

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Виктория»
(МУ ДО «ЦДОД «Виктория»)
«Виктория» челядьлы содгӧд тӧдӧмлун сетан шӧрин» содгӧд тӧдӧмлун
сетан муниципальной учреждение
(«Виктория» ЧСТСШ» СТС МУ)

РЕКОМЕНДОВАНА
МС МУ ДО «ЦДОД «Виктория»
Протокол № 3 от 10.05.2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО
«ЦДОД «Виктория»
А. Муртазин
20 19 г.



ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
Протокол № 3 от 10.05.2019 г.

Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа

«Плавание» (начальный уровень обучения плаванию)

Направленность:
Физкультурно-спортивная
Для учащихся: 7-10 лет
Срок обучения: 1 год

Составитель:
Данилович Ольга Витальевна,
педагог дополнительного образования

г. Сыктывкар, 2019 год

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа — дополнительная общеобразовательная программа «Плавание» *физкультурно-спортивной направленности* и ориентирована на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни у учащихся, формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков и способствует укреплению здоровья подрастающего поколения.

Программа регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами:

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29.12.2012.;

Концепцией развития дополнительного образования детей период до 2020 г. от 04.09.2014 г. №1726-Р;

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (№196 от 09.11.2018г.);

Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (№ ВК-53/09 от 19.01.2015г.);

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных-дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми (№ 07-27/45 от 27.01. 2016 г.)

Санитарно-эпидемиологических требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (2.4.4.3172-14 №41 от 04.07.2014г.);

Уставом муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Виктория».

Приказом Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 01 июня 2018 года № 214-п «Об утверждении Правил персонализированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми»

Формирование мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям спортом одно из направлений стратегии развития воспитания в Российской Федерации. Поэтому особенно актуальным становится

разработка и реализация программ, направленных на формирования у детей активного ценностного отношения к своему здоровью, понимания необходимости здорового образа жизни.

Актуальность программы определяется тем, что плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Программа ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта.

Еще одно из важнейших значений обучения плаванию детей – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде это дети.

Отличительной особенностью программы является использование игровых технологий, с помощью которых можно быстро и эффективно решить поставленные задачи, а также формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятию плаванием и здоровому образу жизни. Данная программа включает в себе использование методических приёмов, которые позволяют работать с каждым учащимся индивидуально, развивать личностные качества, способствовать формированию культуры здорового образа жизни, способствовать повышению двигательной активности.

В программе прослеживаются межпредметные связи с другими образовательными областями: физическая культура, ОБЖ.

Адресат программы: программа разработана для учащихся 7-10 лет с целью адаптации и подготовки к возможности продолжать занятия по плаванию в детских спортивных школах. В программе прослеживается комплексный подход, при котором ребенок начинает комфортно чувствовать себя в воде, осознает и регулирует свои действия, готовится к переходу в спортивный бассейн.

Набор в объединение производится в соответствии с Уставом МУ ДО «ЦДОД «Виктория», правилами приема граждан и на основании письменного заявления родителей (законных представителей) учащихся, при

наличии медицинской справки и отсутствии противопоказаний для занятий плаванием. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся, без предъявления требований к подготовке учащихся в данной области и уровню образования.

Объём и сроки освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения, по три часа в неделю, всего 108 часов за год.

Формы организации образовательного процесса: групповые занятия. Данная программа реализуется в условиях бассейна с разной глубиной. На мелком месте учащиеся могут становиться ногами на дно, что облегчает освоение с водой и помогает преодолеть страх. Максимальная глубина чаши – 1м 20 см и это условие помогает в дальнейшем обучении: учащийся, научившийся проплыть на мелком месте, продолжает обучение на глубине. Программа предполагает обучение как спортивным, так и облегченным, неспортивным способам плавания, поворотам, нырянию, играм в воде. Использование в обучении различных поддерживающих средств позволяет ускорить формирование навыка плавания у учащихся. Большое количество освоенных простых движений и их сочетаний делает навык плавания более прочным и в дальнейшем обеспечивает качественное освоение спортивных способов плавания. По мере овладения навыком плавания, увеличиваются (индивидуально, в зависимости от возраста), проплываемые отрезки, меняется интенсивность и продолжительность нагрузок.

