

Управление образования администрации Кемеровского городского округа  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение № 216  
«Детский сад комбинированного вида»



Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
от « 02 » сентября 2024 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Заведующая МАДОУ № 216  
«Детский сад комбинированного вида»  
*Перминова Т.Н.* /Перминова Т.Н.  
« 02 » сентября 2024 г.

ПЕРМИНОВА  
ТАТЬЯНА  
НИКОЛАЕВНА

Подписано цифровой  
подписью: ПЕРМИНОВА  
ТАТЬЯНА НИКОЛАЕВНА  
Дата: 2024.09.02 17:39:15  
+07'00'

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно - спортивной направленности  
«Водный зоопарк»**

**Возраст учащихся: 5 – 7 лет  
Срок реализации: 9 месяцев**

**Разработчик:**  
Попкова Наталья Анатольевна  
инструктор по физической культуре

Кемерово, 2024 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

<b>1.1. Пояснительная записка</b>	3-4
<b>1.2. Цель и задачи программы</b>	4-5
<b>1.3. Содержание программы</b>	5-10
<b>1.4. Планируемые результаты</b>	10

### **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

<b>2.1. Календарный учебный график</b>	11
<b>2.2. Условия реализации программы</b>	11-13
<b>2.3. Формы аттестации / контроля</b>	13
<b>2.4. Оценочные материалы</b>	13
<b>2.5. Методические материалы</b>	13-15
<b>2.6. Список литературы</b>	17-18

<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	18-51
-------------------	-------

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Водный зоопарк» имеет физкультурно – спортивную направленность и составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Устав МАДОУ № 216 «Детский сад комбинированного вида»

**Уровень программы** стартовый.

**Актуальность программы** заключается в том, что она позволяет повысить результативность освоения плавательных способностей и развитие физических качеств, помогает научить детей, не преодолевших водобоязнь, не бояться воды, развить у детей творческую активность, инициативу, коммуникативные способности, воображение и умение подражать животным.

**Отличительной особенностью программы** является то, что дети обучаются плавательным способностям с помощью образно – подражательных действий. Они развивают двигательную и творческую деятельность, мышление, внимание, двигательную память, быстроту реакции, ориентировку в движении и пространстве. Образно – подражательные действия имеют большое значение в обучении детей дошкольного возраста разнообразным видам движений. С подражания образу

начинается познание ребенком техники движений. Это самый доступный детям способ восприятия любой двигательной деятельности.

### ***Адресат программы***

В группу занимающихся набираются дети средних и старших групп МАДОУ №216 (4– 6 лет). Количество детей в группе 8 – 10 человек, 2 подгруппы.

### ***Объем и срок освоения программы***

Для освоения программы необходимо 9 месяцев, включающих 36 учебных часов.

### ***Режим занятий, периодичность и продолжительность***

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу, который равен 40 минут.

***Форма обучения*** – очная.

## **1.2. Цель и задачи программы**

***Цель программы:*** формирование плавательных способностей у детей дошкольного возраста через упражнения с образно - познавательной направленностью.

### ***Задачи программы:***

#### ***Обучающие:***

- расширить знания детей о животных;
- формировать умения:
  - погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
  - выполнять серию выдохов в воду, задерживать дыхание под водой;
  - доставать предметы со дна;
  - нырять в обруч, проплывать в тоннель, подныривать под палку;
  - скользить на груди и на спине с работой ног;
  - плавать с доской на груди и на спине;

#### ***Развивающие:***

- способствовать развитию умения подражать животным;
- формировать умение самовыражаться в упражнениях;
- совершенствовать умение быть быстрым, ловким и координированным.

#### ***Воспитательные:***

- продолжать воспитывать трудолюбие;

- продолжать воспитывать бережное отношение к природе;
- воспитывать активность, инициативу и коммуникативные способности.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	1	1		
1.1	Познакомить детей с животными, обитающими в воде, рассказать об их повадках. Мотивировать детей на желание подражать животным (приложение 1)	1	1		Беседа «Обитатели морей и океанов»
2.	Диагностика умений и навыков (приложение 2, диагностика1)	1		1	
2.1.	Сдача контрольных нормативов	1		1	Контрольно-тренировочное занятие
3.	Общефизическая подготовка	4		4	
3.1.	Образно – познавательные упражнения в ходьбе, беге, ползание и прыжках (приложение 3)	2		2	Учебно–тренировочное занятие
3.2.	Подвижные игры с образно – познавательными упражнениями для развития быстроты (приложение 4)	2		2	Учебно–тренировочное занятие
4.	Специальная физическая подготовка	4		4	
4.1.	Подвижные игры с образно – познавательными упражнениями для развития ловкости, координации движений (Приложение 4)	2		2	Учебно–тренировочное занятие, индивидуальная работа
4.2.	Подвижные игры с подражанием животным (приложение 4)	2		2	Учебно–тренировочное занятие, индивидуальная работа

5.	Специальная техническая подготовка	22		22	
5.1.	Научить погружать лицо и голову в воду в воду. Открывать глаза в воде с помощью образно – познавательных упражнений	2		2	Учебно– тренировочное занятие, индивидуальная работа
5.2	Научить выполнять серию выдохов в воду, задерживать дыхание под водой с помощью образно – познавательных упражнений	2		2	Учебно– тренировочное занятие, индивидуальная работа
5.3.	Научить доставать предметы со дна с помощью образно – познавательных упражнений	2		2	Учебно– тренировочное занятие, индивидуальная работа
5.4.	Научить нырять в обруч, проплывать в тоннель, подныривать под палку с помощью образно – познавательных упражнений	3		3	Учебно– тренировочное занятие, индивидуальная работа
5.5	Совершенствование изученных умений и навыков в празднике на воде (приложение 5)	1		1	Развлечение на воде «День рождения лягушонка Кваси»
5.6.	Научить скользить на груди и спине с работой ног с помощью образно – познавательных упражнений	3		3	Учебно– тренировочное занятие, индивидуальная работа
5.7.	Научить плавать с доской на груди и на спине с помощью образно – познавательных упражнений	3		3	Учебно– тренировочное занятие, индивидуальная работа
5.8.	Плавание облегченными способам с помощью образно – познавательных упражнений	5		5	Учебно– тренировочное занятие, индивидуальная работа
6.	Совершенствование изученных умений и навыков в участии в развлечении на воде (приложение 5)	1		1	Развлечение на воде «Путешествие в водный зоопарк»
7.	Диагностика	2		2	
7.1.	Сдача контрольных нормативов	1		1	Контрольно – тренировочное занятие

	(приложение 2, диагностика 2)				
7.2.	Участие в городском празднике на воде	1		1	Праздник на воде «Веселые брызги»

## Содержание учебно-тематического плана

### Раздел 1. Теоретическая подготовка (1 ч.)

#### Тема 1.1. Беседа «Обитатели морей и океанов»

**Теория:** Рассказать детям о животных, обитающих в воде, их повадках, о том, что значит подражать.

**Практика:** Предложить поиграть в игру «Море волнуется».

**Формы контроля:** беседа

### Раздел 2. Сдача контрольных нормативов (1 ч.)

#### Тема 2.1. Диагностика умений и навыков (приложение 1.1)

**Практика:**

1. Разнообразные способы передвижения в воде.
2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.
3. Выдохи в воду.
4. Задержка дыхания под водой.
5. Доставать предметы со дна.

**Формы контроля:** контрольно – тренировочное занятие

### Раздел 3. Общефизическая подготовка (4ч.)

**Тема 3.1.** Образно – познавательные упражнения в ходьбе, беге, ползание и прыжках.

**Практика:** Изучение и выполнение упражнений «Цапля», «Утенок», «Лягушка», «Пингвин», «Рыбка», «Крокодил», «Лебедь».

**Тема 3.2.** Подвижные игры с использованием образно – познавательных упражнений для развития быстроты

**Практика:** изучение и выполнение игр: «Сердитая рыбка», «Морские животные на охоте», «Медвежонок Умка и рыбки», «Быстрые тюлени».

**Формы контроля:** учебно - тренировочное занятие, индивидуальная работа.

### Раздел 4. Специальная физическая подготовка (2 ч.)

**Тема 4.1.** Подвижные игры с образно – познавательными упражнениями для развития ловкости и координации движений.

**Практика:** Изучение и выполнение игр с образно – познавательными упражнениями: «Рыбки резвятся», «Море волнуется», «Морские животные на охоте», «Медвежонок Умка и рыбки», «Рыбий хвост», «Караси и щука», «Щука», «Утки – нырки», «Рыбалка», «Кто как плавает», «Битва животных», «Охотники и утки», «Назови животное», «Охота животных», «Крокодилы», «Крокодилы на охоте», «Цапля и лягушата», «Караси и карпы», «Зеркальце».

**Формы контроля:** учебно – тренировочное занятие, индивидуальная работа.

**Тема 4.2.** Подвижные игры с подражанием животным

**Практика:** Изучение и выполнение игр: «Щука», «Дельфинарий», «Зеркальце».

**Формы контроля:** учебно – тренировочное занятие, индивидуальная работа.

**Раздел 5.** Специальная техническая подготовка (14ч.)

**Тема 5.1.** Научить погружать лицо и голову в воду в воду. Открывать глаза в воде с помощью образно – познавательных упражнений

**Практика:** Изучение и выполнение игр: «Птички моют клювики», «Караси и щука», «Рыбки плывут под мостиком». «Щука плывет», «Рыбалка».

