Приложение № 2
к образовательной программе по плаванию

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

МЛАДШИЙ ГРУППА (3-4 ГОДА)

Упражнения для специальной подготовки

Предварительно происходит ознакомление с помещениями бассейна, с правилами поведения в бассейне.

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

Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень (руку инструктора), взявшись за руку в полуприседе, на носках, спиной вперед, приставными шагами.

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

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

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

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

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

Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде

Змейка. Дети заходят в воду и располагаются вдоль бортика бассейна, руки свободны. По сигналу дети передвигаются по периметру бассейна, держась за бортик. При движении могут помогать себе руками (гребковые движения в воде).

Паровозик. Дети передвигаются вдоль бортика бассейна, берутся за руки и так передвигаются к противоположному бортику.

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

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

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

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

Еле-еле, еле-еле
Закружились карусели,

А потом, потом, потом -
Все бегом, бегом, бегом!

Затем дети идут по кругу (1-3 раза) со словами:

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

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

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

Сводные места. Выбирается водящий, остальные дети строятся в круг в центре бассейна. Водящий ходит по внешней стороне и слегка касается кого-нибудь рукой. После этого водящий и выбранный им игрок обегают круг в противоположные стороны и стараются как можно быстрее занять освободившееся место в круге.

Караси и щука. Выбирается водящий – щука, а все остальные дети – караси. Ведущий стоит у длинного бортика, дети – вдоль короткого бортика. Играющие стараются достичь противоположного бортика, увернувшись от водящего. Тот, кого запятнали, помогает водящему.

Игры для приобретения навыков погружения в воду

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

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

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

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

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

Затем дети делают глубокий вдох и приседают в воду с головой. Инструктор громко считает до 5 (10-15), на последний счет дети встают. Нельзя держаться за бортик руками.

Мячик. Дети стоят у бортика бассейна, держась руками за поручень. Под слова

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

Дети прыгают на двух ногах, с головой уходя под воду. Нельзя останавливаться, пока не закончатся слова.

Дельфин. Дети стоят в шеренге посредине бассейна. По сигналу они приседают, уходя с головой под воду, и выпрыгивают как можно выше из и. п. на корточках.

Рыболов. Дети образуют круг в центре бассейна, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру. В центре стоит инструктор (рыболов) с веревкой, к концу которой привязан поролоновый шар (удочка). «Рыболов» вращает удочку так, чтобы шар двигался по кругу на высоте 10-30 см над водой. Дети должны приседать под воду с головой так, чтобы шар не коснулся головы. Ребенок, которого коснулся шар, на время выбывает из игры. Прятаться под воду раньше, чем приблизится шар, нельзя.

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

СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 лет)

Упражнения для специальной подготовки

Спуск в воду с последующим погружением.

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

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

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

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

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

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

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

Игры для освоения передвижений в воде

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

Морской бой. Играющие делятся на две команды и выстраиваются двумя шеренгами по пояс в воде напротив друг друга. По сигналу участники ударом ладони по воде начинают «обстрел» соперников, обрызгивая их и стараясь заставить их отступить. Тот, кто повернется спиной к сопернику, из игры выбывает. Во время игры нельзя касаться друг друга руками. Выигрывает шеренга, в которой игроки окажутся более стойкими и сохранят до конца строй.

Мяч по кругу. Играющие встают в круг по пояс в воде и передают легкий резиновый мяч друг другу, стараясь при этом не уронить его. Тот, кто ошибется, выходит

из игры. Игра заканчивается, когда останутся два-три самых ловких игрока. Можно играть и без выбывания. Тогда участник, допустивший ошибку, идет в середину круга. Его задача – коснуться мяча. Водящего сменяет тот, кто не точно передал мяч партнеру.

Паровая машина. Играющие встают в шеренгу и рассчитываются на первый-второй. По команде «Пуск!» все первые номера приседают, погружаясь в воду с головой, и делают выдох. Затем они возвращаются в и.п., а в это время их действия повторяют вторые номера. Все участники, поочередно приседая и поднимаясь, изображают работу двигателя. Побеждает команда точнее выполняющая команды.

Поплавок. Находясь по пояс в воде, участник игры, сделав вдох, приседает на дно. Затем, обхватив руками колени, прижимает подбородок к груди, изображая поплавок. Если вдох был глубоким, тело легко поднимется на поверхность. Не изменяя положения, игрок считает, например, до 10, после чего становится ногами на дно.

Медуза. Участник игры стоит по грудь в воде. Глубоко вдохнув и наклонившись вперед, нужно свободно лечь на воду. Побеждает тот, кто дольше продержится на воде. Игры «Поплавок» и «Медуза» помогут не умеющим плавать сосредоточить внимание на достижении цели и преодолеть страх перед водой.

Метроном. В игре участвуют трое. Двое заходят в воду по грудь и становятся на расстоянии двух шагов лицом друг к другу, а третий встает между ними. Этот игрок – «стрелка метронома». Не сгибая ног, он падает боком на стоящего слева, уходя с головой под воду. Тот руками отталкивает его к партнеру. Упражнение повторяется 10 раз, после чего участники меняются ролями.