Режим занятий: занятия проводятся три раза в неделю по 45 минут в бассейне малой формы размером 6*10 м. Наполняемость группы 12-15 человек.

Цели и задачи программы.

Цель: формирование первоначальных навыков плавания у детей 7-10 лет, укрепление их здоровья, развитие физических качеств и приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

Обучающие:

приобретение знаний правил безопасного поведения на воде.

формирование знаний и умений выполнения простых плавательных упражнений в воде (звёздочка, поплавок, дыхание в воду)

обучение технике спортивного плавания – кроль на груди, кроль на спине.

Воспитательные:

развитие личностных качеств: организованность, активность, самостоятельность, целеустремлённость в достижении конечного результата, формирование навыков самостоятельного принятия правильных решений в экстренных ситуациях на воде.

формирование ценностного отношения к активному и здоровому образу жизни;

формирование устойчивого интереса к изучаемому предмету.

Развивающие:

развитие двигательной активности учащихся;

развитие навыков личной гигиены;

развитие костно-мышечного корсета;

развитие координации, умения владения своим телом в непривычной обстановке;

Содержание.

Учебный план

№	Разделы	Всего часов	теория	практика
Раздел 1. Введение в программу		26	3	23
1.1	Вводное занятие. Правила безопасности в бассейне.		1	
1.2	Гигиена, режим.		1	
1.3	ОФП, СФП на суше.	24	1	23
Раздел 2. Обучение подготовительным упражнениям в воде		35	4	31
2.1	Продвижения в воде, правильное дыхание, имитация правильного поворота головы, ныряние, «звездочка», «поплавок», «стрелочка», погружение и всплытие.	11	1	10
2.2	Обучение элементарным движениям в воде руками и ногами и передвижения по дну	7	1	5
2.3	Упражнения, обучающие скольжению с доской и без доски; скольжение на спине и на груди с работой ног.	11	1	10
2.4	Имитация движения рук «кролем» на груди и на спине.	7	1	6
Раздел 3. Плавание «кроль»		44	2	42
3.1	Обучение технике плавания кроль на груди	22	1	21
3.2	Обучение технике плавания кроль на спине	22	1	21
4.1	Промежуточная аттестация	3		3
Итого:		108	9	99

Содержание учебного плана:

Раздел 1. Введение в программу

Тема 1.1 Вводное занятие. Правила безопасности в бассейне.

теория: роль плавания в жизни человека. Меры безопасности, правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний

при занятиях плаванием. Правила пользования спортивным оборудованием, инвентарем.

Тема 1.2 Гигиена, режим.

теория: правила гигиены на занятиях. Влияние плавания на организм.

Тема 1.3. ОФП, СФП на суше

теория: значение ОФП, СФП в подготовке к плаванию

практика: общеразвивающие упражнения направленные на развитие физических качеств, подготовительные упражнения, направленные на подготовку к плаванию.

Раздел 2. Обучение подготовительным упражнениям в воде

Тема 2.1 Продвижения в воде, правильное дыхание, имитация правильного поворота головы, ныряние, «звездочка», «поплавок», «стрелочка», погружение и всплытие.

теория: обучение подготовительным упражнениям в воде

практика: погружение с головой, держась за бортик бассейна. Погружение с головой с открыванием глаз. Всплытие «Поплавок», «Звездочкой» на груди и на спине. Выдох в воду «остудить чай», пускать пузыри в ладони с водой, опустив подбородок, лицо в воду.

Тема 2.2 Обучение элементарным движениям в воде руками и ногами и передвижения по дну

теория: обучение подготовительным упражнениям в воде

практика: ходьба по дну бассейна, держась за руки, без поддержки, с движениями рук. Подскоки с круговыми движениями руками. Игра: «Кто быстрее добежит».