**Формы контроля:** учебно – тренировочное занятие, индивидуальная работа.

**Тема 5.2.** Научить выполнять серию выдохов в воду, задерживать дыхание под водой с помощью образно – познавательных упражнений

**Практика:** Изучение и выполнение игр: «Киты», «Не попади в сеть».

**Формы контроля:** учебно – тренировочное занятие, индивидуальная работа.

**Тема 5.3.** Научить доставать предметы со дна с помощью образно – познавательных упражнений

**Практика:** Изучение и выполнение игр: «Утки – нырки», «Крокодилы на охоте».

**Формы контроля:** учебно – тренировочное занятие, индивидуальная работа.

**Тема 5.4.** Научить нырять в обруч, проплывать в тоннель, подныривать под палку с помощью образно – познавательных упражнений

**Практика:** Изучение и выполнение игр: «Дельфины», «Рыбки плывут под мостиком», «Морское путешествие», «Дельфинарий».

**Формы контроля:** учебно – тренировочное занятие, индивидуальная работа.

**Тема 5.5.** Совершенствование изученных умений и навыков в развлечении на воде.

**Практика:** участие в развлечении на воде «В гости к лягушонку Квасе»

**Формы контроля:** развлечение.

**Тема 5.6.** Научить скользить на груди и спине с работой ног с помощью образно – познавательных упражнений

**Практика:** Изучить и выполнять упражнения «Крокодилы», «Рыба – пила», «Тюлени», «Скат», «Бегемот»



**Формы контроля:** учебно – тренировочное занятие, индивидуальная работа.

**Тема 5.7.** Научить плавать с доской на груди и на спине с помощью образно – познавательных упражнений.

**Практика:** изучить и выполнять упражнения «Черепашка», «Морской слон»

**Формы контроля:** учебно – тренировочное занятие, индивидуальная работа.

**Тема 5.8.** Выполнять упражнение «Звездочка», «Улитка».

**Практика:** Изучить и выполнять игры: «Море волнуется», «Ровным кругом»

**Формы контроля:** учебно – тренировочное занятие, индивидуальная работа.

**Тема 5.9.** Плавание облегченными способом с помощью образно – познавательных упражнений.

**Практика:** Изучить и выполнять упражнение «Белые медведи», игру «Водный зоопарк».

**Формы контроля:** учебно – тренировочное занятие, индивидуальная работа.

**Тема 6.** Совершенствование изученных умений и навыков в участии в развлечении на воде.

**Практика:** участие в празднике на воде «Путешествие в водный зоопарк». Закрепление изученных умений и навыков.

**Формы контроля :**развлечение на воде.

**Раздел 7.** Диагностика (2 ч.) (приложение 1.2)

**Тема 7.1.** Сдача контрольных нормативов.

**Практика:**

1. Лежание на груди
2. Лежание на спине
3. Нырять в обруч, проплывать в тоннель, подныривать под палку.
4. Скользить на груди и на спине с работой ног.
5. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди и на спине.
6. Плавать облегченными способами.

**Формы контроля:** контрольно – тренировочное занятие

**Тема 7.2.** Участие в городском празднике по плаванию «Веселые брызги»

**Практика:** Выполнение упражнений с подражанием и участие в эстафетах.

**Форма контроля:** праздник на воде.

## 1.4. Планируемые результаты

**По окончании 1 года обучения учащийся будет знать:**

- о животных, обитающих в воде, их повадках.

#### **Будет уметь:**

- погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- выполнять серию выдохов в воду, задерживать дыхание под водой;
- доставать предметы со дна;
- нырять в обруч, проплывать в тоннель, подныривать под палку;
- скользить на груди и на спине с работой ног;
- плавать с доской на груди и на спине;
- плавать облегченными способами.

#### **Будет владеть:**

- умением подражать животным;
- умением творчески самовыражаться в упражнениях;
- умением быть быстрым, ловким, координированным.

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Календарный учебный график**

**Количество учебных недель – 36**

**Количество учебных дней – 36**

**Продолжительность каникул –1 января – 10 января**

**Даты начала и окончания учебных периодов / этапов –19 сентября – 31 мая**

### **2.2. Условия реализации программы**

#### ***1. Материально-техническое обеспечение:***

Занятия по обучению элементам синхронного плавания проводятся в помещении бассейна МАДОУ. Чаша бассейна размером 8метров на 3 метра, глубина – 0,6 метра – 0,9 метра. Температура воды 30 градусов, температура воздуха – 30 градусов.

Для создания здоровье - сберегающего пространства, в целях формирования здорового образа жизни, умения заботиться о своем здоровье, привития

гигиенических навыков и приемов самообслуживания, внутренняя планировка основных помещений бассейна соответствует гигиеническому принципу «поточности»: раздевальная комната, санузел, душевая, ножная ванна, ванна бассейна.

Помещение бассейна оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, контролировать влажность воздуха в соответствии с требованиями Сан Пин.

Для правильной организации игровой и двигательной деятельности бассейн оснащен:

- надувными кругами разного размера;
- плавательными досками;
- горизонтальными и вертикальными обручами;
- гимнастическими палками;
- мячами разного размера;
- плавающими и тонущими игрушками,
- нестандартным оборудованием.

На занятиях и во время проведения спортивных праздников, используется музыкальное сопровождение, которое обеспечивается наличием в бассейне ноутбука и колонки. Также ноутбук используется для просмотра с детьми видео о жизни, среде обитания и повадках животных.

## ***2. Информационное обеспечение:***

На сайте МАДОУ размещаем информацию о занятиях в «Водном зоопарке», участии детей в развлечениях в бассейне детского сада и городских соревнованиях «Веселые брызги»

Информационная среда для педагогов и родителей представлена на стендах в бассейне, холле и уголках «Советы специалистов» в приемных подготовительных к школе групп. Информация содержит сведения о пользе детского плавания.

В своей работе использую социальные сети:

Подбираю иллюстрированный материал к мероприятиям и для оформления (сканирование, интернет, принтер, презентация).

Подбираю дополнительный познавательный материал к занятиям, праздникам, развлечениям, знакоюсь со сценариями праздников и других мероприятий.

Создаю презентации в программе Power Point для повышения эффективности образовательных занятий с детьми.

Подбираю аудио- и видеоматериалы для физкультурно-познавательных мероприятий, редактирую аудио- и видеоматериалы, создаю видеоролики для занятий, праздников и развлечений.

Регистрация на сайтах журнала «Педагогический мир» и «МААМ, ру» позволяет знакомиться с периодикой, наработками других авторов России и зарубежья, обмениваться опытом.

### **3. Кадровое обеспечения:**

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения, без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительную профессиональную подготовку по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

#### **2.3. Формы аттестации / контроля**

Рассказ, беседа, учебно – тренировочное занятие, контрольно – тренировочное занятие, праздник на воде.

#### **2.4. Оценочные материалы**

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей и включить описание объекта, форм, периодичность в содержание диагностики (Приложение 1).

##### **1 этап диагностики (ноябрь).**

1. Разнообразные способы передвижения в воде.
2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.
3. Выдохи в воду.
4. Задержка дыхания под водой.
5. Доставка предметов со дна.

##### **2 этап диагностики (май).**

1. Лежание на груди.

2. Лежание на спине.
3. Нырять в обруч, проплывать в тоннель, подныривать под палку.
4. Скользить на груди и на спине с работой ног.
5. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди и на спине.
6. Плавание облегченными способами.

## **2.5. Методические материалы**

В работе с детьми используются **методы обучения:**

**Словесные методы:** с помощью слова педагог ставит перед занимающимися задачи, управляет их практической деятельностью на занятиях, сообщает задания, объясняет упражнения, оценивает результаты освоения материала, оказывает воспитательное влияние на воспитанников.

**Наглядные методы** способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию выполняемых заданий. Данные методы обеспечивают яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующие развитие его сенсорных способностей. Предполагает методы натуральной и опосредованной демонстрации: методически организованный показ самих упражнений.

**Практические методы** связаны с практической и двигательной деятельностью детей, обеспечивают действенную проверку правильности восприятия движений на собственных мышечно-моторных ощущениях.

В ДОУ проводится целенаправленная работа по созданию условий для формирования начальных навыков синхронного плавания, которая включает **формы организации занятий:**

### **1. Рассказ**

Происходит знакомство детей с животными, которым будут они подражать. Рассказ включает в себя просмотр видеоматериалов.

### **2. Учебно – тренировочное**

Основной формой организации работы, является учебно – тренировочное занятие. Занятие является для всех воспитанников обязательной формой занятий, обеспечивающий необходимый минимум знаний, умений, навыков, предусмотренных программой.

### **3. Индивидуальная работа**

Одним из важнейших условий успешной реализации программы обучения детей плавательным способностям является индивидуальная работа. В научно – методической литературе индивидуальный подход характеризуется как широкий комплекс действий, направленных на определённый выбор приёмов, способов,

средств обучения в соответствии с уровнем подготовленности и уровнем развития способностей детей. Успех в обучении плавательным способностям может быть достигнут лишь в том случае, если будут учтены особенности развития детей того или иного возраста, реальные силы и возможности каждого ребёнка.

Индивидуальная работа с детьми проводится на каждом занятии.

#### **4. Контрольно - тренировочное занятие.**

Контрольно – тренировочные занятия в начале учебного года позволяют провести отбор детей в группу, а в конце обучения проверить и оценить уровень освоения изученных умений и навыков.

#### **5. Развлечения и праздники на воде**

Проведение развлечений и праздников на воде создает здоровый эмоциональный фон, пробуждает интерес к занятиям, дает возможность проявить себя, почувствовать дух спортивной борьбы и соперничества, проверить свою плавательную подготовленность, а педагогам - увидеть плоды своей работы.

Водноспортивные праздники помимо конкурсов и состязаний включают в себя различные художественные постановки, что особенно нравится детям и дополнительно стимулирует не только их двигательные потребности, но и эстетические.

В работе с детьми использую **педагогические технологии:**

#### **Личностно - ориентированная технология.**

Технология сотрудничества: центр всей системы дошкольного образования - личность ребенка, обеспечение комфортных условий в семье и дошкольном учреждении.

Технология противопоставляют авторитарному подходу к ребенку в традиционной технологии – атмосферу любви, заботы, сотрудничества, создает условия для творчества личности.

Совместная деятельность проявляется в создании движений для подражания животным.

#### **Игровая технология.**

Использование игровых технологий повышают интерес детей к занятиям, облегчают обучение, а значит, является актуальным и эффективным в дошкольном обучении.

Игры и игровые упражнения важное средство обучения синхронному плаванию. Они помогают воспитанию чувств товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра оказывает многогранное влияние на психическое развитие детей, является одним из действенных средств разностороннего физического воспитания.

