

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

---

---

РАССМОТРЕНА  
на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от «02» сентября 2020г

УТВЕРЖДЕНА  
приказом заведующего МБДОУ № 114-о  
от «02» сентября 2020г

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

Срок реализации программы: 1 год  
Возраст учащихся: 5-7 лет

Выполнил: Таланцев Николай Михайлович,  
педагог дополнительного образования

г. Салехард  
2020г

## Пояснительная записка

Очень важно с первых лет развития использовать свой мышечный аппарат и соответствующие ему центральные образования для того, чтобы не привыкать к трафаретам, организационным формам движения, а иметь возможность тренировать все естественные способности, которые природой заложены. (Орбели Л.А. Вопросы высшей нервной деятельности, 1949г.)

Талант имеет право на развитие. Задача педагогов – выявить его, прогнозировать и развивать.

Накопленный педагогический опыт и современные научные разработки показывают, что дети старшего дошкольного возраста обладают огромными потенциальными возможностями физического и психического развития, значительно большими, чем предполагалась ранее. При определенных условиях они могут усвоить такие знания, достичь такого уровня в развитии двигательных функций, которые позволяли бы им успешно адаптироваться к новым условиям, осваивать общественный опыт. (Г.М.Касаткина, 1982г., Н.Б. Стамбулова, 1985г., Е.П.Ильина, 1985г.).

Система обучения плаванию в МБДОУ «Детский сад № 14 «Улыбка» общеразвивающего вида» рассчитана на 4 года.

К концу третьего года обучения выявляются дети, наиболее склонные к плаванию, которым становится «тесно» рядом с основной массой детей, а одного занятия в неделю – мало. Эти дети готовы воспринять и научиться большему, нежели предлагает программа «Дельфиненок». Анкетирование родителей показало, что многие желали бы, чтоб их ребенок продолжал заниматься плаванием после окончания детского сада.

Данные причины подтолкнули к организации дополнительных занятий в бассейне. Таким образом, в ДОУ функционирует кружок «Дельфиненок», предназначенный для дошкольников 5-7 летнего возраста и рассчитанный на 1 год обучения. При разработке программы использовались: - типовая программа под редакцией М.А.Васильевой;

-современные программы обучения дошкольников плаванию (Т.И.Осокина, Е.К.Воронова);

- литература, касающаяся различных аспектов содержания и методики преподавания плавания (Н.Ж.Булгакова, Л.Ф.Еремеева, Ю.Ф.Курамшин и др.);

Отличительные особенности программы кружка «Дельфиненок» от остальных программ обучения плаванию дошкольников представлены наличием в ней:

-обучения плаванию в ластах;

-обучения элементам прикладного плавания;

-использования современных видов оздоровительной гимнастики на воде (в данном случае - аквааэробика);

-занятий по «сухому плаванию» в спортивном зале;

-теоретических сведений по каждому стилю плавания, безопасности на воде;

- плана преемственности между детским садом и спортивной школой, (включающем обязательные адаптационные занятия в городском бассейне).

### **Цель программы:**

Заключается в гармоничном физическом и психическом развитии личности дошкольника, развитии способностей к плаванию, воспитании морально-волевых качеств, необходимых дальнейшему обучению спортивным способам плавания, охране и укреплению здоровья дошкольника.

### **Задачи программы:**

1. Прививать культурно-гигиенические навыки, способствовать осознанию значения плавания (как спортивными способами, так и прикладного) в жизни человека, формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и плаванием в частности.

2. Укреплять здоровье, совершенствовать физические и психические качества, необходимые для обучения плаванию.

3. Совершенствовать максимальное, согласно возрасту, разнообразие плавательных действий, действий в воде; основные виды плавания.
4. Обучить плаванию в ластах, элементам прикладного плавания, современным видам оздоровительной гимнастики на воде (аквааэробика).
5. Осуществлять профилактику двигательного дефицита в специфических климатических условиях Крайнего Севера.
6. Воспитывать силу воли, смелость, уважение к товарищам.

**Общее количество учебных часов составляет: 72 часов.**

**Временная продолжительность занятий: 25-30 мин.**

### **Условия реализации программы**

**Программа рассчитана** на обучение и воспитание детей 5-7 лет (то есть после трех лет обучения плаванию).

**Количество воспитанников** в группе до 12 человек (по требованиям СанПина к малогабаритным бассейнам ДООУ), состав постоянный.

