


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД НОЯБРЬСК

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Машенька»  
муниципального образования город Ноябрьск

Рассмотрено  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол от 26.08.2020 № 1  
Председатель  
педагогического совета



Согласованно  
Заместитель заведующего  
 И.В. Першина  
25.08.2020

Утверждаю  
заведующий МАДОУ «Машенька»  
 С.Ф. Германова  
31.08.2020



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**образовательного компонента «Организация плавания»**  
для детей 1 младшей группы  
общеразвивающей направленности № 9 (2-3 года)  
**образовательная область «Физическое развитие»**

1 непрерывная образовательная деятельность в неделю  
20 непрерывной образовательной деятельности в год

Составитель:  
инструктор по физической культуре  
Хусайнова Л.Р.

## Содержание

1.	Пояснительная записка .....	3
2.	Требования к результатам усвоения образовательного компонента.....	5
3.	Тематический план .....	5
4.	Содержание программы .....	5
5.	Способы проверки усвоения элементов содержания компонента .....	6
6.	Перечень литературы и средства обучения.....	10
7.	Приложение	
7.1	Календарно-тематический план.....	11

## Пояснительная записка.

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» непрерывной образовательной деятельности «Организация плавания» разработана в соответствии с Основной образовательной программой дошкольного образования

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекса:

Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду - М.: Просвещение, 1991. — 159 с.

Программа рассчитана на 20 непрерывных образовательных деятельностей в год, один раз в неделю, длительность – 10 минут.

Методы и приемы обучения, способы организации детей в непрерывной образовательной деятельности подбираются с учетом задач этапа обучения, возрастных особенностей и подготовленности детей, характера упражнений.

Цель программы:

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков плавания, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Развитие интереса к участию в подвижных играх и физических упражнениях на воде, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

**Рабочая программа направлена на решение следующих задач:**

-Вызывать эмоциональный отклик и желание участвовать в подвижных играх и игровых упражнениях;

-Учить детей активно выполнять упражнения вместе с воспитателем;

-Приучать детей в движении реагировать на сигналы;

-Способствовать уменьшению периода адаптации к воде;

-Обучить различным видам передвижения в воде;

-Способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость);

-Воспитывать самостоятельность.

В программе соблюдаются принципы:

- доступности;

- постепенности;

- систематичности с учётом индивидуальных возможностей;

- наглядности;

- осознанности и активности.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей образования при переходе от одной возрастной группы к другой, интеграцией образовательных областей, а также с возрастными особенностями развития воспитанников.

Новизна рабочей программы и ее отличие от ранее действовавшей заключаются в том, что педагог использует разные виды движений, образно - игровых упражнений в стихах, загадках, в том числе с нестандартным оборудованием, игровые упражнения, способствующие развитию дыхания и ориентировки в воде.

Наряду с федеральным компонентом программы в рамках непрерывной образовательной деятельности по физической культуре реализуется национально-региональный компонент, который представлен посредством используемых игровых упражнений и игр, отражающих специфику природного окружения региона и/или особенностей жизни и быта коренного населения Ямала.

### **Задачи по национально-региональному компоненту:**

Уточнить и расширить знания детей о Ямало-Ненецком автономном округе, городе Ноябрьск. Сформировать определенное отношение ребенка к родному краю; конкретные яркие представления активного отношения к окружающей жизни. Развивать искренние чувства любви к родным местам. Воспитывать бережное отношение к природе родного края.

В данной программе региональный компонент выделен значком - \*

Непрерывная образовательная деятельность состоит из подготовительной, вводной, основной и заключительной части. В непрерывную образовательную деятельность включены циклы образно – игровых игр и упражнений в стихах и загадках, в том числе и с нестандартным оборудованием. Они используются в порядке постепенного увеличения нагрузки на протяжении всей непрерывной образовательной деятельности. В процессе закрепления умений и навыков предполагается варьирование сроков при выполнении той или иной задачи. При повторении упражнений, чтобы не было утомительного однообразия, используются задания одного типа, но разного содержания.

Структура непрерывной образовательной деятельности построена следующим образом:

Первая неделя – игровая непрерывная образовательная деятельность:

1. Подготовительная вводная часть (на суше):

игровые упражнения, способствующие приёмам сюжетного воображения;

дыхательные упражнения;

различные виды ходьбы в воде

2. Основная часть:

игры на воде, способствующие закреплению умений и навыков, полученных на непрерывной образовательной деятельности

способствующие преодолению страха перед водой;

способствующие формированию и коррекции правильной осанки;

способствующие развитию ловкости и двигательных навыков на воде;

3. Заключительная часть:

свободные игры и плавания с нестандартным оборудованием, предметами, купания;

контрастный душ

Вторая неделя – тематическая непрерывная образовательная деятельность:

Подготовительная вводная часть (на суше):

различные виды ходьбы, бег, упражнения на восстановление дыхания;

общеразвивающие упражнения для формирования и коррекции осанки;

специальные подготовительные упражнения для совершенствования навыков и умений в воде.