Тема 2.3 Упражнения, обучающие скольжению с доской и без доски; скольжение на спине и на груди с работой ног.

теория: обучение подготовительным упражнениям в воде

практика: скольжение на груди после отталкивание ногами от бортика. Свободное плавание, игра «Морской бой».

Тема 2.4 Имитация движения рук «кролем» на груди и на спине.

теория: обучение подготовительным упражнениям в воде

практика: комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

Раздел 3. Плавание «кроль»

Тема 3.1 Обучение технике плавания кроль на груди

теория: обучение подготовительным упражнениям в воде

практика: движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Проплывание отрезков с задержкой дыхания Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации.

Тема 3.2 Обучение технике плавания кроль на спине

теория: обучение подготовительным упражнениям в воде

практика: скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук, плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук, проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.

4.1 Промежуточная аттестация.

практика: сдача контрольных нормативов.

Планируемые результаты.

Метапредметные результаты:

развиты двигательная активность, навыки личной гигиены, координация, умение владеть своим телом

Личностные результаты:

развиты организованность, активность, самостоятельность, целеустремлённость в достижении конечного результата,

приобретены навыки самостоятельного принятия решений на сохранение собственного здоровья

сформировано ценностное отношение к активному и здоровому образу жизни;

сформирован устойчивый интерес к изучаемому предмету.

Предметные результаты:

приобретены знания правил безопасного поведения на воде.

приобретены знания и умения выполнения простых плавательных упражнений в воде (звёздочка, поплавок, дыхание в воду)

приобретены знания техники спортивного плавания – кроль на груди, кроль на спине.

Комплекс организационно – педагогических условий.

Условия реализации программы: успех обучения практическим навыкам плавания и уровень его оздоровительного влияния на организм учащихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий в бассейне, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно – гигиенических правил:

бассейн 6x10;

оснащение ванны бассейна удобными лестницами для спуска в воду и подъёма при выходе из воды;

вода, соответствующая санитарно – гигиеническим нормам;

наличие специального инвентаря и оборудования:

длинный шест 2-2,5 м для поддержки и страховки обучающихся;

плавательные доски; калабашки;

наличие оборудованных душевых и раздевалок.

Каждый учащийся должен иметь:

сменную обувь;

резиновые шлёпанцы на рифлёной подошве;

средства личной гигиены (мыло, мочалку, полотенце);

плавки/купальник;

шапочку для плавания;

очки для плавания;

Формы контроля: педагогический контроль знаний, умений и навыков учащихся осуществляется в несколько этапов:

1. Текущий контроль:

- Входящий контроль в начале обучения с целью выявления способностей учащихся, для установления дальнейшего роста.

- Тематический контроль - после изучения тем, разделов.

2. Промежуточная аттестация: после освоения всего объема дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы. Проводится в форме сдачи контрольных нормативов.

По завершению обучения по данной программе учащиеся получают свидетельство об освоении дополнительной общеобразовательной программы.

Этапы педагогического контроля.

Вид контроля	Цель	Содержание	Форма	Сроки
Текущий	Выявление исходного уровня физического развития учащихся, уровень освоения правил по ТБ на занятиях	Выполнение заданий, проверка правил техники безопасности	Практическое задание, опрос	сентябрь
Текущий	Выявление уровня знаний изученного материала,	- Сформированность навыков плавания в виде выполнения упражнений:	Контрольные упражнения	февраль

	определение степени усвоения практических умений.	правильный вход в воду, выдох в воду, «поплавок», «звездочка», скольжение на груди и на спине с доской, плавать произвольным способом.		
Промежуточная аттестация	Выявление уровня освоения программы	- Сформированность навыков плавания в виде выполнения упражнений: скольжение на груди и на спине без доски; скольжение на правом и на левом боку; плавать кролем на спине, плавать кролем на груди.	Контрольные упражнения опрос	Апрель

Критерии оценки знаний и умений

Уровни	Теория	Практика
Высокий (5баллов)	Учащийся хорошо знает основные термины в плавании.	Учащийся овладел в полном объеме всеми изученными способами плавания.
Средний (4баллов)	Учащийся отвечает не на все вопросы, поставленные педагогом.	Учащийся владеет одним из способов плавания.
Низкий (3 балла)	Учащийся не знает или путает специальную терминологию.	Учащийся владеет только скольжением и работой ног или только умением держаться на воде.

