***Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Детский сад комбинированного вида «КАЛИНКА»***

**Рабочая программа инструктора по физической культуре по обучению плаванию детей в возрасте от 1 года до 3 лет**

***«Пузырики»***

Разработал инструктор по физической культуре Точенова Наталья Николаевна

г.о.Химки

**Актуальность**

Плавание приобрело большую популярность, прежде всего потому, что появилась возможность эффективного закаливания детей. Важно обучить детей плаванию, но не следует забывать и о больших оздоровительных возможностях бассейна. В последние годы среди средств оздоровления детей всё чаще упоминается плавательный бассейн. Занятия плаванием широко пропагандируются как мощное средство укрепления здоровья и закаливания организма детей дошкольного возраста. Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше для него. Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребёнка. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологическое свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

**Цель:**

Обучение  детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, формирование двигательной активности, воспитание потребности в здоровом образе жизни в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

**Задачи:**

**-** ознакомление детей с условиями и правилами поведения в бассейне; - обучение входу в воду без боязни, погружению в воду с помощью взрослого и самостоятельно;

- обучение детей движениям руками и ногами различными способами на суше и на воде, и том числе при помощи вспомогательных и поддерживающих средств.

**Перспективное планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **М** | **I неделя** | **II неделя** | **III неделя** | **IV неделя** |
| **СЕНТЯБРЬ** | Знакомство детей с помещением бассейна, свободные игры в воде | Побуждать самостоятельные активные действия детей в определенном направлении | Приучать детей самостоятельно передвигаться в воде | Приучать погружаться в воду, не бояться брызг |
| **ОКТЯБРЬ** | Ознакомить детей с горизонтальным положением тела пловца | Обучение погружение лица в воду | Обучение вытягивать ноги назад, держась руками за поручни | Ознакомить с движением ногами как способом кроль, держась руками за поручни |
| **НОЯБРЬ** | Ознакомить лежанию на воде, упражнение «звезда» | Обучение скольжению, держась за «поплавки» | Упражнять в погружении лица в воду | Приучать погружаться в воду, выпрямлять руки и ноги |
| **ДЕКАБРЬ** | Приучать детей ходить от бортика к бортику с движением рук как способом кроль «мельница» | Упражнять в погружении в воду с головой | Закрепление навыка движений руками и ногами как способом кроль | Упражнять в выполнении вращательных движений руками |
| **ЯНВАРЬ** | Обучение всплыванию и лежанию на воде | Приучать детей делать полный вдох и выдох в воду | Закрепление умения всплывать и лежать на воде | Упражнять в скольжении на груди без поплавков |
| **ФЕВРАЛЬ** | Упражнять в скольжении на груди и на спине | Закрепление лежания и скольжения на груди и спине | Упражнять в нырянии и скольжении в игровой форме | Закрепление навыков ныряния в игровой форме |
| **МАРТ** | Обучение согласовывать движения рук и ног | Закрепление навыков свободного плавания | Упражнять в свободном плавании с задержкой дыхания | Закрепление навыков плавания под водой с задержкой дыхания |
| **АПРЕЛЬ** | Ознакомление с плаванием в ластах без помощи рук | Упражнять в нырянии с задержкой дыхания | Упражнять в плавании в ластах с погружением в воду | Закрепление свободного плавания в ластах |
| **МАЙ** | Закрепление навыка свободного плавания (игровые упр. и п/и в воде) | Закрепление навыка свободного плавания (игровые упр. и п/и в воде) | Закрепление навыка свободного плавания (игровые упр. и п/и в воде) | Закрепление навыка свободного плавания (игровые упр. и п/и в воде) |

**Примерное распределение материала на учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание деятельности** | **Кол-во занятий** |
| **1** | Знакомство со свойствами воды: свободные игры | **5** |
| **2** | Плескание, брызгание, обливание | **10** |
| **3** | Работа руками способом кроль при ходьбе | **40** |
| **4** | Работа ногами способом кроль: держась за поручни и с поплавками | **40** |
| **5** | Скольжение: упражнения «стрела» и «медуза» | **40** |
| **6** | Ныряние: погружение в воду с задержкой дыхания | **35** |
| **6** | Плавание | **60** |

**Содержание**

**Сентябрь**

1 неделя

Задачи : приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не боятся брызг, не вытирать лицо.

На суше. Помочь детям раздеться, аккуратно сложить вещи, поставить обувь. Сделать разминку.

На воде. 1 Войти воду, держась за перила, под наблюдением взрослых. 2. Ходить вдоль бортика, вода по пояс, держась за стенку и поручень, окунаться в воду-2-3 мин. 3. Ударять ладонями по воде, делая брызги,1-2 мин. 4. Набирать воду в ладони и наливать на игрушки, на себя, друг на друга.( «сделаем дождик»)-2мин. 5. Игра «Солнышко и дождик»-2-3 раза.

2 неделя

Задачи : продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду; упражнять в выполнении разных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду до подбородка.

На суше. 1. Ходьба по ребристой доске.2. Поднять руки вверх, присесть, опустить руки-3-4 раза.3.Сидя на коврике, махи ногами-«ножницы».

В воде. 1. Войти в воду самостоятельно, под наблюдением инструктора.2. Ходить в воде(глубина по пояс),держась одной рукой за бортик, другой загребая воду-2 мин. 3. Прыгать, держась двумя руками за бортик – 1-2мин. 4.Ходить по кругу и окунаться до подбородка, по сигналу присесть-2-3 раза. 5. Свободные игры с игрушками-2-3 мин.

3 неделя

Задачи : приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, боятся воды. Приступить к упражнениям на погружение лица в воду; поддерживать интерес детей к занятиям в бассейне.

На суше. 1. Стать в кружок, размахивать прямыми руками вперед-назад, как маятник-5-6 раз.2.Махи руками через стороны вверх, с хлопком над головой-3-4 раза.3. Хлопок перед собой, присесть и хлопнуть внизу-2-3 раза.4.Спрятать руки за спину, ходьба на месте, высоко поднимая колени.

В воде. 1.Войти в воду самостоятельно. 2. Ходить и бегать вдоль бассейна, не держась за поручень. 3. Стоя в воде, присесть до подбородка, выпрыгнуть по сигналу(свисток),3-4 раза. 4. Стоя в кругу, поливать воду на лицо, умываться, поводить носом по воде,3-4 раза. Игра «Хоровод»,2-3 раза.5.Самостоятельные игры с игрушками.6.Собрать игрушки в обруч.

4 неделя

Задачи: приучать детей переходить от одного бортика к другому; продолжать обучение погружения лица.

На суше. ОРУ

В воде. 1. Войти в воду.2. Прыгать вдоль бортика, не держась за него,1-2 мин.3. Игра «Лодочки»,1-2 раза.4. стоя в кругу ,побрызгать друг на друга(«дождик»)4.Стоя в кругу, присесть, помешать воду носом.5. Самостоятельные игры в игрушки и плавание с помощью надувных средств(кругов).

**Октябрь**

1 неделя

Задачи: приучать детей принимать горизонтальное положение в воде, держась за поручень; упражнять в выполнении движений парами; приучать играть в воде с игрушками самостоятельно.

На суше.1. Ходьба по ребристой доске 2. Стоя, ноги на ширине плеч, махи руками вперед-назад,4-6 раз.3. Стать в пары лицом друг к другу, приседать поочередно,4-6 раз.4. Ходьба на месте. 5. Сидя, с опорой на предплечья, махи ногами вверх-вниз,30сек.

В воде.1. Войти в воду самостоятельно.2. Разойтись, по сигналу игра «Найди себе пару»,2-3 раза.3. Стоя в парах, держась за руки, поочередно приседать, погружаясь в воду.4. Принять упор лежа ,в парах, держать по очереди друг друга, ноги должны всплыть.5. Повторить игру «Лодочки». 6. Лечь ,держась за поручень, ноги должны всплыть, работать ногами.7.Игра «Фонтан».

2 неделя

Задачи: приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на суше и держась за поручень в воде; упражнять в различных движениях в воде: ходьбе, беге, прыжках; приучать передвигаться организованно.

