



**ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ
ПЛАВАНИЮ
В ДЕТСКОМ САДУ**

 **БИБЛИОТЕКА ПРОГРАММЫ «ДЕТСТВО»**



БИБЛИОТЕКА ПРОГРАММЫ «ДЕТСТВО»

Е. К. Воронова

**Программа обучения детей плаванию
в детском саду**

Е. К. Воронова

Санкт-Петербург
ДЕТСТВО-ПРЕСС
2010

ББК 74.100.5

В75

Рецензенты:

А. М. Федоров, кандидат педагогических наук, Ю. А. Цунский, тренер-преподаватель высшей категории.
Научный редактор программы профессор, зав. каф. ТиМФК, канд. биол. наук Ю. П. Шлыков

Е. К. Воронова

В75 Программа обучения детей плаванию в детском саду. — СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. — 80 с.
ISBN 978-5-89814-142-4

Программа составлена кандидатом педагогических наук, мастером спорта СССР Вороновой Е. К. с учетом возрастных особенностей физического развития дошкольников. По каждой возрастной группе (младшей, средней, старшей) рассмотрены особенности двигательных навыков у детей, дана характеристика специфики обучения плаванию.

Приложение подготовлено кандидатом педагогических наук Т. С. Казаковцевой.

Программа разрабатывалась при активной методической помощи зам. директора СДЮСШОР №3 Стасюка А. А. (мастер спорта СССР по плаванию) и была опробована в д/с №71 (зав. д/с Тихашкова Л. Ф., инструктор по плаванию Россейно О. В.), лица №1 (инструктор по плаванию мастер спорта СССР по плаванию Маренина А. П., инструктор по плаванию Никитко Н. Н.), д/садах №12, 102 (тренеры-преподаватели СДЮСШОР №3 — Кавальчук М. А.; Ульянова К. А.; Сафронов Ф. А.).

© Воронова Е. К., 2003.

© Оформление. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.

ISBN 978-5-89814-142-4

Оглавление

Особенности развития детей	4
Программа обучения детей плаванию	10
Цели и задачи программы.....	10
Организация занятий по плаванию.....	10
Младший возраст (3—4 года)	12
Двигательные навыки.....	12
Упражнения для общефизической подготовки.....	13
Упражнения для специальной подготовки.....	13
Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде	16
Игры для приобретения навыков погружения в воду	18
Средний возраст (4—5 лет)	19
Двигательные навыки.....	19
Упражнения для общефизической подготовки.....	20
Упражнения для специальной подготовки.....	20
Игры для освоения передвижений в воде.....	23
Старший возраст (5—7 лет)	27
Двигательные навыки.....	27
Упражнения для общефизической подготовки.....	30
Упражнения и игры для развития кистей.....	31
Дыхательные упражнения.....	33
Упражнения для специальной подготовки.....	34
Игры для овладения навыком скольжения	36
Игры-эстафеты.....	37
Литература	40
ПРИЛОЖЕНИЯ	43

Особенности развития детей

Плавание — одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка — содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Большое значение для физического развития приобретают занятия детей плаванием в бассейнах, что особенно важно для проживающих в северных районах страны, где возможности для занятий плаванием даже в летнее время ограничены.

Тренерам и специалистам, ведущим занятия с детьми в бассейнах, следует знать особенности физиологии и анатомии ребенка.

Рассмотрим, как влияют занятия плаванием на некоторые жизненно важные системы детского организма.

У детей младшего и среднего дошкольного возраста сращение частей решетчатой кости и затылочной (основной) кости обеих половин черепа, окостенение слуховых проходов и носовой перегородки не завершены. Между костями черепа еще сохраняются хрящевые зоны, так как продолжается формирование головного мозга. Эти возрастные особенности необходимо учитывать при проведении физических упражнений и занятий по плаванию, потому что даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Активно развивается позвоночник ребенка. Химический состав и строение связочного аппарата и межпозвоночных дисков обуславливают его высокую эластичность и подвижность. Правильное и своевременное укрепление костной системы позволит избежать искривления позвоночника, стоп, поэтому с помощью специальных упражнений и плавательных движений можно предупредить плоскостопие.

Формирование скелета у детей тесно связано с развитием мышечной системы. Мускулатура ребенка так же, как и его скелет, несовершенна. Мышцы составляют лишь 20–22% от веса всего тела. У дошкольников мышечная система развивается неравномерно: относительно слабы мышцы живота, задней поверхности бедер, мелкие мышцы глаз, стоп, шеи, кистей, особенно у девочек малосильны мышцы плечевого пояса и рук по сравнению с мышцами ног. В основном идет развитие длинных мышц. От их состояния зависит уровень быстроты движений и гибкости у ребенка.

Скорректировать равномерное развитие мышечной системы у детей можно в ходе занятий плаванием, во время которого у ребенка вовлекаются все основные группы мышц. При плавании позвоночник принудительно выпрямляется, мышцы рук и ног ритмично напрягаются и расслабляются. При любых движениях в воде руки принимают в них активное участие. Особенно характерно это для плавания кролем на груди и на спине, при котором попеременные движения рук в воде и над водой влияют на гибкость позвоночника [23]. Следовательно, плавание является средством профилактики и лечения нарушений осанки.

У ребенка дошкольного возраста (по сравнению с периодом новорожденности) размеры сердца увеличиваются в 4 раза, что приводит к интенсивному формированию сердечной деятельности. Усиление сердечной деятельности у ребенка происходит за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Небольшой объем сердца, малая величина выброса крови в единицу времени не позволяют детскому организму увеличить потребление кислорода, однако сердечная мышца ребенка обильно снабжается кровью за счет широких просветов сосудов и быстрого кровообращения. Расширяют функциональные возможности сердца детей также хорошая эластичность сосудов и невысокий уровень артериального давления. Поэтому в данном возрасте сердце сравнительно выносливо и быстро приспосабливается к циклическим упражнениям, к которым относится и плавание.

При погружении в воду вес ребенка уменьшается почти втрое [35], отчего малыш не применяет чрезмерных усилий для передвижения в водной среде. А это в свою очередь облегчает работу сердца. Давление воды на тело ребенка способствует движению венозной крови от периферии к сердцу, облегчает

придающую функцию грудной клетки и создает благоприятные условия для деятельности правого предсердия и правого желудочка [34]. В результате преодоления нагрузок, которым организм детей подвергается в процессе регулярных занятий плаванием, укрепляется мышечная ткань предсердий и желудочков сердца, а также равномерно увеличивается объем его полостей. Вследствие этого сердце приобретает способность работать экономично, что улучшает деятельность всей детской системы кровообращения [23].

У детей дошкольного возраста верхние дыхательные пути относительно узки, а так как слизистая оболочка богата лимфатическими сосудами, то при неблагоприятных условиях дыхание детей быстро нарушается. Горизонтальное расположение ребер и слабое развитие дыхательной мускулатуры обуславливают частое и неглубокое дыхание. Ритм его у детей неустойчив и легко нарушается. К тому же поверхностное дыхание ведет к застою воздуха в легких ребенка.

Рядом исследований [5, 15, 22, 26] доказано, что занятия плаванием являются лучшим средством повышения функциональных возможностей дыхательной системы. Известно, что одним из самых трудных моментов при овладении навыком плавания является регуляция дыхания. Плавание требует от детей полной перестройки обычного дыхания, которое связано с циклом движений и выполняется в строго определенный момент. В отличие от обычного, двухфазного, в воде осуществляется дыхание трехфазное: вдох, задержка на вдохе, выдох в воду. При этом вдох гораздо короче, чем выдох. Выполнение вдоха затрудняется давлением воды на грудную клетку; выдох затруднен тем, что он выполняется в воду. Все это увеличивает нагрузку на дыхательную мускулатуру. Поэтому только хорошая техника дыхания обеспечивает необходимое ритмичное поступление кислорода. Вследствие этих процессов укрепляются все мышцы органов дыхания.

Нервная система в этот возрастной период также претерпевает существенные изменения. Особенно интенсивно развиваются большие полушария мозга, в частности, лобные доли. Это сопровождается сложной перестройкой мозговых микрофункциональных отношений, что свидетельствует о готовности мозговых структур к осуществлению психической деятельности

и выполнению упражнений, относительно сложных по координации движений.

Изменения происходят и в основных нервных процессах. Так, увеличивается возможность тормозных реакций. Это повышает способность ребенка подчинять свое поведение внешним требованиям — теперь он может сознательно удерживаться от нежелательных поступков.

В результате систематических занятий плаванием увеличиваются сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность его нервной системы, отчего ребенок становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке [15, 20, 21].

Занятия плаванием способствуют лучшему усвоению питательных веществ детским организмом. После занятий процессы обмена и выделения протекают более совершенно. Мышцы брюшного пресса и тазового дна укрепляются, у ребенка улучшается аппетит.

Рекомендуемая специалистами температура воды в детских бассейнах обычно ниже температуры тела ребенка, поэтому, совершенствуя аппарат терморегуляции, занятия плаванием оказывают благотворный закаливающий эффект. При вхождении в холодную воду ребенок делает глубокий вдох, что способствует усилению кровообращения. Кожа охлаждается, происходит сужение сосудов и перераспределение крови в кровеносной системе: кровь оттекает от поверхностных сосудов, что уменьшает теплоотдачу. Через некоторое время организм приспосабливается к пониженной температуре, сосуды снова расширяются и повышается температура тела. В результате регулярных занятий плаванием и постепенного снижения температуры воды от занятия к занятию время приспособительной реакции детей уменьшается, тем самым вызывая эффект закаливания [23]. В свою очередь, закаленный ребенок быстрее приспосабливается к изменяющимся условиям внешней среды, а, следовательно, его организм становится более устойчивым к простудным заболеваниям.

На занятиях по плаванию закрепляются уже имеющиеся у детей умения и навыки в беге, прыжках, ходьбе, так как упражнения, проводимые в воде, на начальном этапе обучения

почти полностью повторяют упражнения и подвижные игры, выполняемые ими, например, в зале. Но основной задачей занятий плаванием является формирование нового навыка — скольжения на воде. Этот навык — базовое движение в плавании, а его формирование во многом зависит от развития двигательных способностей, среди которых ведущее место занимают гибкость, координация движений, мышечная сила и выносливость в мышечной работе. В процессе занятий плаванием дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, укрепляют навыки общения, что формирует у них уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения школьной программой.

Значительная морфологическая перестройка мозговых структур у дошкольников сопровождается еще более существенными изменениями в активности головного мозга и отражается на его психических функциях [16]. Дети начинают стремиться к выполнению ответственных поручений и обязанностей. В их поведении появляются осознанные нравственные мотивы. Впервые ребенок начинает осознавать себя как личность. Он уже может оценить свои поступки и действия окружающих, соглашаясь с общепринятыми нормами поведения. Дети начинают придавать большое значение оценкам, которые дают их поведению взрослые и сверстники; начинают выбирать среди товарищей образцы для подражания и сравнения. В этом возрасте складывается самооценка.

Произвольность поведения выражается не только во внешних действиях, но и во внутренних процессах — восприятии, внимании, мышлении, воображении. Поднимаются на новую ступень умственные возможности детей: умение рассуждать, последовательно мыслить, делать обоснованные выводы. Развивается образное мышление и начинает формироваться логическое.

Занятия плаванием оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие: вызывают положительные эмоции. Но, впервые попав в воду, ребенок чувствует себя неуверенно, скованно, поэтому со стороны педагога (тренера, преподавателя) требуются такт и участие, чтобы не вызвать страх и неприязнь к воде. Обучение плаванию, особенно упражнения, связанные

с погружением в воду, вызывает у детей необходимость преодолеть чувство страха и неуверенности. Поэтому правильно организованные занятия способствуют развитию у них волевых свойств: смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности.

Водные процедуры также прививают стойкие гигиенические навыки, которые постепенно становятся потребностью и привычкой.

Таким образом, купание, игры в воде, плавание можно рассматривать как эффективное средство нормального развития ребенка.

Программа обучения детей плаванию

Цели и задачи программы

Основной целью настоящей программы является обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; обучение каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

По мере освоения предлагаемой программы решаются задачи по формированию:

- навыков плавания;
- бережного отношения к своему здоровью;
- навыков личной гигиены;
- умения владеть своим телом в непривычной среде.

Организация занятий по плаванию

1. Обучение плаванию в детском саду ведет *тренер-преподаватель* или педагог-инструктор по плаванию, имеющий специальную подготовку, которая дает право на работу с детьми дошкольного возраста. Он должен знать анатомо-физиологические и психологические особенности детей дошкольного возраста и учитывать их в работе; соблюдать технику безопасности занятий на воде; владеть приемами страховки и оказания первой медицинской помощи.