Использование игровых технологий позволяет заинтересовать детей в обучении плавательным способностям, увеличить число одних и тех же упражнений, быстрее освоиться с водой, избавиться от страха. В работе использую подвижные игры.

### **Информационно-коммуникационные технологии.**

В работе с детьми использую:

1. Подбор иллюстративного материала к учебно – тренировочным занятиям (сканирование, интернет, принтер, презентация).
2. Подбор дополнительного познавательного материала к занятиям, праздникам, развлечениям, знакомство со сценариями праздников и других мероприятий.
3. Создаю презентации в программе Power Point для повышения эффективности образовательных занятий с детьми.
4. Подбор аудио- и видеоматериалов для учебно – тренировочных занятий, редактирование аудио- и видеоматериалов, создание видеороликов для занятий, праздников.
5. Показ роликов, презентаций с предыдущих мероприятий.
6. Обмен опытом, знакомство с периодикой, наработками других педагогов России и зарубежья.

### **Здоровье - сберегающие технологии.**

Целью здоровье - сберегающих технологий является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирование у него необходимых знаний, умений, навыков по гигиеническому и здоровому образу жизни.

Здоровье - сберегающая деятельность формирует у дошкольника стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Применение в работе ДОУ здоровье - сберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

При обучении плавательным способностям использую следующие упражнения:

- \*задержка дыхания на несколько секунд;
- \*погружение под воду с головой с задержкой дыхания;
- \*открывание глаз и ориентировка под водой;
- \*вдох и выдох через рот;
- скольжение на груди;
- \*«звездочка», «торпеда», «стрелочка», «поплавок», «медуза», «дельфин»

Стремлюсь к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли удовольствие и радость, побуждали детей к самостоятельности и стремлению хорошо плавать.

### **Алгоритм учебного занятия:**

1. Вводная часть (3 – 10 минут). Направлена на разогрев организма, подготовку его к предстоящей работе, где детям предлагается мотивация дальнейших действий,

различные виды ходьбы, бега, перестроения, общеразвивающие упражнения, выполняемые из различных исходных положений (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку, на четвереньках);

2. Основная часть (5 – 25 минут). Направлена на решение основных задач занятия. Это развитие физических качеств (ловкость, координацию двигательных действий, быстроту), которые могут выполняться на занятиях со старшего возраста по подгруппам, что даёт большую моторную плотность занятия и возможность инструктору использовать несколько основных движений. В заключении основной части занятия проводится активная двигательная деятельность, которая в себя включает подвижную игру.

3. Заключительная часть (2 – 5 минут). Служит для восстановления пульса и расслабления организма. Это снижение интенсивности движений через игры малой подвижности, также дыхательные упражнения, упражнения на профилактику плоскостопия. Индивидуальная работа с детьми. Свободное плавание.

### **Дидактические материалы:**

При работе с детьми, для обучения плавательным способностям использую дидактический и наглядный материал:

- Обучающие плакаты по технике плавания «кролем» на груди, спине, «брассом» и облегченным способам плавания;
- картотека специальных упражнений для обучения технике дыхания, лежания, скольжения, работы рук, ног;
- картотека «Животные, обитающие в воде»;
- картотека упражнений «Водный зоопарк»;
- картотека подвижных игр для детей старшего возраста;
- карточки для работы по станциям;
- фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и зале «сухого плавания»;
- лепбук: «Водный зоопарк»

## **2.6. Список литературы**

- для педагога:

1. Аскарлова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 38.



2. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003-80 с.
3. Есипова С. Н. Взаимодействие ДОУ и семьи по обучению детей плаванию. Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.
4. Максимова М.Н. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – м.: Советский спорт, 2007. – 1492 с.
5. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
6. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М.: Просвещение, 1985-80 с.
7. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя детского сада и родителей - М.: Просвещение, 1991-159 с.
8. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.
9. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96

Интернет ресурсы:

<https://yandex.ru/search/?text=контрольные+нормативы+по+плаванию+в+доу&lr=64&clid=2378388-20>

[https://yandex.ru/search/?text=животные+%2C+обитающие+в+воде&lr=64&clid=2378388-20&src=suggest\\_Pers](https://yandex.ru/search/?text=животные+%2C+обитающие+в+воде&lr=64&clid=2378388-20&src=suggest_Pers)

[https://yandex.ru/search/?text=контрольные+нормативы+по+плаванию&lr=64&clid=2378388-20&src=suggest\\_Pers](https://yandex.ru/search/?text=контрольные+нормативы+по+плаванию&lr=64&clid=2378388-20&src=suggest_Pers)

<https://yandex.ru/search/?text=дооn+no+плаванию+в+доу&lr=64&clid=2378388-20>

[https://yandex.ru/search/?text=рассказать+дошкольникам+о+подражании+животным&clid=2378388-20&search\\_source=dzen\\_desktop\\_safe&src=suggest\\_Pers&lr=64](https://yandex.ru/search/?text=рассказать+дошкольникам+о+подражании+животным&clid=2378388-20&search_source=dzen_desktop_safe&src=suggest_Pers&lr=64)

[https://yandex.ru/search/?text=развитие+физических+качеств+в+плавании&lr=64&clid=2378388-20&src=suggest\\_B](https://yandex.ru/search/?text=развитие+физических+качеств+в+плавании&lr=64&clid=2378388-20&src=suggest_B)

<https://www.art-talant.org/publikacii/61243-plan-konspektidike-ghivotnye-more-plavayuschie-ghivotnye>

<https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/562864-podvizhnye-igry-v-bassejne-detskogo-sada>

- для родителей:

Есипова С. Н. Взаимодействие ДОУ и семьи по обучению детей плаванию. Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.

## Приложение 1

**Воспитатель:** Ребята, сегодня мы с Вами познакомимся с плавающими животными. Как Вы думаете, какие животные относятся к плавающим?

**Ответы детей.**

**Воспитатель:** Молодцы! Плавающие животные - это животные, которые обитают в воде на протяжении всей или большей части своей жизни. К ним относятся:

*Воспитатель рассказывает о животных и показывает картинки.*

### **Рыбы**

В морях обитает около 25000 видов рыб, и регулярно открывают новые. Их делят на два типа: хрящевые и костистые. В числе хрящевых (хрящи – прочная, но эластичная ткань) фигурируют акулы, химеровые и скаты. Костистые, очевидно, самые многочисленны, наделены скелетом, плавниками и жабрами. К ним относятся, в частности, тунец, треска, макрель, лосось, сельдь, сардина, морской ерш и скар (рыба-попугай). Вот несколько очень распространенных видов.

**Акула** (класс Хрящевые рыбы, надотряд Акулы) – это крупная (до 18 метров в длину!) и сильная рыба вытянутой формы, со спинным плавником, двумя грудными плавниками и челюстью в форме дуги. Насчитывают около 450 видов акул, в том числе китовая акула, гигантская акула, рыба-молот, голубая акула. Опасность для человека представляют только четыре из них: белая, тигровая, тупорылая и длиннокрылая. Акулы обитают в прибрежной зоне или в открытом море в Атлантическом, Тихом и Индийском океанах. Некоторые из них, как, например, акула-мако, могут перемещаться со скоростью около 50 км/ч.

**Киты** (отряд Китообразные) – крупные морские млекопитающие, оснащенные плавниками. Их насчитывают 79 видов, в том числе белый кит (белуха), синий кит, серый кит, гладкий кит (также называемый «настоящим» китом), полосатик, кашалот, косатка, нарвал (единорог), дельфин и морская свинья. Большая часть китов, обитающих в Атлантическом и Тихом океанах, находится под угрозой исчезновения из-за чрезмерной охоты на них продолжавшейся до введения моратория (временного запрета) в 1985 году. Кроме того, в некоторых странах, в частности, в России и в Японии китобойный промысел не прекращается, несмотря на протесты экологов...

**Синий кит** (семейство Полосатиковых) – самое крупное животное на земле. Он может достигать до 30 метров в длину и весить **от 100 до 200** тонн. Его усы (китовыми усами называют его длинные изогнутые зубы в форме лезвий) позволяют ему удерживать планктон, которым он питается. Синий кит живет в теплых тропических водах, где он размножается, мигрируя затем на тысячи километров в сторону более холодных вод Атлантического и Тихого океанов.

**Дельфин** (семейство Дельфиновые) – у этих китообразных вытянутое рыло в форме клюва, тело обтекаемой формы и очень гладкая кожа, что позволяет им быстро перемещаться (до 45 км/ч). Это общественные, игривые и умные в

прибрежной зоне, так и в открытом море, в Атлантическом, Тихом и Индийском океанах.

## Кораллы

**Тюлень** (семейство Тюленевые) – это млекопитающие с телом обтекаемой формы, от 1,5 до 6 метров в длину. В отличие от моржей и морских котиков, перемещающихся на четырех конечностях, тюлень использует для передвижения только короткие нижние. Существует несколько видов тюленей, в частности, такие как морской заяц, хохляк, серый тюлень, леопард, гренландский тюлень, тюлень Уэдделла, тюлень Росса и белобрюхий тюлень (тюлень-монах). Несмотря на многочисленные кампании в их защиту, охота на тюленей по-прежнему разрешена в Канаде: 320000 молодых тюленей было абсолютно легально забито в 2005 году.

**Ракообразные** – беспозвоночные животные, покрытые панцирем и обладающие двумя парами антенн. Их насчитывают **55000** видов, в частности, омар, лангуст, краб и креветка. Вот две разновидности, пользующиеся особой популярностью у гурманов.

**Краб** (семейство Ракообразных) – у него очень короткая брюшная полость, толстый панцирь и пять пар лап, одна из которых оканчивается широкими клешнями. Отличают два вида крабов: настоящий краб и краб-отшельник, живущий на суше. Крабы обитают среди камней в Атлантическом, Тихом и Индийском океанах.

## Моллюски

**Моллюски** – беспозвоночные организмы с мягким туловищем, часто скрытым в раковине. Их насчитывают **100000** видов. К моллюскам относятся устрицы, мидии, петушок, морской гребешок, литторина, букцидум, пектункулюс, сердцевидка, пателла и морское ушко. Самые известные моллюски без раковины – осьминог, кальмар и сепия (у нее есть внутренняя твердая оболочка).