На суше. ОРУ

В воде. 1. Войти в воду самостоятельно.2. Ходить и бегать по дну бассейна парами, держась за руки,2-3 мин. Передвигать по сигналу и в указанном направлении.3. Лечь на воду, держась за поручень, ноги выпрямить, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, как при плавании кролем, делать «фонтан»,1-2 мин.4.Приседать и по сигналу выпрыгивать из воды,1-2 мин.5. Попробовать погрузиться с головой.6.Самостоятельные игры с мячами. Игра «бегом за мячом».

3 неделя

Задачи: осваивать вдох и выдох в воду, упражнять в передвижении в воде, воспитывать организованность, умение выполнять задания инструктора.

На суше.1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки,5-6 раз.2. Махи двумя руками вперед-назад,3-4 раза. 3. Присесть на корточки, обхватить колени руками и наклонить голову,сгруппироваться,2-3 раза. 4. Сделать глубокий вдох и подуть себе на ладошку ( «Остуди чай»).Сдуть бумажку,3-4 раза. 5. Попрыгать на месте, как « мячики»-4-6 раз. 6. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки.

В воде. 1. Войти в воду самостоятельно, под наблюдением инструктора, сразу окунуться.2. ходить по бассейну, разгребая воду руками («Лодочки плывут»),2-3 мин.3. Сделать вдох, присесть, вода до подбородка, подуть на воду («Остуди чай»),2-3 раза.4. Приседать и выпрыгивать из воды как можно выше, помогая себе, отталкиваясь о воду руками,3-4 раза.5. Игра « Карусели»,2-3 мин

4 неделя

Задачи : продолжать делать вдох и выдох в воду- подуть на воду; обучать движениям ног, как при кроле («ножницы»);воспитывать уверенность в передвижении в воде.

На суше. 1. ОРУ 2. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно.

В воде. 1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться.2. Прыгать, продвигаясь вперед поперек бассейна, как воробышки,1-2 мин. Окунаться, плескаться. 3. Наклониться над поверхностью воды, подуть на нее так сильно, что бы появились круги и воронка. 4. Лечь с помощью инструктора, держась руками за поручень, по очереди, работать ногами вверх-вниз, как при кроле.5. По сигналу погружаться в воду-садиться,ложиться,вставать,падать.6. Игра «Кораблики».

**Ноябрь**

1 неделя

Задачи: приучать детей смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками; воспитывать смелость и умение преодолевать водобоязнь.

На суше. 1. Стоя, энергично двигать руками вправо и влево, подражая полосканию белья.2. Наклоны вперед, руки на поясе, делать полный вдох и выдох.3. Прыжки на месте,4-6 раз.4. Ходьба на месте,30 сек.5. Движения ногами, как при плавании кролем.

В воде.1. Войти в воду и сразу окунуться самостоятельно.2. Бегать вдоль бортика, разгребая воду руками,1-2 мин. Перебегать на другую сторону бассейна, по команде.3. Стоя в кругу, делать хлопки по воде, двигать руками в воде вправо и влево, поворачивая ладони(«Волны на море»),2-3 мин.4. стоя в кругу, взявшись за руки, приседать, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду все лицо, делать пузыри («У кого пузырей больше?»),2-3 раза.5. Игра «Найди свой домик»,2-3 раза.6. Свободная игра с мячами.

2 неделя

Задачи: упражнять детей в погружении в воду с головой; приучать не бояться воды, выполнять вдох и выдох; воспитывать самостоятельность, уверенность передвижения в воде.

На суше. 1. Присесть, обхватив руками колени, встать, выпрямить руки, поднять их вверх, 3-4 раза. 2. Сидя на коврике, с опорой на предплечья, двигать руками вверх-вниз попеременно,3-4 раза. 3. Стоя ,ноги на ширине плеч, делать махи руками, в стороны вверх-вниз,3-4 раза.

В воде. 1.Войти в воду самостоятельно. 2.Ходить по кругу, руки за спиной,1-2 мин. 3. Бег, по сигналу, по кругу,30 сек.4. Самостоятельная игра с игрушками,2-3 мин.5. Игра «Лодочки»,2-3 мин. 6. Игра «Спрячемся под воду», 2-3 раза. 7. Сидя в кругу, руки на коленях, подуть на воду,2-3 раза.

3 неделя

Задачи : продолжать закреплять умение делать выдох в воду; приучать делать энергичные движения руками в воде; воспитывать смелость.

На суше. ОРУ, упражнение «стрела».

В воде. 1. Войти в воду самостоятельно, окунуться, поиграть. 2. Поплавать произвольно, с помощью инструктора. 3. Держась за поручень, выпрыгивать из воды, по сигналу, приседать, погружаясь в воду с головой,3-4 раза.4. Стоя в кругу ,делать движения руками, как при полоскании белья,2-3 мин. 5. Игра «Пузыри»,4-5 раз. 6. Игра «Карусели».

4 неделя

Задачи: закреплять навык погружения в воду с головой, с задержкой дыхания; ознакомить с упражнением « круговые движения рук» (на суше); приучать выполнять движения в воде, не мешая друг другу.

На суше. 1. Стоя, поднять руки вверх, подняться на носки. Выполнять круговые движения рук вперед, вместе, попеременно (махи руками).2. Лежа на животе, выполнять движения ног, как при плавании кролем, руки под подбородком.3. Ходьба на месте.

В воде.1. Войти в воду.2. Игра «Лодочки плывут»,2-3 мин.3. Ходьба в разных направлениях по бассейну, по сигналу, остановится у бортика.4. Игра «Солнышко и дождик»,1-2 мин. Не вытирать лицо руками.5. Приседать стоя у бортика, погружаясь с головой,2-3 раза.6. Самостоятельная игра с игрушками.

**Декабрь**

1 неделя

Задачи: учить выполнять движения в воде парами, держась за руки; закреплять навык погружения в воду с головой; воспитывать уверенность.

На суше. ОРУ

В Воде. 1. Войти в воду самостоятельно, окунуться, побрызгать на лицо. 2. Ходить и бегать по кругу, по сигналу, высоко поднимая колени, с гребковыми движениями рук,1-2 мин.3. По сигналу, разбежаться в разные стороны, найти себе пару,3-4 раза. 4. Стоя в парах, приседать поочередно, с погружением с головой,2-3 раза каждый. 5. По сигналу переходить парами на другую сторону бассейна. «Кто быстрее?»,3-4 раза.6. Играть с игрушками в парах и по одному.

2 неделя

Задачи: учить всплывать и лежать на воде; ознакомить с упражнениями для всплывания; учить делать вдох и выдох в воду; учить самостоятельности при выполнении упражнений;

На суше.1. ОРУ 2. Обучать группировке - присесть, руки на коленях, голова на груди.

В воде. 1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться.2. Игра «Ледокол»(руки за спиной ,наклон в перед ;выполнять круговые движения руками вперед,1-2мин).3.Стоя в кругу, погружаться в воду до глаз ;с головой; делать выдох в воду. Игра « У кого больше пузырей?»,4-6 раз. 4. Присесть, обхватив руками колени, подбородок касается воды, сделать вдох и опустить голову под воду,2-3 раза.5. Ходить в парах, взявшись за руки, ловить рыбку(игра в игрушки).

3 неделя

Задачи: закрепить обучение всплывания и лежания на воде; упражнять в выполнении погружения ,с выдохом в воду; учить самостоятельно играть и ориентироваться в воде.

На суше. 1. Махи руками вверх, с подъемом на носки,4-6 раз. 2. Круговые движения рук одновременно и поочередно назад. 3. Сидя на коврике, движения ногами ,как при кроле. 4. Приседания,6-10раз. 5. Стоя на одной ноге, покачать другой вперед и назад.

В воде. 1. Войти в воду, окунуться до подбородка. 2. Выпрыгивать вверх, не держась,3-4 раза.3. Сделать выдох в воду,6-8 раз. 4. Учить упражнениям «поплавок и « медуза» с помощью. 5. Игра « Переправа». 6. По сигналу перенести игрушку на другой бортик.

4 неделя

Задачи: ознакомить с открыванием глаз в воде ; продолжать учить всплывание и лежание на воде; воспитывать уверенность, организованность.