Основная часть:

различные виды ходьбы в воде в разном темпе:

игровые упражнения, способствующие развитию дыхания, ориентировки в воде, упражнения на расслабление мышц;

специальные упражнения для освоения различных видов движений на воде (для рук и ног).

Заключительная часть:

свободное плавание и купание с нестандартным оборудованием, играми, предметами;

прием контрастного душа;

дыхательные упражнения на суше с тонизирующим и успокаивающим эффектом.

Программа составлена с учётом интеграции образовательных областей:

«Физическое развитие» - в части решения общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья

«Художественно-эстетическое развитие» - развитие музыкально - ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств.

«Познавательное развитие» - в части двигательной активности как способа усвоения ребёнком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности

«Социально- коммуникативное развитие» - развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение; приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности; накопление опыта двигательной активности

«Речевое развитие» - развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и ЗОЖ человека; игровое общение.

В программе раскрыта идея комплексного оздоровления и индивидуальной помощи в освоении разных видов движений на воде, ориентировки в воде, реагирования и перестроения двигательных действий и способность к произвольному расслаблению мышц.

**Требования к результатам освоения программы по образовательной области**  
**«Физическое развитие» непрерывная образовательная деятельность**  
**«Организация плавания» для 1 младшей группы**

- умеют передвигаться в воде различными способами;
- умеют опускать лицо в воду;
- умеют делать выдох в воду;
- погружаются в воду с опорой и без опоры.

**Тематический план**

№ п/п	Содержание	Количество НОД	В том числе практической
I	Цикл: Освоение в воде	6	6
II	Цикл: Передвижение в воде по дну бассейна разными способами	8	8
III	Цикл: Выдох в воду	6	6
	Итого:	20	20

**Содержание программы**

№ п/п	Содержание
I	Цикл: Освоение в воде Плескание Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействию с ней
II	Цикл: Передвижение в воде по дну бассейна разными способами Передвижение в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами
III	Цикл: Выдох в воду Выдох на воду Игры с использованием выдоха в воду

## Способы проверки усвоения элементов содержания компонента

При реализации программы проводится оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (мониторинга).

Педагогическая диагностика – оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащая в основе их дальнейшего планирования.

Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. Дополняются наблюдения свободным общением педагога с детьми, беседами, играми, рассматриванием картинок. Вместе с тем педагог проводит специально организованные занятия в период, определенный в программе для мониторинга. В эти занятия включаются специально подобранные задания, позволяющие выяснить, насколько ребенок выполняет программные задачи.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

### Методика диагностики

#### **Водобоязнь**

В (высокий уровень) – ребенок охотно входит в воду не боясь ее.

С (средний уровень) – ребенок ведет себя скованно, нерешительно.

Н (низкий уровень) – ребенок боится воды, вздрагивает при попадании на него брызг, двигается в воде только держась за поручень.

#### **Ходьба**

И.П. - ходьба в колонне по одному, вдоль бортика, помогая себе руками, по команде остановиться, присесть, подпрыгнуть, продолжить ход.

В (высокий уровень) - ребенок идет вдоль бортика, в заданном направлении, на носках, высоко поднимая колени, помогая себе гребковыми движениями руками, по команде остановиться, присесть, подпрыгнуть, продолжить ход.

С (средний уровень) - ребенок идет вдоль бортика, придерживаясь за поручень, в заданном направлении, ведет себя скованно и не решительно, по команде остановиться, присесть, подпрыгнуть реагирует с боязнью.

Н (низкий уровень) - ребенок не воспринимает команды инструктора, упражнение не выполняет (стоит).

#### **Бег**

И.П. - бег, в заданном направлении, высоко поднимая колени, шлепать по воде, помогая себе руками (игра «Кто первый»).

В (высокий уровень) - ребенок бежит в заданном направлении, высоко поднимая колени, брызгает (шлепает по воде), помогает себе руками.

С (средний уровень) - ребенок бежит в произвольном направлении, брызгает (шлепает по воде), помогает себе руками.

Н (низкий уровень) - ребенок ведет себя скованно, упражнение не выполняет (стоит).

#### **Прыжки**

И.П. - прыжки на двух ногах, с продвижением вперед (игра «Кто быстрее?»).

В (высокий уровень) - ребенок подпрыгивает на двух ногах, с продвижением вперед безбоязненно.

С (средний уровень) - ребенок подпрыгивает на двух ногах, на месте, держась за поручень.

Н (низкий уровень) - ребенок ведет себя скованно, упражнение не выполняет (стоит).

**Скольжение «Крокодил»** - И.П. - лежа в воде, опираясь руками на дно с опущенным в воду лицом. Передвигаться по дну в любом направлении. Регистрацию времени следует начинать в момент опускания лица в воду, а заканчивать в момент выдоха.

В (высокий уровень) – 6-8 секунды.

С (средний уровень) – 4-6 секунды.

Н (низкий уровень) - ребенок неправильно выполняет упражнение.

**Упражнение «Фонтан»** - И.п.- упор лежа сзади, руки в упоре. Выполнять движение ногами, как при плавании кролем.

В (высокий уровень) - ребенок правильно принимает исходное положение и правильно выполняет упражнение.