Тренеру-преподавателю необходимо не только знать комплекс физических и плавательных упражнений, но и самому владеть основными элементами техники упражнений, представленных в программе. Он занимается организационными вопросами и руководит учебно-воспитательным процессом, проводит заня-

тия по плаванию, беседует с воспитателями групп и родителями. Вместе с *медсестрой* он проверяет условия проведения занятий, приучает детей к строгому соблюдению правил гигиены. Тренер-преподаватель полностью отвечает за порядок во время занятий, и преподаватель полностью отвечает за порядок во время занятий и безопасность детей.

Воспитатель осуществляет педагогическую работу в своей группе, подготавливая детей к занятиям плаванием; проводит закаливающие процедуры; показывает детям все помещения бассейна, знакомит с правилами поведения в нем. Он приводит группу в бассейн и наблюдает за детьми во время занятий плаванием.

2. Место для занятий. Занятия должны проходить в спортивном блоке здания детского сада, где расположены зал и бассейн.

Помещение должно проветриваться каждые 30—40 минут в течение 5—7 минут. Два раза в день проводится сквозное проветривание. В помещении бассейна должна работать вентиляция.

«Плот» вокруг ванны бассейна должен быть свободным от посторонних предметов и ненужной мебели. Оформление зала и бассейна должно соответствовать не только гигиеническим, но и эстетическим требованиям.

3. Необходимый инвентарь. В спортивном зале (зале сухого плавания) должен находиться необходимый физкультурный инвентарь, куда входят плавательные доски, поплавки, резиновые шапочки, очки (маски), ласты, длинный шест (2—2,5 м) для поддержки и страховки, обручи и другие подручные средства.

Инвентарь должен храниться в шкафах, стойках, корзинах и т. п.

4. Одежда для занятий. Дети занимаются плаванием в плавках, которые хранятся в детском саду, в резиновых шапочках и, по необходимости, в плавательных очках. В зале сухого плавания дети занимаются в плавках и босиком. Для передвижения по детскому саду до и после занятия необходимы махровые или фланелевые халаты с капюшонами и длинными рукавами; обувь на резиновой подошве (исключая шлепанцы типа «вьетнамки»). Также детский сад обеспечивает детей мылом, мочалками и полотенцами, которые хранятся и обрабатываются в прачечной детского сада.

5. Врачебный контроль. Занятия проводятся по подгруппам из 8—12 человек, 1—2 раза в неделю продолжительностью:

младший дошкольный возраст — 20—30 минут;

средний дошкольный возраст — 30—35 минут;

старший дошкольный возраст — 35—45 минут.

Занятия по плаванию продолжительнее занятий по физкультуре на 5—7 минут, которые отводятся для свободного плавания в конце каждого занятия.

На занятии необходимо присутствие медицинского работника и помощника.

Нагрузка дозируется за счет количества повторений одного упражнения, количества упражнений (особенно дыхательных), темпа выполнения упражнений, температуры воды и воздуха в помещении бассейна. Обязательным условием для занятий является хорошее самочувствие ребенка.

Для освоения рекомендуемой программы в каждой возрастной группе требуется не менее 60 часов занятий.

Младший возраст (3—4 года)

Двигательные навыки

При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Это связано с тем, что, первоначально созданные и закрепленные, они не разрушаются полностью и впоследствии могут снова проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (в скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень трудно.

Обучение каждому новому плавательному упражнению (движению) требует от ребенка определенной готовности, поэтому оно сводится к игре. Эмоциональная насыщенность игры позволяет ребенку активно двигаться в воде, помогает проявлять свои подражательные способности. Игровая деятельность дает малышу возможность проявить самостоятельность в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании

своих знаний и умений. В игре ребенок имеет возможность оценить свои действия и поведение, а также оценить партнеров. Для освоения сложных плавательных упражнений подбираются такие игры, в которых ребенок подготавливается к более сложным подвижным играм.

При закреплении движений в воде используется соревновательный момент. Детям предлагается выполнить задание для того, чтобы узнать, кто из них лучше выполнит упражнение и окажется победителем соревнования.

Упражнения для общефизической подготовки

Занятия проходят в зале сухого плавания.

Строевые упражнения:

- построения — в колонну, в круг, стайкой, врассыпную;
- перестроения — парами, в колонну по два, в несколько кружков, нахождение своего места в строю;
- повороты — по примеру воспитателя, используя зрительные ориентиры.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

- для развития рук и плечевого пояса — исходные положения руки на пояс, к плечам, за спину, вниз, в стороны;
- для мышц туловища — исходные положения стоя, стоя на четвереньках, сидя на стульях, скамейке, на полу ноги вместе, ноги врозь, лежа на животе;
- для мышц ног — исходные положения стопы параллельно, ноги вместе, широко врозь.

Движения в ОРУ выполняются на 2 счета, в среднем темпе (для мышц туловища в более медленном темпе); движения носят имитационный характер; предъявляются требования по технике выполнения (не сгибать колени, не отрывать пятки от пола, слушать счет, соблюдать темп движения и т. п.).

Упражнения для специальной подготовки

Предварительно происходит ознакомление детей с залом сухого плавания, бассейном, душем, раздевалками; с правилами поведения в бассейне; посещение занятий по плаванию старших групп.

Спуск в бассейн производится с помощью и без поддержки преподавателя по лесенке.

Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень (руки преподавателя) и без поддержки; взявшись за руки в полуприседе, на носках, спиной вперед, приставными шагами.

Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу в прямом направлении.

Действия с предметами. плавательной доской, палкой, обручем, поплавком, мячом (бросить, догнать, принести, прокатить по воде).

Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой.

Погружения в воду с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей» (долгий выдох), дуть на воду.

Скольжения на животе — держась за руки преподавателя; за поручень; опираясь руками о дно (идти на руках, опираясь о дно); передвигаться, держась за плавательную доску; с поплавком на спине; лежа на животе свободно без опоры: принять положения «стрелка», «запятая», «звездочка», «поплавок»; работать ногами, как при плавании кролем (из исходного положения сидя, лежа с опорой и без опоры).







Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде

Змейка. Дети заходят в воду и располагаются вдоль бортика бассейна, руки свободны. По сигналу преподавателя они передвигаются по периметру бассейна. При передвижении можно помогать себе руками (гребковые движения в воде), но надо держаться за бортик.

Паровозик. Дети передвигаются вдоль бортиков бассейна, положив руки друг другу на плечи.

Невод. Малыши располагаются вдоль бортика бассейна, берутся за руки и так передвигаются к противоположному бортику.

Каждый по своей дорожке. Дети становятся вдоль короткого бортика. По сигналу преподавателя они расходятся или разбегаются враспынную (каждый по своей дорожке). По второму сигналу дети бегут на свои места к бортику.

Пятнашки. Выбирается водящий, который старается запятнать кого-нибудь из игроков. Запятнанный становится водящим, поднимает руку и громко произносит: «Я вожу!» Пятнать разрешается только над водой. j

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

Карусели: Дети образуют круг в центре бассейна и берутся за руки. По сигналу преподавателя они начинают движение по кругу и произносят:

Еле-еле, еле-еле
Закружились карусели,
А потом, потом, потом —
Все бегом бегом бегом!



Затем дети бегут по кругу (1—3 раза) и говорят хором:

Тише, тише, не спешите,
Карусель остановите!
Вот и кончилась игра
Остановка — раз и два.

Малыши замедляют движение и останавливаются. Игра повторяется с движением в противоположную сторону.

Рыбий хвост. Выбирается водящий, остальные дети строятся в колонну по одному, руки на поясе впереди стоящего. По сигналу преподавателя водящий должен поймать последнего в колонне. Не надо задерживать водящего руками и отпускать руки.

Свободное место. Выбирается водящий, остальные дети строятся в круг в центре бассейна. Водящий ходит по внешней стороне и слегка касается кого-либо рукой. После этого водящий и выбранный им игрок оббегают круг в противоположных направлениях и стараются как можно быстрее занять освободившееся место в круге.

Караси и щука. Выбирается водящий — щука, а все остальные дети — караси. Водящий стоит у длинного бортика бассейна, дети — вдоль короткого бортика. Играющие стараются достичь другой стороны бассейна, увернувшись от водящего. Тот, кого запятнали, помогает водящему.

Игры для приобретения навыков погружения в воду

Пружинка. Дети стоят вдоль бортика бассейна и держатся руками за поручень. По сигналу преподавателя ребята приседают и опускают голову в воду.

Насос. Малыши стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, они погружаются в воду с головой. Не надо отпускать руки и вытирать лицо.

Переправа. В центре бассейна натягивается дорожка. Дети располагаются вдоль бортика, затем по сигналу преподавателя переходят на другую сторону бассейна, поднырнув под дорожку. Не надо толкаться, мешать друг другу и касаться дорожки руками.

Тишина. Дети идут в колонне по одному (руки на поясе) вдоль бортиков бассейна и произносят:

Тишина у пруда, не колыхнется вода,
Не шумят камыши, ныряйте, малыши!

Затем ребята делают глубокий вдох и приседают в воду с головой. Преподаватель громко считает до 5 (10—15), на последний счет дети встают. Не надо держаться за бортик руками.

Мячик. Ребятушки стоят у бортика бассейна и держатся руками за поручень. Преподаватель начинает читать стихи (например С. Я. Маршака):

Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Желтый, красный, голубой —
Не угнаться за тобой!

В это время дети прыгают на обеих ногах, с головой уходя под воду. Не надо останавливаться, пока не закончатся слова.

Дельфин. Малыши стоят в шеренге посередине бассейна. По сигналу преподавателя они приседают, с головой уходя под воду, и выпрыгивают как можно выше из исходного положения на корточках.

Рыболов. Дети образуют круг в центре бассейна, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру. В центре стоит преподаватель (рыболов) с веревкой, к концу которой привязан поролоновый шар (удочка). Преподаватель вращает веревку так, чтобы шар двигался по кругу на высоте 10—30 сантиметров от поверхности воды. Дети должны присесть под воду с головой так, чтобы шар не коснулся головы. Ребенок, которого коснулся шар, считается пойманным и на время покидает бассейн. Не надо прятаться под воду раньше, чем приблизится шар.

Пятнашки с мячом. Выбираются два водящих, у них поролоновые мячи. По сигналу преподавателя малыши разбегаются, а водящие догоняют их и бросают в них мяч. Пойманным считается ребенок, в которого попал мяч.

Средний возраст (4—5 лет)

Двигательные навыки

У детей 4—5 лет закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные на занятиях в младшей группе. Упражнения в воде и игры выполняются детьми на глубине 70—85 сантиметров без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложнокоординационных движений.

Детей среднего возраста учат выполнять упражнения сначала на суше, а затем повторяют их в воде. Преподаватель должен показать упражнение и объяснить детям технику его выполнения.

Особенно важен показ упражнений в воде: дети воспринимают последовательность выполнения и понимают, что сделать его в воде вполне возможно. Краткое и доступное объяснение помогает ребенку сознательно овладевать правильными движениями.

В объяснении можно прибегать к образным сравнениям, так как мышление детей среднего возраста образное. Образ должен быть понятен детям.

Большое значение следует уделить воспитанию у детей организованности и дисциплинированности.

В обучении используют разнообразные упражнения и игры.

Упражнения для общефизической подготовки

Занятия проходят в зале сухого плавания.

Строевые упражнения:

- построения — в колонну, шеренгу, в круг, врассыпную;
- перестроения — в звенья, тройками, в несколько кружков, парами, в колонну по одному, по два, в одну-две шеренги;
- повороты — прыжком и переступанием, направо и налево, используя зрительные ориентиры.

Общеразвивающие упражнения:

- для развития рук и плечевого пояса — исходные положения вниз, на пояс, вверх, в стороны, к плечам, за спину, вперед. Движения рук: в одном направлении, поочередные, махи, сжимание и разжимание пальцев, пальчиковая гимнастика, вращения (одновременные) вперед, назад (упражнение «мельница»);
- для мышц туловища — исходные положения стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках, упор присев, сидя упор сзади, сидя ноги вместе, сидя ноги врозь, лежа на животе, лежа на спине. Наклоны вперед, назад; повороты вправо, влево;
- для мышц ног — исходные положения вместе, слегка врозь; пятки вместе, носки врозь; на ширине плеч; врозь; на одной ноге. Махи, подъемы (одновременно и поочередно), приседания, подскоки на месте.

Упражнения для специальной подготовки

Предварительно повторяются правила поведения в бассейне, душевой комнате. Происходит ознакомление детей со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток, картин, кинофильмов, диафильмов), посещение занятий детской спортивной школы, экскурсии в большие, бассейны.