**Срок реализации программы: 1 год.**

**Периодичность занятий: 2** раза в неделю по 30-35 минут в бассейне, 1 раз в неделю по 30-35 минут в спортивном зале (сухое плавание).

**Особые условия:** в целях качественного освоения программы, в зависимости от оснащения бассейна инвентарем, кроме плавающих и тонущих игрушек, рекомендуется иметь на каждого ребенка:

- доску для плавания;
- калабашку;
- ласты

**Формы обучения:** традиционные формы (групповая и индивидуальная), на основе плавательных средств (плавательная доска, нарукавники, нудлы, ласты, диски, обручи и калапашки) с применением электронного обучения (просмотром видео уроков по плаванию).

**Виды занятий:** теоретическая и практическая .

**Режим занятий:** периодичность - в неделю 1 раз от 25 – 30 мин.

Отбор детей в группу осуществляется с учетом их желания и способностей, антропометрических показателей, результатов ежегодной диагностики, анкетирования родителей.

Данная программа осуществляется параллельно с основной, что дает возможность для более углубленного и детального обучения. Программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность добиваться хороших показателей не только в плавании, но и по физической культуре вообще, развивает творческое воображение, фантазию, знание некоторых вопросов физиологии. Дети, посещающие кружок, являются активными участниками открытых спортивных и интеллектуальных мероприятий, праздников на воде, 80-90% продолжают дальнейшее обучение в спортивной школе на отделениях «плавание» и «прыжки в воду» в городском бассейне.

#### **Планируемые результаты освоения программы:**

Для отслеживания результативности своей работы с детьми в бассейне, правильности применения средств и методов физического развития, проводится постоянный медико - педагогический контроль. Проверка и оценка овладения двигательными умениями и навыками является важнейшим звеном воспитательно-образовательного и психо - физического процесса, помогает своевременно вносить коррективы в содержание занятий, менять характер педагогических воздействий. Этому служит мониторинг плавательной подготовленности детей.

#### **Учебно-тематический план**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Значение занятий плаванием для человека	1	1		

2.	Период адаптации	3		3	
3.	Теоретические сведения по каждому стилю плавания				
3.1	Плавание способом «кроль на груди» и «кроль на спине»	18	0,5	17,5	
3.2	Плавание в ластах	4	0,5	3,5	
3.3	Плавание способом «басс»	8	0,5	7,5	
3.4	Элементы прикладного плавания	4	0,5	3,5	
3.5	Плавание способом «баттерфляй»	6	0,5	5,5	
3.6	Повороты, прыжки	4	0,5	3,5	
4.	Спортивные праздники, соревнования	6		6	
5.	Акваэробика (на каждом занятии)				
6.	Занятия по «сухому плаванию»	18		18	
Всего:		72	4	68	

### Содержание учебного плана

№	Программное содержание	Игры, задания	№ занятия
I.	<p>1. Теоретические сведения: «Значение занятий плаванием для человека»</p> <p>2. Адаптация после каникул: - подвижные игры - упражнения на лежание, всплывание: - поплавок; - звезда на спине, груди.</p> <p>3. Скольжение: - на груди; - на спине.</p> <p>4. Выдох в воду.</p>	<p>«Караси и карпы» «Водолазы» «Невод и рыбки» «Салки-нырялки» «Насос» «Винт»</p>	1- 4
II.	<p>1. Теоретические сведения: «Кроль на груди – самый быстрый способ плавания».</p> <p>2. Обучение плаванию способом «кроль на груди», «кроль на спине»: - скольжение на груди и спине с работой ног; - движения ногами согласованно с дыханием;</p>	<p>Акваэробика  «Торпеды» «Буксир» «Сварим уху» «Охотники и утки» «Кипятильник»</p>	5-22(18)

