



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА –
ДЕТСКИЙ САД № 69 «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК»**

Заместитель заведующего по
воспитательно – методической работе
МБДОУ № 69 «Золотой ключик»

Самойл Л.И. Самоилэ
«28» 12 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Методист МБОУ ДПО «УМЦ РО»

Орехова С.В. Орехова
«28» 12 2020 г.



Заведующий МБДОУ
№ 69 «Золотой ключик»

Ионова Н.П.
«28» 12 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ ДПО «УМЦ РО»

Виноградова Е.В. Виноградова
«28» 12 2020 г.

**Рабочая учебная программа
дополнительного образования по направлению
«Физическое развитие»**

«Дельфиненок»
(для детей 2-7 лет)
срок реализации 5 лет

Автор -составитель:
Лукина Татьяна Александровна
инструктор по физической культуре
Принято на педагогическом Совете
№ 3 от «25» 12 2020 г.

Содержание:

1	Целевой раздел.....	2
1.1	Пояснительная записка.....	4
2	Цель программы	6
2.1	Задачи программы.....	6
3	Содержание учебной программы.....	7
3.1	Освоение с водой.....	8
3.2	Техника спортивных способов плавания.....	11
4	Тематический план кружковой работы.....	12
4.1	Тематический план кружковой работы (2-3года).....	12
4.2	Тематический план кружковой работы (3.4года).....	13
4.3	Тематический план кружковой работы (4-5 лет).....	14
4.4	Тематический план кружковой работы(5-6 лет).....	16
4.5	Тематический план кружковой работы(6-7 лет).....	17
5.1	Диагностика состояния обучающей и развивающей работы по показателям, характеризующих плавательную подготовленность детей.....	18
6	Материально технические условия организации детей дошкольного возраста по данной программе.....	20
7	Инвентарное оборудование для занятий.....	21
8	Мониторинг освоения программы от 2-7 лет.....	22
9	Список литературы.....	28
10	Приложения к программе	29

**Рабочая учебная программа
дополнительного образования
физкультурно- спортивной направленности**

«Золотые рыбки»

для детей (2-7 лет)

Автор: Инструктор по физической культуре (бассейн) – Лукина Татьяна Александровна.

Рецензенты: заведующий МБДОУ №69 «Золотой ключик»- Ионова Н.П.,
зам. зав. по ВМР МБДОУ №69 «Золотой ключик».

1. Целевой раздел.

Федеральный уровень

При разработке данной программы использовались следующие нормативно - правовые документы:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ».
- Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»)
- Приказ Министерства образования и науки РФ об утверждении ФГОС ДО.
- Приказ Минобрнауки России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательная программа ДО.

Локальные акты

- Устав МБДОУ №69 «Золотой ключик».

- Программа развития МБДОУ № 69 «Золотой ключик»
- Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ №69 «Золотой ключик».

Национально – региональный компонент.

Дополнительные занятия направлены на реализацию национально – регионального компонента. Задачи по **национально-региональному компоненту:**

Развивать общие познавательные способности: умение наблюдать, описывать, строить предположения и предлагать способы их проверки, находить причинно – следственные связи.

Дополнительные задачи по **обновлению содержания:**

Формировать осознанное и бережное отношение детей к себе, с учетом индивидуальных и возрастных особенностей, формирование навыков плавания и личной гигиены, изучение правил безопасного поведения на воде, умения владеть своим телом в непривычной среде.

При этом основным ориентиром должен стать учет жизненного опыта детей, особенностей их поведения, предпочтений. Воспитание у детей старшего дошкольного возраста потребности в сотрудничестве, взаимодействии со сверстниками, умения подчинять свои интересы определенным правилам.

Компонент ДОУ (локальный компонент).

Компонент ДОУ (локальный компонент). («Развитие умственных и математических способностей детей во время занятий плаванием», «Аквааэробика с элементами синхронного плавания» - некоторые темы занятий кружка). При ознакомлении детей со строением тела, функций его органов и систем главное не усвоение ребенком достаточно сложных для его возраста знаний, а общее понимание целостности человеческого организма, взаимосвязи образа жизни и здоровья человека. Важно побудить ребенка задуматься о работе своего организма, осознать значение правильного питания, активного образа жизни, личной гигиены.

Осуществляется через дополнительные занятия (кружок) (2-я половина дня), направленного на реализацию национально-регионального компонента.