На суше. 1.Стоя хлопки руками над головой, фиксировать положение «стрела». 2. Присесть, обхватив колени руками, встать и выпрямиться.3. Наклон вперед с выдохом, на пояс, выпрямиться, сделать вдох.4. Ходьба на месте,30 сек.

В воде. 1. Войти в воду, поиграть с игрушками, присесть, сделать выдох в воду, погрузиться с головой. 2. Ходить и бегать, держась за игрушку, в разных направлениях.3. Учить лежать на воде, на груди, держась за бортик, работая ногами вверх и вниз. 4. Посмотреть в воду на свои ноги; на предмет, лежащий в воде.5.Достать предмет, лежащий на дне бассейна.6. Самостоятельная игра в игрушки.

**Январь**

3 неделя

Задачи: ознакомить со скольжением на груди; учить открывать глаза в воде; учить активности при выполнении упражнений.

На суше. ОРУ

На воде. 1. Войти в воду самостоятельно и окунуться с головой.2. Присесть ,погрузившись с головой и сделать выдох в воду.3. Поднимать игрушки и предметы со дна бассейна, с открытыми глазами,2-3 раза. 4. Игра «Лодочки плывут»,1-2 мин.5. Лежать на груди, держась за поручень, ноги прямые, выдох в воду. 6.Учить положению «стрела»,2-3 раза.7. Игра «Найди себе пару».

4 неделя

Задачи: упражнять детей в скольжении на груди; учить всплывать и скользить на спине; воспитывать самостоятельность.

На суше.1. Сидя в упоре на предплечья, работать прямыми ногами. 2. Лежа на спине, вытянуть руки за головой,выпрямиться,сесть,3-4 раза. 3. Круговые движения рук вперед и назад,6-8 раз.4. Приседания,3-4 раз, с выдохом.

В воде. 1. Самостоятельные игры с игрушками, с погружением и доставанием их. 2. Стоя у бортика, держась, выдох в воду,5-6 раз.3. Учить скольжению на груди,2-3 раза. 4.Упражнение «поплавок»,2-3 раза.5. С помощью, лежать на спине,2-3 раза.6.Игра «Найти себе пару».

**Февраль**

1 неделя

Задачи: учить детей уверенно погружаться в воду с головой;

упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивления воды;

приучать действовать организованно, не толкать друг друга.

На суше. ОРУ

В воде.

1. Войти в воду самостоятельно, пройти вдоль бортика, не держась за поручень.

2. Держась за поручень, бортик, приседать, погружаясь в воду с головой,4-5 раз.

3. Ходить от бортика к бортику вперед и назад, помогая себе гребковыми движениями рук, 2-3 раза. 4. Подпрыгивать на месте, отталкиваясь о воду руками («Кто выше?»),7-8 раз.

5. Бегать в воде, догоняя друг друга («Мы веселые ребята»),3-4 раза.

6. Держась за бортик, поручень руками, лечь на воду, принять горизонтальное положение («покажи пятки»),2-3 раза. 7. Самостоятельные игры с игрушками.

2 неделя

Задачи: приучать детей, войдя в воду, самостоятельно погружаться с головой;

упражнять в передвижениях парами, держась за руки;

воспитывать смелость.

На суше. ОРУ

В воде.

1. Войти в воду и самостоятельно окунуться с головой.

2. Ходить вдоль бортика, наклонившись вперед, сложив руки «лодочкой»,1-2 мин.

3.Бежать,по сигналу падать в воду, вытянув руки вперед.

4. Ходить и бегать парами по бассейну, держась за руки,2-3 мин.

5. Стоя погружение в воду до подбородка, до глаз, с головой («Насос»),6-8мин.

6.Игра «Сердитая рыбка»,3-4 раза, парами друг против друга и держась за руки, выполнять поочередно.

3 неделя

Задачи: продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой, упражнять в умении выполнять выдох в воду;

совершенствовать умение лежать на поверхности воды;

активизировать внимание детей.

На суше. ОРУ

В воде.

1. Войти в воду самостоятельно, ходить вдоль бортика, помогая себе руками,1-2 мин.

2. Бегать медленно и быстро, помогая себе руками, с разбега падать в воду, погружаясь с головой, стараться не вытирать воду с лица,2-3 мин.

3. Стоя в парах, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до носа, сделать энергичный выдох, чтобы было много пузырей,3-4 раза.

4. Сделать «Медузу»,2-3 раза.

5. Поскоки парами, продвигаясь вперед, чья пара быстрее переберется на противоположную сторону бассейна,2-3 раза.

6.Стоя у бортика, держась за него руками, присесть, выпрыгнуть как можно выше, что бы ноги отрывались от дна бассейна,4-5 раз.

7.Игра «Найди себе пару», бегом догоняя друг друга,2-3 раза. 8. Присесть, сделать выдох в воду,5-6 раз.

4 неделя

Задачи: продолжать учить детей делать выдох в воду; открывать глаза в воде; формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде.

На суше. ОРУ

В воде.

1. Войти в воду, самостоятельно окунуться до подбородка с головой.

2. Бегать, поднимая колени высоко («Лошадки»),2-3 мин.

3. Стоя у бортика, держась за него руками, погрузиться в воду с головой и быстро выпрыгнуть,3-4 раза.

4. Стоя в кругу, держась за руки, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись до глаз, сделать выдох, что бы появились пузыри,3-4 раза.

5. Стоя в кругу, опустить лицо в воду, открыть глаза,2-3 раза.(Рассматриваем предметы в воде, считаем пальцы и т.д.).

6. Игра «Карусели».

7. Лежа на воде, держась за бортик, двигать прямыми ногами вверх-вниз по 3-4 раза.

8. Игра «Бегом за мячом» (свободная игра с мячом),2-3 раза.

**Март**

1 неделя

Задачи: продолжить формировать умение делать глубокий вдох о продолжительный полный выдох; подготавливать к выполнению скольжения на груди; разучивать движения ногами.

На суше. ОРУ

В воде.

1. Войти в воду, ходить поперек бассейна в полу-приседе, опираясь руками о плавающий предмет(доска, игрушка),1-2 мин.

2. Делать брызги, энергично хлопая в воде ладонями.

3. Стоя, слегка наклониться вперед, двигать двумя руками вправо-влево, как при полоскании белья. 4. Поднять руки вверх, сделать вдох, затем присесть, обхватив колени руками, сделать выдох в воду,2-3 раза.

5. Пройти в обруч, опущенный в воду, окунаясь с головой,2-3 мин.

6. Держась за бортик или поручень, выпрямить ноги назад так, чтобы они всплыли (видны пятки),лицо опустить в воду,2-3 раза.

7. Игра «Медвежонок Умка и рыбки».

8. Выдох в воду,4-6 раз.

2 неделя

Задачи: учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, осваивать движение ног кролем; воспитывать у детей инициативу и находчивость.

На суше. ОРУ

В воде.

1. Войти в воду, бежать вдоль бортика, помогая себе гребковыми движениями рук,1-2 мин. Окунуться с головой.

2. Присев, сделать выдох в воду,5-6 раз.

3. Лечь на воду, держась за поручень, упражняться в движении ногами,1-2 мин.

4. Ходить по бассейну, опускать лицо и делать выдох в воду,1-2 мин.

5. Прыгать по дну от бортика к бортику, помогая себе руками («Кто быстрей?»),2-3 раза.

6. Подныривать под плавающий на воде обруч, 4-5 раз.

7.Игра «Жучок-паучок»(2-3 р

3 неделя

Задачи: учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо, боком;

ознакомить с движениями ног в скольжении;

отрабатывать согласованность действий.

На суше. ОРУ

В воде.

1. Войти в воду самостоятельно, погрузиться с головой, сделать выдох в воду,4-6 раз.

2. Идти друг за другом, разгребая воду руками,1-2 мин.

3. Идти вправо и влево приставными шагами, держась за руки,1-2 мин. Всем вместе окунуться по шею.

4. Стоя в кругу поднять руки вверх, сделать глубокий вдох, присесть, сгруппироваться, всплыть(«как поплавок»), сделать постепенный выдох в воду,встать,выпрямиться,3-4 раза.