**Гребешок** (семейство Гребешки Морские) – моллюск красного или бурого цвета. Большой гребешок – очень популярное блюдо во Франции. Они обитают в Северной Атлантике, в частности, у берегов северной Франции и Великобритании, а также в Средиземном море.

**Осьминог** (семейство Октоподиды) – у него мягкое туловище в форме мешка, развитый мозг и восемь щупалец. Он изменяет цвет в зависимости от среды, где он находится, а чтобы избавиться от преследующих его хищников, выпускает черную жидкость – чернила. Основные виды осьминогов – обычный, гигантский и белый. Они встречаются в Средиземном море, в Атлантическом, Тихом и Индийском океанах.

**Воспитатель:** Дорогие ребята, Вам понравилось узнать что-то новое?

**Ответы детей.**

**Воспитатель:** Теперь давайте немного поиграем?

**Ответы детей.**

**Воспитатель:** Дорогие ребята, я предлагаю Вам поиграть в игру «Море волнуется». Смысл игры заключается в том, что пока море двигается, Вы можете

двигаться и продвигаться ближе ко мне. А как только Вы слышите фразу: «Морская фигура замри», встаёте неподвижно, изображая любое морское существо. Кто первый дойдет до меня, тот и победит. Согласны на такую игру?

**Ответы детей.**

**Воспитатель:** Вы все большие молодцы! Теперь чтобы закрепить нашу тему, предлагаю сделать задания. Я раздаю Вам карточки с заданиями. На них необходимо соотнести морского животного и его тень. После выполнения проверим все вместе.

*Воспитанники выполняют задания и проверяют вместе с воспитателем.*

**Воспитатель:** Вот и занятие подошло к концу. Всем большое спасибо!

## Приложение 2.

### Диагностика 1 (Октябрь).

#### Протокол сдачи контрольных нормативов

№п/п	Фамилия, имя ребенка	Разнообразные способы передвижения	Погружение в воду с открыванием глаз	Выдох в воду	Задержка дыхания под водой	Ориентировка в воде с открыванием глаз
1.						
2.						
3.						

#### ***1. Разнообразные способы передвижения в воде***

Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперед на двух ногах, положение рук – произвольное.

*Уровень освоения:*

высокий – ребёнок легко выполняет все способы передвижения в воде;

средний- выполняет упражнение неуверенно, осторожно;

низкий– выполняет упражнение, держась за предмет, бортик.

#### ***2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой***

Стоя около бортика, держась за него, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой, а не просто наклонить лицо вниз, глаза должны быть приоткрыты.

*Уровень освоения:*

высокий – ребёнок безбоязненно приседает под воду, приоткрыв глаза, и находится в таком положении в течении 3 секунд;

средний- погрузившись в воду, открыв глаза, находится под водой менее 3 секунд;

низкий – погрузившись в воду, не открывает глаз;

#### ***3. Выдохи в воду***

Положение тела такое же, как при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперёд, напряжены. Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

*Уровень освоения:*

высокий – ребёнок правильно выполняет два выдоха;

средний- правильно выполняет 1 выдох;

низкий– не полностью выполняет выдох в воду, то есть заканчивает его над водой;

#### ***4. Задержка дыхания под водой***

Держась за поручень, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду.

*Уровень освоения:*

высокий - безбоязненно выполняет упражнение, находится в таком положении в течении 3 секунд;

средний - погружает в воду только лицо, находится в таком положении менее 3 секунд;

низкий - не выполняет упражнение (боится полностью погрузиться под воду)

#### ***5. Ориентировка в воде с открытыми глазами***

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3—0,5 м друг от друга.

*Уровень освоения:*

высокий - 3 предмета на одном вдохе;

средний - 1 предмет на одном вдохе;

низкий - не выполняет упражнение (ни одного предмета).

## Диагностика 2 (май)

### Протокол сдачи контрольных нормативов

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Лежание на груди	Лежание на спине	Нырание в обруч, плавание в тоннель, подныривание под палку	Скольжение на груди с работой ногами	Скольжение на спине с работой ногами	Плавание на доске при помощи движений ног способом «кроль»	Плавать облегченными способами
1.								
2.								
3.								

#### 1. Лежание на груди

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела — горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

*Уровень освоения:*

высокий — ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

средний — в течение 3—4 секунд;

низкий — в течение 1—2 секунд;

#### 2. Лежание на спине

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

*Уровень освоения:*

высокий — приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине в течение 5 секунд;

средний — лежит на спине 3—4 секунды;

низкий — лежит на спине 1—2 секунды;

### **3. Нырять в обруч, проплывать в тоннель, подныривать под палку.**

Нырять в обруч, лежащий на воде, затем проплыть глубоко под водой в тоннель из трех обручей вертикально стоящих в воде и нырнуть под палку, лежащую на воде.

*Уровень освоения:*

Высокий – выполнение упражнения за 15 секунд и менее;

Средний – выполнение упражнения за 20 секунд;

Низкий – выполнение упражнения за 30 секунд и более.

### **4. Скольжение на груди с работой ног**

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Крокодил» на груди, с работой ног. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

*Уровень усвоения:*

высокий - ребенок проскользил 3 м и более;

средний балла - 2 м;

низкий - 1 – 0,5 м.

### **Скольжение на спине с работой ног**

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Крокодил» на спине с работой ног. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо — на поверхности воды.

*Уровень освоения:*

высокий - ребенок проскользил 3 м и более;

средний - 2 м;

низкий - 1 – 0,5 м.

### **5. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди**



Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

*Уровень освоения:*

высокий — ребенок проплыл 6 - 8 м;

средний — 4 - 6 м;

низкий — 2 - 4 м.

## **6.Плавание произвольным способом**

Проплыть 8 м любым способом при помощи движений ног, рук. Дыхание произвольное.

Оценка:

высокий — ребенок проплыл 8 м и более;

средний — 5- 7 м;

низкий — 3 - 4 м;

## Приложение 3

### Образно – подражательные упражнения

Художественное слово	Исходное положение	Описание упражнения. Методические рекомендации.
«Цапля»		
<p>«На одной ноге стоит, В воду пристально глядит, Тычет носом наугад, Ищет в речке лягушат. На носу повисла капля, Узнаете, это...Цапля».</p> <p>«Цапля ходит по воде И мечтает о еде. Ноги выше поднимай, А как цапля не зевай».</p>	<p>Основная стойка, руки на поясе.</p>	<p>Ходьба в разных направлениях, высоко поднимая колени.</p> <p>Спина прямая, смотреть вперед.</p>
«Пингвин»		
<p>«В развалку ходит как моряк, Белый галстук, черный фрак. В Антарктиде среди льдин Проводит дни свои ...Пингвин».</p> <p>«Лед да лед, лед да лед, А по льду пингвин идет. Скользкий лед, скользкий лед, Но пингвин не упадет. Я пингвин не один, Нас пингинов стая. Мы живем среди льдин</p>	<p>Пятки вместе, носки врозь, руки прижаты к туловищу, ладонями вниз.</p>	<p>Ходьба в разных направлениях, переваливаясь с левой на правую.</p> <p>Спина прямая, ноги в коленях не сгибать.</p>

<p>И не замерзаем».</p> <p>«Все их птицами считают, Крылья есть, а не летают. Гнезд себе они не вьют, Яйца все – таки несут. В Антарктиде, там где льдины И живут они...Пингвины».</p>		
«Гусь»		
<p>«По лужку он важно ходит, Из воды сухим выходит, Носит красные ботинки, Дарит мягкие перинки».</p> <p>«В воде купается, А сух остается».</p> <p>«Красные лапки, Щиплет за пятки, Беги без оглядки».</p>	<p>Основная стойка, наклон вперед, руки назад – вверх.</p>	<p>Ходьба в разных направлениях в наклоне вперед</p> <p>Лицо у воды.</p>
«Утка с утятами»		
<p>«Вот утята – малыши, Тоже очень хороши. Желтые головки Наклонили ловко».</p> <p>«Вдоль по речке, по водице Плывет лодок вереница. Впереди корабль идет За собой их всех ведет. Весел нет у малых лодок,</p>	<p>Стоя друг за другом, наклонившись вперед.</p>	<p>Ходьба друг за другом, загребая воду руками.</p> <p>Лицо у воды.</p>

А корабль уж больно ходок».		
«Лягушка»		
<p>«Я из самых всех знакомых,  Поедаю насекомых.  Жить могу в траве, воде,  В темном скользком болоте.  Не зверушка, попрыгушка.  Я безвредная лягушка».</p> <p>«По земле скачет,  По воде плавает?».</p> <p>«Летом в болоте вы ее найдете.  Зеленая квакушка, кто это...Лягушка».</p>	<p>Широкая стойка,  присев, колени в  стороны, руки вниз –  вперед.</p>	<p>Прыжки на двух вперед –  вверх, загребая воду  руками.</p> <p>Руки прямые, загребать  воду не брызгая.</p>
«Крокодил»		
<p>«По реке плывет бревно,  Ох и злющее оно.  Тем, кто в речку угодил,  Нос откусит ...Крокодил».</p> <p>«Он огромный. Панцирная кожа.  Живет в воде. По суше ходит тоже.  По земле идет молва,  Что он сильнее даже льва.  Знать, когда – то победил льва  Зубастый ...Крокодил».</p> <p>«В реках Африки живет  Злой зеленый пароход!  Кто б на встречу не поплыл,  Всех проглотит крокодил».</p>	<p>Стойка на руках,  ноги прямые на дне  бассейна</p>	<p>Ходьба на руках по дну  бассейна в разных  направлениях. Без  движения и с движением  ногами по типу «кроля».</p> <p>Носки оттянуты, лицо у  воды, затем в воде, затем с  выдохом в воду.</p>