С (средний уровень)- ребенок не правильно принимает исходное положение, но упражнение выполняет правильно.

Н (низкий уровень)- ребенок не правильно принимает исходное положение и не правильно выполняет упражнение.

**Упражнение «Насос»**- И.п.- стоя парами, лицом друг к другу. По очереди приседая, погружаться в воду с головой.

В (высокий уровень) - ребенок правильно выполняет упражнение, полностью погружаясь в воду с головой; после погружения не вытирает лицо руками.

С (средний уровень)- ребенок при выполнении упражнения или не полностью погружается в воду, или вытирает после погружения лицо руками.

Н (низкий уровень)- ребенок не выполняет упражнение.

#### **Выдох в воду**

В (высокий уровень) – ребенок, сделав вдох, полностью погружается лицом в воду на продолжительное время.

С (средний уровень) – ребенок, сделав вдох, погружается в воду до уровня глаз или же погружается с головой, но на непродолжительное время.

Н (низкий уровень) – ребенок наклонился над поверхностью воды, погружение не выполнил.

### Карта оценки эффективности педагогических воздействий

Возрастная группа.....

Воспитатели.....

Дата заполнения:

№ п/п	Фамилия. Имя ребенка	умеют передвигаться в воде различными способами		умеют опускать лицо в воду		умеют делать выдох в воду		погружаются в воду с опорой и без опоры		Оценка адекватности форм и методов образовательной работы (значение)	Оценка адекватности форм и методов образовательной работы (интерпретация)
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года		
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											



Оценка успешности продвижения ребенка в пространстве (интерпретация)											
Оценка успешности продвижения ребенка в образовательном пространстве (значение)											

## Перечень литературы и средств обучения

1. Вороновой Е.К. «Программы обучения детей плаванию в детском саду»; СПб. «Детство-пресс», 2003 г.;
2. Еремеевой Л.Ф. Программы обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста «Научите ребенка плавать» (методическое пособие); СПб. «Детство-пресс», 2005 г.;
3. Егорова Б.Б. Программы «Незабудка» Оздоровительный комплекс в детском саду (методическое пособие); М.; 2004 г.;
4. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду - М.: Просвещение, 1991. — 159 с.
5. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. М. «Сфера», 2012 г.;

## Средства обучения

- стандартное оборудование;
- нестандартное оборудование;
- дидактические материалы;
- методические материалы;
- игрушки.

### Календарно-тематическое план

план	факт	№ п/п,	Задачи	Содержание:	Игры в воде, коррекционные упражнения	Методический прием	Региональный компонент
		1	Ознакомить детей с посещением бассейна, с правилами поведения в воде	<p><i>На суше:</i> 1. Теоретические сведения на тему: «Значение плавания и правила посещения бассейна».</p> <p>2. Экскурсия по бассейну.</p> <p><i>В воде:</i></p> <p>1. Вход в воду с помощью инструктора.</p> <p>2. Ходьба по дну бассейна, держась руками за поручни.</p> <p>1. Шагом с (помощью педагога)</p> <p>2. Шагом (держась за поручень). На руках по дну бассейна.</p> <p>3. Прыжки у опоры.</p> <p>4. Опускание плеч в воду.</p> <p>5. Ударить ладонями по воде, делая брызги.</p> <p>6. Набрать воду в ладони, поливать игрушки, затем себя.</p> <p>7. Игры: «Дождик», «Поймай шарик».</p> <p>8. Выход из воды с помощью инструктора. Контрастный душ.</p>	Игры: «Дождик», «Поймай шарик»		
		2	Дать детям представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна, рассказать, как они должны раздеться, сложить одежду, вымыться под душем, до и после посещения бассейна, вытереться, одеться	<p>1. Поточный вход в воду под наблюдением.</p> <p>2. Организованный вход в воду: . Войти в воду, держась за периллы лестницы с помощью преподавателя.</p> <p>3. Шагом (без поддержки преподавателя); передвижение на четвереньках (на руках).</p> <p>4. Вдоль границ (бортика); в разных направлениях</p> <p>5. Ходьба и бег по дну бассейна, глубина воды до колен («Пойдемте вместе со мной», «Добежим до переходика».)</p> <p>6. Окунуться, держась за руку преподавателя.</p>	Игры «Змейка», «Дельфин»	Вызывать у детей интерес к посещению бассейна	Игра «Рыбаки»* – региональный компонент.
		3-4	Показать основные движения в воде, создать общее представление о плавании	<p><i>В воде:</i></p> <p>1. Поточный вход в воду под наблюдением.</p> <p>2. Организованный вход в воду.</p> <p>3. Спуститься в воду, держась за руки преподавателя.</p> <p>4. Окунуться вместе с ними в воду.</p> <p>5. Игра «Поймай рыбку».</p> <p>6. Шагом по (кругу); на руках по дну бассейна.</p> <p>7. Шагом (держась за поручень).</p>	Игры «Поймай рыбку», «Переправа»		
		5	Вызвать у детей интерес к непосредственной образовательной деятельности плаванием	<p>1. Поточный вход в воду под наблюдением.</p> <p>2. Организованный вход в воду.</p> <p>3. Войти в воду до глубины по пояс.</p> <p>4. Ходить по дну, взявшись за руки.</p>	Игра «Попрыгаем как зайчики»		