Методическое обеспечение программы.

Соблюдение принципов доступности и индивидуальности тесно связано с принципами последовательности и систематичности в образовательной деятельности на занятиях по обучению плаванию.

Учитывая разный уровень физической подготовки учащихся, в начале учебного курса необходимо выполнять определённые упражнения в более упрощённом виде, доступном для детей. Это поможет в дальнейшем осваивать более сложные упражнения, но имеющие много общего в структуре выполнения движения.

Процесс обучения плаванию условно делится на три этапа:

1 этап. Приобщение к воде; подготовительные упражнения в воде (освоение дыхания, элементарных гребковых движений руками и ногами, скольжения, соскоков в воду); общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше. Предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых движений). Проводится на суше и в воде. Учащиеся выполняют общеразвивающие и специальные физические упражнения, имитирующие технику плавания, также упражнения для освоения с водой.

2 этап. Разучивание техники плавания кролем на груди и на спине, спадов вперед с низкого бортика, новых общеразвивающих и специальных упражнениях пловца на суше; совершенствование навыка плавания. Изучение отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом. Техника плавания изучается в следующем порядке: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласование движений; При этом освоение каждого элемента техники проводится в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих, в конечном счете выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении (рабочая поза пловца). Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке: — ознакомление с движением на суше. Проводится в общих чертах без совершенствования деталей, поскольку условия выполнения движения на суше и в воде различны;

— изучение движений в воде с неподвижной опорой (на месте). При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна. Движения руками изучают стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

— изучение движений в воде с подвижной опорой. При изучении движений ногами в качестве опоры используют плавательные доски. Движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или лежа на воде в горизонтальном положении (с поддержкой партнера); изучение движений в воде без опоры. Все упражнения выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники проводится в следующем порядке: движения ногами с дыханием, движения руками с дыханием, движения ногами и руками с дыханием, плавание с полной координацией. Несмотря на изучение техники плавания по частям на этом этапе необходимо стремиться к целостному выполнению техники способа плавания, насколько это позволяет подготовленность учащихся.

3 этап. Дальнейшее совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, разучивание техники учебных стартов и поворотов, ознакомление с отдельными элементами техники плавания дельфином и брассом, освоение комплексного плавания. На этом этапе ведущее значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией. В связи с этим на каждом занятии соотношение плавания с полной координацией и плавания с помощью ног и рук должно быть 1:1

В ходе выполнения физических упражнений применяются следующие методы:

- *словесный*: объяснение, пояснения и указания, команды и распоряжения (подаются громко и чётко), использование счёта; методические указания ориентиров (направлены на предупреждение и устранение возникающих ошибок)
- *наглядный*: показ, жестикуляция (условны сигналы и жесты). Этот метод применяется на протяжении всего курса обучения, он помогает создать у учащихся конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при выполнении упражнений в воде
- *практический*
 - упражнения, направленные на освоение техники плавания и развитие двигательных качеств; они тесно взаимосвязаны, т.к. обеспечивают координацию между двигательными и функциональными системами организма ребёнка
 - разучивание по частям: основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых подводит обучаемого в конечном итоге к освоению плавания в целом; большое количество подводящих упражнений делает занятия плаванием более разнообразными, а процесс обучения – более интересным

- разучивание в целом: этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники, после изучения отдельных её элементов; сюда входит плавание в полной координации, а также плавание с помощью движений ногами и руками и с различными вариантами сочетания этих движений
- повторный метод: повторение упражнений с паузами для отдыха, необходимого для восстановления физических сил
- соревновательный метод: прохождение дистанций в полную силу в условиях близких к соревнованию

На первых занятиях необходимо научить учащегося определять положение тела и головы по отношению к поверхности воды и дну бассейна, для чего используются ориентиры типа верх – низ. На последующих этапах освоения с водой необходимо определять направления движения тела вперёд – назад, вправо – влево и т. д.