«Рак»		
<p>«Под корягой, там, где мрак. Жил в реке драчливый ... рак.»</p> <p>«Ползает наоборот, Задом наперед. Все под водой Хватает клешней»</p> <p>«Про меня говорят, Будто пячусь я назад. Не назад, а вперед, Только задом наперед»</p> <p>«Все движутся вперед, А он наоборот. Он может два часа подряд Все время двигаться назад»</p>	<p>Широкая стойка, присев (вода до плеч), руки согнуты в стороны, ладонями наверх.</p>	<p>Заваливаясь назад, лечь на спину. Руки, ноги произвольно. Совершать произвольные движения руками и ногами.</p>
«Черепашка»		
<p>«Кто на свете ходит В каменной рубахе? В каменной рубахе Ходят... черепахи»</p> <p>«Живет спокойно, не спешит, На всякий случай носит щит. Под ним не зная страха Гуляет ... черепаха»</p>	<p>Стойка на коленях (на мелкой воде) или присев вода до плеч (на глубокой воде), руки в стороны, согнуты, ладонями от себя.</p>	<p>После вдоха, лечь на грудь или на спину на воду, всплыть.</p>
«Медуза»		

<p>«Лишь в морской живут воде.          Больше нету их нигде.          С виду зонтики иль блюдца.          Студенистые, не бьются.          Словишь-щупальцы и пузо.          Вот и вся она ...медуза.»</p> <p>«По волнам гуляет зонтик.          Если встретите – не троньте!          Вот так чудо, вот так диво!          Зонтик жжется как крапива.»</p>	<p>Присев, вода до плеч.</p>	<p>После вдоха, свободно лечь на воду, расслабиться, всплыть.</p>
<p>«Морская звезда»</p>		
<p>«Все знают, что краше нас нету          на дне,          Такой красоты не найдете нигде!          Ну что же, смотрите, любуйтесь вы мной.          Недаром зовусь я...морскою          Звездой»</p>	<p>Присев, вода до плеч.</p>	<p>После вдоха, оттолкнуться от дна бассейна ногами, лечь на воду на грудь или спину, руки выпрямить вперед – вверх, ноги – назад – в стороны.</p>
<p>«Улитка»</p>		
<p>«Хоть улитка и мала,          Целый домик унесла»</p>	<p>Присев, вода до плеч.</p>	<p>После вдоха, присесть под воду, сгруппироваться, всплыть.</p>
<p>«Кит»</p>		
<p>«Как корабль в океане,          Показался кит в тумане.          Кит фонтанчики пускает,          Себе спинку поливает»</p> <p>«Живет в морях. По виду – рыба,          Но очень мало плавников.</p>	<p>Упор лежа (на мелкой воде), присев, вода до плеч (на глубокой воде).</p>	<p>На мелкой воде – вдох над водой, выдох в воду. На глубокой воде – после вдоха, лечь на воду, всплыть, сделать выдох в воду.</p>

<p>Я знаю, весит эта глыба –  Как стадо целое быков.  Фонтанчик надо лбом бурлит,  И сразу видно – это кит»</p>		
«Рыба-пила» или «Рыба – меч»		
<p>«Надвое волну рассечь  Попыталась рыба – меч»</p>	<p>О. с., правая (левая)  рука вверх.</p>	<p>После вдоха, присесть по  плечи, наклониться к воде,  оттолкнуться от дна,  скользить на груди, (спине)</p>
«Скат»		
<p>«Он плавает на дне глубоком,  А иногда – у берегов.  Он своим могучим током  Разгоняет тьму врагов»</p>	<p>О. с., руки на поясе.</p>	<p>После вдоха, присесть, вода  до плеч оттолкнувшись  ногами от дна, скользить на  груди.</p>
«Морской конек»		
<p>«Держась хвостом за стебелек,  Стоит на дне морской конек.  Он изгибает круто шею,  Удивительная рыба!»</p> <p>«Конь с шипами вместо гривы,  Нет у ног, и хвост спиралью,  И плывёт он вертикалью.  Но бегать быстро не умеет.»</p>	<p>Стоя в воде по грудь.</p>	<p>Оттолкнувшись от дна,  удерживаться в  вертикальном положении  согнутыми в локтях руками  поочередно совершать  частые гребки, опираясь  ладонями о воду перед  грудью сверху – вниз.</p>
«Ёрш»		
<p>«Ты смотри его не трожь,  Потому что это ёрш  Плавники колючие,  А уколы жгучие»</p>	<p>Присев, вода по  плечи.</p>	<p>В скольжении  переворачиваться с груди  на спину и наоборот.</p>
«Белые медведи»		
<p>«А мы – белые медведи  Мы с пингвинами соседи.  Дружно, весело живем</p>	<p>Присев в воду до  плеч.</p>	<p>Плавание с помощью рук,  по типу «кроля», без выноса  рук.</p>

В ледяной водице»		
«Тюлени»		
<p>«Тюлень отдыхает вальяжно на льду, Неуклюжий он на берегу, А в воде проворный тюлень, Плавать и нырять ему не лень, Он это дело обожает, Быстро плавает, глубоко ныряет»</p> <p>«Тюлень лежит на льдине, Как будто на перине. Встать он не торопится: Жирок под шубкой копится»</p>	<p>Присев в воду до плеч, руки прижаты к туловищу, ладонями книзу.</p>	<p>Оттолкнувшись от дна, скользить с помощью ног по типу «кроля».</p>
«Осьминог»		
<p>«Ты со мною не знаком? Я живу на дне морском. Голова и восемь ног, Вот и весь я...осьминог.»</p>	<p>О. с., взявшись за руки (4 человека).</p>	<p>После вдоха, присесть, лечь на воду, всплыть.</p>
«Дельфин»		
<p>«Под водою быстро мчится, Над водой парит как птица. Житель теплых он морей, Вечный спутник кораблей.»</p>	<p>Присев, вода до плеч, руки над головой, кисти одна на другой.</p>	<p>После вдоха, оттолкнуться ногами от дна, пронырнуть в обруч.</p> <p>В воду последовательно входят руки, голова, туловище, ноги.</p>



## Приложение 4

### Подвижные игры с подражанием животным

#### 1. Рыбки резвятся

**Задача игры:** развивать ловкость и координацию.

*Описание.* По сигналу преподавателя «Рыбки резвятся» дети подпрыгивают на двух ногах, бегают, падают в воду. По сигналу «Рыбки отдыхают» — присаживаются на корточки. Можно разрешать прыжки на двух ногах с последующим падением в воду.

*Правила.* Внимательно слушать преподавателя, выполнять движения по сигналу. Нельзя толкать друг друга.

*Методические указания.* Детей можно поставить в круг или предложить стать свободно.

#### 2. Море волнуется

**Задача игры:** развивать ловкость и координацию.

*Описание.* Дети стоят в колонне по одному. По команде преподавателя «Море волнуется!» они разбегаются в произвольном направлении (их «разгоняет ветер»), производят любые движения руками, окунаются. Когда преподаватель произнесет: «Ветер стих, море успокоилось!», дети должны быстро занять свои места в колонне.

*Правила.* Преподаватель говорит: «Раз, два, три — вот на место встали мы». Не нашедший за это время своего места в колонне отмечается преподавателем как невнимательный.

*Методические указания.* Можно использовать построение в круг, в одну шеренгу.

#### 3. Морские животные на охоте

**Задача игры:** развивать ловкость, координацию движений и быстроту.

*Описание.* Дети становятся вдоль одной из сторон бассейна. Преподаватель предлагает представить, что они животные моря, а яркие мячи — это еда, затем бросает их в воду и предлагает детям поймать. Дети передвигаются по воде за мячами, ловят их и приносят преподавателю. Игра повторяется.

*Правила.* Начинать ловить мячи нужно по сигналу преподавателя. Нельзя толкаться и брызгаться.

*Методические указания.* Мячи не следует разбрасывать слишком далеко от детей. Можно использовать для игры другие надувные игрушки.

#### 4. Быстрые тюлени

**Задача игры:** развивать быстроту.

*Описание.* Предложить играющим представить, что они тюлени. Играющие встают в одну шеренгу у бортика лицом к воде на расстоянии шага друг от друга. На расстоянии 4—5 м от них в воде плавают предметы (игрушки), количество которых равно числу играющих. По сигналу дети сначала выныривают из обруча (прорубь) за игрушками и возвращаются, пронырив в обруч, на свои места. Выигрывает тот, кто первым займет свое место в шеренге.

*Правила.* Нельзя забегать за обусловленное место, мешать друг другу, толкаться.

*Методические указания.* Преподаватель следит за детьми, поощряет ловких, и быстрых, помогает другим, подбадривает их. Может быть предложен вариант игры, когда игрушек в воде меньше, чем детей. Дети должны бежать быстрее, чтобы не остаться без мяча.

## 5. Сердитая рыбка

**Задача игры:** развивать быстроту.

*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,           Подойдем мы к ней, разбудим  
Сердитая рыбка, наверное, спит. 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.

## 6. Медвежонок Умка и рыбки

**Задача игры:** развивать ловкость и быстроту.

*Описание.* Из числа играющих выбирается медвежонок Умка. Остальные дети — рыбки. Умка делает вид, что спит, а рыбки водят хоровод со словами:

Рыбки весело плескались

В чистой светленькой воде (свободно гуляют по бассейну),

То завьются (круговые движения руками),

Разовьются (круговые движения в обратном направлении),

То заплывают в воде (дети разводят руками в разные стороны).

Умка — белый медвежонок спрятал мордочку свою.

Нас поймать он очень хочет (дети идут по кругу), но покажем нос ему!

После этих слов ребята уплывают, кто как может, а Умка догоняет их. Дотронувшись до 3—4 ребят, Умка возвращается на место. Воспитатель или Умка выбирают нового водящего, и игра продолжается.

*Правила.* Выполнять движения нужно в соответствии с текстом, уплывать только с последними словами.

*Методические указания.* Преподаватель играет вместе с детьми, показывает, какие движения надо делать

Двое водящих, взявшись за руки, стараются поймать участника игры. Из пойманных игроков составляются новые пары водящих. Игра закончится, когда все игроки пойманы. Не надо толкаться, топить друг друга, хватать за руки.

## **7.Рыбий хвост**

**Задача:** развивать ловкость.

*Описание:* Выбирается водящий, остальные дети строятся в колонну по одному, руки на поясе впереди стоящего. По сигналу преподавателя водящий должен поймать последнего в колонне.