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- движения руками;</li> <li>- движения руками согласованно с дыханием;</li> <li>- плавание в полной координации;</li> </ul> <p>3. Текущий контроль.</p>	Эстафета	
III.	<p>1. Теоретические сведения: «Использование ласт в плавании»</p> <p>2. Обучение плаванию в ластах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- плавание на груди;</li> <li>- плавание на спине.</li> </ul>	<p>«Быстрые торпеды» «Помоги товарищу»</p> <p>Эстафеты</p>	23-26 (4)
IV.	<p>1. Теоретические сведения: «Брасс - самый экономичный способ плавания»</p> <p>2. Обучение плаванию способом «брасс»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- движения ног;</li> <li>- движения ног согласованно с дыханием;</li> <li>- движения рук;</li> <li>- движения рук согласованно с дыханием;</li> <li>- плавание в полной координации.</li> </ul> <p>3. Текущий контроль.</p>	<p>Акваэробика</p> <p>«Веселые лягушата» «Как кто плавает» «Зеркало»</p> <p>Эстафета</p>	27-34 (8)
V.	<p>1. Теоретические сведения: «Правила поведения на воде» «Значение прикладного плавания в жизни человека»</p> <p>2. Обучение элементам прикладного плавания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лежание на спине;</li> <li>- плавание на боку;</li> <li>- плавание любимым способом;</li> </ul> <p>3. Текущий контроль.</p>	<p>«Не замерзни» «Кто дольше под водой» «Переправа» «Дождись помощи» «Доплыви до берега»</p> <p>Эстафета</p>	35-38(4)
VI.	<p>1. Теоретические сведения: «История возникновения способа»</p> <p>2. Обучение плаванию способом «баттерфляй»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- движения ногами;</li> <li>- движения ногами согласованно с дыханием;</li> <li>- движения руками;</li> <li>- движения руками согласованно с дыханием;</li> <li>- плавание в полной координации;</li> </ul> <p>3. Текущий контроль.</p>	<p>Акваэробика</p> <p>«Как кто плавает» «Русалочки» «Путешествие»</p> <p>Эстафета</p>	39-44(6)
VII.	<p>1. Теоретические сведения: «Не зная броду, не суйся в воду»</p> <p>2. Обучение прыжкам, нырянию, поворотам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- спрыгивание с бортика из положения сидя;</li> <li>- спрыгивание с бортика из положения</li> </ul>	<p>«Ловцы жемчуга» «Стая дельфинов» «Дрессировка дельфинов» «Кто дальше» «Пингвины»</p>	

	стоя; - ныряние в глубину; - ныряние в длину; - ныряние способом брасс; - ныряние способом кроль; - поворот боком толчком двух; 3.Текущий контроль.	Эстафета	45-48(4)
VIII.	1. Праздники, развлечения на воде: «Осень в гости к нам пришла» «Игры с медвежонком Умкой» «День Нептуна» Тематическое развлечение (по усмотрению инструктора)-23 февраля, 8 марта и т.д. 2. Свободное плавание, любимые игры, занятия.	Согласно сценария  игры по желанию детей	4 сезонных мероприятия
	3. Соревнования между воспитанниками группы. 4. Итоговый учет.	Эстафеты Кроль на груди Кроль на спине	49-50(2)
IX	«Сухое плавание» в спортивном зале: - ОРУ; -ОФП; - специальные упражнения; - подвижные игры; - теоретические сведения	«Караси и карпы», «Белые медведи» и др.  Эстафеты	один раз в неделю (18 занятия)
	Всего:		72

### ОФОРМЛЕНИЕ КАЛЕНДАРНОГО УЧЕБНОГО ГРАФИКА

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.								

### Формы аттестации

В целях оценки результативности занятий, индивидуализации процесса обучения, диагностирования и дальнейшего планирования, производится контроль:

- ✓ **предварительный** – для отбора детей в группу;
- ✓ **оперативный** – в рамках одного занятия;
- ✓ **текущий** – после каждого этапа обучения

(например, таблица № 1)

- ✓ **итоговый** – в середине и в конце года (таблица № 2).
- ✓ **сравнительный анализ** допускается, но не рекомендуется, т. к. может привести к гонке за результатом

### Оценочные материалы.

**Таблица №1**

#### Оценка плавания способом кроль на груди

№	Фамилия имя ребенка	Контрольные упражнения					средний балл
		движен ия ног	движения рук	движения ног согласованно с дыханием	движения рук согласованно с дыханием	плавание в полной координации	
1.	Иванов Петя	5	4	5	5	5	4,8

**Таблица № 2**

#### Оценка результативности плавательных действий, необходимых для дальнейшего обучения плаванию

№	Фамилия имя ребенка	Параметры					средний балл
		выдох в воду 8 раз подряд	скольжение на груди	скольжение на спине	лежание на спине 1' поддерживая движениями рук и ног	плавание 10 м	
1.	Иванов Петя	4	5	5	5	5	4,8

#### Уровни оценки:

Высокий – 5

Средний – 4

Низкий – 2-3

Итоги оценки анализируются и доводятся до сведения родителей.