				<p>5. Шагом (без поддержки преподавателя); на руках по дну бассейна.  6. Передвижение бегом. На руках по дну бассейна.  7. Игра «Попрыгаем как зайчики».  8. Взявшись за руки окунуться по шею (присесть).  9. Дойти до противоположной стороны бассейна, взять с бортика погремушку и «позвонить».</p>			
		6-7	<p>Научить спускаться по лесенке в воду и входить из нее, держась за руки преподавателя; попробовать окунуться вместе с ребенком</p>	<p>1. Поточный вход в воду под наблюдением.  2. Организованный вход в воду (индивидуально).  <i>В воде:</i>  3. Спуститься в воду, держась за руки преподавателя.  4. Окунуться вместе с ним в воду  5. Передвижение шагом на носках; бегом со сменой темпа; передвижение по дну на руках.  6. Шагом (мелким); бегом; прыжками по дну на руках.  7. Перед собой в воздух (имитация).  8. Выдох через рот на игрушку.  Игра «Поймай рыбку».</p>	<p>Игры «Поймай рыбку», «Мячик»</p>	<p>Организовывать вход в воду (индивидуально) с помощью педагога</p>	
		8	<p>Научить спускаться в воду и выходить из нее, держась за перила лестницы. Вызывать интерес к занятию. Создать представление о плавании</p>	<p><i>В воде:</i>  1. Войти в воду, держась за перила лестницы с помощью преподавателя.  2. Передвижение шагом, бегом, прыжками по дну на руках.  3. Держась за поручень; бегом; на руках.  4. Ходьба и бег по дну бассейна, глубина воды до колен ("Пойдемте вместе со мной". "Добежим до переходки-ка").  5. Умывание в воде бассейна на мелкой части.  6. Плескание.  7. Окунуться, держась за руку преподавателя.  8. Действия с предметом по желанию детей.  9. Упражнение на попадание воды в лицо.  10. Выдох в ограниченном пространстве  11. Выдох на границе воды и воздуха.  12. Различные виды перемещений по дну бассейна.  13. Игры: «Мячики», «Солнышко и дождик».</p>	<p>Игры: «Мячики», «Солнышко и дождик»</p>	<p>Движения на воде выполняются свободно. Применяем словесное поощрение</p>	<p>Игра «Солнце "Хейро"»* - региональный компонент.</p>

		9	Обучить опусканию лица в воду	<p>Контрастный душ.  <i>В воде:</i>  1. Поточный вход в воду.  2. Шагом; прыжками со сменой ног; на руках.  3. Бегом; прыжками; на руках по дну бассейна.  4. Плескание; движение руками в воде.  5. Выдох перед собой в воздух; на границе воды и воздуха.  6. Выдох на воду; игры с использованием выдоха в воду.  7. Игра «Волны на море».  8. Игра «Сделаем дождик».  9. Различные виды передвижений по дну бассейна с игрушками.</p>	Игры: «Волны на море», «Сделаем дождик»	Дети играют самостоятельно под наблюдением	
		10	Побуждать самостоятельные активные передвижения детей в воде в определенном направлении; вызывать у них чувства радости и действия в воде	<p><i>В воде:</i>  1. Войти в воду самостоятельно.  2. Плескание.  3. Движение руками в воде.  4. Шагом; на руках; игры в воде.  5. Бегом; на руках; игры в воде.  6. Выдох перед собой в воздух; на границе воды и воздуха.  7. Выдох на воду; игры с использованием выдоха в воду.  8. Упражнение "Все, все, подойдите ко мне".  9. Игра "Перенеси рыбку (лодочку, уточку)".  10. Свободные игры с предметами.</p>	Упражнение "Все, все, подойдите ко мне". Игра "Перенеси рыбку (лодочку, уточку)"	На первых порах не торопим детей	Игра «Охотники и утки»* – региональный компонент.
		11-12	Приучить детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях	<p><i>В воде:</i>  1. Войти в воду и сразу же всем вместе окунуться.  2. Похлопать ладошками по воде.  3. Бросить мяч и догнать его.  4. Принести мяч воспитателю.  5. Движение руками в воде.  6. Плескание.  7. Движение руками в воде.  8. Прыжками; на руках; игры в воде.  9. Шагом; на руках; игры в воде.  10. Выдох на воду; на границе воды и воздуха.  11. Игры с использованием выдоха в воду</p>	Игра «Паровозик»	Дети играют самостоятельно под наблюдением	

