<p><u>Описание игры.</u> 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 занывания в плавающий круг и далее стойку на руках (глубина — на уровне пояса).</p> <p><u>Методические указания.</u> 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).</p>	Создать условия для обучения и совершенствования погружений в воду.
«Хоровод»	<p><u>Описание игры.</u> 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.</p> <p><u>Методические указания.</u> После каждого речитатива меняется направление движения. До остановки «хоровода»</p>	Создать условия для обучения совершенствования погружений и освоение выхода в воду.

	нельзя «разрывать» круг, отпускать руки товарища, задерживать друг друга под водой, уходить вперед или назад.	
«Плыви, игрушка!»	<p><u>Описание игры.</u> 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.</p> <p><u>Методические указания.</u> 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.</p>	Создать условия для обучения активному выдоху, развитие ориентировки в воде.
«Гудок»	<p><u>Описание игры.</u> 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).</p> <p><u>Методические указания.</u> 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.</p>	Создать условия для обучения погружениям и выдоху в воду.
«Сядь на дно»	<p><u>Описание игры.</u> На глубине по грудь играющие, приседая, садятся на дно, посылая прямые ноги вперед; положение рук произвольное. Время пребывания под водой минимально — важно, чтобы положение «Сижу на</p>	Создать условия для обучения погружениям и выдоху в воду.

	<p>дне» было хотя бы обозначено.</p> <p><u>Методические указания.</u> 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.</p>	
<p>«Насос»</p>	<p><u>Описание игры.</u> 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.</p> <p><u>Методические указания.</u> 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 парупобедительницу по количеству и качеству выполнения приседаний и выдохов.</p>	<p>Создать условия для обучения погружениям в воду с головой и выдоху.</p>