*Методические указания:* Не надо задерживать водящего руками и отпускать руки.

## **8.Караси и щука (1 вариант)**

**Задача:** развивать ловкость.

*Описание:* Выбирается водящий – щука, а все остальные дети – караси. Водящий стоит у длинного бортика бассейна, дети – вдоль короткого бортика.

*Правила:* Играющие стараются достичь другой стороны бассейна, увернувшись от водящего. Тот, кого запятнали, помогает водящему.

## **9. Караси и щука (2 вариант)**

**Задача игры:** учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с головой, развивать ловкость

*Описание.* Дети (караси) перемещаются по дну бассейна в разных направлениях, помогая себе руками. Щука (ее роль первое время исполняет преподаватель) стоит в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет!» дети уплывают к бортику и погружаются в воду до подбородка, а кто может — и глубже.

*Правила.* Дети не должны убегать к бортику раньше сигнала, нельзя толкать друг друга.

*Методические указания.* Преподаватель, исполняющий роль щуки, не должен слишком быстро бежать за детьми и ловить их. Надо дать возможность всем спрятаться.

в воду с головой.

## **10. Жучок-паучок**

**Задача игры:** упражнять детей в погружении в воду с головой, развивать ловкость.

*Описание.* Играющие, взявшись за руки, идут по кругу. В центре круга встает водящий—жучок-паучок. Играющие произносят такие слова:

Жучок-паучок вышел на охоту.

Жучок-паучок вышел на охоту.

Не зевай, поспевай,

Прячьтесь все под воду.

С последними словами все приседают, погружаясь с головой в воду.

*Правила.* Двигаться ровно. Нельзя тянуть друг друга, разрывать круг.

*Методические указания.* Преподаватель назначает водящего. Следит, чтобы все дети погружались в воду с головой, подбадривает тех, кто боится это делать.

## 11. Щука

**Задача игры:** учить детей смело погружаться в воду, а также осваивать погружение в воду с головой, развивать ловкость и быстроту.

*Описание.* Дети ходят или бегают по дну бассейна в произвольных направлениях, помогая себе руками, изображая рыбок. Щука стоит спиной к бассейну на берегу или в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет!» дети останавливаются и погружаются в воду до подбородка. Щука (водящий) внимательно следит за выполнением задания. Рыбку, которая неправильно выполнила задание, щука уводит к себе. Пойманный становится щукой. Игра повторяется 3—4 раза. За рыбками всякий раз выплывает уже другая щука.

*Правила.* Водящий не должен поворачиваться лицом к бассейну раньше подачи сигнала.

*Методические указания.* Водящего назначает преподаватель или сам может быть водящим. При повторении игры за рыбками могут выплывать одновременно 2—3 щуки.

## 12. Утки – нырки.

**Задача игры:** учить погружаться в воду с открыванием глаз и скольжением, развивать ловкость.

*Описание.* В воду вертикально опускают обруч с грузами. Дети встают в колонну по одному, идут вдоль бортика к обручу. Дойдя до него, дети по очереди погружаются в воду, проходят сквозь обруч, выныривают на поверхность с другой стороны и двигаются дальше. Когда все пройдут сквозь обруч, игра повторяется.

*Правила.* Идти друг за другом. Нельзя наталкиваться, хватать, топить друг друга.

*Методические указания.* Преподаватель следит за правильностью выполнения задания, подбадривает робких детей.

## 13. Рыбалка.

**Задача игры:** развивать ловкость.

*Описание.* Играющие (рыбы) располагаются в ограниченном пространстве. Двое рыбаков, взявшись за руки, по сигналу преподавателя бегут за рыбкой, стараясь окружить ее. Каждая пойманная рыба включается в цепь рыбаков. Так постепенно составляется невод. Игра кончается, когда все рыбы будут переловлены.

*Правила.* Нельзя ловить рыбу разорванным неводом. Нельзя толкаться, топить друг друга, хватать за руки, туловище.

*Методические указания.* Водящих назначает преподаватель. Пойманный последним объявляется самой быстрой рыбкой.

#### **14. Караси и карпы (3 вариант)**

**Задача игры:** учить детей свободно передвигаться в воде, развивать ловкость.

*Описание.* Преподаватель разделяет играющих на две равные группы. Дети становятся в шеренги спиной друг к другу, после чего приседают. Расстояние между шеренгами 0,5—1 м. Для каждой шеренги заранее намечается направление, в котором надо бежать. Одна шеренга — караси, другая — карпы. Преподаватель в произвольном порядке произносит эти слова. Названная команда (шеренга) тотчас поднимается и бежит в указанном направлении. Дети другой команды поднимаются, поворачиваются и догоняют убегающих, стараясь дотронуться до них рукой. Ребенок, которого коснулись рукой, останавливается. По сигналу преподавателя все останавливаются, возвращаются на прежние места, и игра начинается сначала.

*Правила.* Находясь в шеренге, нельзя оборачиваться назад. Во время перебежки нельзя толкать друг друга. После сигнала об остановке нельзя продолжать бег.

*Методические указания.* Игру можно проводить и при глубине воды по пояс. В этом случае, стоя в шеренгах, дети не приседают. Строить шеренги лучше по росту, чтобы их правые фланги находились друг против друга. Одну и ту же команду можно вызывать иногда и два раза подряд. Слова «караси» и «карпы» преподаватель должен произносить медленно, протяжно, растягивая первые слоги слова и быстро произнося последние.

#### **15. Как кто плавает**

**Задача игры:** упражнять детей в разных видах передвижения в воде, развивать ловкость.

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

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

*Рак* — в том же положении двигаться назад.

*Краб*— в том же положении двигаться вправо и влево.

*Лягушка* — из положения присев выпрыгивать из воды и снова приседать.

*Пингвин*— передвигаться по бассейну, раскачиваясь из стороны в сторону, прижав руки к туловищу.

*Дельфин* — выпрыгивать из воды как можно выше из положения присев.  
*Правила.* Выполнять задания по сигналу педагога, не мешать товарищам.  
*Методические указания.* Игру можно проводить при условии, что все дети знают способы передвижения разных животных. Первое время следует давать не более трех заданий. Постепенно количество заданий можно увеличивать.

## **16. Битва животных.**

**Задача игры:** приучать детей не бояться брызг, действовать согласованно, развивать ловкость.

*Описание.* На глубине по пояс дети встают лицом друг к другу в две шеренги, расстояние между которыми 1,5—2 м. По сигналу преподавателя дети начинают брызгать водой в «противника», стараясь заставить его отступить. Побеждает более стойкая команда, которая не разбежится и сохранит первоначальный порядок. Повторить игру 3—4 раза.

*Правила.* Нельзя касаться игроков руками, поворачиваться спиной, убежать.

*Методические указания.* Разделяя детей на команды, нужно учитывать их рост и подготовленность. Следить за соблюдением правил.

## **17. Охотники и утки**

**Задача игры:** упражнять в погружении в воду с головой, развивать ловкость.

*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.

## **18. Назови животное**

**Задача игры:** научить детей погружаться с головой в воду несколько раз подряд, развивать ловкость.

*Описание.* Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, называют животное и 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 окунания.

*Методические указания.* Играющие пары располагаются боком к преподавателю.

## **19. Охота животных**

**Задача игры:** приучать смело открывать глаза в воде, рассматривать предметы под водой, развивать ловкость и координацию движений.

*Описание.* Дети встают у бортика с одной стороны бассейна, придумывает себе животное, которым он хочет быть. Преподаватель разбрасывает по дну бассейна резиновые (тонущие) игрушки, пластмассовые тарелочки. По сигналу дети - животные погружаются в воду и стараются собрать как можно больше предметов.

*Правила.* Начинать выполнять задание по сигналу, не толкать товарищей, не отнимать игрушки.

*Методические указания.* Преподаватель отмечает и поощряет детей, успешно справившихся с заданием, помогает несмелым детям, подбадривает их. Можно провести игру с разделением на команды и дать задание, чья команда водолазов больше соберет предметов.

## 20. Крокодилы

**Задача игры:** способствовать овладению горизонтальным положением тела в воде, подводить к скольжению, развивать ловкость.

*Описание.* Дети в разомкнутой колонне по одному шагом передвигаются вдоль стенок бассейна. По сигналу им предлагается повернуться лицом внутрь бассейна и проскользнуть на груди. По следующему сигналу дети возвращаются на свои места в колонне и продолжают продвижение вдоль стенок бассейна.

*Правила.* Нельзя толкать друг друга. Не выполнивший задания выводится из воды на время одного повторения игры.

*Методические указания.* Объясняя игру, преподаватель показывает, какими способами следует достигать горизонтального положения в воде лежа в упоре спереди, лежать на воде, скользить и др. Но эти положения не надо детям навязывать, сковывать их изобретательность.

## 21. Крокодилы на охоте

**Задача игры:** совершенствовать умение скользить на груди, развивать ловкость.

*Описание.* Играющие выстраиваются в колонну по одному. Колонна движется шагом. Преподаватель держит обруч — туннель. Чтобы проплыть через туннель, ребята, изображающие крокодила, поочередно выходят вперед колонны и выполняют скольжение на груди. Затем возвращаются в конец колонны. Игра продолжается.

*Правила.* Не толкать друг друга, не торопить.

## 22. Цапля и лягушата

**Задача игры:** закреплять умения погружаться в воду, держаться на воде, скользить, развивать ловкость и координацию движений.

*Описание.* Выбирается водящий — Цапля. Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу Цапля старается догнать и дотронуться до кого-нибудь из играющих. Спасаясь от него, дети должны принять положение «поплавок». Если

водящий дотронется до играющего раньше, чем он принял положение «поплавок», тот считается пойманным.

*Правила.* Нельзя толкать детей, принявших положение «поплавок».

*Методические указания.* Можно предложить детям другой вариант игры со «стрелой», в котором они вместо положения «поплавок» выполняют скольжение «стрела».

### **23. Караси и карпы (II вариант)**

**Задача игры:** упражнять детей в скольжении и плавании кролем на груди и на спине, развивать ловкость, координацию движений.