Спуск в воду с последующим погружением.

Передвижения в воде шагом: на носках; перекатом с пятки на носок; приставными шагами; мелким и широким шагом; с высоким подниманием колена; в полуприседе, с поворотами; с заданиями (руки к плечам, вперед, на плечи впереди идущему, вверх, с остановкой по сигналу и т. п.); спиной вперед; на внешних сводах стоп; в чередовании с бегом.

Передвижения в воде бегом: в колонне по одному; парами; «змейкой»; со сменой темпа; со сменой ведущего; по диагонали; с высоким подниманием колена, на носках, челночный бег.

Передвижения прыжками. на обеих ногах, со сменой ног, на одной ноге, с поворотами кругом; прыжки вверх (из воды), чтобы достать предмет.

Погружения в воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду.





Передвижения под водой шагом в полном приседе с помощью и без помощи рук; прыжками, с головой уходя под воду; быстрым и медленным шагом; держась за плавательную доску и самостоятельно.

Скольжению на животе — держась руками за поручень; за плавательную доску; опираясь о дно; держась на плаву самостоятельно; поднимать голову, делать вдох и опускать голову, делая выдох в воду; лежать на воде свободно: принять положения «поплавок», «медуза», «стрелка», «запятая», «звездочка», делая выдох в воду 5—6 раз.

Движения ног кролем на груди из исходного положения сидя упор сзади (на бортике бассейна, на суше), в упоре лежа на животе (в воде) с поднятой головой и с выполнением выдоха в воду; лежа, держась за поручень, за плавательную доску, свободно. Скольжение на животе без работы ног и с работой ногами кролем: с плавательной доской и без; с выдохом в воду и с задержкой дыхания.



Игры для освоения передвижений в воде

Невод. Эта игра — своеобразные пятнашки в воде. Глубина — по пояс. Водящий, запятив одного из игроков, берет его за руку, и они вдвоем продолжают пятнать остальных. Тот, кого они коснутся рукой, присоединяется к ним. Когда невод составят уже 5 участников, они не пятнают, а ловят рыб в кольцо. Для этого водящим нужно окружить убегающего и крайним игрокам сомкнуть руки. Спастись можно только под руками водящих, пока кольцо не замкнулось. Игра заканчивается, когда останутся три непойманных самых ловких игрока.

Водолазы. Игра для тех, кто любит нырять и плавать под водой. Участники выстраиваются на берегу, а преподаватель бросает на дно бассейна несколько (по количеству играющих) пластмассовых тарелочек или резиновых шайб. По его сигналу водолазы ныряют и стараются собрать как можно больше предметов. На это дается 30—40 секунд. Кто из ребят лучше выполнит это задание, тот и победитель. Можно устроить командные состязания водолазов.

Морской бой. Играющие делятся на две команды и выстраиваются двумя шеренгами по пояс в воде напротив друг друга. По сигналу преподавателя участники ударом ладоней по воде начинают «обстрел» соперников, обрызгивая их и стараясь заставить их отступить. Кто повернется спиной к противнику, выбывает из дальнейшей борьбы. При игре не разрешается касаться друг друга руками. Выигрывает шеренга, в которой игроки окажутся более стойкими и сохранят до конца определенный строй.

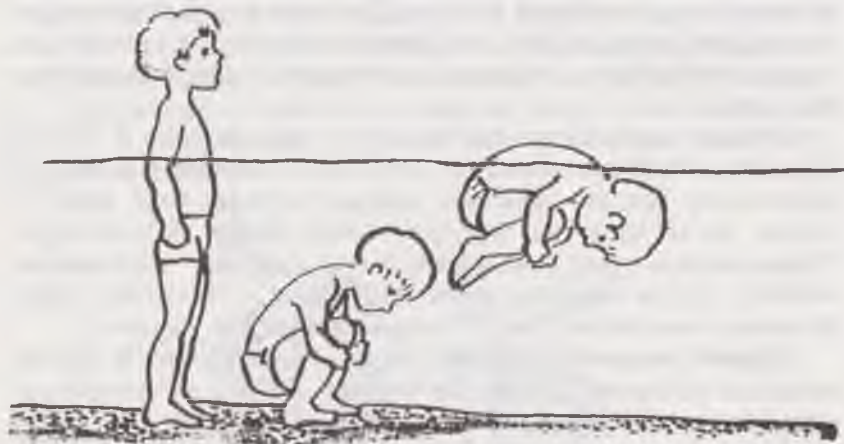
Мяч по кругу. Играющие встают в круг по пояс в воде и передают легкий резиновый мяч друг другу, стараясь при этом не уронить его. Тот, кто ошибется, выходит из игры. Игра заканчивается, когда останутся два-три самых ловких волейболиста. Можно играть и без выбывания. Тогда участник, допустивший ошибку, идет в середину круга. Его задача — коснуться мяча. Водящего сменяет тот, кто не точно передал мяч партнеру.

Паровая машина. Играющие становятся в шеренгу и рассчитываются на первый-второй. По команде «Пуск!» все первые номера (они входят в одну команду) приседают, погружаясь в воду с головой, и делают выдох. Затем они возвращаются в исходное

положение, а в это время вторые номера (другая команда) повторяют их действия. Все участники, поочередно приседая и поднимаясь, изображают работу парового двигателя, который может работать в разном темпе. Для этого подаются команды «Самый малый!» или «Полный ход!» Побеждает команда, точнее выполнившая указания преподавателя. Чтобы игра хорошо прошла в воде, ее лучше сначала провести на «берегу».

Всадники. В игре принимают участие две команды. В каждой команде дети разбиваются на пары: один изображает коня, а другой — всадника. Всадники садятся на коней, и команды выстраиваются друг против друга по грудь в воде. По сигналу шеренги сближаются, происходит схватка, во время которой всадники стараются сбросить друг друга с коня. Кони участия в схватке не принимают. Затем все меняются ролями, и игра продолжается.

Поплавок. Находясь по пояс в воде, участник игры, сделав вдох, приседает на дно. Затем, обхватив руками колени, прижимает подбородок к груди, изображая поплавок. Если вдох был глубоким, то тело легко поднимается на поверхность. Не изменяя положения, игрок считает, например, до десяти, после чего ставится ногами на дно.



Медуза. Участник игры стоит по грудь в воде. Глубоко вдохнув и наклонившись вперед, нужно свободно лечь на воду (чем глубже вдох, тем легче это проделать). Побеждает тот, кто дольше продержится на воде.

Игры «Поплавок» и «Медуза» помогут не умеющим плавать сосредоточить внимание на достижении цели и преодолеть страх перед водой.

Метроном. В игре участвуют трое. Двое заходят в воду по грудь и становятся на расстоянии двух шагов лицом друг к другу, а третий встает между ними. Этот игрок выполняет роль стрелки метронома. Не сгибая ног, он падает боком на стоящего слева, уходя с головой под воду. Тот руками отталкивает его к партнеру.

Упражнение повторяется 10 раз, после чего участники меняются ролями.

Акробаты. Здесь необходимым условием является умение плавать и нырять. Кто сделает 10 кувырков в воде, подражая спортсменам-акробатам, тот и считается победителем.

Торпеды. Первый вариант. Играющие делятся на две команды. Два участника из разных команд ложатся спиной на воду друг против друга, берутся за руки и упираются ступнями. Затем, отпустив руки, они быстро прижимают их к телу (или выбрасывают вверх) и в тот же момент, сильно оттолкнувшись ногами, скользят по воде. Выигрывает тот, кто правильно проделал упражнение и проскользил по воде дольше остальных.

Второй вариант. В игре участвуют две команды. Каждый игрок, подгребая руками воду под себя, свободно плывет ногами вперед, стараясь ступнями дотронуться до игрока другой команды. Торпедированный участник выбывает из игры, которая продолжается до тех пор, пока все игроки одной команды не выйдут из строя.

Качели. Участники становятся парами по пояс в воде лицом друг к другу. Сначала один, держа за руки товарища, делает глубокий вдох и опускается под воду, откидываясь назад. Партнер тянет своего товарища на себя, вдыхает поглубже и тоже опускается под воду. Первый в это время поднимается на поверхность.

Качалки. Игроки становятся спиной друг к другу и берутся под руки. Попеременно наклоняясь вперед, опуская лицо в воду и делая выдох, они на спине поднимают партнеров. Игроку, находящемуся на поверхности воды, не разрешается сгибать ноги и поднимать их вверх.

Точный прыжок. Данная игра приучает к правильному стартовому прыжку. Играющий должен прыгнуть с тумбочки в воду с вытянутыми вперед руками и при этом пройти через пластмассовый или деревянный обруч, который перед ним вертикально держит партнер. Обруч можно положить на воду на расстоянии 2—3 метров от тумбочки.

Перетяжки. Участники делятся на две команды, в каждой из которых 5—6 человек, и заходят в воду по пояс. Впереди встают капитаны, они берут друг друга за руки. Остальные игроки выстраиваются сзади и обхватывают один другого за пояс. В таком положении каждая команда старается перетянуть противника на три шага в свою сторону. Как только одной из команд удалось это сделать, преподаватель останавливает игру. Если капитан выдернул руки или игроки расцепились, команде засчитывается поражение. Для игры можно использовать канат или толстую веревку, за которую берутся участники. Соревнование проводится 3—4 раза, после чего подводится общий итог.

Охотники и утки. Играющие делятся на две команды: охотники выстраиваются по кругу на глубине выше пояса; внутри круга находятся утки. Охотники получают легкий резиновый мяч. По сигналу они начинают перебрасывать его друг другу, а при удобном случае пятнают им уток. Те, спасаясь, ныряют в воду. После каждого попадания утка покидает круг. Через 10 минут игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая запятнать больше игроков противника.

Гонка катеров. Эстафета проводится между двумя или несколькими командами, которые выстраиваются у кромки воды. Сначала первые номера, держась за доску и работая лишь ногами, плывут к своим ориентирам и обратно. Затем доску принимают вторые номера и т. д. Побеждает команда, скорее других закончившая эстафету. Если на плавательную доску лечь и грести руками, то можно устроить гонку лодок. Вместо досок можно использовать резиновые круги или детские надувные матрацы.

Пушбол. Для игры нужен большой надувной мяч. Часть бассейна огораживают поплавками, чтобы получился прямоугольник. Соревнуются две команды, в каждой по 5—6 человек. Цель игры — перебросить мяч за лицевую линию половины площадки противника. За это начисляется очко. Мяч передается от игрока к игроку, с ним разрешается ходить и плавать. После того как

мяч заброшен за линию, вести его начинает команда, проигравшая очко. Игра длится два тайма по 5—7 минут. Запрещается топить друг друга, бить кулаком по мячу. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Баскетбол. Для игры нужны два обруча, закрепленные на воде. Они служат баскетбольными корзинами, в которые игроки двух команд должны забросить резиновый мяч. Он вводится в игру в центре поля. За попадание в кольцо начисляется одно очко. После этого игрок команды, проигравшей очко, вводит мяч в игру из-за лицевой линии. Правила разрешают передавать мяч, продвигать его в воде самостоятельно, делать броски издали. Мяч, вышедший за черту, вводится в игру участником противоположной команды. Игра длится два тайма по 8—10 минут. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Дополнительные игры можно использовать из предложенных игр для младшей возрастной группы.

Старший возраст (5—7 лет)

Двигательные навыки

В обучении детей старшего дошкольного возраста ставятся иные задачи: освоение спортивных способов плавания; изучение техники движения кролем на груди и на спине.

Если ребенок продолжает занятия, перейдя из средней группы в старшую, то порядок их проведения остается прежним. Техническая подготовка ребенка позволит решить поставленные на данном этапе задачи.

При начальном обучении плаванию детей старшего дошкольного возраста занятия начинаются по укороченной схеме содержания занятий младшего и среднего возрастов.