		13-14	Обучить передвижению по дну бассейна, опустив лицо в воду	<p>Контрастный душ.  <i>В воде:</i>  1. Движение руками в воде.  2. Движение руками в воде.  3. Шагом; на руках; игры в воде.  4. Прыжками; на руках; игры в воде.  5. Выдох на границе воды и воздуха  6. Умывание лица.  7. Игры с использованием выдоха в воду  8. Игры: «Сделаем дождик», «Волны на море».  9. Различные виды передвижений по дну бассейна с плавающими игрушками.  Контрастный душ.</p>	Игры: «Сделаем дождик», «Волны на море»	Следить за тем, чтобы дети не вытирали лицо руками	Игра «Солнце»* - региональный компонент.
		15	Приучить детей погружаться в воду, не бояться брызг	<p><i>В воде:</i>  1. Движения руками в воде.  2. Игры, связанные с привыканием к воде.  3. Бегом; на руках; игры в воде.  4. Прыжками; на руках; игры в воде.  5. Садиться в воду и вставать.  6. Игра "Сделаем дождик" - брызгать воду на себя.  7. Игра "Хоровод". Ходьба по кругу, взявшись за руки. По сигналу «Хоп!» присесть в воду.  8. Бег по дну. Игра «Кораблики»  9. Выдох на границе воды и воздуха  10. Игры с использованием выдоха в воду</p>	Игры: «Сделаем дождик», "Хоровод", «Кораблики»	Детей приучаем к воде. Без страха входить в воду плескаться, прыгать, приседать, не бояться брызг, которые могут попасть в лицо, глаза, уши	

		16	Ознакомить с горизонтальным положением тела пловца, начать подготовку к погружению лица в воду	<p><i>В воде:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организованный вход в воду.</li> <li>2. Умывание в воде бассейна.</li> <li>3. Шагом; на руках; игры в воде.</li> <li>4. Бегом; на руках; игры в воде.</li> <li>5. Выдох перед собой в воздух.</li> <li>6. Выдох на воду.</li> <li>7. Игра "Доползи до игрушки".</li> <li>8. Скользить по воде (преподаватель поддерживает ребенка за руки, под грудь, живот).</li> <li>10. Стоя, наклониться над водой и умыться лица.</li> <li>11. В то же положение "сделать дождик".</li> <li>12. Разойтись по бассейну по сигналу "Рыбки, домой!" подойти к преподавателю.</li> </ol>	Игры "Доползи до игрушки", «Пружинка»	Следить за тем, чтоб дети не сгибались в пояснице, ноги вытягивал и прямо	Игра «Полярная сова и евражки»* - региональный компонент.
		17-18	Начать учить делать глубокий вдох и постепенный выдох; приучать погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги	<p><i>В воде:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Войти в воду с помощью преподавателя.</li> <li>2. Ходить с одной стороны бассейна на другую, высоко поднимая колени («Цапли»).</li> <li>3. Движение руками в воде.</li> <li>4. Игры, связанные с привыканием к воде.</li> <li>5. Бегом; на руках по дну бассейна; игры в бассейне.</li> <li>6. Прыжками; на руках по дну бассейна; игры в бассейне.</li> <li>7. Выдох перед собой в воздух.</li> <li>8. Выдох на воду.</li> <li>9. Сделать глубокий вдох, погрузиться в воду до подбородка, затем дуть на воду («Остуди чай»). Повторить 2-3 раза.</li> <li>10. Взяться руками за палку, которую держит преподаватель, вытянуть ноги, чтобы они всплыли.</li> <li>11. Воспитатель двигается спиной вперед, тянет детей лежащих на воде.</li> </ol>	Игры «Рыбий хвост», «Переправа»	Возрастающей силой до конца выдыхать воздух нужно тоненькой струйкой, округлив губы и раздувая щеки. В конце выдоха сделать усилие – ускорение, как бы задувая горящую спичку	Игра «Успей поймать»* - региональный компонент.
		19-20	Совершенствовать погружение под воду с головой с задержкой	<p><i>В воде:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организованный вход в воду.</li> </ol>	Игры «Жучок-паучок», «Щука»	На первых порах не	

			дыхания	<ul style="list-style-type: none"> <li>2. Умывание в воде бассейна.</li> <li>3. Шагом; на руках по дну бассейна; игры в бассейне.</li> <li>4. Бегом; на руках по дну бассейна; игры в бассейне.</li> <li>5. Выдох на границе воды и воздуха.</li> <li>6. Опускание лица в воду у опоры.</li> <li>7. То же без опоры.</li> <li>8. Игры с использованием выдоха в воду.</li> <li>9. Игра «Жучок-паучок».</li> <li>10. Различные виды ходьбы по кругу.</li> <li>11.Игра «Щука».</li> <li>12. Выпрыгивания вверх у опоры, погружаясь с головой под воду.</li> </ul>		торопим детей	
--	--	--	---------	---	--	---------------	--



Подвижные игры на воде по региональному компоненту

1. Игра «Рыбаки»

Цель: развивать навыки коллективного взаимодействия.

2. Игра «Солнце «Хейро»

Цель: развивать у детей умение передвигаться и ориентироваться в воде.

3. Игра «Охотники и утки»

Цель: упражнять в погружении в воду с головой.

4. Игра «Ручейки и озеро»

Цель: приучать детей упражняться в разных видах передвижения в воде.

5. Игра «Полярная сова и евражки»

Цель: приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, быстроту движений и действовать по сигналу.

6. Игра «Медвежонок Умка и рыбки»

Цель: приучать детей двигаться по кругу в разных направлениях, взявшись за руки.