*Описание.* Преподаватель делит детей на две равные группы (караси и карпы). Команды выстраиваются в шеренги у противоположных сторон бассейна лицом к центру. По сигналу дети начинают двигаться навстречу друг другу. Когда расстояние между шеренгами станет примерно 2—3 м, преподаватель громко дает одну из команд «Караси!» или «Карпы!». Игроки названной команды должны быстро уплыть на свое место, а игроки другой команды ловят их.

*Правила.* Дети, ловящие уплывающих, не должны толкать, топить их. Необходимо внимательно слушать сигнал педагога.

*Методические указания.* Детям можно дать задание плыть кролем на груди или на спине. Обязательно следить за поведением детей и выполнением ими правил игры.

### **24. Зеркальце**

**Задача игры:** повторять, закреплять освоенные ранее упражнения, развивать ловкость.

*Описание.* Держась за руки, дети идут по кругу, хором произносят:

Ровным кругом друг за другом,

Чу, ребята, не зевать,

И что Петя нам покажет,

Будем дружно повторять.

После слов «Будем дружно повторять» все останавливаются, а водящий, который стоит внутри круга, выполняет какое-либо образно – подражательное упражнение («улитку», «медузу», «морскую звезду», и т.д.) Дети должны повторить эти движения за ним, после чего назначается новый водящий, и игра продолжается.

*Методические указания.* Первого водящего назначает преподаватель. Последующего выбирает предыдущий водящий. Водящий самостоятельно придумывает движения. Но если надо повторить какое-нибудь определенное движение, можно его подсказать водящему.

Скольжение в этой игре, если круг мал, следует выполнять по радиусам от центра круга, т. е. поворачиваясь предварительно спиной в круг.

### **25. Водный зоопарк**



**Задача игры:** упражнять детей в разных способах плавания.

*Описание.* Дети выстраиваются у бортика бассейна. По сигналу (например, «Крокодилы») дети быстро скользят на противоположную сторону бассейна.

*Правила.* Выполнять задание нужно по сигналу, не наталкиваться на товарищей, доплывать до бортика.

*Методические указания.* Перед проведением игры целесообразно напомнить о разных способах плавания и даже попросить 1—2 детей показать их, чтобы все во время игры правильно их выполняли. Игру можно провести и в виде эстафеты. Тогда дети делятся на 2—3 команды. Преподаватель дает задание проплыть в одну сторону кролем на груди, а обратно — брассом, или наоборот. Отмечает, чья команда быстрее выполнит задание.

### **«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, совершая постепенный выдох. В конце скольжения согнуть ноги, встать на дно, опустить руки и завершить выдох. Снова приступить к выполнению прыжка. Прыгнуть, как дельфин, с не очень длительными остановками, 3—5 раз подряд.

*Игра дельфинов.* Упражнение выполняется вдвоем. Оба играющие, ложатся спиной на воду друг против друга, берутся за руки, сгибают ноги и упираются ступнями. В следующий момент оба опускают руки, прижимают их к телу и одновременно отталкиваются ногами, скользят по поверхности воды на спине.

**«Ери».** В скольжении совершать повороты с груди на спину и наоборот. Кувырок вперед без опоры руками о дно. Глубина воды по грудь.

**«Тюлени».** Принять упор лежа спереди. Слегка оттолкнувшись вверх, проводя руки назад до бедер, пытаться скользить вперед, голова при этом опущена в воду.

**«Улитка».** 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. Считать до 8. После этого спокойно встать на дно.

**«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.

«*Лягушка*». Стоя по колени в воде, ребенок глубоко приседает, затем, выпрямляя ноги, совершает прыжок вперед на руки, ноги подтягиваются к рукам;

«*Дельфин*». Погружение с головой в воду и выскакивание из нее на глубине воды по пояс;

## **26. Спрячемся под воду**

Задача игры: упражнять в погружении в воду с головой.

Описание. Играющие, взявшись за руки, образуют круг. По сигналу «Спрячемся под воду» дети приседают, погружаются в воду с головой, не разнимая рук.

Правила. Дети не должны разнимать руки, вытирать лицо после подъема из воды.

*Игра с погружением в воду с головой*

## **27. Рыбалка**

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

Описание. Играющие образуют круг. Преподаватель находится в центре круга. У него в руках удилище. Преподаватель ловит рыбу. Дети – рыбки погружаются в воду с головой.

Правила. Обязательно нужно погрузиться в воду, а поднявшись из воды, не разрывать круг, не вытирать лицо руками.

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

## **28. Жучок - паучок**

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

Описание. Играющие, взявшись за руки, идут по кругу. В центре круга встает водящий – жучок – паучок. Играющие произносят такие слова:

Жучок – паучок вышел на охоту,

Жучок – паучок вышел на охоту.

Не зевай, поспевай,

Прячьтесь все под воду.

С последними словами все приседают, погружаясь с головой в воду.

Правила. Двигаться ровно. Нельзя тянуть друг друга, разрывать круг.

Методические указания. Преподаватель назначает водящего. Следит, чтобы все дети погружались в воду с головой, подбадривает тех, кто боится это делать.

## **29. Щука**

Задача игры: учить детей смело погружаться в воду, а также осваивать погружение в воду с головой.

Описание. Дети ходят или бегают по дну бассейна в произвольных направлениях, помогая себе руками, изображая рыбок. Щука стоит спиной к бассейну на берегу или в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет!» дети останавливаются и погружаются в воду до подбородка. Щука (водящий) внимательно следит за выполнением задания. Рыбку, которая неправильно выполнила задание, щука уводит к себе. Пойманный становится щукой.

Игра повторяется 3 – 4 раза. За рыбками всякий раз выплывает уже другая щука.

Правила. Водящий не должен поворачиваться лицом к бассейну раньше подачи сигнала.

Методические указания. Водящего назначает преподаватель или сам может быть водящим. При повторении игры за рыбками могут выплывать одновременно 2 – 3 щуки.

## **30. Не попади в сеть**

**Задача:**

Научить детей многократно погружаться в воду и выполнять выдох.

Оборудование: плавающая «сеть».

Описание. В воде плавает «сеть». Дети встают друг за другом. По сигналу ведущего «А теперь наши ребята превращаются в дельфинов и покажут нам представление». Дети по очереди скользят к «сети», подныривают несколько раз и плывут обратно.

Методические указания. Преподаватель следит за правильностью выполнения задания, подбадривает робких детей.

## **31. Веселые зверята**

**Задачи:**

-Обучение детей погружению в воду

-учить детей лежать на груди

Описание игры: Дети стоят около бортика бассейна. Ведущий читает слова:

По воде идут ребята (дети шагают в воде)

Раз, два, три

Превращаются ребята. Посмотри

В утят (ручки за спину, присесть до подбородка, имитируют движение утки говорят кря-кря)

В акулят (приседают под воду, руки на головой)

В страусят (ручки за спину, наклоняют голову в воду)

В лягушат (ручки впереди себя, приседают)

А теперь на дно спустились

И в звезду морскую превратились (лежат на груди, разведя руки и ноги в стороны)

## **32. Акула**

### **Задачи:**

Учить детей легко и свободно передвигаться по воде, преодолевать сопротивление воды

Закреплять навык скольжения на груди (старший возраст)

Описание игры. Один ребенок акула, «спит» в углу бассейна. Дети передвигаются по бассейну и говорят слова:

«Мы акулу не боимся,

Мы в бассейне веселимся

Будем плавать и нырять

Нас акуле не догнать!

На последних словах ребенок-акула просыпается и начинает догонять детей.

Младшие дети бегут к бортику, старшие скользят по воде.

Методические указания: Бежать, скользить в одном направлении. Нельзя толкать друг друга.

Сценарий развлечения на воде для детей,  
занимающихся по ДООП «Водный зоопарк»

### «ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ЛЯГУШОНКА КВАСИ»

**Цель:** формирование у детей интереса к занятиям физической культурой.

**Задачи:**

1. Совершенствовать ранее приобретенные умения в необычных условиях.
2. Развивать воображение, умение подражать.
3. Расширять представления о животном мире, прививать любовь к природе.
4. Формировать знания о культуре поведения.

**Оборудование:** игрушка – лягушонок Квася, рисунки камыша, лилий, шапочки «пароход», «цапля»; обручи, воздушные шары, плавательные доски.

**Содержание:**

**Ведущая:** Дети, наш друг, лягушонок Квася, прислал нам в детский сад письмо (*показывает письмо, открывает, читает*):

*«Дети, приглашаю вас на мой день рождения. Лягушонок Квася».*

Принимаем приглашение? Да!

Дети, а когда идут на день рождения, о чем надо позаботиться?

*(Ответы детей).*

Правильно, о подарке. Что же мы можем подарить лягушонку?

*(Ответы детей).*

**Ведущая:** (*Обобщая ответы детей*). Мы умеем подражать животным и можем подарить Квасе такие подарки как «Улитка», «Черепашка», «Крокодил», «Медуза».

Когда идут на день рождения как - то по - особенному одеваются?

*(Ответы детей).*

**Ведущая:** (*Обобщая ответы детей*)

Давайте и мы немного нарядимся. (*Предлагает детям предметы ряжения*).

**Ведущая:** Дети, а кто знает, где живет Квася?

*(Ответы детей).*

**Ведущая:** правильно, в болоте. А как мы узнаем болото?

*(Ответы детей).*

**Ведущая:** Правильно, в болоте растет камыш и лилии.

Отправляемся в путь.

Дети спускаются в воду.

**Ведущая:** (*надевает шапочку «пароход»*). Я – красивый пароход. Поплывем по реке (построение в колонну по одному).

*(Музыкальное сопровождение).*

«Тихий ход» - ходьба друг за другом, загребая воду руками;  
«задний ход» - ходьба друг за другом спиной вперед, загребая воду руками;  
«быстрый ход» - бег друг за другом, загребая воду руками;  
«задний ход» - бег друг за другом спиной вперед, загребая воду руками;  
«тихий ход» - ходьба друг за другом, загребая воду руками.

**Ведущая:** К берегу причалил  
Красивый пароход,  
Высыпал на берег  
Радостный народ.

Предлагаю отдохнуть и повеселиться. Проводится подвижная игра «Хоровод».