Итоги оценки анализируются и доводятся до сведения родителей.

### Методические материалы

Обучение плаванию в ДОУ направлено на овладение детьми умениями и навыками, необходимыми для безопорного свободного лежания на воде, развития способности перемещаться в водной среде, не используя плавсредства, но не дает гарантии уверенных действий в открытом водоеме,

в глубоком бассейне. Знакомясь с элементами прикладного плавания, посещая городской бассейн, ребенок учится принимать решение и действовать в необычных и неожиданных ситуациях (примерные игровые задания с элементами прикладного плавания смотри в приложении № 1)

Методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы. Успех, может быть, достигнут лишь в том случае, если будут учтены особенности каждого ребенка.

На изучение каждого блока предполагается в среднем 8 занятий, но инструктор может вносить коррективы в зависимости от степени подготовленности детей.

Классификация занятий может быть различной: образовательной направленности, игровое, занятие-тренировка, занятие-зачет (примерный план-конспект занятия смотри в приложении № 2). Но так как в дошкольном возрасте игровая деятельность является ведущей, игра в любой форме сопровождает каждое занятие (примерные игры смотри в приложении № 3).

Структура и содержание занятия в основном выглядит следующим образом:

I. Разминка на суше – общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения, соответствующие задачам занятия – 3-5 минут; теоретические сведения.

II. В воде:

1. Подготовительные упражнения - лежание, дыхательные упражнения, различные передвижения, аквааэробика, подвижные игры – 5 -7минут.

2. Повторение пройденного материала – 3-5 минут.

3. Обучение новому действию, либо совершенствование ранее изученных – 7-10 минут.

4. Игры по желанию детей, контроль – 5 минут.

III. Свободное купание, индивидуальная работа -3-5 минут.

Данная структура, содержание и продолжительность имеет общий характер и может изменяться в зависимости от целей и задач занятия.

Недопустимо занятие, напоминающее тренировку в спортшколе.

Родители приглашаются на открытые занятия, праздники и развлечения на воде, то есть 4—6 раз в год, но могут посещать любое занятие по собственному усмотрению.

### **Ожидаемые результаты в конце учебного года:**

#### **а) должны знать:**

- ✓ правила поведения на воде;
- ✓ значение влияния плавания на организм человека;
- ✓ основы закаливания;
- ✓ значение прикладного плавания в жизни человека;

#### **б) должны уметь:**

- ✓ свободно продержаться на воде в течение 1 минуты;
- ✓ проплывать любым способом 50 метров;
- ✓ проплывать способом «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс» в полной координации 7 метров;
- ✓ суметь проплыть некоторое расстояние способом «баттерфляй» в облегченном варианте;
- ✓ увидеть, указать на ошибку товарищу и подсказать пути исправления, осуществлять самоконтроль;
- ✓ самостоятельно организовать подвижные игры на воде;
- ✓ по заданию инструктора предлагать игры либо игровые упражнения в зависимости от задач занятия;
- ✓ придумывать собственные игры или игровые задания;
- ✓ участвовать в праздниках, соревнованиях на воде.

## Используемая и рекомендуемая литература

1. Ю.Ф.Курамшин «Найдите свой талант»  
В.М. Поповский Лениздат, 1987
2. Т.И.Осокина «Как научить детей плавать»  
М.,1985
3. Л.Ф.Еремеева «Научите ребенка плавать»  
методическое пособие, СПб: «Детство-Пресс», 2005
4. Т.И.Осокина «Обучение плаванию в детском саду»  
Е.А.Тимофеева Москва «Просвещение», 1991  
Т.Л.Богина
5. М.А.Васильева «Программа обучения и воспитания в детском саду»  
В.В.Гербова Москва: Мозаика-Синтез, 2005  
Т.С.Комарова
6. Е.К.Воронова «Программа обучения дошкольников плаванию в  
детском саду»  
С-Петербург: «Детство-Пресс», 2010
7. Н.Ж.Булгакова «Плавание»  
М: ФиС, 1999
8. Ж.Е. Фирилева, «СА-ФИ-ДАНСЕ» танцевально -игровая гимнастика  
Е.Г. Сайкина для детей – учебно-методическое пособие для  
педагогов дошкольных и школьных учреждений  
С-Петербург: «Детство-Пресс», 2000
9. О.С.Филиппова «Физическая культура в системе образования  
дошкольников» - автореферат дис. на соискание уч.  
степ. доктор пед.наук, СПб, 2002
10. В.В.Горбунов «Вода дарит здоровье»  
М.: «Советский спорт», 1990
11. Л.П.Макаренко «Плавайте на здоровье ...»  
М.: «Физкультура и спорт»,1988
12. Х. Лейнус «Игры для детей различного возраста. Плавание»  
1977