Помощь, оказываемая педагогом во время занятий с детьми, может быть самой разнообразной: сопровождение выполнения упражнений подсчётом с эмоционально окрашенной интонацией, подбадривание, непосредственная страховка и т.п.

Структура занятия.

Занятия имеют общую структуру, состоят из трёх частей с ориентировочным распределением времени на подготовительную часть – 10 минут, основную часть – 25 минут, заключительную часть – 5 минут. Время нахождения в воде – 25 минут.

Подготовительная часть. Построение в шеренгу, приветствие, поимённая переключка, сообщение задач, краткий инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях. Проведение санитарно – гигиенических процедур. Подготовительные упражнения в воде.

Основная часть. Знакомство и формирование правильных двигательных навыков плавания разными методами. Овладение элементами техники плавания (изучение нового материала или повторение пройденного).

Увеличение двигательного запаса плавательных движений и возможность выбора спортивного способа плавания.

Заключительная часть. Постепенное снижение нагрузки, упражнения для отдыха, организованный выход из воды, переключка, подведение итогов, проведение санитарно – гигиенических, организованный уход.

Список литературы.

для педагога

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Учебник для педагогических факультетов институтов физкультуры». - М.: Физкультура и спорт, 2013.-160 с.
2. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание / Н.Ж. Булгакова. - М.: АСТ- Астрель, 2012. – 160 с.
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2011.-143с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура: программа и программные требования: Пособие для педагогов дополнительного образования / Л.Д. Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004.-143 с.
5. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: ЧЕЛОВЕК, Донецк: Пространство, 2009. – 48 с.
6. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: методическое пособие/ Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов. – М.: Айрис дидактика, 2003. – 80 с.
- 7.

Интернет ресурсы:

<http://volna-56.ru/docs/programs1.pdf>

[https://edu.tatar.ru/upload/images/files/Дополнительная%20общеразвивающая%20программа%20по%20плаванию\(1\).pdf](https://edu.tatar.ru/upload/images/files/Дополнительная%20общеразвивающая%20программа%20по%20плаванию(1).pdf)<http://usct.ru/wp-content/uploads/2013/12/ПЛАВАНИЕ.pdf>

для учащихся

- 1.«Научите ребенка плавать» Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста: Методическое пособие / Л.Ф. Еремеева – СПб.: издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005. – 112с.
- 2.Петрова Н.Л., Баранова В.А., 2006; «Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста»
- 3.Велитченко, В. К. Как научиться плавать. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 96с.
4. Воронова Е.К. «Программа обучения детей плаванию в детском саду», М.: Терра-Спорт 2010 -65 с.

Приложения.

Игры, которые учат плавать

Я плыву

Цель: Учить детей принимать горизонтальное положение тела в воде.

Ход игры: Учащийся в колонне по одному шагом передвигаются вдоль бортика бассейна. По сигналу стараются оторвать ноги от пола бассейна и изобразить плавание на груди. По следующему сигналу возвращаются в первоначальное положение и продолжают передвижение по бассейну с поддержкой за поручень.

Объясняя игру, инструктор обязательно показывает, каким способом, следует достигать горизонтального положения тела на воде. Но если ребенок не желает выполнять или боится выполнять, нельзя его заставлять силой. Так же не стоит запрещать ребенку лечь на воду своим способом, дабы не сковывать воображение детей. Если ребенок желает лечь на воду своим способом, необходимо дать ему эту возможность, а потом попросить лечь на воду тем способом, который предложил педагог.

Буксир

Цель: Учить лежать на воде.