В процессе овладения новыми упражнениями детьми старшего дошкольного возраста используются следующие методические приемы:

- *показ упражнений.* Наиболее сложные и новые упражнения преподаватель показывает в сочетании с детальным описанием техники их выполнения. Легкие упражнения показывает заранее подготовленный ребенок. Этот методический прием

способствует формированию у детей психологической установки: доступность упражнения (может мой сверстник — могу и я). На этапе закрепления техники плавательных движений используется прием показа упражнения со всевозможными ошибками. Дети исправляют их, самостоятельно проговаривая последовательность выполнения. Очередность показа неправильных упражнений определяется педагогом. Этот прием направлен на то, чтобы вызвать стремление детей максимально проявить себя и показать свою самостоятельность;

- средства наглядности. Использование наглядной схемы упражнения (карточки) с изображением отдельных его элементов. Ребенок по карточке должен выполнить упражнение. Следует использовать также графические изображения подвижных игр (расстановка пособий и расположение играющих), по которым дети придумывают содержание и правила игры. Применение наглядных схем способствует развитию у детей умственных способностей;

- *разучивание упражнений*. Наиболее координационно сложные упражнения разучиваются с детьми по частям и только затем выполняются в целом. Такое выполнение упражнений помогает детям избежать грубых ошибок и формирования неправильных навыков. Упражнения выполняются детьми только по словесному объяснению тренера или сообразно названию упражнения;

- *исправление ошибок*. Тренером ведется работа по предупреждению и исправлению ошибок, воспитанию привычки у детей контролировать свои действия и действия своих сверстников. Ошибку при выполнении задания делают предметом внимания детей. Это необходимо для более внимательного и осознанного отношения детей к замечаниям преподавателя;

- *подвижные игры на суше и в воде*. В процессе формирования первоначальных навыков плавания (в воде) используются подвижные игры. Они придают занятиям эмоциональную окраску и позволяют детям непринужденно, смело выполнять различные действия и упражнения, добиваться их высокого качества. Благодаря игровым приемам дети быстрее усвоят программный материал;

- *имитация упражнений*. Педагог или заранее подготовленный ребенок выполняют движения молча, подражая животным, пти-

цам, изображая явления природы. Остальные дети должны угадать предлагаемый образ, описать последовательность его движений и самостоятельно повторить;

- *оценка (самооценка) двигательных действий.* После проведения упражнений педагог проговаривает последовательность их выполнения и оценивает их воздействие на организм ребенка, задает вопросы детям об их самочувствии и ощущениях;

- *индивидуальная страховка и помощь.* Метод применяется по мере необходимости для преодоления неуверенности, чувства страха у ребенка;

- *межличностные отношения между тренером-преподавателем и ребенком.* Они строятся на высокой требовательности к развивающейся личности. Двигательные навыки в плавании формируются путем сочетания игровых приемов со словесными воздействиями преподавателя: команды, распоряжения, поощрения, порицания, объяснения способов, выполнения упражнений, убеждения, внушения. Тренер пользуется словом, как педагогическим инструментом, изменяя интонацию и силу голоса. Лишь в исключительных случаях он повышает голос, но в то же время его тон не должен быть бесстрастным. По тону тренера ребенок должен понять, порицают его или хвалят. В ходе проведения занятий бывает необходимо прибегать к запретам, которые связаны с техникой безопасности;

- *круговая тренировка.* Выполнение упражнений (в зале) способом круговой тренировки, чередующимся с поточным, фронтальным и игровым методами организации занятий, которые позволят повысить моторную плотность занятий;

- *игры на внимание и память.* В подготовительной и заключительной частях занятия проводятся игры на внимание: «Запрещенное движение», «Делай как я», «День и ночь», «Совушка» и др. Эти игры способствуют развитию произвольности поведения, координации движений, равновесия, быстроты мышления, двигательной памяти;

- *соревновательный эффект.* Использование игр-эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. Эмоции приспособляют организм к лучшему выполнению движения и обостряют работу органов чувств, необходимую для данного движения;

● *контрольные задания.* При обучении базовым плавательным движениям используется метод контрастных заданий. По каждой задаче обучения плаванию подбирается большое количество упражнений, различных по трудности, чтобы обеспечить выполнение поставленных целей. Очередность заданий намечается заранее. Основным правилом смены упражнений является не переход от простого к более сложному, а контрастность заданий. Это позволяет активизировать детей и постоянно поддерживать их интерес к выполнению упражнений. Благодаря такой организации занятий новое движение осваивается гораздо быстрее и легче, чем в традиционных формах.

Упражнения для общефизической подготовки

Занятия проходят в зале сухого плавания.

*Строевые упражнения*¹:

● быстро, организованно и самостоятельно строиться в колонну (несколько колонн), шеренгу (несколько шеренг); перестраиваться в движении; пересчитываться на один-два; смыкаться и размыкаться от направляющего, замыкающего, середины; повороты: прыжком и по разделениям; направо, налево, кругом, вполборота.

*Общеразвивающие упражнения*¹:

● для развития рук и плечевого пояса — поднимать, опускать и поворачивать плечи, голову; круговые движения прямыми и согнутыми руками (вперед, назад), рывки прямыми и согнутыми руками; упражнения для мелкой мускулатуры рук (однонаправленные и разнонаправленные);

● для мышц туловища — вращение туловищем; в исходном положении лежа на спине достать ногами предмет, лежащий за головой, садиться с помощью и без помощи рук (3 раза по 10 приседаний); группироваться и покачиваться в этом положении; выполнять наклоны из исходного положения сидя ноги врозь, касаясь руками носков ног; отжиматься от пола 2—5 раз из исходного положения упор лежа;

● для мышц ног — приседать, поднимаясь на носки (руки в исходных положениях; делать выпады вправо-влево, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую; махи ногами вперед, назад,

¹ Базовые упражнения, проводившиеся в средней группе, дополняются новыми заданиями.

в сторону с опорой о рейку лестницы и без опоры; прыжки на обеих ногах (по 120—140 прыжков с отдыхом в 30 секунд); прыжки через скакалку вперед, назад.

Упражнения и игры для развития кистей

В подготовке детей старшего дошкольного возраста к овладению навыками плавания большое значение имеет развитие двигательных способностей кистей, поэтому с детьми систематически проводятся специальные упражнения, развивающие координацию и быстроту их движений. Эти упражнения проводятся в зале и в воде. Они сопровождаются легкой и ритмичной музыкой. Каждое упражнение повторяется в течение музыкальной фразы или 4—8 раз по счету. Во время обучения преподаватель помогает каждому ребенку, по мере усвоения упражнения дети выполняют его самостоятельно по подражанию или словесному описанию.

Упражнения выполняются из исходных положений сидя и стоя. Сидя — руки согнуты в локтевых суставах и находятся на уровне лица. Стоя — руки согнуты в локтях на уровне груди. После каждого упражнения дается 30 секунд отдыха, руки опускаются вниз.

Сорока. Пальцами одной руки водить по ладони другой. Менять положение рук.

Ладушки. Хлопать в ладони в такт музыке. Упражнение можно выполнять с приседаниями и прыжками на обеих ногах.

Дать-дать. Сжимать и разжимать кулаки. Разжимая кулаки, пальцы сильно напрягать.

Тук-тук. Стучать кулаком о кулак. Менять положение рук.

Махи. Кисти свободно падают вперед-вниз и назад.

Гладим. Ладонь одной руки скользит по ладони другой вверх и вниз.

Собачки. Ладони обращены друг к другу, пальцы врозь. Пальцами одной руки касаться большого пальца другой руки.

Вертушки. Повороты кисти влево-вправо, пальцы свободно.

Щелчки. Отстрел ватного шарика каждым пальцем, попеременно правой и левой рукой.

Рояль. Поочередное постукивание пальцами одной руки по ладони другой.

Бинокль. Поочередно всеми пальцами образовать букву О. Упражнение выполняется каждой рукой в отдельности и одновременно обеими руками.

Ветерок. Кисти опускаются вправо-влево.

Лодочка. Ладони имитируют лодочку, большие пальцы — весла. Отводить большие пальцы под углом 90 градусов.

Улитка. Сжатую в кулак кисть правой руки положить на ладонь левой. Поднять указательный и средний пальцы, сводить и разводить их.

Коза. Средний и безымянный пальцы прижать к ладони. Производить движения большим пальцем.

Фонарик. Руки поднять вверх. Соединить подушечками большой, указательный, средний, безымянный пальцы и мизинец над центром ладони. Пальцы врозь, рука напряжена.

Солнышко. Руки в замок — солнышко спит. Выпрямить пальцы — солнышко встало, лучи во все стороны.

Оса. Пальцы сжаты в кулак. Выпрямить указательный палец и вращать им. Упражнение выполняется всеми пальцами по очереди.

Человечки. Указательным и средним пальцами бегать по противоположной руке от ладони к плечу и обратно.

Ушки у зайца. Пальцы вместе. Развести средний и безымянный пальцы, но не разводя между собой указательный, безымянный и мизинец.

Крыша у дома. Ладони обращены друг к другу. Соединять под углом пальцы правой и левой руки.

Кря-кря. Соединить четыре пальца, большой палец под углом 90°. Большой палец попеременно наклоняется к среднему и безымянному.

Здравствуй, пальчик. Руки подняты вверх, пальцы сжаты в кулак, большой палец вверх. Присоединить большие пальцы друг к другу.

Поклон. Ладони обращены друг к другу. Поочередно сгибать пальцы и касаться ладони.

Звездочка. Ладони прижаты друг к другу. Разводить пальцы врозь.

По грибы. Попеременно сгибать пальцы, начиная с мизинца. Раз, два, три, четыре, пять, мы грибы идем искать (разжимать пальцы из кулака по одному, начиная с большого). Этот пальчик

в лес пошел (согнуть мизинец, прижать к ладони). Этот пальчик гриб нашел (согнуть безымянный палец, прижать к ладони). Этот пальчик чистить стал (согнуть средний палец, прижать к ладони). Этот пальчик все съел (согнуть указательный палец, прижать к ладони). Оттого и потолстел (согнуть большой палец, прижать к остальным).

Домик. Раз, два, три, четыре, пять (разжимать пальцы из кулака по одному, начиная с большого). Вышли пальчики гулять (ритмично сжимать пальцы в кулак и разжимать). Раз, два, три, четыре, пять (сжимать поочередно расставленные пальцы в кулак, начиная с мизинца). В домик спрятались опять (ритмично сжимать пальцы в кулак и разжимать).

Алые цветы. Наши алые цветы (ладони соединить в форме тюльпана). Распускают лепестки (пальцы медленно разводятся назад в стороны). Ветерок чуть дышит, лепестки колышет (плавные покачивания кистями). Закрывают лепестки наши алые цветки (пальцы медленно соединяются, приобретая форму тюльпана).

Засолка капусты. Мы капусту рубим (резкие движения кистями вниз-вверх). Мы морковку трем (пальцы рук сжаты в кулак, движения кулаками от себя к себе). Мы капусту солим (движение пальцев, имитирующее посыпание соли). Мы капусту жжем (интенсивно сжимать пальцы обеих рук в кулаки).

Упражнения и игры для развития двигательных способностей кистей чередуются с упражнениями на расслабление: махи и встряхивания кистями над головой, над плечами и опущенными руками вниз.

Дыхательные упражнения

На занятиях в зале и в воде особое внимание уделяется упражнениям для правильного дыхания. Они являются наиболее сложными в процессе обучения плаванию. При выполнении этих упражнений детей учат делать глубокий вдох так, чтобы время выдоха вдвое превышало время вдоха — это связано с особенностями дыхания в воде. Также детей учат задерживать дыхание на максимально возможное время. Указывают, что вдох необходимо делать легко, бесшумно, не поднимая высоко плечи и обязательно через рот. Наиболее эффективными дыхательными упражнениями являются те, которые имитируют при вдохе «вдыхание запаха цветка», при выдохе — «сдувание одуванчика».

После освоения детьми правильного вдоха и выдоха их учат согласовывать дыхание с движениями ног, рук, затем головы. На каждом занятии разучивают два-три дыхательных упражнения. Каждое последующее занятие начинается с повторения упражнений, освоенных ранее. Дыхательные упражнения выполняются индивидуально в различном темпе, в зависимости от уровня развития и состояния дыхательной мускулатуры ребенка. В начале разучивания нового упражнения тренер-преподаватель показывает детям, как сочетались правильное дыхание с движениями. Все дыхательные упражнения тренер сопровождает указаниями о том, где и как надо делать вдох и выдох.

Упражнения для специальной подготовки

Предварительно повторяются правила поведения в бассейне (в воде и на суше); напоминаются сигналы для входа и выхода из воды; для начала и окончания упражнения.

Спуск в воду с последующим погружением. Уходя под воду с головой, открывать глаза, разглядывать под водой предмет.

*Передвижения в воде шагом*¹: гимнастический шаг; с задержкой на носке (петушинный шаг); с мешочком на голове; приставной шаг с приседанием; шаг противходом; шаг продольной и поперечной «змейкой».

*Передвижения в воде бегом*¹: бег в разных построениях; челночный бег (5 раз по 7—10 метров, в зависимости от длины бассейна); в медленном темпе без помощи рук и помогая себе руками, выполняя гребковые движения; спиной вперед; галопом правым и левым боком.

*Передвижения прыжками*¹: прыжки с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперед; прыжки из обруча в обруч, которые лежат на воде (необходимо вынырнуть в другом обруче).