5. Лежа на воде, держась, выполнять движения ногами, как при кроле,2-3 мин.

6. Встать парами лицом друг к другу, взяться за руки. Одному выпрямить ноги назад и двигать, как при кроле, другому тянуть его, как на буксире, шагая назад (выполнять от середины бассейна к бортику). Меняться ролями 3-4 раза.7. Игра «Караси и щуки»,3-4 раза.8.Пытаться плавать самостоятельно.

4 неделя

Задачи: учить детей выполнять скольжение, продолжать закреплять умения погружаться в воду с головой, открывать глаза, двигаться в воде в разных направлениях, не мешая друг другу;

Приучать внимательно слушать педагога, быстро, организованно действовать по сигналу.

На суше. ОРУ

В воде.

1. с разбега упасть в воду, окунувшись с головой, 2-4 раза.

2. Стоя у бортика, поднять руки вверх, положив ладони одна на другую(голова между рук), слегка оттолкнуться от дна бассейна, скользить по воде в сторону другого бортика, задержав дыхание,4-6 раз.

3. Стоя парами, держась за руки, поочередно приседать, погружаясь в воду с головой и делая выдох(«Насос»),3-4 раза.

4. Игра «На буксире» с движениями ног,3-4 раза.

5. Присев, опустить лицо, голову в воду, рассматривать предметы на дне бассейна,2-3 раза,2-3 раза.

6. Выдох в воду,5-6 раз.

7. Игра «Мы веселые ребята»(с бегом, водящий-педагог),3-4 раза.

**Апрель**

1 неделя

Задачи: продолжать учить детей скольжению на груди; ознакомить со скольжением на спине. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела; воспитывать организованность.

Н а суше. ОРУ

В воде.

1.Ходьба поперек бассейна спиной вперед, загребая руками,2-4 раза.

2. Двигать обеими руками справа налево и наоборот у поверхности воды, делая ладонями волны,6-8 раз.

3. Держась за бортик, сделать глубокий вдох, присесть, погрузившись с головой, сделать выдох,5-6 раз.

4. Выполнять скольжение, отталкиваясь одной ногой от стенки бассейна. Добиваться от детей полного выпрямления(положение «стрела»),4-5раз.

5. Держась за бортик, вытянуть ноги, чтобы они всплыли, делать попеременные движения прямыми ногами вверх-вниз. Повторить 3-4 раза.

6. Выполнять скольжение на спине с поддержкой,2-3 раза.

7. Игра «Хоровод»,3-4 раза.

8. Выдох в воду,4-6 раз.

2 неделя

Задачи: закреплять умение свободно лежать на воде, всплывать; учить выдоху в воду во время скольжения на груди; воспитывать смелость, настойчивость.

На суше. ОРУ

В воде.

1.Войти в воду, самостоятельно окунуться с головой,1-2 мин.

2. Бегать в разных направлениях, разгребая воду руками, по сигналу стать у бортика, повернуться к нему спиной,2-3 раза.

3.Стоя, поднять руки вперед-вверх, сделать вдох, задержать дыхание, наклониться вперед, плавно лечь на воду, расслабиться, всплыть к поверхности воды, плавать, как «медуза», встать,2 раза.

4.Из положения «медуза» сделать «морскую звезду»,2 раза.

5.Повторить «поплавок»,2 раза.

6.Оттолкнуться ногами от дна, скользить вперед, руки вперед ,делать выдох в воду.(«стрела»).

7.Игра «Поезд в туннель! »(ходить друг за другом, подныривая в обруч),расположенный вертикально,2-3 раза.

8.Свободное плавание, самостоятельные игры на воде.

9.Выдох в воду,3-5 раз.

3 неделя

Задачи: учить детей всплывать и лежать на спине;

Подготавливать к разучиванию движений руками;

Приучать ориентироваться во время движения в воде.

На суше. Ору№ 12.

В воде.

1. Войти в воду. Стоять у бортика правым боком, держаться за него правой рукой, сделать вдох, погрузить лицо в воду, задержав дыхание (считать до трех), выпрямиться, выдох. Проделать то же, держась за поручень левой рукой, повторить 2-3 раза.

2. Держаться двумя руками, сделать вдох, присесть и погрузиться с головой в воду, сделать выдох,3-4 раза.

3. Повторить упражнение – лежание на груди, по 2 раза каждое.

4. Стоя в воде по пояс, руки вниз, делать вдох, задержать дыхание, присесть, медленно наклониться назад, лечь на воду на спину, всплыть к поверхности воды, плавать и дышать свободно,3-4 раза.

5. Выполнять скольжение на груди поперек бассейна,3-4 раза.

6. Игра «Оса».

7. Самостоятельное плавание и игры с игрушками.

4 неделя

Задачи: ознакомить детей со скольжением на груди с выдохом в воду;

Отрабатывать движения прямыми ногами, как при способе кроль;

Формировать навыки лежания на спине;

Воспитывать смелость.

На суше. ОРУ

В воде.

1. Войти в воду. Бегать в парах, держась за руки, от бортика к раза.

2.Приседать в парах, кто дольше пробудет под водой (считать) и сделает больше пузырей,3-4 раза.

3.Держась за бортик руками, выполнять движения прямыми ногами, как при плавании кроль,2-3 мин.

4. Стать, кисти рук за голову, присесть и лечь на спину, поплавать в этом положении,2-3 раза.

5. Выдох в воду через рот,5-6 раз. 6. Скользить на груди, делать выдох в воду ( на 1-4 счета),3-4 раза. 7. Игра «Поезд в туннель!»,2-3 раза. 8. Самостоятельные игры в воде.

**Май**

1 неделя

Задачи: разучивать скольжение на спине;

ознакомить с движением ног лежа на спине, держась за бортик;

приучать действовать по сигналу.

На суше. ОРУ

В воде.

* Войти в воду. Бегать в разных направлениях. По сигналу погрузиться с головой; затем сделать «медузу»; далее полежать на спине; сделать «поплавок». Каждое движение повторить 2 раза.
* Скольжение на груди с выдохом в воду через рот (медленно, на 1-4 счета),6 раз.
* Лежа на спине, держась за бортик, работать прямыми ногами, как при кроле.
* Стоя в кругу, держась за руки ,присесть, погрузиться до носа и сделать медленно выдох,2-3 раза.
* Игра «Водолазы» (достать предмет со дна) ,2-3 раза.
* Игра «Мы веселые ребята»,2-3 раза.
* Бегать по воде парами; по трое.

2 неделя

Задачи: упражнять детей в скольжении (отталкиваясь от стенки бассейна);

ознакомить с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении; формировать умение скользить на спине; воспитывать самостоятельность, смелость.

На суше. Ору 15.

В воде.

1. Войти в воду самостоятельно, окунуться.

2. Держась руками за бортик, сделать вдох, погрузить голову в воду, выдох,4-6 раз.

3.Бегать парами, держась за руки ,2-3 мин.

4. Скользить на груди после отталкивания от стенки бассейна,2-4 раза.

5. Держась за поручень или бортик, лежать горизонтально, пяткивидны на воде, сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо, сделать выдох (медленно на 1-4 счета), встать. Повторить4 раза.

6. Скользить на спине, руки вверх ( «стрела»).

7. Игра «Смелые ребята».

8. Произвольное плавание.

3 неделя

Задачи: закрепить навык открывания глаз в воде;

показать детям скольжение с доской или игрушкой в руках;

приучать во время скольжения совершать выдох в воду;

развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий.

На суше. ОРУ

В воде.

1.Стоя в парах, по сигналу, присесть, погрузиться в воду с открытыми глазами, посмотреть друг на друга,2-3 раза. То же, но с выдохом в воду,3-4 раза.

2. Бегать по бассейну, догоняя свою пару,1-2 мин.

3. Стоя у бортика, взять доску, скользить до другого бортика по сигналу, всем одновременно,3-4 раза. 4. Скользить на груди ,с доской, с выдохом в воду (толчок, лицо в воду, выдох на 1-4 счета),4-6 раз.5. Скользить на спине, игрушка под головой, держать двумя руками,3-4 раза. 6. Скользить на груди, на середине делать поворот на спину («винт»),2-4 раза.