7. Игра: «Утка и утята»

Цель: приучить детей самостоятельно и безбоязненно входить в воду.

8. Игра: «Успей поймать»

Цель: развивать ловкость, навыки ориентировки в воде, приучать детей двигаться в водной среде в соответствии с воображаемой ситуацией.

9. Игра: «Солнце»

Цель: развивать фантазию у детей, выполнять разные движения в воде

## Игровые упражнения

### Упражнение «Фонтан»

Дети садятся на дно, делают упор руками сзади, поднимают ноги и работают прямыми ногами вверх-вниз. Красивые у вас фонтаны. А я умею пускать кораблики. Давайте поиграем с вами вместе.

### Игровое упражнение «Матросская шапка»

(дети показывают на резиновые шапочки),

Веревка в руке...

Плывет мой кораблик (изображают кораблик руками)

По быстрой реке (изображают кораблик руками и «проводят» по воде).

И скачут лягушки (изображают лягушат, прыгают на двух ногах)

За мной по пятам

И просят меня:

Прокати, капитан!

(Агния Барто)

### Игровое упражнение «Наша Таня»

Наша Таня (бросают мяч из головы в воду)

Громко плачет:

Уронила в речку мячик (дети бегут за мячами и возвращаются).

Тише, Танечка, не плач:

Не утонет в речке мяч.

(Агния Барто)

### Игровое упражнение «Лягушата»

Дети прыгают на двух ногах, держа в руках игрушечных лягушат, и произносят слова вместе со взрослым:

Пусть веселых Лягушат

По делам своим спешат.

Пока сыро, пока лужно

Им домой добраться нужно

### Игровое упражнение «Солнце и дождик»

Капля раз, капля два (медленные хлопки по воде)

Капли медленно сперва:

Кап-кап, кап-кап.

Стали капли поспевать (быстрые хлопки по воде),

Капля каплю догонять

Кап, кап, кап, кап.

Зонтик поскорей раскроем,

От дождя себя укроем.

Дети поднимают руки над головой и убегают в домик. Взрослый поливает детей из лейки.

### Игровое упражнение «Водичка, водичка, умой мое личико!»

Рано утром мы встаем.

Умываться все идем:

Водичка-водичка,

Умой мое личико!

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щетки краснели,  
Чтоб кусался зубок  
И смеялся роток.  
(Из русского фольклора)  
Под эти слова дети набирают в руку воду и умываются.

Игровое упражнение «Найди свой домик»

У детей рыбки разного цвета, а на бортиках бассейна расставлены домики разного цвета. Дети должны отнести каждую рыбку в дом соответствующего цвета.

Игровое упражнение «Гуси»

Жили были у бабули два веселых гуся (дети отходят от бортика на середину бассейна):

Один белый, другой серый –  
Да веселых гуся.

Мыли гуся лапки в луже у канавки, (дети делают движения руками по воде в разных направлениях)

Один белый, другой серый (дети пытаются спрятаться под воду)  
Спрятались в канавке.

Ой, кричит бабуля (дети пытаются спрятаться под воду),  
Ой, пропали гуся!

Один белый, другой серый,  
Ой, пропали гуся!

Выходили гуся

(дети возвращаются к мелкому бортику и наклоняются как можно ниже),  
Кланялись бабуле,

Один белый, другой серый  
Кланялись бабуле.

Игровое упражнение «Зайчата умываются»

Дети берутся руки и идут друг за другом в разных направлениях.

Носик, носик! Где ты, носик? (Дети моют носик.)

Ротик, ротик! Где ты, ротик? (Дети моют ротик.)

Щечки, щечки! Где вы, щечки? (Дети моют щечки.)

Глазки, глазки! Где вы, глазки? (Дети моют глазки.)

Будут чистые зайчатки!

Комплекс упражнений для разминки на суше.

Непосредственно образовательная деятельность 1 – 2

1. Обычная ходьба 30 сек., легкий бег 30 сек.
2. «Нам сколько» – ходьба со скольжением ног по полу, руки на поясе 30 сек.
3. «Поймаем дождик». Исходное положение – ноги слегка расставлены, поднять руки вверх, покачивая кистями, опустить вниз 4 раза.
4. «Пружинки». Исходное положение – ноги на ширине стопы, руки на поясе, два-три приседания 3-4 раза.
5. «Нам весело». Исходное положение – ноги на ширине плеч, наклониться, похлопать по коленям, выпрямиться 3-4 раза.
6. «Мячики». Исходное положение – ноги на ширине стопы, руки на поясе, шесть-восемь подпрыгиваний 2-3 раза.
7. «Шагают наши ножки» – ходьба по дорожке в бассейн.

#### Непосредственно образовательная деятельность 3– 4

1. Обычная ходьба 30 сек., легкий бег 30 сек.
2. «Паровоз» – ходьба дробным шагом с движением рук.
3. «Качели». Исходное положение – ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища, энергичное раскачивание руками вперед-назад – три-четыре взмаха 3 раза.
4. «Цапля». Исходное положение – то же. Поднять правую (левую) ногу, развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. 3-4 раза.
5. «Моем носки». Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклониться, повернуть голову вправо-влево, сказать «Чисто, чисто», выпрямиться. 4 раза.
6. «Воробышки» - пять-шесть прыжков с потряхиванием кистями согнутых в локтях рук 4 раза.
7. «Спешим в бассейн» - ходьба большими шагами.