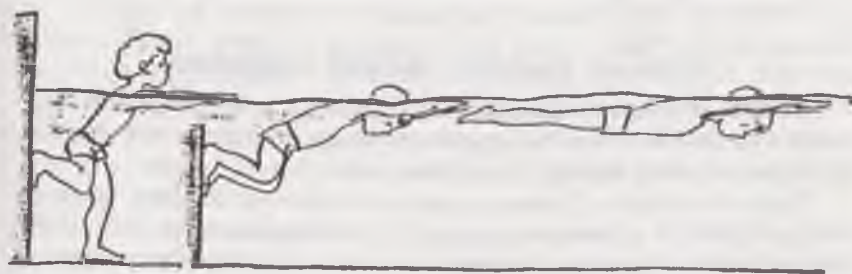
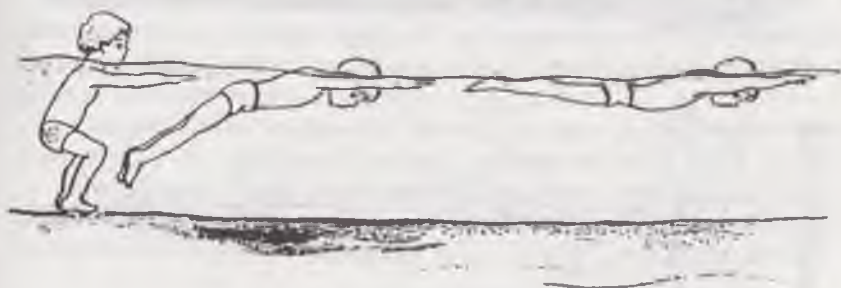
*Погружения в воду*¹: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, 20, 32 счета); собирать предметы, разбросанные по дну бассейна; ныряние.

*Скольжения на животе*¹: скольжение на груди без и с работой ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой рукой, по-

¹ Базовые упражнения, проводившиеся в средней группе, дополняются новыми заданиями.

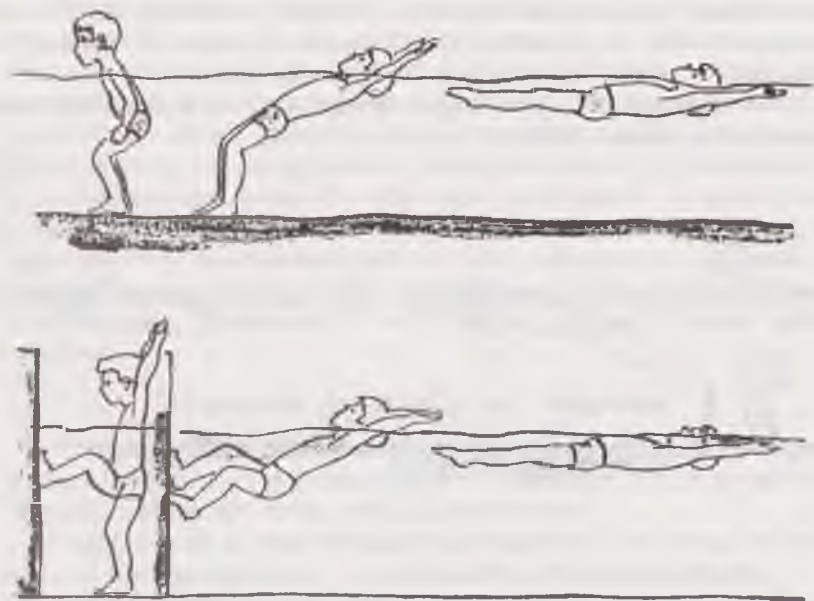
переменно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук); с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры; с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания.

Согласовывать движения рук и ног, а затем и дыхание при плавании кролем на груди.



Скольжения на спине — с опорой о плавательную доску; с поддержкой головы шестом и без опоры; лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; скользить на спине, отталкиваясь от бортика; скользить с работой ног; скользить, сочетая движения ног и рук; скользить, сочетая работу рук, ног и дыхания.

К концу учебного года уметь проплывать кролем на груди и на спине в полной координации 3 раза по 8 метров.



Игры для овладения навыком скольжения

Поплавок. Первый вариант. Дети делают глубокий вдох, приседают на дно и, обхватив колени руками, всплывают. Кто дольше просидит под водой, тот и выиграл.

Второй вариант. Тренер громко считает до 5. Дети, не поднимая головы и не вставая на дно, делают «звездочку» — 5 секунд (тренер считает до 10). Не делая вдоха, дети выполняют «стрелку» — 5 секунд (тренер считает до 15). Игра повторяется в обратном порядке.

Звездочка. Дети делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду (руки в стороны, ноги врозь).

Стрелка. Дети делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду (руки вверх, ноги вместе, носки оттянуты).

Торпеды. Дети строятся спиной к бортику, руки вверх, одна нога упирается в бортик под водой; делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду, одновременно отталкиваются ногой и скользят до противоположного бортика.

Тоннель. На дно бассейна ставятся обручи на подставках. Дети делают глубокий вдох и скользят под водой так, чтобы проплыть под все обручи.

Количество обручей можно увеличить. Игра выполняется парами вдоль бассейна.

Буксир. Выполняется парами (и на груди, и на спине): один делает «стрелку», другой буксирует его, взяв за руки.

Кто дальше? Дети ложатся спиной на воду, лицом друг к другу, взявшись за руки, сгибают ноги и упираются ступнями. По сигналу «преподавателя отталкиваются, одновременно отпускают руки и скользят вдоль бассейна — кто дальше.

Катера. Дети, держась за пенопластовую доску, ложатся на воду и скользят на груди (спине), работая ногами.

Кто лучше? Дети выполняют «поплавок», затем «стрелку» и по сигналу тренера начинают работать ногами. Задача — доплыть до противоположного бортика.

Игры-эстафеты

Составляются две команды, приблизительно равные по силам, с одинаковым количеством мальчиков и девочек.

1. Игроки строятся в колонны у одного из бортиков бассейна. Перед каждой командой на воде лежит обруч, другой обруч (с игрушками) — на противоположной стороне. По сигналу преподавателя первый в колоннах бежит к противоположному бортику, берет из обруча игрушку и переносит ее в обруч своей команды. Выигрывает команда, перенесшая все игрушки первой.

2. Команды строятся в колонны вдоль всего бассейна. У первого в колонне мяч. По сигналу тренера дети передают мяч над головами; последний в колонне, получив мяч, бежит в начало колонны, становится первым и снова передает мяч. Выигрывает команда, оказавшаяся в первоначальном порядке первой.

3. Бассейн делится веревкой пополам. Каждая команда строится в колонну вдоль бортика на своей половине. По команде тренера первый в колонне начинает движение вдоль границ своей половины бассейна и, достигнув конца колонны, передает эстафету касанием по плечу впереди стоящему. Побеждает команда, первой оказавшаяся в первоначальном положении.

4. Бассейн делится веревкой пополам. Игроки каждой команды строятся в колонну, взяв за пояс впереди стоящего. На воде в центре бассейна лежит обруч. По сигналу преподавателя дети «паровозиком» передвигаются вдоль границ своей половины бассейна, и команда, оказавшаяся первой у обруча, поднимает его вверх.

5. На воду кладутся два обруча, соответствующие цвету шапочек обеих команд. Под музыку дети произвольно передвигаются в бассейне, а по окончании музыки бегут к обручам и поднимают их вверх. Побеждает команда, первой поднявшая обруч.

6. Каждая команда делится пополам. Обе половины каждой команды строятся в колонну у противоположных бортиков напротив друг друга. По сигналу тренера первые с одной стороны бегут на противоположную сторону и передают эстафету (мяч). Эстафета продолжается до тех пор, пока обе половины каждой команды не поменяются местами.

7. Бассейн делится веревкой пополам. На веревке привязано 10—12 игрушек. Дети каждой команды строятся вдоль противоположных бортиков, спиной к центру. По сигналу преподавателя дети должны добежать до игрушки и поднять ее вверх. Побеждает та команда, у которой окажется больше игрушек.

8. Игроки каждой команды строятся в шеренгу спиной друг к другу посередине бассейна. Одна команда — «караси», другая — «карпы». По сигналу тренера «караси» убегают, а «карпы» догоняют. Пойманым считается тот ребенок, до которого дотронулись рукой. Выигрывает команда, поймавшая больше игроков.

9. У двух противоположных бортиков на воде укрепляются обручи по цвету, соответствующему шапочкам обеих команд. Задача игроков попасть резиновым мячом в обруч противоположной команды. За каждое попадание начисляется очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

При проведении игр-эстафет в воде можно менять способ передвижения: прыжками, «гусиным» шагом, спиной вперед, приставными шагами правым и левым боком и др.

10. На воду разбрасываются обручи на два—пять меньше, чем игроков в команде. Дети под музыку произвольно передвигаются по бассейну. После окончания музыки дети должны поднырнуть в обруч. Проигрывает та команда, у которой больше игроков не успели занять свободный обруч.

11. Обе команды образуют свой круг. По команде тренера дети делают «поплавок». Выигрывает команда, игроки которой дольше пролежали на воде.

12. Команды строятся в две колонны вдоль бассейна, ноги на ширине плеч. У первого в колонне мяч. По сигналу преподавателя дети наклоняются, опускают голову в воду и передают мяч между ногами игрокам, стоящим сзади. Те посылают его дальше. Когда мяч дойдет до последнего игрока, он с мячом бежит в начало колонны, становится первым и снова передает его назад под водой. Эстафета заканчивается, когда первым снова станет участник, начинавший игру. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу мяча.

13. Каждая команда, взявшись за руки, образует круг. По сигналу тренера все игроки делают большую «звезду», не отпуская рук. Выигрывает команда, дольше пролежавшая на воде.

Литература

1. *Антропова М. В., Кольцова М. М., Дубравинская Н. В.* Морфофункциональные особенности детей дошкольного возраста // Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста. — М.: Просвещение, 1983, с. 6—27.
2. *Антропова М. В., Кольцова М. М.* Морфологические критерии «школьной зрелости» // Вестник АПН СССР, 1979, №10, с. 27—31.
3. *Арямов И. А.* Особенности детского возраста: Очерки. — М.: Учпедгиз, 1953, 192 с.
4. *Афанасьев В. З.* Игры в обучении плаваний. — М.: ГЦОЛИФК, 1983, 12 с.
5. *Беляев Б. Т.* Плавание и долголетие. — Л.: Об-во «Знание», 1968, 39 с.
6. *Булатова М. М., Сахновский К. П.* Плавание для здоровья. — Киев: Здоровье, 1988, 133 с.
7. *Булах И. М.* Плавание от рождения до школы. — Минск: Польша, 1991, 105 с.
8. *Вавилова Е. Н.* Развивайте у дошкольников ловкость, быстроту, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада. — М.: Просвещение, 1981, 96 с.
9. *Васильев В. С.* Обучение детей плаванию. — М.: ФиС, 1989, 94 с.
10. *Вильчковский Э. С.* Развитие двигательной функции у детей. — Киев: Здоровье, 1983, 205 с.
11. *Волков В. И.* Спортивные способности детей: Учебное пособие. — Смоленск [Б. и.], 1981, 75 с.
12. *Волков Л. С.* Возрастные особенности детей и подростков. — Киев: Здоровье, 1981, 128 с.
13. *Выборова О.* Обучение плаванию в закрытых бассейнах // Дошкольное воспитание, 1980, №6, с. 14.
14. *Горбунов В. В.* Вода дарит здоровье. — М.: Сов. спорт, 1990, 31 с.
15. *Гутерман В. А.* Вода и здоровье. — М.: Центр. науч.-иссл. ин-т сан. просвещения, 1965, 34 с.

16. *Змановский Ю. Ф.* Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях // Дошкольное воспитание, 1983, №9, с. 23.

17. Исследование эффективности занятий по плаванию на умственное и функциональное состояние студентов МИИТа: Методич. разработка. — М., 1977, 35 с.

18. *Казаковцева Т. С.* Организационные и педагогические основы обучения плаванию детей дошкольного возраста: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. — Л., 1989, 22 с.

19. *Козлов А. В.* Плавание доступно всем. — Л.: Лениздат, 1986, 93 с.

20. *Короп Ю. А., Цвек С. Ф.* Обучение детей плаванию. — Киев: Рад. школа, 1985, 96 с.

21. *Короп Ю. А., Цвек С. Ф.* Плавать должен каждый. — Киев: Здоровье, 1985, 96 с.

22. *Кубышкин В. И.* Учите дошкольников плавать. — М.: Просвещение, 1988, 108 с.

23. *Левин Г.* Плавайте с малышами. — Минск: Полымя, 1981, 144 с.