7. Игры «Водолаз», «Щука».

4 неделя

Задачи: разучивать движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках;

Учить передвижению по дну с выполнением гребков руками;

приучать помогать товарищам.

На суше. ОРУ

В воде.

1.Войтив воду, окунуться с головой, сделать выдох в воду,2-3 раза.

2. По сигналу, перебежать через бассейн, взять игрушку,1-2 мин (игрушки плавают на воде).

3.Стоя у бортика, дуть на игрушку как можно сильней и дольше (по счету, у кого дальше уплывет),3-4 раза.

4. Сделать выдох в воду,3-4 раза.

5. Держа игрушку в руках, оттолкнуться двумя ногами и проскользить,2-3 раза.

6. То же, но с задержкой дыхания (плывем и не дышим) (по сигналу),1-2 мин.

7. Приседать и выпрыгивать из воды как можно выше, погружаясь в воду с головой и делая выдох в воде,3-4 раза.

8. Стоя, наклониться, руки под водой вытянуты вперед, подбородок в воде, сделать медленно гребок одной рукой, потом другой, переступая вперед,10 раз.

9. Игры «Катание на кругах», «Смелые ребята».

**Формы обучения**

Процесс обучения плаванию ребенка в раннем дошкольном возрасте делится на 3 периода в которых задачи и условия органично взаимосвязаны, последовательно, постепенно усложняются. *Первый период*. Основная задача – обучение плаванию на груди. Основанием для перехода к занятиям следующего периода является способность ребенка самостоятельно плавать в положении на груди. *Второй период.* Главная задача – обучение плаванию. В этот период происходит дальнейшее совершенствование в плавании на груди и на спине. *Третий период.* Главная задача – освоение ныряния. Вместе с тем осуществляется дальнейшее совершенствование в плавании на груди и повышение степени закаленности. Задачи третьего периода можно считать выполненными тогда, когда ребенок в течение одного занятия может несколько раз нырнуть в воду на глубину, достать со дна игрушку и, самостоятельно передвигаясь, выплыть на поверхность воды.

Что нужно: игрушечная лейка, нарукавники, резиновое кольцо, магнитофон и кассета с детскими песенками.

**Вместе принимаем душ**

Первый смелый поступок — пойти в душ, который многие дети терпеть не могут. После первой попытки дайте ребенку в руки шланг с душем (если он снимается). И тут вы увидите, с каким удовольствием дети принимают душ, если его держите не вы, а он сам.

Если ваш ребенок робеет, лучше в первый раз воздержаться от душа (чтобы он не испытал сразу недоверие к водной стихии). Вместо этого можно использовать леечку. Медленно поливайте ребенка из лейки

и напевайте что-нибудь веселое и хорошо ему знакомое.

**Сидим на бортике и болтаем ногами**

Все родители и дети садятся друг рядом с другом на бортик. Мамы показывают, как болтать ногами в воде. Дети стараются с точностью повторять их движения.

**Ходьба в воде**

Теперь дети уже хотят зайти в воду, позвольте им это сделать — на глубине около 80 см (детям будет как раз ≪по горло≫). Детям очень полезно ходить, преодолевая сопротивление воды. Если ребенок для этого слишком мал, родители держат его за живот и бегут вместе с ним.

Если ребенок еще чувствует себя неуверенно или есть какие-то проблемы (например, он должен носить ортопедическую обувь), то сначала лучше взять его на руки, и неуверенность быстро пройдет. Тем не менее эти дети нуждаются в особом, повышенном внимании.

**Игра-приветствие**

У детей и родителей уже была возможность познакомиться, по крайней мере обменяться взглядами, теперь же настало время наладить более дружественные контакты. Встаньте в круг. Родитель называет имя своего ребенка и свое собственное; более старшие дети могут представиться сами. После того как имя было произнесено, родитель или ребенок делает небольшое упражнение, которое повторяют все остальные, например: они должны сделать шаг навстречу друг другу (круг станет теснее), похлопать ладонями по воде, поболтать ногами, сблизиться и дотронуться друг до друга ногами, станцевать, перевернуться с живота на спину, поднять ребенка вверх, посадить его на плечи, побулькать ртом в воде, спрыгнуть с бортика бассейна.

**Здравствуй, ножка!**

На детей нужно надеть нарукавники. Теперь пусть двое детей соприкоснутся подошвами ног. При этом оба будут смеяться, чесать друг другу пятки и, возможно, протянут навстречу руки. Установите ≪ножной

контакт≫ с каждым из круга и назовите имя свое и ребенка. Это упражнение лучше выполнять в начале программы занятий, если группа состоит из незнакомых друг другу людей, так как оно очень сближает.

**Поднятие предмета**

Здесь я обычно использую специальный, профессиональный круг для ныряния со свинцовыми грузилами. Вместо него сойдет и наша любимая лейка, которую мы наполним водой и ≪утопим≫. Теперь вы просите

ребенка поднять предмет. Дети делают это очень ловко, не уходя под воду: поворачивают голову набок, ложатся на воду щекой и вытягивают шею. Затем бросьте предмет обратно в бассейн, в пределах видимости ребенка, и попросите принести. Дети испытывают небывалую гордость, когда приносят его обратно.

**Выдыхание в воду**

Покажите детям, как нужно выдыхать в воду. Очень многим это не удается сделать, или получается, но с большим трудом. Это упражнение покажется интересным маленьким детям, которые любят баловаться и издавать под водой и над водой звуки, например булькать ею.

**Битва в воде**

Матери начинают битву в воде, а дети практически сразу ее подхватывают. Постарайтесь, чтобы воодушевление сохранилось как можно дольше, чтобы дети достаточно активно подвигались в воде.

**Передвижение на руках**

Дети крепко держатся за бортик бассейна в том месте, где глубина бассейна составляет примерно 130 см, там, где они уже не могут стоять. Еще раз, как и в первом курсе занятий, дети осознают, что бортик —

это надежная защита и всегда поможет. Затем помогите ребенку вылезти из бассейна, переставляя руки.

**Строим мост**

Это упражнение годится для завершения занятия Чтобы суметь его выполнить, дети уже должны быть способны стоять в воде. Мама и ребенок становятся друг против друга, поднимают руки, берут друг друга

за руки и образую нечто вроде арки. Другая пара проползает под аркой (еще лучше, если удастся проделать отрезок пути под водой), встает позади и занимает такую же позицию. В этой игре способны участвовать дети, которым исполнилось 2 года. Те, что помладше, хотя и принимают в ней участие, но менее охотно. Однако это хорошая игра для конца

первого или любого другого занятия.

Что нужно: мячик, водоплавающая игрушка. Сначала немного теории. Почему же вода создает особо благоприятные условия для тренировок?

1. Сопротивление воды. Оно может меняться в зависимости от площади воздействия (например, в зависимости от того, опустили вы в воду всю руку или только кисть).

2. Выталкивающая сила воды. Масса тела, находящегося в воде, составляет всего 10 процентов от собственного веса. Это свойство воды помогает тем,

кто испытывает трудности с ходьбой (или только учится ходить).

3. Температура воды. Для купания маленьких детей вода должна быть ни теплая, ни холодная — 34 градуса.

4. Гидростатическое давление. Вода охватывает тело как своеобразный корсет. В одном исследовании было доказано, что легкое искривление позвоночника может быть исправлено благодаря такому водяному корсету. Помимо этого, в воде объем грудной клетки и талии уменьшается на несколько сантиметров — следовательно, органы дыхания и сосуды сжимаются. Именно поэтому опасно выходить из воды слишком быстро: это может повредить кровообращению.

**Упражнения на преодоление сопротивления воды**

1. Попрыгайте с ребенком на месте, приседая так, чтобы на поверхности оставался только нос.

2. Прижмите ребенка к животу, смотрите ему в глаза и прыгайте вдоль и поперек бассейна. Дети чувствуют сопротивление воды своей спиной.

3. Встаньте у бортика бассейна, упираясь в него левым бедром. На правое бедро посадите ребенка и большими боковыми шагами передвигайтесь к

противоположному бортику, затем — обратно.