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

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

СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ (5-7 лет)

Упражнения и игры для развития кистей

Эти упражнения проводятся на суше и в воде. Они сопровождаются легкой и ритмичной музыкой. Каждое упражнение повторяется в течение музыкальной фразы или 4-6 раз по счету.

Упражнения выполняются из и.п. сидя и стоя. Сидя – руки согнуты в локтях и находятся на уровне лица. Стоя – руки согнуты в локтях на уровне груди. После каждого упражнения дается 30 секунд отдыха, руки опускают вниз.

Сорока	Пальцами одной руки водить по ладони другой. Менять положение рук
Ладушки	Хлопать в ладоши в такт музыки или под счет. Упражнение можно выполнять с приседаниями и прыжками на двух ногах.
Дать-дать	Сжимать и разжимать кулаки. Разжимая кулаки, сильно напрягать пальцы
Тук-тук	Стучать кулаком о кулак. Менять положение рук.
Махи	Кисти свободно падают вперед-вниз и назад.
Гладим	Ладонь одной руки скользит по ладони другой вверх и вниз.
Собачки	Ладони обращены друг к другу, пальцы врозь. Пальцами одной руки касаться большого пальца другой руки
Вертушка	Повороты кисти влево-вправо, пальцы свободны

Щелчки	Отстрел ватного шарика каждым пальцем поочередно правой и левой рукой.
Рояль	Поочередное постукивание пальцами одной руки по ладони другой
Бинокль	Поочередно всеми пальцами образовать букву О. упражнение выполняется каждой рукой в отдельности и одновременно обеими руками сразу
Солнышко	Руки в замок – солнышко спит. Выпрямить пальцы – солнышко встало, лучи во все стороны
Оса	Пальцы сжаты в кулак. Выпрямить указательный палец и вращать им. Упражнение выполняется всеми пальцами по очереди
Человечки	Указательным и средним пальцем бегать по противоположной руке вверх и вниз
Звездочка	Ладони прижаты друг к другу. Разводить пальцы врозь
По грибы	Раз, два, три, четыре, пять (*попеременно сгибать пальцы, начиная с мизинца).* Мы грибы идем искать *(ритмично сжимать пальцы в кулак и разжимать).* Этот пальчик в лес пошел *(согнуть мизинец, прижать к ладони).* Этот пальчик гриб нашел *(согнуть безымянный).* Этот пальчик чистить стал *(согнуть средний).* Этот пальчик все съел *(согнуть указательный).* Оттого и потолстел *(согнуть большой и прижать к остальным).*
Домик	Раз, два, три, четыре, пять
Алые цветы	Наши алые цветы (ладони соединить в виде тюльпана), распускают лепестки (пальцы медленно разводят назад в стороны. Ветерок чуть дышит, лепестки колышет (плавные покачивания кистями). Закрывают лепестки наши алые цветки (пальцы медленно соединяются, приобретая форму тюльпана).

Упражнения для специальной подготовки

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

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

Передвижения в воде шагом: гимнастический шаг; с задержкой на носке (петушиный шаг); с мешочком на голове; приставной шаг с приседанием; шаг противоходом; шаг продольной и поперечной змейкой.

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

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

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

Скольжение на животе: скольжение на груди без и с работой ног; с круговыми движениям рук (отдельно каждой рукой, попеременно, разно направленные и однонаправленные движения рук); с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры; с поворотом головы для вдоха и задержкой дыхания. Согласовывать движений рук и ног, а затем и дыхание при плавании кролем на груди

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

Игры для овладения навыком скольжения

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

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

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

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

Тоннель. На дно бассейна ставятся обручи на подставках. Дети делают глубокий вдох и скользят под водой так, чтобы проплыть все обручи. Количество обручей можно увеличивать. Игра выполняется парами вдоль бассейна.

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

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

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

Игры-эстафеты

(Для участия в эстафетах дети делятся на две команды).

1. Каждая команда, взявшись за руки образует круг. По сигналу все игроки делают большую «звезду», не отпуская рук. Выигрывает команда, дольше пролежавшая на воде.
2. Обе команды образуют свой круг. По команде дети делают «поплавок».выигрывает команда, игроки которой дольше пролежали на воде.
3. Бассейн делится веревкой пополам. Игроки каждой команды строятся в колонну, взяв за пояс впереди стоящего. На воде в центре бассейна лежит обруч. По сигналу дети «паровозиком» передвигаются вдоль границ своей половины бассейна. Выигрывает команда, добежавшая до обруча первой.
4. Игроки строятся в колонны у одного из бортиков бассейна. Перед каждой командой на воде лежит обруч, другой обруч (с игрушками) находится у противоположного бортика. По сигналу первый в колоннах бежит к противоположной стороне, берет игрушку и несет ее в обруч свой команды. Выигрывает команда, перенесшая все игрушки первой.