24. *Лесгафт П. Ф.* Руководство по физическому воспитанию детей дошкольного возраста // Соб. пед. соч., т. 1—2. — М.: Педагогика, 1958, 56 с.

25. *Лопухин В. Я.* Адаптация человека к водной среде при обучении плаванию — М.: ГЦОЛИФК, 1981.

26. *Макаренко Л. П.* Плавайте на здоровье. — М.: ФиС, 1988, 80 с.

27. *Макаренко Л. П.* Учите плавать малышей. — М.: ФиС, 1985, 31 с.

28. *Маслов В. И.* Начальное обучение плаванию. — М.: ФиС, 1969, 199 с.

29. *Медведев В. П.* Влияние занятий плаванием на состояние здоровья и адаптационно-защитные механизмы у здоровых и часто болеющих детей дошкольного возраста // Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. — Киев, 1989, 23 с.

30. *Медяников В. В.* В помощь начинающему пловцу. — М.: Реклама, 1975, 25 с.

31. Методическое письмо по использованию плавательного бассейна в целях закаливания детей и рекомендации по врачебному контролю за детьми, занимающимися плаванием

в специализированных школах / Сост. А. С. Узунова, Д. А. Каменнов, А. А. Волошин, И. П. Купровская. — Челябинск [Б. и.], 1978, 17 с.

32. Методические рекомендации по закаливанию детей в дошкольных учреждениях и в семье. — Витебск [Б. и.], 1988, 21 с.

33. Методические рекомендации по организации обучения плаванию детей дошкольного возраста / Сост. Т. И. Осокина и др. — Киев: РМК МП УССР, 1988, 59 с. /

34. Мухин В. Н., Радыгин Ю. И. Плавание — здоровье детей. — Киев: Здоровье, 1988, 60 с.

35. Никитский Б. Н. Плавание. — М.: Просвещение, 1981, 303 с.

36. Обучение плаванию дошкольников: Метод. рекомендации / Подг. В. С. Шичаниным. — М.: ЦРИБ «Дельфин», 1984, 33 с.

37. Обучение плаванию на тренажере / Подг. Ю. А. Семеновым. — М.: Центр, совет ОСВОДа РСФСР, 1980, 94 с.

38. Оноприенко Б. И. Учите детей плавать. — М.: ФиС, 1969.

39. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей. — М.: Просвещение, 1991, 157 с.

40. Панов Н. Плавание — составная часть физкультурного занятия // Дошкольное воспитание, 1984, №12, с. 28.

41. Плавание / Под ред. Н. Ж. Булгаковой. — М.: ФиС, 1984.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПЕРЕЧЕНЬ

задач, средств, методов и методических приемов
для обучения плаванию детей дошкольного возраста
(1-й год обучения в условиях детского сада
с крытым бассейном)¹

Средство	Метод	Методический прием
I. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней		
1.1. Организованный вход в воду (индивидуально)	<u>Наглядный:</u> показ. помощь педагога <u>Словесный:</u> объяснения, указания <u>Практический:</u> повторение упражнений	Формы организации: с помощью педагога попытки выполнить самостоятельно при словесном поощрении Образные сравнения
1.2. Поточный вход в воду	<u>Наглядный:</u> зрительные ориентиры <u>Словесный:</u> объяснения, указания <u>Практический:</u> повторение упражнений, игровой метод	Формы организации: поточная, под наблюдением педагога, самостоятельная
1.3. Умывание в воде бассейна	<u>Наглядный:</u> показ. имитация, помощь педагога <u>Словесный:</u> рассказ <u>Практический:</u> повторение упражнения, игровой метод	Вначале на мелкой части бассейна Форма организации: фронтальная
1.4. Плескание	<u>Наглядный:</u> показ. имитация, помощь педагога <u>Словесный:</u> беседа, рассказ	Название упражнений Практический: повторение упражнений, игровой метод
1.5. Движения руками в воде	<u>Наглядный:</u> имитация, помощь педагога <u>Словесный:</u> беседа, рассказ, указания, название упражнений <u>Практический:</u> повторение упражнений, игровой метод	Выполнение в различном темпе с постепенным усложнением условий, образные сравнения Формы организации: фронтальная, индивидуальная

¹ План распределения учебного материала приведен в приложениях 2—5.

Средство	Метод	Методический прием
1.6. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	<u>Наглядный:</u> показ, зрительные и звуковые ориентиры <u>Словесный:</u> объяснения, указания, команды, название упражнений <u>Практический:</u> повторение упражнений, игровой метод	Образные сравнения, выполнение в различном темпе, с разной амплитудой, постепенное усложнение условий. Использование элементов соревнования Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям)
II. Научить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине		
2.1. Передвижения по дну бассейна шагом (в воде)	<u>Наглядный:</u> показ, зрительные и звуковые ориентиры <u>Словесный:</u> объяснения, указания, команды, название упражнений <u>Практический:</u> повторение упражнений, игровой метод	Постепенное усложнение условий (глубины): держась друг за друга, лицом вперед, раздельно, спиной вперед, боком и т. д. Использование образных сравнений Формы организации: фронтальная в различных направлениях
2.2. Передвижения по дну бассейна бегом (в воде)	<u>Наглядный:</u> показ, зрительные и звуковые ориентиры <u>Словесный:</u> объяснения, указания, команды, название упражнений <u>Практический:</u> повторение упражнений, игровой метод	Использование образных сравнений Бег в различных направлениях, изменяя скорость. Постепенное усложнение условий (глубины, скорости) Формы организации: поточная, групповая (по звеньям)
2.3. Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде)	<u>Наглядный:</u> показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога <u>Словесный:</u> название упражнений, распоряжения, команды <u>Практический:</u> повторение упражнений, игровой метод	Образные сравнения Прыжки: без падения в воду, с падением, в различных направлениях, при разной глубине воды с постепенным увеличением Формы организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная

Средство	Метод	Методический прием
2.4. Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук	<p><u>Наглядный:</u> показ. имитация, зрительные и звуковые ориентиры</p> <p><u>Словесный:</u> указания. распоряжения, команды, название упражнений</p> <p><u>Практический:</u> повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Использование образных сравнений</p> <p>Передвижение шагом, бегом, прыжками с движениями рук с постепенным усложнением условий (глубины, скорости, характера движений)</p> <p>Формы организации: групповая, поточная, в ряде случаев индивидуальная</p>
2.5. Передвижения в воде на руках по дну бассейна	<p><u>Наглядный:</u> показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога</p> <p><u>Словесный:</u> указания. распоряжения, название упражнений</p> <p><u>Практический:</u> повторение упражнений, игровой и контрольный методы</p>	<p>Использование образных сравнений</p> <p>На мелкой части бассейна, на четвереньках, только на руках, поднимая голову и опуская лицо в воду, с закрытыми глазами, открывая глаза на различной глубине, в разных направлениях с постепенным усложнением</p> <p>Использование вспомогательных снарядов и игрушек</p> <p>Формы организации: групповая (по звеньям), поточная</p>
2.6. Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	<p><u>Наглядный:</u> показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога</p> <p><u>Словесный:</u> объяснение, указания, распоряжения, название упражнений</p> <p><u>Практический:</u> игровой метод, повторение упражнений</p>	<p>На различной глубине, в разных направлениях. Постепенное усложнение игр.</p> <p>Использование игрушек</p> <p>Формы организации: фронтальная, групповая</p>

Средство	Метод	Методический прием
III. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой		
3.1. Опускание лица в воду, стоя на дне	<u>Наглядный:</u> показ. зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога <u>Словесный:</u> указания, вопросы-предложения, распоряжения <u>Практический:</u> повторение упражнений, игровой метод	В ограниченном водном пространстве (обруч, спасательный круг), с опорой и без нее. С закрытыми и открытыми глазами, при различной глубине, с постепенным увеличением ее. Использование образных сравнений Формы организации: фронтально, по подгруппам, иногда индивидуальная
3.2. Открывание глаз в воде, стоя на дне	<u>Наглядный:</u> показ. имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога <u>Словесный:</u> указания, пояснения, распоряжения <u>Практический:</u> повторение упражнений, игровой метод	В ограниченном водном пространстве (обруч, спасательный круг, игрушки) с опорой и без нее: на различной глубине, с постепенным увеличением ее Использование образных сравнений, игрушек Формы организации: по подгруппам, иногда индивидуальная
3.3. Приседания в воде	<u>Наглядный:</u> показ. имитация, зрительные и звуковые ориентиры <u>Словесный:</u> указания, пояснения, распоряжения <u>Практический:</u> повторение упражнений, игровой метод	До уровня пояса, груди, подбородка, с опорой и без опоры. Постепенное увеличение глубины воды Формы организации: фронтальная, поточная
3.4. Погружения в воду (с опорой)	<u>Наглядный:</u> показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога <u>Словесный:</u> указания, пояснения, распоряжения <u>Практический:</u> повторение упражнений, игровой метод	С опорой, держась за борт, спасательный круг, игрушку, педагога. Погружение с постепенным увеличением глубины. С закрытыми, открытыми глазами. Использование образных сравнений Формы организации: фронтальная, поточная, иногда индивидуальная

Средство	Метод	Методический прием
3.5. Погружения в воду (без опоры)	<p><u>Наглядный:</u> показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, образные названия и сравнения, помощь педагога</p> <p><u>Словесный:</u> указания, пояснения</p> <p><u>Практический:</u> повторение упражнений, игровой и контрольный методы</p>	<p>Полное погружение без опоры, постепенно увеличивая глубину, с закрытыми глазами и попытками открывать глаза</p> <p>Формы организации: фронтальная, по подгруппам</p>
3.6. Погружения с рассматриванием предметов	<p><u>Наглядный:</u> показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога</p> <p><u>Словесный:</u> объяснения, пояснения, указания</p> <p><u>Практический:</u> повторение упражнений, игровой метод</p>	<p>Открывание глаз на различной глубине, рассматривание предметов, доставание их со дна, на ограниченном и свободном пространстве с постепенным увеличением глубины. Использование вспомогательных снарядов, игрушек</p> <p>Формы организации: индивидуальная, групповая (не более 2—3 чел.)</p>
3.7. Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	<p><u>Наглядный:</u> показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога</p> <p><u>Словесный:</u> объяснения, указания, команды и распоряжения</p> <p><u>Практический:</u> игровой метод</p>	<p>На различной глубине, с постепенным ее увеличением, с открытыми глазами, использование элементов соревнования, применение снарядов, игрушек</p> <p>Формы организации: фронтальная по подгруппам</p> <p>Игры: без сюжета и сюжетные</p>
3.8. ныряние (только для старшей и подготовительной групп)	<p><u>Наглядный:</u> показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога</p> <p><u>Словесный:</u> объяснения, указания, команды и распоряжения</p> <p><u>Практический:</u> упражнения, игровой метод</p>	<p>Открывание глаз на различной глубине с постепенным ее увеличением. Попытки ныряния в длину и глубину. Ориентирование под водой, использование игрушек и другого инвентаря. Применение элементов соревнования</p> <p>Формы организации: только индивидуальная</p>

Средство	Метод	Методический прием
IV. Научить выдоху в воду		
4.1. Выдох перед собой в воздух	<u>Наглядный:</u> показ, имитация <u>Словесный:</u> рассказ, указания, распоряжения, название упражнений <u>Практический:</u> повторение упражнений, игровой метод	Находясь на суше, в воде, образные сравнения Форма организации: фронтальная
4.2. Выдох на воду	<u>Наглядный:</u> показ, имитация <u>Словесный:</u> объяснения, указания, распоряжения, название упражнений <u>Практический:</u> повторение упражнений, игровой метод	Выдох через рот: на игрушку, непосредственно в воду в ограниченное пространство (обруч), просто на воду Образные сравнения Форма организации: фронтальная
4.3. Выдох на границе воды и воздуха	<u>Наглядный:</u> показ, имитация <u>Словесный:</u> объяснения, указания, распоряжения, название упражнений <u>Практический:</u> повторение упражнений, игровой метод	Выдох через рот до появления пузырей Образные сравнения Постепенное усложнение упражнения: с наклоном, приседанием, на различной глубине Форма организации: фронтальная
4.4. Выдох в воду	<u>Наглядный:</u> показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры <u>Словесный:</u> объяснения, распоряжения, названия упражнений <u>Практический:</u> повторение упражнений, игровой метод, контрольный метод	Постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком месте, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов Формы организации: фронтальная
4.5. Игры с использованием выдоха в воду	<u>Наглядный:</u> зрительные и звуковые ориентиры, имитация <u>Словесный:</u> объяснения, указания, распоряжения, название упражнений <u>Практический:</u> игровой метод, повторение упражнений	В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементов соревнования Формы организации: парами, групповая (по звеньям), фронтальная