4. Посадив ребенка на спину, плавайте и ныряйте вместе с ним. Многие родители предпочитают плавать на животе, но если вы плаваете на спине, то у вас больше возможностей наблюдать за своим ребенком. Важно, чтобы ребенок держался крепко, так как поначалу дети часто соскальзывают.

**Пускание пузырей**

Здесь вам понадобятся соломинки. Некоторые дети пытаются пить воду, нужно научить их не вдыхать - втягивать воду, а выдыхать.

**Концерт...**

Встаньте на глубине 130 см, прислонившись к бортику бассейна, держите ребенка сзади под руки. По команде дети начинают бить ногами по воде — кто сильнее. Получается настоящий концерт. Будьте энергичнее! Задайте жару! Малыши с восторгом выполняют это упражнение, несмотря на то что на них попадает много брызг.

**Взять игрушку**

Ребенок должен дотянуться до водоплавающей игрушки. При этом он лежит на животике, а вы поддерживаете его за подбородок.

Что нужно: нарукавники, большой мячик, магнитофон и кассеты с детскими песенками.

**Упражнения со вспомогательными**

**средствами**

Есть дети, которым сложно соблюдать равновесие и не перевернуться при выполнении упражнения в нарукавниках. Не нужно впадать в уныние по этому поводу.

Вот некоторые советы.

1. Попробуйте надеть нарукавники уже дома, чтобы понять, как они будут сидеть. В бассейне ребенок уже не воспримет их как нечто новое и незнакомое.

2. Продолжительность занятий со вспомогательными средствами не должна быть чрезмерной: такие упражнения должны занимать половину всего времени пребывания в бассейне, так как в противном случае дети чересчур к ним привыкнут. 3. Будьте рядом с ребенком, но предоставляйте ему самостоятельность. Понаблюдайте за ним: как он двигается в воде, как плавает. Всем детям нравится делать что-либо всей группой, но отдельно от родителей.

4. Боязливых и плачущих детей держите на руках и никогда не оставляйте одних.

5. Нарукавники используйте на каждом занятии, хотя бы на краткое время. По мере их использования вы видите, как все более уверенно чувствует

себя ребенок, как крепнет его мускулатура и улучшается координация движений. Детям, которые в этом уже значительно преуспели, можно

надевать чуть менее надутые нарукавники.

**Плавание на спине**

Сначала наденьте на ребенка нарукавники. Затем сзади мягко обхватите его за грудь и слегка расставьте пальцы. Теперь начните пятиться и совершать волнообразные движения, имитируя плавание на спине.

Привносите элемент игры — изображайте звук мотора, например. Возможно, что вам потребуется поддерживать ребенка и за голову.

**Утенок**

Наденьте на детей плавательные приспособления.

1. Вперед. Протяните к ребенку руки и позовите: ≪Плыви ко мне, утенок!≫ Одновременно подтяните его к себе и поцелуйте. Затем отодвиньте ребенка от себя и повторите упражнение. После некоторого

количества попыток ребенок должен попытаться добраться до вас самостоятельно.

2. Назад. Теперь возьмите ребенка за ножки и согните их в коленях ≪как у лягушки≫. Дети тут же попытаются выпрямить ноги. Если этого не произойдет, можно помочь им рукой. Затем подтяните ребенка к себе за ножки и скажите: ≪Плыви ко мне, утенок!≫

3. И то и другое. Возьмите ребенка за ножки и слегка оттолкните от себя (ребенок находится в положении на спинке), а затем протяните к нему руки и позовите: ≪Плыви ко мне, утенок!≫ Для того чтобы доплыть до вас, ребенок должен будет самостоятельно развернуться.

**Игра с надувным мячиком**

В этой игре нарукавники использовать не обязательно.

Поставьте детей в круг в том месте бассейна, где вода неглубока, в центр положите надувной мяч. Все пытаются добраться до мяча. Это упражнение нацелено на разработку рук, так как нарукавники стесняют движения. Его можно повторять неоднократно.

**Водяная змейка**

Все дети надевают нарукавники и берутся за руки или кладут руки на плечи впереди стоящему (эта игра годится для детей от трех лет). Родители могут выступать в качестве подкрепления, чтобы змейка не развалилась. Под музыку змейка начинает двигаться по бассейну, при этом ее голова пытается поймать хвост. Вариант: змейку образуют матери, а дети сидят

между руками, положенными на плечи.

**Приманка**

Это упражнение является дополнительным, и его можно выполнить и позже — и только в том случае, если дети уже уверенно двигаются в нарукавниках и им это нравится. От раза к разу надувайте нарукавники все слабее, чтобы дети активнее работали руками и ногами и чаще ныряли — это гораздо полезнее, чем просто пассивно дрейфовать в нарукавниках.

Слегка придерживайте детей за подбородок, побуждайте детей проплывать все большее и большее расстояние до бортика бассейна. В качестве ≪приманки≫ можно положить на бортик что-нибудь вкусное — морковку или яблоко — или игрушку: каждый, кто доплывет, получает приз.

**Горка**

Если в бассейне есть небольшая горка, можно напоследок позволить детям съехать с нее. Для этого решительного поступка требуется больше мужества, чем для горки на детской площадке. Если ребенку еще не исполнилось двух лет, нужно следить, чтобы он не стукнулся затылком, так как он еще не умеет справляться с центробежной силой. Стойте внизу и ловите ребенка в воде. Только после третьего спуска можно позволить ему погрузиться с головой, а затем помочь всплыть на поверхность.

Что нужно: водоплавающая игрушка, обруч (деревянный или по типу хула-хупа).

**Плавание на животе**

Ребенок лежит грудью на вашей правой руке, ваша правая кисть обхватывает левое плечо ребенка. Свободной рукой вы можете слегка придавливать ягодицы ребенка, особенно если голова перевешивает и лицо все время уходит под воду. При этом спина ребенка практически вся должна быть под водой. Затем возьмите игрушку и положите ее так, чтобы

ребенок увидел. Чтобы достать игрушку, ребенок вытянет руку, делая как бы движение кролем. Так ребенок учится тому, что можно быстрее достичь цели, если работать руками и ногами. Постепенно движения рук и ног ребенка становятся ритмичными. Как только ребенок достиг игрушки, снова отодвиньте ее, и ребенок будет вынужден начать все заново.

Время от времени меняйте руку. В описанной позиции ребенку предоставляется максимальная свобода для работы руками и ногами.

**Достать игрушку**

Техника поддержки такая же. В середину бассейна кладется водоплавающая игрушка, дети встают вокруг и по команде начинают двигаться к ней, выполняя движения автоматически.

**Упражнения с обручем**

Грудь ребенка лежит на обруче, он держится за него обеими руками. Возьмите обруч и тащите ребенка по бассейну — именно так учили детей плавать раньше, используя для этого надувные круги и доски. Практически

все дети сначала боятся выполнять это упражнение, но это проходит, как только дети понимают, что они в полной безопасности.

**Прыгаем и ныряем**

Попрыгайте вместе с ребенком внутри обруча, ненадолго погружаясь в воду с головой.

**Кастрюля**

Обруч плавает в бассейне (там, где мелко) и изображает собой кастрюлю. Дети прыгают вокруг него, а затем и в него, становясь чем-то очень вкусным, например кашей.

**Тигры**

Встаньте на глубине около 50 см. Обруч ставится ребром на дно бассейна, дети должны проползти через него, как тигры прыгают в цирке через обруч. Вариант: две мамы держат обруч, а двое детей проползают через него.

**Качели**

Упражнение не для слабонервных: усадите ребенка на обруч, как на качели, и покачайте его в воде.

**Ворота**

Все мамы выстраиваются в ряд, каждая держит по обручу. Дети должны проползти через все обручи. Такое упражнение возможно только с уже достаточно взрослыми детьми.

**Вагончик**

Глубина — рост ребенка. Мама и ребенок находятся в обруче попеременно

и возят друг друга. При этом можно подражать звукам, издаваемым электричкой, гудеть, пыхтеть как паровоз и т. д. Сначала двигайтесь медленно, в темпе ребенка. Если ребенок держится крепко, можно пойти и быстрее (ребенок находится в положении на спинке), разгоняться и останавливаться.