1. Пояснительная записка

Занятия плаванием с маленькими детьми становятся в последние годы все более популярными, и дело здесь не в моде. Это прекрасное средство профилактики заболеваний, укрепления здоровья и закаливания. Опыт также доказывает, ранее обучение плаванию способствует гармоничному развитию ребенка, положительно влияет на все системы организма: развивает дыхание, укрепляет опорно-двигательный аппарат, а также благоприятно действует на центральную нервную систему (крепче становится сон, улучшается аппетит, совершенствуются движения и их координация)

В процессе плавания развивается координация, ритмичность движений, необходимая для любой двигательной деятельности и всех жизненных проявлений детского организма. Однако усвоение определенного ритма движений представляет для дошкольников довольно сложную задачу. Выработка навыков ритмичных движений происходит в разнообразной организованной и самостоятельной деятельности детей. Но именно плавание особенно эффективно способствует развитию ритма движений у дошкольников, а тем самым и совершенствованию деятельности всех систем детского организма.

В нашей стране также велико число несчастных случаев на воде. По данным отчетов Минздрава Российской Федерации, за последние пять лет в России тонут в среднем 17 тысяч человек. В целом, число несчастных случаев еще больше: многие оказываются спасенными.

Тонут преимущественно лица трудоспособного возраста (25 – 35 лет) и дети. Каждый пятый погибший на воде – ребенок (В.В.Горбунов, 1990). Среди погибших на воде в 85% случаев – лица мужского пола. Принимая во

внимание бесценность человеческой жизни, любая смерть по причине утопления – трагична. Если добавить, что тонут, главным образом, дети и лица трудоспособного возраста, можно утверждать: проблема носит важный государственный характер. Причины гибели на воде – разные, но одна из главных – неумение плавать. По статистике, лица, не умеющие плавать, терпят бедствие на воде 5-6 раз чаще, чем те, кто умеет плавать (С. Имамходжаева, В.Медняков, 1989).

В специальной литературе отмечается низкий уровень плавательной подготовки населения. Основным путем решения проблемы несчастных случаев на воде – массовое обучение плавать. Отсутствие оборудованных мест занятий, загрязнение окружающей среды, климатические условия большинства регионов России и многие другие причины обуславливают суть и проблемы и не способствуют ее решению (А.Д.Викулов, 2004)

Возможности разных форм организации обучения плаванию в стране, в целом, не велики. Заметной современной тенденцией на мировом рынке и в России является появление большего количества оборудованных плавательных бассейнов – разных форм, размеров, разных конструкций. В последние годы в России количество крупных плавательных бассейнов возросло примерно на 20%. Такие спортивные сооружения в наибольшей степени соответствуют требованиям к оборудованию мест занятий физическими упражнениями.

Плавание – это один из самых массовых и популярных видов спорта, прекрасное оздоровительное средство, средство закаливания, средство отдыха. Великое значение прикладных аспектов плавания (Л.И.Анкина, 1988; В.Н.Мухин, 1988; В.Н.Платонов, С.Л.Фесенко 1990 г, Н.Ж. Булгакова и др. 1996; Т.И.Осокина и др. 1991; Т.Г.Меньшуткина 1999; В.Н.Платонов, 2000). Значительное число несчастных случаев на воде (в том числе со смертельным исходом), с одной стороны и популярность плавания с другой стороны, обуславливает суть проблемы обучения детей плаванию.

Именно поэтому целью данной программы является обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обучение каждого ребенка осознано заниматься физическими упражнениями, создание основы для разностороннего физического развития.

Приоритетные направления программы:

1. Обучение плаванию детей дошкольного возраста.
2. Укрепление здоровья каждого ребенка с помощью занятий плаванием и специальных закаливающих мероприятий.
3. Создание положительного психо-эмоционального настроения детей, как составной части общего укрепления здоровья во время занятий плаванием.

Помимо этого решаются задачи по формированию:

- навыков плавания и личной гигиены,
- правил безопасного поведения на воде,
- умения владеть своим телом в непривычной среде.

Данная рабочая программа составлена на основании учебного пособия:

«Обучение плаванию в детском саду» под ред. Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.Л. Богиной .

Обновление содержания разделов программы осуществляется на основе следующих программ и методик:

«Обучение плаванию дошкольников и младших школьников» под ред. Т.А. Протченко; Ю.А. Семенова .

«Обучение плаванию в детском саду» под ред. Е.К. Вороновой.

«Научите ребёнка плавать» под ред. Л.Ф.Еремеевой

Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. Под ред. И.А. Большаковой

А также в кружковой работе используются собственные авторские наработки, навыки, знания, полученные в ходе многолетней деятельности с дошкольниками. Так, например, используем результаты многолетней научно-исследовательской работы «Развитие умственных и математических способностей детей во время занятий плаванием» с использованием простейших математических задач, заданий на логику, смекалку, сообразительность и дидактического аква-материала.