Средство	Метод	Методический прием
V. Научить лежать в воде на груди и спине		
5.1. Упражнение на всплывание	Применять это упражнение для обучения детей оказалось нецелесообразно	
5.2. Лежание на груди	<u>Наглядный:</u> показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога <u>Словесный:</u> объяснения, распоряжения, указания, название упражнений <u>Практический:</u> повторение упражнения, игровой и контрольный методы	Постепенное усложнение, при различных положениях рук, ног (вытянуты, врозь, в стороны), лицо в воде: с закрытыми, открытыми глазами, постепенным увеличением глубины воды Образные сравнения и ориентиры. Применение элементов соревнования. Выполнение на качество, длительность Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям), иногда индивидуальная
5.3. Лежание на спине	То же	То же
5.4. Игры, связанные с лежанием на груди и спине	<u>Наглядный:</u> показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога <u>Словесный:</u> объяснения, указания, распоряжения, название упражнений <u>Практический:</u> игровой метод	Постепенное усложнение условий: большая глубина, задания потруднее. Введение элементов соревнования Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям)
VI. Научить скольжению в воде на груди и спине		
6.1. Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога	<u>Наглядный:</u> показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога <u>Словесный:</u> пояснения, указания, распоряжения, название упражнений <u>Практический:</u> повторение упражнений, игровой метод	Буксировка, подталкивание, поддержка педагога. Постепенное увеличение глубины. Использование вспомогательных снарядов и игрушек Формы организации: индивидуальная, групповая, фронтальная

Средство	Метод	Методический прием
6.2. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна	<u>Наглядный:</u> показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога <u>Словесный:</u> объяснения, указания, распоряжения, название упражнений <u>Практический:</u> повторение упражнений, игровой метод	Использование разных отталкиваний: с одной и двух ног, наклоняясь в воду, с различными положениями рук. Использование снарядов и игрушек Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная, поточная
6.3. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна	<u>Наглядный:</u> показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога <u>Словесный:</u> объяснения, указания, распоряжения, название упражнений <u>Практический:</u> повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Отталкивание одной, двумя ногами, с наклоном туловища над водой, с различным положением рук, открывая глаза, поперек бассейна, вдоль его Образные сравнения, постепенное увеличение глубины Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная
6.4. Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду	<u>Наглядный:</u> показ, зрительные и звуковые ориентиры <u>Словесный:</u> пояснения, указания, распоряжения, название упражнений <u>Практический:</u> повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Выполнение одиночного выдоха во время скольжения, открывание глаз
6.5. Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	<u>Наглядный:</u> показ, зрительные и звуковые ориентиры <u>Словесный:</u> пояснения, указания, распоряжения, название упражнений <u>Практический:</u> повторение, игровой метод, разучивание по частям	Выполнение различных движений руками в воде по типу простейших гребковых. Выдох в воду во время скольжения. Первые попытки сочетания скольжения с одиночным выдохом. Усложнение заданий Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная

Средство	Метод	Методический прием
6.6. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна	<u>Наглядный:</u> показ. зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога <u>Словесный:</u> пояснения, указания, распоряжения, название упражнений <u>Практический:</u> повторение, игровой метод	Отталкивание от дна при постепенно увеличивающейся глубине, открывая глаза, использование игрушек Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная
6.7. Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна	<u>Наглядный:</u> показ. зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога <u>Словесный:</u> указания, пояснения, название упражнений <u>Практический:</u> повторение упражнений, игровой метод	Отталкивание одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, открывая глаза в воде, держа руки в различных положениях Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная
6.8. Скольжение на спине в сочетании с дыханием	То же и контрольный	То же и дополнительно: попытки выдоха и вдоха во время скольжения
6.9. Скольжение на спине с движениями рук	То же	То же и дополнительно различные движения руками по типу простейших гребковых (без выноса рук)
6.10. Игры, связанные со скольжением на груди и спине	<u>Наглядный:</u> имитация, зрительные и звуковые ориентиры <u>Словесный:</u> объяснения, пояснения, указания, название упражнений <u>Практический:</u> игровой метод	Игры со скольжением на груди, спине, поочередно меняя эти положения, без движения руками и с движением. Усложнения условий (глубины, содержания игры). Использование игрушек, элементов соревнования Формы организации: фронтальная, групповая

Средство	Метод	Методический прием
VII. Обучение координационным возможностям в воде: научить движениям ногами (по типу кроля)		
7.1. Движения ногами на суше	Эксперимент показал нецелесообразность применения этого упражнения в обучении плаванию детей. Возможно применени с целью совершенствования	
7.2. Движения ногами в воде, сидя	<u>Наглядный:</u> показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога <u>Словесный:</u> объяснения, распоряжения, название упражнений <u>Практический:</u> игровой метод, повторение упражнений	Сидя на бортике, дне бассейна, попеременные движения ногами (по типу кроля). Постепенное усложнение условий Форма организации: фронтальная
7.3. Движения ногами в воде, опираясь на руки	<u>Наглядный:</u> показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога <u>Словесный:</u> указание, распоряжения, название упражнений <u>Практический:</u> игровой метод, повторение упражнений	Опираясь руками о дно бассейна, движения ногами по типу кроля, передвижение по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ногами по типу кроля. Опускание лица в воду, открывание глаз. То же в сочетании с выдохом в воду. Постепенное увеличение глубины Форма организации: фронтальная
7.4. Движения ногами, лежа на груди с опорой	То же	С опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову, открывая глаза Форма организации: фронтальная
7.5. Движения ногами, лежа на спине	То же	С неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лежа в воде с опорой на предплечья) Форма организации: фронтальная

Средство	Метод	Методический прием
7.6. Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля)	<u>Наглядный:</u> показ, зрительные и звуковые ориентиры <u>Словесный:</u> объяснения, пояснения, указания, название упражнений <u>Практический:</u> повторение упражнений, игровой и контрольный методы	С постепенным увеличением глубины воды, с задержкой на вдохе, с выдохом в воду, открывая глаза, держа руки в различных положениях Форма организации: фронтальная, групповая, поточная, индивидуальная
7.7. Движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля)	То же	То же (кроме упражнений на дыхание)
7.8. Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой	<u>Наглядный:</u> зрительные и звуковые ориентиры <u>Словесный:</u> объяснения, пояснения, указания, распоряжения, команды, название упражнений <u>Практический:</u> повторение упражнений, игровой метод	На груди, спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, плавучие игрушки Форма организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная
7.9. Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами	<u>Наглядный:</u> зрительные и звуковые ориентиры <u>Словесный:</u> объяснения, пояснения, указания, распоряжения, команды, название упражнений <u>Практический:</u> повторение упражнений, игровой метод	На различной глубине, использование элементов соревнования Форма организации: групповая, поточная, фронтальная
VIII. Обучение координационным возможностям в воде, научить движениям руками в плавании на груди и спине		
8.1. Движения руками на суше	<u>Наглядный:</u> показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога <u>Словесный:</u> объяснения, указания <u>Практический:</u> повторение упражнений	Различные вращения: вперед, назад, одной, двумя и др. Имитация гребковых движений при плавании на груди и спине: по типу облегченных и спортивных способов Формы организации: фронтальная, групповая

Средство	Метод	Методический прием
8.2. Движения руками в воде	То же	То же
8.3. Выполнение гребковых движений руками в скольжении	<u>Наглядный:</u> показ, зрительные и звуковые ориентиры <u>Словесный:</u> объяснения, указания, пояснения, команды <u>Практический:</u> разучивание по частям, повторение, игровой метод	Гребковые движения по типу различных облегченных, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные Формы организации: фронтальная, поточная, групповая (по звеньям)
8.4. Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду	То же	То же (с дыханием)
8.5. Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук	<u>Наглядный:</u> показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры	Словесный: объяснения, указания, команды, название упражнений Практический: игровой метод, повторение упражнений
IX. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду		
9.1. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук	<u>Наглядный:</u> зрительные и звуковые ориентиры <u>Словесный:</u> объяснения, указания, команды <u>Практический:</u> повторение упражнений, игровой метод	Передвижение по дну бассейна: шагом, бегом, прыжками с одновременными движениями рук по типу гребковых: попеременные, одновременные, без выноса рук из воды, с выносом. Поперек, вдоль бассейна, «змейкой» Форма организации: поточная

Средство	Метод	Методический прием
9.2. Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	<p><u>Наглядный:</u> показ, имитация</p> <p><u>Словесный:</u> объяснения, указания, пояснения, команды, название упражнений</p> <p><u>Практический:</u> игровой метод, повторение упражнений</p>	<p>Движения ног по типу кроля.</p> <p>Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса</p> <p>Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног.</p> <p>Дыхание: произвольное, с задержкой на вдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)</p> <p>Формы организации: распределение по звеньям (по подготовленности), поточная, иногда индивидуальная</p>
9.3. Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	То же	<p>Движение ног по типу кроля.</p> <p>Движения рук: попеременные и одновременные, с выносом рук (попытка), без выноса. Дыхание: произвольное, на задержке, в ритме движений. Постепенное усложнение координации в работе рук и ног, дыхания</p> <p>Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная</p>
9.4. Игры, связанные с координацией движений рук и ног	<p><u>Наглядный:</u> показ, зрительные и звуковые ориентиры</p> <p><u>Словесный:</u> объяснения, указания, команды</p> <p><u>Практический:</u> игровой метод, повторение упражнений</p>	<p>Постепенное усложнение координации движений, используемых в играх. Изменение условий игры (с усложнением). Использование элементов соревнований</p> <p>Формы организации: фронтальная, групповая</p>

Средство	Метод	Методический прием
Х. Обучение облегченным способам плавания		
10.1. Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля)	<u>Наглядный:</u> показ, зрительные и звуковые ориентиры <u>Словесный:</u> объяснения, указания, команды <u>Практический:</u> повторение упражнений, игровой метод	Движение ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой — у стенки, лесенки, держась за шест; подвижной — доска, игрушки и др.; с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями Формы организации: групповая, поточная, в парах
10.2. Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля)	Тоже	Движения ног по типу кроля: на груди, спине. Различные положения рук: вытянуты вперед, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища и т. д. Максимальное использование бассейна Формы организации: групповая, поточная
10.3. Движения руками на суше в сочетании с дыханием	<u>Наглядный:</u> показ, зрительные и звуковые ориентиры, имитация, помощь педагога <u>Словесный:</u> объяснения, указания, распоряжения, команды <u>Практический:</u> повторение упражнений, игровой метод	Имитация гребковых движений: в облегченных способах (без выноса), в спортивных способах (имитация выноса с гребком). Дыхание произвольное, в ритме движения: с подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха. Имитация выдоха в воду: постепенный, взрывной Формы организации: фронтальная, групповая

Средство	Метод	Методический прием
10.4. Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием	То же	Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные стоя на дне бассейна, передвигаясь по дну. Дыхание в ритме работы рук: с подниманием головы, поворотом ее в сторону выдоха Формы организации: фронтальная, групповая, парами, иногда индивидуальная
10.5. Плавание за счет движений руками	То же	С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная игрушка и др.), без опоры — ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками (по типу кроля): без выноса, попытки выноса. Одновременные движения руками (без выноса). Дыхание произвольное, в ритме работы рук: с подниманием головы, с поворотом Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная
10.6. Плавание облегченными способами в полной координации	<u>Наглядный:</u> показ, зрительные и звуковые ориентиры <u>Словесный:</u> объяснения, указания, распоряжения, команды <u>Практический:</u> повторение упражнений, игровой и контрольный методы	Попытки плавать облегченными способами в различных сочетаниях движений рук и ног; руки и ноги по типу кроля (без выноса рук) на груди и спине, попытки с выносом. Ноги — по типу кроля, руки — одновременные движения (без выноса). Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения Формы организации: поточная, групповая (по звеньям), иногда индивидуальная