Ход игры: Учащиеся распределяются по парам. Один учащийся ложится на воду, на грудь. Второй учащийся, держа его за руки, везет напарника по воде. Затем учащиеся меняются ролями. Ведущий ребенок передвигается по воде в среднем темпе спиной назад. Можно использовать для этой игры палку или нудол для поддержки.

Усложнение: учащийся, который должен лечь на воду, ложится на спину. Так же один ребенок может вести нескольких детей, или же наоборот, двое детей могут вести одного ребенка. Если дети имеют небольшой навык лежания на воде, прикрепиться они могут паровозиком (один за ноги другого).

Звездочка

Цель: Формирование умения держаться на воде в горизонтальном положении.

Ход игры:

Учащийся делает глубокий вдох, и, задержав дыхание, ложится на воду, на грудь или спину, при этом он раздвигает руки и ноги в разные стороны,

изображая звезду. Голову поднимать с поверхности воды нельзя. Время пребывания на поверхности воды ограничивается временем, так как ребенок задерживает дыхание. Усложнение: Можно устроить соревнование на продолжительность выполнения упражнения.

Поплавок

Цель: Учить детей всплывать на поверхности воды.

Ход игры: Учащиеся делают глубокий вдох и с головой погружаются в воду, захватив при этом ноги за колени. Ноги необходимо отрывать от пола, только так можно всплыть.

Усложнение: Педагог считает длительность выполнения упражнения.

Зеркало

Цель: Упражнять в различных способах плавания.

Ход игры: Учащиеся, взявшись за руки, ходят по кругу и произносят следующие слова:

Ровным кругом, друг за другом,

Мы идем за шагом шаг.

Эй, ребята, не зевай

За (имя ребенка) повторяй.

Названный ребенок показывает любое упражнение. Дети должны его повторить. Ведущим становится тот, кто сделал это упражнение лучше всех. Нельзя мешать друг другу.

Кто быстрее соберётся

Цель: Упражнять детей свободно держаться на воде.

Ход игры: учащиеся делятся на несколько команд. Каждая группа выстраивается вдоль бортика бассейна и по сигналу все дети начинают выполнять любые упражнения на воде, вплоть до плавания. Педагог подает следующий сигнал, после которого каждая группа должна собраться на своем месте.

Усложнение: Место сбора групп детей отмечаются знаками, расположенными на бортиках бассейна (к примеру, фишки), в ходе игры фишки меняются местами.

Тоннель

Цель: Учить детей погружаться в воду с головой, делать выдох в воду, открывать глаза в воде.

Ход игры: учащиеся, стоя в колонне по одному изображают поезд. В воде из обручей сделан тоннель. Чтобы через него проехать учащиеся должны поочередно погрузиться в воду. Усложнение: учащиеся могут держаться друг за друга, и при погружении открывать глаза в воде.

Мы лягушки-попрыгушки

Цель: Учить детей не бояться брызг в воде.

Ход игры: учащиеся, опускаются в воду до тех пор, пока вода не коснется подбородка. По бассейну они стараются прыгнуть как лягушки, при этом квакая. Если ребенку трудно выполнять данное игровое упражнение из-за проблем в опорно-двигательном аппарате, игру упрощаем. Дети могут не прыгать, а только имитировать прыжок (выполнять пружинку в воде).

Пятнашки

Цель: Научить ребенка легко передвигаться по воде.

Ход игры: учащиеся выбирают водящего. Водящий передвигается по воде и салит детей. Осаленный разводит руки в стороны и произносит слова: «Чай, чай выручай». Учащиеся, касаясь осаленного учащегося тем самым освобождают своего товарища. Продолжительность игры может определяться временем. Следующий водящий может быть выбран при помощи считалки.

Игра с надувным шариком

Цель: Научить детей делать глубокий вдох и продолжительный выдох.

Ход игры: Учащиеся сидя на скамейке. Пытаются сдуть с руки небольшой воздушный шарик.

Усложнение: Для игры могут быть использованы мыльные пузыри, ватные шарики и т.д. Можно устроить соревнование «Кто дальше сдует шарик»