**Задача игры:** помочь детям освоиться в воде.

**Описание:** Взявшись за руки, дети идут по кругу, говорят слова:

Мы идем, идем, идем.

Хоровод ведем.

Сосчитаем до пяти,

Ты попробуй нас найти!

После слов дети приседают под воду.

**Правила:** Нельзя размыкать руки,

**Методические указания:** Поощрять детей, глубоко погрузившихся под воду, подбадривать несмелых.

**Ведущая:** Отдохнули. Отправляемся дальше в путь. Осмотритесь, пока еще не видно болота. Дальше путь сложнее. Вам надо продвигаться под водой.

- продвижение друг за другом под водой в обруч (проплывший держит обруч);

- проныр в обруч, лежащий на воде.

**Ведущая:** (оглядывается, предлагает детям осмотреться). Что увидели?

**Дети:** Болото.

**Ведущая:** Как догадались?

**Дети:** Растет камыш, лилии.

Появляется лягушонок Квася, приветствует детей, благодарит, что приплыли к нему в гости.

Каждый ребенок поздравляет лягушонка, говорит пожелание и дарит фигуру животного.

Квася предлагает поиграть в подвижную игру, а в какую? Ребята должны отгадать.

**Квася:** Идет, идет охота,  
Заквакало болото.  
Лягушки удирают  
Со всех зеленых лап.  
Им вовсе неохота,  
Им страшно неохота,  
Чтоб цапли их зацапали  
Цап, цап, цап!

Проводится подвижная игра «Цапля и лягушата».

**(Музыкальное сопровождение).**

**Задача игры:** продолжать формировать умение смело погружаться под воду.

**Описание:** Считалкой выбирается цапля, остальные дети – лягушки.

Цапля с обручем в руках, ходит по болоту, ищет лягушат. Лягушки прячутся под воду.

**Правила:** Нельзя толкаться.

**Методические указания:** Цаплей выбирается ребенок глубже всех, погрузившийся под воду.

После игры Квася дарит детям воздушные шарики и говорит, что ему было приятно пообщаться.

Предлагает довести шарики до детского сада на плавательных досках.

Дети прощаются с Квасей и берут плавательные доски.

**(Музыкальное сопровождение).**

- Скольжение на груди с доской в руках.

**Ведущая:** Ребята, вот мы и вернулись с вами в детский сад. Понравилось вам наше путешествие?

**(Ответы детей).**

Сценарий развлечения на воде для детей,  
занимающихся по ДООП «Водный зоопарк»

### «Путешествие в водный зоопарк»

**Оборудование:** гимнастические обручи, лежащие на воде, шапочки лягушат и цапли, картинки животных.

**Цель:** Формирование здорового образа жизни. Охрана жизни и укрепление здоровья детей, содействие правильному физическому и психическому развитию детского организма, повышение умственной и физической работоспособности.

**Задачи:**

1. Совершенствовать умения, приобретенные на занятиях в необычных условиях.
2. Расширять знания детей о животных, обитающих в воде; развивать творческую активность, инициативу, коммуникативные способности.
3. Формировать активное и бережно – уважительное отношение к окружающему миру.
4. Способствовать формированию двигательных навыков и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость).

**Предварительная работа:** Провести беседу о водных зоопарках, показать видеофильмы.

Зоопарки созданы человеком для сохранения животного мира. В водных зоопарках содержат животных, обитающих в воде, на ограниченных территориях, в специально созданных террариумах и аквариумах.

Одна из важных сторон деятельности водных зоопарков – содержание животных, обитающих в воде, для демонстрации их городскому населению. Просветительская деятельность по охране природы и животного мира, развивая в людях представление о том, что они являются частью мира живой природы и что ответственность за сохранение этого мира должна войти в их повседневную жизнь.

### **Содержание:**

Бассейн празднично украшен изображениями животных, обитающих в воде.  
Гости рассаживаются по периметру бассейна.  
Дети спускаются в бассейн прыжком с бортика.

**Ведущая:** Дорогие мамы и папы, мы решили сделать вам подарок. Приглашаем вас в водный зоопарк (сделать с детьми заранее пригласительные билеты).

**Ведущая: (обращаясь к детям)**

Что такое зоопарк? *(Ответы детей)*

**Зоопарк** – это музей живой природы, созданный человеком для сохранения разнообразия животного мира.

Какой зоопарк мы называем водным? *(Ответы детей)*

**Водным** называется зоопарк, где содержатся животные, живущие (обитающие) в воде или рядом с ней.

**Ведущая:**

Молодцы, знаете. Значит, можем отправляться в путешествие.

Дети перестраиваются в две колонны. Упражнения в ходьбе выполняются парами.

*(Музыкальное сопровождение)*

**Ведущая:** Все их птицами считают.

Крылья есть, а не летают.

Гнезд себе они не выют,

Яйца все – таки несут.

В Антарктиде, там, где льдины

И живут они... **пингины**.

И. п.: Пятки вместе, носки врозь, руки прижаты к туловищу, ладонями вниз.

Ходьба друг за другом, переваливаясь с правой на левую.

**Ведущая:**

Клюв у этой птицы

Как длинные спицы.

Она по болоту гуляет,

Лягушек поджидает **(цапля)**.

И. п.: Руки на поясе. Ходьба друг за другом, высоко поднимая колени.

**Ведущая:**



Про меня говорят,  
Будто пачусь я назад.  
Не назад, а вперед,  
Только задом наперед... (*рак*).

И. п.: присев в воде по плечи. Ходьба, спиной вперед, загребая воду руками.

**Ведущая:**

Я из самых всех знакомых,  
Поедаю насекомых.  
Жить могу в траве, воде,  
В скользком, темном болоте.  
Не зверушка – попрыгушка,  
Я – безвредная... *лягушка*.

И. п.: Широкая стойка. Прыжки на двух, загребая воду руками.

**Ведущая:**

Цапля вышла на охоту,  
Лягушатам мой совет:  
«Кто не спрятался в болото,  
Цапнет цапля на обед».

**Ведущая надевает шапочку цапли, дети - шапочки лягушат.**

Проводится подвижная игра «Цапля и лягушата».

**(Музыкальное сопровождение).**

**Задача игры:** упражнять в движениях и погружениях в воде.

**Описание:** Дети – лягушата, ведущая или ребенок – цапля. «Цапля» с обручем в руках догоняет лягушат, лягушата убегают в разных направлениях и прячутся под водой.

**Правила:** Нельзя ловить лягушат под водой.

**Методические указания:** Цапля выбирается по считалке. Поощрять детей, справившихся с заданием, помогать несмелым ребятам.

Дети строятся в колонну по одному. Упражнения в скольжении выполняются друг за другом по диагонали бассейна на груди и на спине.

**Ведущая:**

Он огромный. Панцирная кожа.  
Живет в воде. По суше ходит тоже.  
По Земле идет молва,  
Что он сильнее даже льва.  
Знать, когда – то победил льва  
Зубастый ... *крокодил*.

Скольжение на груди, руки вверху. Тоже на спине.

**Ведущая:**

Надвое волну рассечь  
Попыталась рыба... *меч*.

Скольжение на груди и на спине, правая (левая) рука вверху.

**Ведущая:**

Может плавать целый день  
В ледяной воде ... тюлень!  
На холодном льду лежит  
И не мерзнет, не дрожит.

Скольжение на груди и спине, руки прижаты к туловищу.

**Ведущая:** Продолжаем наше путешествие. Предлагаю вам познакомиться еще с некоторыми животными, обитающими в воде. И для этого поиграть в игру «Зеркальце».

**Описание:** Дети идут по кругу, взявшись за руки. В центре круга ребенок, который будет показывать фигуру.

Речетатив: Ровным кругом, друг за другом.

Чу, ребята, не зевать,  
И, что Петя нам покажет,  
Будем точно повторять.

**Правила игры:** Повторять фигуры как можно быстрее и точнее.

**Методические указания:** помогать несмелым детям, поощрять правильность и точность выполнения.

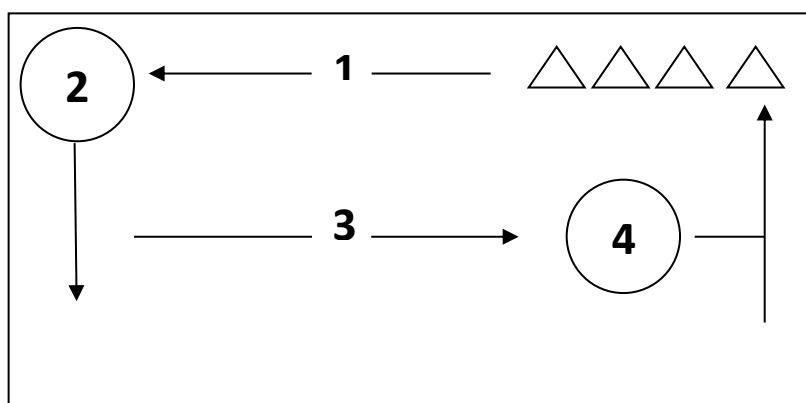
**Ведущая:**

В нашем зоопарке все звери очень дружат, потому что здесь созданы условия для того, чтобы звери были здоровы, сыты. А мы с вами знаем, что здоровье – это движение.

Сейчас мы с вами посмотрим, как звери в зоопарке любят физкультуру и спорт.

**Музыкальное сопровождение.**

Круговая тренировка: 1 – «Белые медведи» (продвижение под водой с помощью рук), 2 – «Дельфины» (проныр в обруч), 3 – «Тюлени» (скольжение с помощью ног, руки прижаты к туловищу), 4 – «Дельфины» (проныр в обруч).



**Ведущая:**

Ты со мною не знаком?  
Я живу на дне морском.  
Голова и восемь ног,  
Вот и весь я ...*осьминог*.

Дети, сколько человек могут показать осьминога?

Дети: 4 – ре.

И. п.: по 4 – ре человека, присев в воду до плеч, взявшись за обруч, после вдоха лечь на воду, всплыть.

Вот и закончилось наше путешествие, пора отправляться в детский сад. Наши родители приготовили для вас сюрприз (дарят детям подарки – раскраски о животных, обитающих в воде).