**Гнездо**

Ребенок и мама сидят вместе в обруче, как в гнезде. Как правило, это доставляет удовольствие обоим и позволяет сделать желанную передышку.

**Занятие пятое**

Что вам нужно: игрушка, желательно одна из любимых, нарукавники, деревянная палка (сгодится от швабры), доска, мячик.

**Соскальзывание с бортика**

Посадите ребенка на бортик бассейна, по возможности не надевайте на него нарукавники. Сами при этом стойте в бассейне. Пока ребенок заинтересованно оглядывается по сторонам, намочите ему ножки.

Покажите ему его любимую игрушку и попробуйте заманить его в воду. Пробуйте до тех пор, пока он самостоятельно не протянет к вам руки.

1. Сначала крепко держите ребенка за предплечья и дайте ему соскользнуть в воду — малыши делают это с удовольствием.

2. Ребенок соскальзывает с бортика самостоятельно и падает к вам на руки, сначала без погружения с головой. Как правило, дети наслаждаются этой

игрой и готовы повторять ее до бесконечности.

3. Теперь сделайте шаг назад — расстояние между сидящим на бортике ребенком и вами увеличится. Начинайте с расстояния в один метр. Позовите ребенка к себе. Теперь после соскальзывания он на краткий миг уходит под воду, мама нежно берет его на руки.

4. Увеличьте дистанцию и при этом бдительно следите за настроением ребенка. Соскальзывание — важный шаг к умению спастись самому. Оно нужно для того, чтобы в чрезвычайной ситуации ребенок не запаниковал, а автоматически начал действовать правильно.

**Свободное движение**

После такого тяжелого упражнения не грех отдохнуть. Снова наденьте на ребенка нарукавники. В этот раз позвольте ему исследовать бассейн самостоятельно. Время от времени ласково подзывайте ребенка

к себе. Глубина — около 50 см. Для этого упражнения вам потребуются деревянные гимнастические палки. Конечно, сойдет и палка от швабры, только надо последить за тем, чтобы она была гладкой и о нее нельзя было занозить руки. Не выпускайте ребенка из своего поля зрения:

многие дети, как только им в руки попадает палка, начинают что есть силы лупить ею вокруг себя. Поэтому лучше придерживайте шест одной рукой. Можно использовать и плавательную доску. Возьмитесь за шест обеими руками. Слегка приподнимите его, чтобы проверить, крепко ли держится

ребенок. Теперь приведите его из вертикального положения в горизонтальное, предназначенное для плавания, и начните быстро передвигаться по бассейну. Для начала можно, конечно, двигаться и медленнее. Но главное, вы должны попробовать сделать так, чтобы ребенок отпустил одну руку. Особенно хорошо это упражнение проходит, когда

его выполняют два родителя — каждый держится за свой конец шеста.

**Поездка на автомобиле**

Дети крепко держатся за плавательные доски и работают ногами; они должны научиться тому, как доплыть до матери или до отца, а может быть, и до незнакомого человека. Лучше всего разыграть небольшую историю, например такую, как поездка за город. Нужно упаковать вещи; залезть в машину; дождаться зеленого света светофора; на шоссе обогнать другую машину, предварительно посигналив; заправиться — для этого сгодится пластмассовая лейка (из лейки поливаются все). Наконец приехали в лес

устроить пикник, походить по лесу, поиграть в мяч, все снова запаковать. Пора ехать домой!

**Игра в мяч**

Бросайте мяч друг другу так, чтобы на ребенка летело как можно больше брызг: здесь в игровой форме используется техника ≪волны≫.  **Пятнашки**

Глубина около 10 см, если это невозможно, то такая, чтобы все могли бегать. По команде один ребенок старается догнать и запятнать другого, бегая и преодолевая сопротивление воды.

**День и ночь**

Глубина — несколько сантиметров, как в лягушатнике. Наступила ночь. Дети ложатся в воду сначала на живот, а затем на спину — они спят. Большинство малышей согласны на такое, только если мама ложится

рядом. Всходит солнышко, пора вставать, идти гулять — возьмите ребенка за руку и походите по воде.

**Мой первый пони**

Глубина такая, чтобы снова можно было плавать. В конце этого напряженного и полного трудов занятия устройте соревнование.

Посадите детей на спину как наездников. Затем выстройтесь в ряд у края бассейна. По команде ≪На старт, внимание, марш!≫ начинайте двигаться, делая достаточно большие шаги. Маленькие ≪всадники≫ пришпоривают вас и побуждают двигаться дальше. Тот, кто первый достиг противоположного края, — победил.

Самый сложный вариант упражнения заключается в совместном плавании: родители плывут с детьми на спине или даже ныряют. Можно проводить и отборочные соревнования, игры на выбывание, особенно если в группе много отцов.

Что нужно: нарукавники, резиновый шланг для воды, плавательная доска.

**Соскальзывание (продолжение)**

Пятое занятие начните с упражнения на соскальзывание с бортика.

Посадите ребенка на бортик, а сами встаньте в бассейне напротив него и позовите его к себе. Когда ребенок сделает движение к вам навстречу, поймайте его на руки так, чтобы он не ушел под воду. В следующий раз протяните ребенку руки, возьмите его за руки, стащите в воду, опрокинувшись навзничь, и плывите так, пока не достигнете противоположной стороны. Здесь переверните ребенка, чтобы он оказался в положении на спинке, и отбуксируйте его назад. Затем посадите малыша на бортик, чтобы он передохнул. Соревнование проводится следующим образом: по команде все матери разом стаскивают детей с бортика

и пускаются с ними в плавание, затем разворачиваются и плывут обратно. Ребенок, который первым сядет на бортик, победил.

**Упражнения с нарукавниками**

Для того чтобы дети немного отдохнули, а также чтобы расслабились мышцы рук, наденьте детям нарукавники.

1. На спине. Обхватите ножки ребенка и оттолкните его. Но будьте аккуратны: если толчок будет сильным, ребенок может уйти под воду, а этого не любят ни дети,"ни мы, взрослые. 2. Переверните ребенка в положение на животе. Теперь возьмитесь за ножки ребенка, как за ручки

тачки, и осторожно и аккуратно толкайте ребенка перед собой.

**Прыжок с бортика**

Дети выстраиваются на бортике. За ними обязательно должен стоять кто-то из взрослых, иначе дети начинают бегать и могут поскользнуться на мокрой плитке и упасть.

Итак, ребенок стоит на бортике, а мать протягивает к нему руки. Она побуждает ребенка спрыгнуть прямо к ней на руки.

**≪Баба сеяла горох...≫**

Глубина около 80 см; дети стоят по шею в воде.

Это очень важное упражнение, на освоение которого понадобится много времени.

1. Предварительная тренировка. Мама и ребенок берутся за руки и прыгают — сначала вместе, потом по очереди. Мама ныряет с головой, а ребенок за этим наблюдает. Здесь сказывается превосходство раннего обучения плаванию: дети, которые прошли курс для младенцев, сразу же присоединяются к матерям. Они повторяют движения матери без принуждения, смеются, когда выныривают, и повторяют упражнение самостоятельно. Тем же, кто не занимался плаванием в грудном возрасте,

потребуется больше времени на то, чтобы научиться погружаться в воду с головой.

2. Игра. Образуйте круг: мама — ребенок — мама —ребенок и так далее. Затем начинайте двигаться по кругу, напевая какую-нибудь знакомую песенку, — получится хоровод в воде. Окончание песенки — это сигнал к тому, что надо подпрыгнуть и присесть, погрузившись под воду (как в известной ≪Баба сеяла горох, ох≫). Затем повторите упражнение,

но двигаясь в другом направлении.

3. Окончание. Можно разбиться на пары и поиграть уже вдвоем, как в начале.

**Игра в пожарных**

Глубина — около 130 см.