#### Непосредственно образовательная деятельность 5-7

1. Обычная ходьба 30 сек., легкий бег 30 сек.
2. «Лошадки» - ходьба с высоким подниманием ног 30 сек.
3. «Есть ли дождик». Исходное положение – ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, поворачивать кистями, опустить. 4 раза.
4. «Маленькие, большие». Исходное положение – то же, присесть (инструктор говорит: «Маленькие»), руками обхватить колени, опустить голову, (инструктор говорит: «Большие»), выпрямиться, встать. 4 раза.
5. «Моем носики» 4 раза.
6. «Воробышки» 5-6 раз.
7. «Идем как лошадки» - обычная ходьба в бассейн.

#### Непосредственно образовательная деятельность 8-9

1. Обычная ходьба 30 сек.
2. «Мой веселый звонкий мяч» - прыжки 20-30 сек.
3. «Умываемся». Исходное положение – ноги на ширине ступни, имитация: зачерпнуть воду руками (как в бассейне) и понести к лицу. 4раза.
4. «Поплавок». Приседание с выпрыгиванием 4-5 раз.
5. «Остудим чай». Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклониться, подуть (три секунды), выпрямиться. 3-4 раза.
6. «Карусель» - легкий бег, взявшись за руки 30 сек.
7. Обычная ходьба в бассейн.

#### Непосредственно образовательная деятельность 10-11

1. Обычная ходьба 30 сек.
2. «Лошадки» - бег с высоким подниманием ног 30 сек.
3. Обычная ходьба 30 сек.
4. «Побрызгаем друг на друга». Исходное положение – ноги врозь, два-три раза энергично взмахнуть руками 3-4 раза.
5. «Насос». Исходное положение – стоя в парах лицом друг к другу поочередно, поочередно приседать 4-5 раз.
6. «Гуси щиплют». Исходное положение – ноги на ширине плеч, рук на пояс, наклониться вперед, зашипеть, выпрямиться. 4 раза.
7. «Хлопаем по водичке» - прыжки с движениями рук 30-40 сек.
8. «Плаваем» - ходьба с наклоном туловища вперед, движение рук произвольное. Обычная ходьба.

#### Непосредственно образовательная деятельность 12-13

1. Обычная ходьба 30 сек.
2. «Лошадки» 30 сек.
3. «Гуси» - ходьба в полуприседе 20 сек.
4. Обычная ходьба 10 сек.
5. «Умываемся» 4раза.
6. «Пускаем пузыри» - присесть, сделать выдох, выпрямиться. 4раза.
7. «Моем носики» 4 раза.
8. «Кто выше» - прыжки со свободными движениями рук 20-30 сек.
9. Обычная ходьба.

Непосредственно образовательная деятельность 14-15

1. Обычная ходьба 30 сек., легкий бег 30 сек.
2. «Нам сколько» - ходьба со скольжением ног по полу, руки на поясе 30 сек.
3. «Поймаем дождик». Исходное положение – ноги слегка расставлены, поднять руки вверх, покачивая кистями, опустить вниз 4 раза.
4. «Пружинки». Исходное положение – ноги на ширине стопы, руки на поясе, два-три приседания 3-4 раза.
5. «Нам весело». Исходное положение – ноги на ширине плеч, наклониться, похлопать по коленям, выпрямиться 3-4 раза.
6. «Мячики». Исходно положение – ноги на ширине стопы, руки на поясе, шесть-восемь подпрыгиваний 2-3 раза.
7. «Шагают наши ножки» - ходьба по дорожке в бассейн.

Непосредственно образовательная деятельность 16-17

1. Обычная ходьба 30 сек., легкий бег 30 сек.
2. «Паровоз» - ходьба дробным шагом с движением рук.
3. «Качели». Исходное положение - ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища, энергичное раскачивание руками вперед-назад – три-четыре взмаха 3 раза.
4. «Цапля». Исходное положение – то же. Поднять правую (левую) ногу, развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. 3-4 раза.
5. «Моем носки». Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклониться, повернуть голову вправо-влево, сказать «Чисто, чисто», выпрямиться. 4 раза.
6. «Воробышки» - пять-шесть прыжков с потряхиванием кистями согнутых в локтях рук 4 раза.
7. «Спешим в бассейн» - ходьба большими шагами.

Непосредственно образовательная деятельность 18-19

1. Обычная ходьба 30 сек., легкий бег 30 сек.
2. «Лошадки» - ходьба с высоким подниманием ног 30 сек.
3. «Есть ли дождик». Исходное положение – ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, поворачивать кистями, опустить. 4 раза.
4. «Маленькие, большие». Исходное положение – то же, присесть (инструктор говорит: «Маленькие»), руками обхватить колени, опустить голову, (инструктор говорит: «Большие»), выпрямиться, встать. 4 раза.
5. «Моем носики» 4 раза.
6. «Воробышки» 5-6 раз.
7. «Идем как лошадки» - обычная ходьба в бассейн.