**Примерные игровые задания  
с элементами прикладного плавания**

**«Не замерзни»**

Потерпев крушение, корабль пошел ко дну. Вода очень холодная. Необходимо продержаться на воде, постоянно двигаясь, чтобы не замерзнуть, 30—60 сек. до прихода спасательной шлюпки.

**«Дождись помощи»**

Заплыв далеко от берега и почувствовав, что силы на исходе, ты должен продержаться на воде, лежа на спине, 30-60 сек. для восстановления сил в ожидании помощи.

**«Доставь письмо»**

Ребятам предлагается переплыть «реку», держа в руке над водой «письмо» так, чтобы оно не намочило.

**Примерный план- конспект  
игрового занятия «Растишка»**

**Количество детей:** 8 – 10 человек

**Инвентарь:** ласты – по количеству детей, игрушка «оса», доска для плавания – по количеству детей.

**Цель:** оптимизировать адаптационный период; повторить ранее изученные действия в воде; настроить детей на дальнейшее обучение.

**Задачи:**

1. Учить плаванию в ластах.
2. Совершенствовать ранее изученные действия: лежание, скольжение, выдох в воду, движения ногами способом «кроль на груди».
3. Развивать чувство равновесия в воде, органы дыхания.

4. Воспитывать решительность, самостоятельность, внимательное отношение к товарищам.

### **Ход занятия:**

#### **I. Приветствие детей. Разминка суше:**

1. «Вытягиваем позвоночник» - стоя у стены – пятки, ягодицы и затылок прижаты к стене – поднять прямые руки вверх, потянуться.

2. «Ножки плавают» -

а) в упоре сидя сзади на бортике, ноги вытянуты, носки натянуты – двигать ногами как при плавании способом «кроль на спине»;

б) лежа на животе на бортике, ноги вытянуты, носки натянуты – двигать ногами как при плавании способом «кроль на груди».

3. «Ловцы жемчуга» - сделать вдох, задержать дыхание на 5 – 10 минут.

4. Подготовительное упражнение к обучению плаванию в ластах – «Красим забор» - в упоре сидя сзади на бортике выполнять движения стопой, словно пальцы - это кисть маляра.

#### **II. В воде:**

1. Разминка: аквааэробика под песню «Море» музыка Мераба Парцхаладзе слова Нины Соловьевой.

2. **Инструктор.** Молодцы, дети. Вы подросли, научились выполнять сложные движения в воде. Сейчас вы смелые. Но я помню, как вы пришли сюда впервые – маленькие, робкие, многие боялись воды, и мы играли тогда в самые простые игры. Вы это помните?

**Ответ детей.**

**Инструктор.** Я предлагаю сегодня всем вспомнить, как вы росли. Итак, начинали мы с умывания.

Игра «**Водичка – водичка, умой моё личико!**» - 1 раз

Рано утром мы встаем,

Чтобы глазки блестели,

Умываться все идем:

Чтобы щечки краснели,

Водичка – водичка,

Чтобы кусался зубок

Умой мое личико!

И смеялся роток.

Дети набирают в руки воду и умываются под эти слова.

**Инструктор.** Умылись детки, и пошли гулять.

Игра «Солнышко и дождик» - 1 -2 раза

**Инструктор.** Солнышко согрело землю и на лужайку вылетела оса.

Игра «Оса» - 1 – 1,5 минуты

**Описание.** Инструктор выборочно пытается посадить осу на ребенка, ребенок в это время погружается в воду.

**Инструктор.** Солнышко согрело и море, и морская звезда расправила свои щупальца и лежит неподвижно.

Упражнение «Звезда» - 2 – 3 раза

На задержке дыхания дети ложатся на поверхность воды – подбородок прижать к груди, руки в стороны, ноги врозь.