Средство	Метод	Методический прием
10.7. Игры с использованием облегченных способов плавания	<u>Наглядный:</u> показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога <u>Словесный:</u> объяснения, указания, команды <u>Практический:</u> повторение упражнения, игровой метод	Игры на плавание в различных сочетаниях движений рук и ног с постепенным усложнением. Введение элементов соревнования Формы организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная
XI. Обучение спортивным способам плавания (кроль на груди и спине)		
11.1. Упражнения имитационного характера	<u>Наглядный:</u> показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога <u>Словесный:</u> объяснения, указания, команды <u>Практический:</u> повторение упражнения, игровой метод	На суше, в воде на месте и в продвижении по дну: шагом, бегом — имитация гребковых движений руками в кроле (на груди и спине). Имитация движений ног в кроле: на суше и в воде. Различные имитационные движения руками и ногами в сочетании с дыханием Формы организации: фронтальная, групповая, поточная
11.2. Плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль)	<u>Наглядный:</u> показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога <u>Словесный:</u> указания, команды <u>Практический:</u> повторение упражнения, разучивание по частям, игровой метод	На груди и спине с различным положением рук: вытянуты, вперед, прижаты к туловищу — одна, обе и т. д.; с доской, кругом, игрушкой в руках. Дыхание в ритме движения: с подниманием, поворотом головы Формы организации: поточная, групповая
11.3. Плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием	То же	На груди, спине из различных положений рук: вытянуты вперед, прижаты к туловищу — одна, обе, гребок одной, другая вытянута и т. д.; поочередная работа рук. Ноги произвольно, вытянуты, с поддерживающими средствами Формы организации: поточная, групповая

Средство	Метод	Методический прием
11.4. Упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации	То же, что в п. 11.2	Упражнения, подводящие к выполнению одного цикла способом кроль, двух циклов и т.д. Различные варианты работы рук с движениями ног по типу кроля. Дыхание в ритме и темпе работы рук с поворотом головы и выдохом в воду. Упражнения с постепенным усложнением Формы организации: поточная, групповая
11.5. Плавание кролем на груди и спине в полной координации	То же, что в п. 11.2. Практический: дополнительно контрольный	Плавание кролем на груди и спине в полной координации, выполняя 1, 2, 3, 4 и более циклов. Дыхание на груди с выдохом в воду, вдох — с поворотом головы. На спине — в ритме работы. Постепенное увеличение длины проплывания. Устранение ошибок Формы организации: поточная, групповая, иногда индивидуальная
11.6. Игры в воде с использованием изученных способов плавания	<u>Наглядный:</u> показ, зрительные и звуковые ориентиры <u>Словесный:</u> объяснения, указания, команды <u>Практический:</u> игровой метод	Игры с постепенным усложнением задания в плавании на груди и спине. Использование элементов соревнования Формы организации: поточная, групповая (по звеньям)

ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ДЛЯ МЛАДШИХ ГРУПП ДЕТСКОГО

№ занятия/ № задач, средств	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
I	1.1	x	x	x	o	o																				
	1.2			x	x	x	o	o	o	o																
	1.3	x	x	x	x	x	o	o	o	o																
	1.4	x	x	x	x	x	o	o	o	o																
	1.5		x	x	x	x	x	o	o	o	o															
	1.6		x	x	x	x	x	o	o	o	o															
II	2.1	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x														
	2.2			x	x	x	x	x	x	x	x	x														
	2.3			x	x	x	x	x	x	x	x	x														
	2.4						x	x	x	x	x	x	x	x	o	o	o	o	o	o	k					
	2.5			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	k	o	o	o	o	o
	2.6												x	x	x	x	x	x	x	o	o	o	o	o	o	o
III	3.1	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	3.2						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	3.3		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o	o
	3.4																	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	3.5																				x	x	x	x	x	x
	3.6																				x	x	x	x	x	x
IV	4.1									x	x	x	x	x	o	o	o	o	o							
	4.2												x	x	x	x	x	x	x	o	o	o	o	o	o	o
	4.3													x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	4.4																									
	4.5																									
V	5.1									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	5.2																									
	5.3																									
VI	6.1																								x	
	6.2																									
	6.3																									
	6.4																									
	6.5																									

ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ДЛЯ СРЕДНИХ ГРУПП ДЕТСКОГО

№ занятия/ № задач, средств		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
I	1.1	x	x	o	o																					
	1.2			x	x	o	o																			
	1.3	x	x	x	x	o	o	o	o																	
	1.4	x	x	x	x	o	o	o	o																	
	1.5	x	x	x	x	o	o	o	o																	
	1.6		x	x	x	o	o	o	o																	
II	2.1	x	x	x	x	x	x	x	x																	
	2.2		x	x	x	x	x	x	x																	
	2.3			x	x	x	x	x	x																	
	2.4					x	x	x	x	o	o	o	o	o	o	o	o	k								
	2.5		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	k	o	o	o	o	o	o	o	o	o
	2.6											x	x	x	x	x	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
III	3.1		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o	o	o							
	3.2				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o	o	o	o	o
	3.3		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
	3.4												x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o	o
	3.5																x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	3.6																						x	x	x	x

№ занятия/ № задач, средств		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	3.7																								x	x
IV	4.1							x	x	o	o	o														
	4.2									x	x	x	x	o	o	o	o									
	4.3									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o	o	o	o	o		
	4.4																			x	x	x	x	x	x	x
	4.5																									
V	5.1							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	5.2																			x	x	x	x	x	x	x
	5.3																									
VI	6.1										x	x	x	x	x	x	x	x	o	o	o					
	6.2																			x	x	x	x	x	o	o
	6.3																				x	x	x	x	x	x
	6.4																							x	x	x
	6.5																									
	6.6																									
	6.7																									
	6.8																									
	6.9																									
	6.10																									
VII	7.1																									

Продолжение прил. 3

26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
x	x	x	x	x	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
x	x	x	x	x	x	k	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
x	x	x	x	x	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
o	o	o	o	o	o	k																								
x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
						x	x	x	x	x	x	x	x	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
x	x	x	o	o	o	o	o	o																						
x	x	x	x	x	x	x	x	x	o	o	o	o	o	o	o	o	o	k												
		x	x	x	x	x	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o											
x	x	x	x	x	x	x	x	x	o	o	o	o	o	o	o	o														
		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o	o	o	o
						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o	o	o	o
x	x	x	x	x	x	x	x	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o

ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ДЛЯ СТАРШИХ ГРУПП ДЕТСКОГО

№ занятия/ № задач. средств		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
I	1.1	x																								
	1.2		x	o																						
	1.3	x	o																							
	1.4	x	x	o	o																					
	1.5	x	x	o	o																					
	1.6	x	x	o	o																					
II	2.1	x	x																							
	2.2	x	x																							
	2.3	x	x																							
	2.4			x	x	x	o	k																		
	2.5	x	x	x	x	x	o	o	o	o	k															
	2.6			x	x	x	o	o	o	o																
III	3.1		x	x	x	x	x	x	x	o	o	o														
	3.2			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o	o	o	o								
	3.3		x	x	x	x	x	x	x	o	o	o														

№ занятия/ № задач, средств	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
3.4					x	x	x	x	x	x	x	x	x	o	o	o									
3.5									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o	o	o		
3.6											x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o	o	o	o	
3.7																		x	x	x	o	o	o	o	
3.8																									
IV	4.1	x	o	o																					
IV	4.2		x	x	x	o	o																		
	4.3				x	x	x	x	x	x	x	x	x	o	o	o	o								
	4.4				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	k	o	o	o	o
	4.5																			x	x	o	o	o	o
V	5.1				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	5.2						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	5.3																					x	x	x	x
VI	6.1				x	x	x	o	o																
	6.2				x	x	x	x	o	o	o	o													
	6.3							x	x	x	x	x	x	o	o	o	o								
	6.4								x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o	o	o	o	o
	6.5										x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o	o	o		
	6.6								x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o	o				

Продолжение прил. 4

26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о
										х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х	х
о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	к	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п
о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о
х	х	х	х	х	о	о	о	о	о	о	о	о	о	к																
о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о	к																
х	х	х	х	о	о	о	о	о	о	о	о	о	о																	
о	о	о	о	о	к																									

№ занятия/ № задач, средств		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	6.7												x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	6.8															x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	6.9																								x	x
	6.10																									
VII	7.1				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o	o	o
	7.2				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o	o	o
	7.3											x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o	o	o
	7.4															x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	7.5																	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	7.6																		x	x	x	x	x	x	x	x
	7.7																									x
	7.7																									
VIII	8.1																	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	8.2																					x	x	x	x	x
	8.3																								x	x
	8.4																									
	8.5																									
IX	9.1																									

Продолжение прил. 4

26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	
x	x	o	o	o	o	o	o	o																							
x	x	x	x	x	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	k
x	x	x	x	x	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	
x	x	x	x	x	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	
o	o	o																													
o	o	o	o																												
o	o	o	o	o	o																										
x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	
x	x	x	x	x	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	
x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	
x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	
					x	x	x	x	x	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	
x	x	x	x	o	o	o	o	o	o																						
x	x	x	x	o	o	o	o	o	o																						
x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o	o	o	o	o	o	o	o	o	
x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o	o	o	o	o	o	o	o	o	
						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o	o	o	o	o	o	o	o	o	
				x	x	x	x	x	x	o	o	o	o	o																	

ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ДЛЯ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

№ занятия/ № задач, средств		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
I	1.1	x																								
	1.2		x																							
	1.3	x	o																							
	1.4	x	o																							
	1.5	x	o																							
	1.6	x	o																							
II	2.1	x																								
	2.2	x																								
	2.3	x	x																							
	2.4	x	x	o	o	k																				
	2.5	x	x	o	o	o	k																			
	2.6	x	x	o	o	o																				
III	3.1	x	x	x	x	o	o	o																		
	3.2		x	x	x	x	x	x	x	x	o	o														
	3.3	x	x	x	x	o	o	o																		

№ занятия/ № задач, средств	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
3.4			x	x	x	x	x	x	o	o																
3.5						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o	o								
3.6						x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o	o								
3.7										x	x	x	x	x	x	x	o	o	o							
3.8																				x	x	x	x	x	x	
IV	4.1	x	o																							
	4.2	x	x	o																						
	4.3		x	x	x	x	x	x	o	o	o	o														
	4.4		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	k	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
	4.5									x	x	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	
V	5.1				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o	o	o	o	o	o	o	o	o	k		
	5.2					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o	o	o	o	o	o	o	o	k		
	5.3					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	
VI	6.1				x	x	o	o																		
	6.2					x	x	x	o	o																
	6.3					x	x	x	x	o	o															
	6.4								x	x	x	x	x	x	x	x	o	o	o	o	o	o	o	o	k	

№ занятия/ № задач, средств		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	6.5											x	x	x	x	x	x	x	o	o	o					
	6.6							x	x	x	x	x	x	x	o	o										
	6.7														x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	6.8											x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	6.9																				x	x	x	x	x	x
	6.10																						x	x	x	x
VII	7.1				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o	o					
	7.2				x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o	o				
	7.3									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	o	o	o	o		
	7.4											x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	7.5														x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	7.6																x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	7.7																				x	x	x	x	x	x
	7.8																						x	x	x	x
VIII	8.1										x	x	x	x	x	x	x	x	x	o	o					
	8.2														x	x	x	x	x	o	o					
	8.3																					x	x	x	x	x

Продолжение прил. 5

26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	
o	o	o	o	o	o																										
o	o	o	o	o	o	o	k																								
o	o	o	o	o	o																										
o	o	o	o	o	o																										
o	o	o	o	o																											
o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
x	x	x	x	x	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o																

№ занятия/ № задач. средств		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
	8.4																					x	x	x	x	x	
	8.5																								x	x	
IX	9.1															x	x	x	x	x	x	x	o	o	o	o	
	9.2																							x	x	x	x
	9.3																										
X	10.1																										
	10.2																										
	10.3																										
	10.4																										
	10.5																										
	10.6																										
XI	11.1																										
	11.2																										
	11.3																										
	10.3																										

Учебное издание

Е. К. Воронова

Программа обучения детей плаванию в детском саду

Главный редактор С. Д. Ермолаев
Редакторы И. В. Петрова, Л. Ю. Киреева
Художник И. Н. Ржевцева
Дизайнер А. В. Амбросович
Корректор Р. А. Сафарова
Верстка А. Л. Сергеенок

ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,
197348 СПб., а/я 45. Тел.: (812) 303-89-58, 294-70-52
E-mail: detstvopress@mail.ru
www.detstvo-press.ru

Представительство в Москве: МОО «Разум»,
127434 Москва, Ивановская ул., д. 34.
Тел.: (495) 976-65-33

Служба «Книга — почтой»:
ООО «Арос»,
192029 Санкт-Петербург, а/я 37
Тел.: (812) 973-35-09
E-mail: ale3225@ya.ru

Подписано в печать 22.12.2009.
Формат 60×90/16. Бумага офсетная. Печать офсетная.
Гарнитура Таймс. Усл. печ. л. 5,0.
Тираж 3000 экз. Заказ № 1281.

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ООО «Типография Правда 1906».
195299, Санкт-Петербург, Киришская ул., 2.
Тел.: (812) 531-20-00, (812) 531-25-55