Игра «Рыбаки»

Цель: развивать навыки коллективного взаимодействия.

Описание: играющие становятся в круг. Они рыбаки. Водящий показывает им движения рыбаков: тянут сети, вынимаю рыбу, чинят сети, гребут веслами.

Правила игры: кто из играющих повторит движения не правильно, тот выходит из игры.

#### Игра «Солнце «Хейро»

Цель: развивать у детей умение передвигаться и ориентироваться в воде.

Описание: играющие становятся в круг, берутся за руки, идут по кругу приставным шагом, руками делают равномерные взмахи вперед-назад и на каждый шаг говорят хейро. Ведущий – солнце сидит на корточках в середине круга. Игроки разбегаются, когда солнце встает и выпрямляется (вытягивает руки в стороны).

Правила игры: все игроки должны увертываться от солнца при его поворотах. На сигнал «Раз, два, три – в круг скорей беги!» те, кого ведущий не задел, возвращаются в круг.

#### Игра «Охотники и утки»

Цель: упражнять в погружении в воду с головой.

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

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

Методические указания: охотники меняются после того, как каждый из них попадает мячом в определенное число уток.

#### Игра «Ручейки и озеро»

Цель: приучать детей упражняться в разных видах передвижения в воде.

Описание: игроки стоят в пяти-семи колоннах с одинаковым количеством играющих разных частях зала – это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озера!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги – озера. Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг.

Правила игры: бегать надо друг за другом, не выходя из своей колонны. Строиться круг можно только по сигналу.

#### Игра «Полярная сова и евражки»

Цель: приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, быстроту движений и действовать по сигналу.

Описание: полярная сова находится в углу площадки или комнаты. Остальные игроки – евражки. Под тихие ритмичные удары небольшого бубна евражки бегают на площадке, на громкий удар бубна евражки становятся столбиком, не шевелятся. Полярная сова облетает евражек и того, кто пошевелится или стоит не столбиком, уводит с собой. В заключении (после трех-четырёх повторений) отмечают тех игроков, кто отличился большей выдержкой.

#### Игра «Медвежонок Умка и рыбки»

Цель: приучать детей двигаться по кругу в разных направлениях, взявшись за руки.

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

Рыбки весело плескались

В чистой светленькой воде (свободно гуляют по бассейну)

То завьются (круговые движения руками),  
Разовьются (круговые движения в обратном направлении),  
То заплывают в воде (дети разводят руками в разные стороны).  
Умка - белый медвежонок –  
Спрятал мордочку свою.  
Нас поймать он хочет (дети идут по кругу),  
Но покажем нос ему!

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

Правила игры: выполнять движения нужно в соответствии с текстом, уплывать только с последними словами.

Методические указания: преподаватель играет вместе с детьми, показывает, какие движения надо делать.

Игра: «Утка и утята»

Цель: приучить детей самостоятельно и безбоязненно входить в воду.

Описание: несколько играющих становятся на берегу один за другим на таком расстоянии, чтобы не мешать друг другу. Стоящий в колонне первым – утка, остальные утята. По знаку ведущего дети-утята сгибают ноги в коленях и кладут на них руки. По знаку ведущего дети - утята сгибают ноги в коленях и кладут на них руки. В положении полуприседа они начинают быстро продвигаться вперед и входят в воду (утка ведет свой выводок в озеро), не меняя положения рук и ног. В воде утята окунаются, моются, чистят свои перышки, а затем выбегают на берег. Утка снова собирает своих утят и ведет в воду.

Правила игры: нельзя нарушать заданное положение рук и ног. Утка должна следить за своими утятами.

Методические указания: можно предложить детям, когда они двигаются в колонне, положить руки друг другу на плечи. Перемещаться в воде утята могут шеренгой.

Игра: «Успей поймать»

Цель: развивать ловкость, навыки ориентировки в воде, приучать детей двигаться в водной среде в соответствии с воображаемой ситуацией.

Описание: на игровой площадке находятся две равные группы участников: девочки и мальчики. Ведущий подбрасывает мяч вверх. Если мяч поймают девочки, то они начинают перебрасывать мяч друг к другу так, чтобы мячом не завладели мальчики, и, наоборот, если мяч окажется у мальчиков, они стараются не дать его девочкам. Выигрывает та команда, которая сможет дольше удержать мяч.

Правила игры: передавая мяч, нельзя касаться руками игрока и долго задерживать мяч в руках.

Игра: «Солнце»

Цель: развивать фантазию у детей, выполнять разные движения в воде.

Описание: играющие становятся в круг. Выбирают солнце. Солнце ходит по кругу и, указывая на каждого по очереди, считает:

Нянь-нянь (хлеб),  
Кежи-кежи (нож).

Те, которых водящий-солнце назвал кежи, выходят из круга, встают парами и берутся за руки, другие нянь-нянь – берутся за руки и остаются на месте, тоже в парах. Образуются две группы пар: нянь-нянь и кежи-кежи. Пары каждой группы придумывают разные фигуры.

Правила игры: выигрывают те пары, которые придумали наиболее интересные фигуры.