**Инструктор.** Рядом со звездой мягко проскользил кальмар – оттолкнется щупальцами, вытянет их и скользит.

Упражнение «Скольжение» с доской 2 – 3 раза

И.п.- доска в вытянутых руках. Подбородок прижат к груди. Дети отталкиваются ногой от бортика, выполняют скольжение.

**Инструктор.** А капитаны в это время отправили в плавание свои корабли.

Упражнение «Торпеда» с доской 2 – 3 раза

Повторить предыдущее упражнение, но двигать ногами как при плавании «кроль на груди».

**Инструктор.** На корабле авария. Корабль получил пробоину и трюм наполняется водой. Включайте насосы, откачивайте воду!

Игра «Насос» - 1 -2 минуты

Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. Поочередно приседая, они погружаются в воду с головой, производя выдох. Выполнять не менее 4 – 5 раз подряд.

**Инструктор.** Молодцы! Откачали воду. И теперь за работу возьмутся водолазы. А вы знаете, что водолазы работают в ластах.

3. Дети одевают ласты.

### Упражнения в ластах – 5-6 минут

1. Сидя у бортика – «Красим забор» - поочередно правой и левой ногой, колени не сгибать.
2. Лежа на спине, держась за бортик – то же.
3. Лежа на груди, держась за бортик – то же.
4. Оттолкнувшись от бортика – проплыть до противоположного бортика. Сначала поперек, затем вдоль бассейна.

**Инструктор.** Молодцы! Хорошие водолазы из вас получатся! На следующем занятии мы посмотрим, кто из вас будет самым быстрым водолазом. А сейчас можно плавать свободно и показать, чему вы научились за лето.

### Свободное плавание

**III.** Выход из воды. Подведение итогов.

### Приложение № 3

#### Примерные игры на воде «Примерь шляпу»

**Цель:** научить погружаться с головой в воду, открывать глаза в воде, ориентироваться под водой; развивать органы дыхания.

**Описание:** дети свободно занимают площадь бассейна; на воде лежат плавающие кольца Ø 15-20 см. Выполнив вдох, дети подныривают под кольцо, стараясь одеть его на голову без помощи рук.

**Вариант:** кто выполнит задание быстрее, по сигналу инструктора.

**Правила:** не придерживать кольцо руками; не мешать товарищам.

**Методические рекомендации:** при разучивании игры кольцо должно располагаться непосредственно перед ребенком. Для усложнения – положить на расстояние 1—2 метров.

### **«Путешествие, или кто как плавает»**

**Цель:** научить движениям ног и туловища способом «баттерфляй», совершенствовать ныряние.

**Описание:** дети «занимают свои места на корабле» - стоят вдоль бортика, разомкнувшись.

**Инструктор:** мы путешествуем в открытом океане. Посмотрите, как плывут дельфины – ныряют и выныривают.

Дети выполняют ныряние при помощи взмаха руками.

**Инструктор:** а сейчас наш корабль приближается к берегам Антарктиды. Посмотрите, как ныряют пингины!

Из исходного положения руки вдоль туловища дети ныряют толчком двух.

**Инструктор:** наш корабль приближается к сказочному острову, где живут русалочки. У русалочки рыбий хвостик, поэтому она плавает не так, как вы. А как?

Дети выполняют движения как при плавании способом «баттерфляй» без выноса рук.

**Вариант:** Для показа можно выбрать ребенка с хорошим исполнением задания. Допустимо обсуждение выполнения.

**Методические рекомендации.** Все движения выполняются в одном направлении, по сигналу, не мешая товарищам, к противоположному бортику и обратно.

### **«Зеркало» (Т.И.Осокина)**

**Цель:** развивать творческое воображение, самостоятельность в выборе игровых заданий, способность к оценке товарищей.

**Описание:**

**Дети:** Видим в зеркале друг друга:  
«Эй, ребята, не зевай!».

**Инструктор:** То, что (Лена) нам покажет,

**Дети:** Будем дружно выполнять!

Указанный ребенок выполняет какое-либо плавательное действие. По команде остальные повторяют его «как отражение в зеркале».

**Вариант:** ребенок оценивает качество выполнения (авт.)

**Правила:** не мешать товарищам.

**Методические рекомендации:** Текст целесообразно повторять один раз, в дальнейшем – последние две строчки. Поощрять творчество детей.