Замечательно, если в бассейне, который вы посещаете, есть резиновый шланг. Перед занятием подключите его. Затем можете дать его одному из детей, включить воду и крикнуть что-нибудь вроде: ≪Водичка пошла!≫ Детям нравится поливать все вокруг, в том числе потолок, маму и других детей. Можно надуть мячик и гнать его струей по бассейну. Затем выключите воду и подзовите всех детей к себе, чтобы отнести шланг на место. Вы удивитесь, увидев, как охотно они ринутся помогать друг другу,

как захотят сделать что-то все вместе. Все дети хватаются за шланг и идут с ним по бассейну.

**Соревнование с плавательной доской**

Всем детям выдается по плавательной доске. Теперь они — единоличные владельцы автомобиля. Многим детям еще трудно самим лечь на доску и работать одними ногами. Крепко держите доску, пока ребенок на нее не вскарабкается. Когда он крепко уцепится за нее, провезите его так по бассейну. Затем организуется соревнование. Все родители стоят на одной стороне. Дети лежат на досках. По команде родители как можно скорее

толкают ребенка к противоположной стороне бассейна. Затем разворот и совместное обратное, путешествие.

Что нужно: нарукавники, маленькая надувная игрушка, магнитофон и кассета с детскими песнями, купальное полотенце.

**Парусник**

Глубина около 50 см, чтобы дети могли достаточно свободно ходить.

Очень важно научиться правильно дышать, без этого невозможно научиться плавать как полагается. Поэтому первое упражнение будет на тренировку дыхания. Положите перед ребенком надувную игрушку, пусть

он подует на нее, заставив двигаться.

**Дерево падает**

Покажите ребенку, как можно упасть на воду плашмя, растянувшись во всю длину, как подрубленное дерево, и попросите последовать вашему примеру.

**Держимся за купальное полотенце**

Очень много упражнений возникает спонтанно, благодаря счастливой случайности. Однажды большое купальное полотенце упало в бассейн. К полотенцу бросился ребенок и вцепился в него что есть сил. Тогда

возникла идея использовать технику ≪волны≫ и провезти так ребенка по всему бассейну.

**Звезды**

Игра для всей группы. Образуйте круг. Мамы и дети стоят через одного и держатся за руки. Дети находятся в положении на животике. Сведите руки к центру и приблизьте детей друг к другу так, чтобы они образовали

совсем тесную группу — как в синхронном плавании. Затем отбуксируйте их назад, разведя руки. Можно установить ритм: на ≪бим≫ — вперед, на

≪бом≫ — назад. Дети быстро понимают смысл игры и хотят играть в нее до бесконечности.

**Обратите внимание**

Следует предупредить, что вы все время держите ребенка за руки и

от этого он устает. Следовательно, не забудьте про паузы для отдыха!

**Самоспасение: к бортику**

1. Дети крепко держатся за бортик.

2. Помогите ребенку принять горизонтальное положение.

3. Поддерживая ребенка, сделайте так, чтобы он отпустил руки, а затем снова мягко придвиньте его к бортику, чтобы он за него ухватился.

4. Отойдите с ребенком от бортика на расстояние, примерно равное его росту. Подтолкните ребенка так, чтобы он самостоятельно доскользил до бортика бассейна.

5. Расстояние теперь составляет около 3 м. Подтолкните ребенка по направлению к бортику, он уходит под воду и проплывает все расстояние до бортика самостоятельно. Не забудьте похвалить ребенка.

**Соскальзывание с лестницы**

Усадите детей на лестницу и присядьте перед ними, чтобы ваши глаза находились вровень с их глазами. Теперь позовите ребенка к себе. Чтобы преодолеть это небольшое расстояние, ребенок будет вынужден оттолкнуться от лестницы. Если тренировка была достаточно

продолжительной, у ребенка в конце концов все хорошо получится.

Что нужно: мячик, нарукавники, скакалка, простыня.

**Футбол**

Игра для всей группы. Все собираются в круг. В центрекруга положите большой мячик. Дети находятся в положении на спинке, вы поддерживаете их под голову. Дети начинают работать ногами, поднимается волна, и мячик подпрыгивает и перемещается от ребенка к ребенку. Игра для пар: действия те же. Покажите своему ребенку, что мячик можно достать и ногами.

**Плавание на черепахе**

Положите ребенка себе на спину. Если вам это тяжело, не стесняйтесь попросить помощи. Пусть ребенок крепко обхватит вас за шею. Теперь — плывите. Затем можете попробовать различные варианты плавания

на животе. Отважные пары даже ныряют вместе!

**Подвесная дорога**

Здесь нужен хороший шест. Мамы и дети хватаются за шест и, перебирая по нему руками, двигаются вперед. Не все дети могут сделать это сразу: им нужно показать технику захвата.

**Держимся за бортик и отпускаем его**

Детям, которые еще не могут сами плыть вперед, может помочь следующее упражнение: одну руку они должны отпустить и дать ее матери. Теперь они держатся только одной рукой, в конце концов они

отпускают бортик. Притяните ребенка к себе так, чтобы он описал полуокружность, и сразу же направьте его к противоположному бортику. Этому упражнению обучаются все дети, только нужно иметь терпение.

**Ныряние**

Сначала ребенок преодолевал небольшое расстояние от партнера к партнеру; постепенно вы увеличивали дистанцию. Дети научились доплывать до матери, находясь некоторое время под водой. Это стало доступно и тем детям, которые не проходили курс плавания для младенцев. Теперь начинайте с расстояния в 1 метр между партнерами и увеличивайте его в зависимости от успехов и настроения ребенка.

Перед нырянием лучше вспомнить технику ≪волны≫. Она используется для того, чтобы дети научились закрывать рот, когда находятся под водой.

Особенно хорошо удается ныряние на длинные дистанции, когда в занятии принимают участие оба родителя. Один родитель пускает ребенка в ≪свободное плавание≫, а другой ныряет ему навстречу и ≪ принимает

посылочку≫. Если ребенок чувствует себя достаточно уверенно, можно протянуть ему только одну руку, за которую он и ухватится.

**Игры со скакалкой**

Пройдите на ≪мелководье≫. Каждый ребенок получает скакалку и крепко держится за нее. Матери ≪везут≫ детей по бассейну. Поиграйте

в лошадку! Можно поиграть в перетягивание каната. Вообще здесь у вас уйма возможностей для игры.  **Игры с простыней**

Глубина около 50 см. Опустите принесенную с собой простыню в воду.

Дети играют с ней, постепенно она намокает, и малыши наблюдают за тем, как мокрая в середине простыня постепенно тонет. Мамы снова достают ее, держат за углы и ≪накрывают≫ воду. Затем простыня расправляется, и ребенок садится на нее, как в гамак. Остальные дети ходят вокруг, заглядывают под простыню. В гамаке должен посидеть каждый ребенок. Затем мамы вынимают простыню из воды так, чтобы с нее капало: ≪Посмотрите, идет дождик!≫ Можно побегать под дождем.

**Водоворот**

Глубина около 130 см. Это упражнение производит на участников сильное

впечатление, поэтому им хорошо заканчивать занятие. Все, кто находится в воде, должны образовать круг и пробежать по кругу как минимум три раза (детей держите перед собой, используя какое-нибудь плавательное приспособление). Старайтесь бежать все быстрее. Затем по команде ≪стоп!≫ одновременно нырните с детьми и при этом подтяните к себе колени; так возникает водоворот.

1-й вариант: в первые разы можно использовать нарукавники или плавательный круг.

2-й вариант: без ныряния, просто остановитесь и дайте ребенку возможность спиной почувствовать водоворот.

3-й вариант: если присутствуют оба родителя. Один родитель становится впереди, а другой позади ребенка. Когда приходит время нырять, ребенок, преодолевая течение, плывет к другому родителю.

**Ожидаемые результаты освоения программы:**

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма;

- адаптация ребёнка к условиям водной среды;  
- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям по плаванию;

- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию.

Используемая литература:

1. Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина «Обучение плаванию в детском саду»; Москва, «ПРОСВЕЩЕНИЕ», 1991г.
2. Т.А.Протченко, Ю.А.Семёнов «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников»; Москва,«АЙРИС ПРЕСС», 2003г.
3. Н.Ж.Булгакова «Игры воды и на воде»; Москва, «ФИС», 2000г.
4. Л.Ф.Ефремова «Научите ребёнка плавать»; Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005г.