«Аквааэробика с элементами синхронного плавания» - результаты этой многолетней работы обязательно используются в «кружковой» работе как для «продвинутых» пловцов, так и для детей, которым дополнительные занятия плаванием необходимы по медицинским показаниям. Данные наработки всегда актуальны и повышают эмоциональный фон занимающихся.

3. Содержание учебной программы

Дополнительные занятия (кружок «Дельфинёнок») по плаванию проводятся во всех возрастных группах 2 раз в неделю. Время проведения 15 30 мин в зависимости от возрастной категории детей .

Содержание программы включает в себя изучение простейших базовых упражнений на «Освоение с водой», скольжения, лежания на воде, постановку правильного дыхания в воде, а также изучение техники спортивных способов плавания.

✂ В программе используется современная эффективная технология одновременная методика обучения всем облегчённым спортивным способам плавания, начиная с простейших. Углублённое обучение спортивным способам плавания: кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс. Проплывание максимально возможных расстояний любым способом. Игры и эстафеты на воде.

Программа рассчитана на пять лет.

3.1. Освоение с водой.

Вначале детей обучают делать выдох в воду около бассейна, сдувать маленький кусочек бумаги с ладони. Только после этого переходят к упражнениям в воде. Ребенок, находясь в воде на глубине по пояс, располагает губы на уровне поверхности воды и дует на нее как на горячий чай. Затем опускает губы в воду и дует из воды. Далее погружается в воду ниже уровня глаз и проделывает то же самое. Как усложнение в работе над дыханием детям предлагается дуть на теннисный шарик, продвигая его до противоположного бортика бассейна (для этого можно использовать и кораблик).

После этого детей обучают скольжению по воде. Для этого сначала на суше дети имитируют положение тела в воде: поднимают руки вверх и встают на носки; голову держат между руками, смотрят прямо, подтягиваются так, чтобы быть прямым «как стрела».

Скольжение в воде проводится следующим образом. Ребенок входит в воду по пояс лицом к берегу, далее присаживается и вытягивает руки вперед. Оттолкнувшись от дна двумя ногами, скользит по воде. Для уменьшения удельного веса тела в воде, а тем самым облегчения скольжения, на первом этапе обучения детям предлагается до отталкивания и скольжения сделать глубокий вдох. При систематических занятиях они быстро осваивают динамическую и статическую подъемную силу воды, начинают чувствовать «опору на воду».

Упражнения на овладение движениями ног также сначала проводились на полу, а затем лежа в воде на мелком месте. В положении лежа в воде (на спине или животе) ребенок опирается руками о дно и двигает ногами вверх-вниз, при этом ступни вспенивают воду. Колени при выполнении этого упражнения не должны сильно сгибаться (такие движения ногами подготавливают ребенка к плаванию кролем).

В дальнейшем разученные движения закрепляются в играх и забавах: детям предлагается ходить в воде, помогая себе гребками правой и левой рукой; либо на мелком месте, лежа в воде, поочередно опираться правой и левой руками и таким образом продвигаться вперед (ноги при этом должны осуществлять движения вверх-вниз). С более подробным описанием некоторых игр можно ознакомиться ниже в Приложении № 2.

Работа ногами закрепляется в игре «Фонтан», в которой 3—4 играющих входят в воду на мелкое место и, держась за руки, образуют круг. Затем они опускают руки, садятся на дно, опираясь сзади руками, и вытягивают ноги. По сигналу взрослого все одновременно начинают бить прямыми ногами по воде, поднимая фонтан брызг.

Следующий этап в обучении плаванию связан с овладением способностью правильно двигать ногами при скольжении как на груди, так и на спине. Для этого вначале используется резиновый круг или пенопластовая доска. Круг или доску ребенок держит вытянутыми руками. Энергично отталкиваясь ногами от стенки бассейна или дна, дети скользят в вытянутом положении. Движения ногами вверх-вниз во время первых упражнений начинаются лишь в конце скольжения. Проплываемое расстояние увеличивается на протяжении всего цикла обучения.

По мере освоения навыка скольжения с доской или кругом дети обучаются правильно дышать при плавании: выдыхать в воду, а при вдохе приподнимать голову лишь настолько, чтобы рот оказался над водой.

Для проведения занятий аквааэробикой предъявляются определенные требования к координационным способностям занимающихся, равновесию, ориентированию в пространстве, поэтому к занятиям переходят только тогда, когда дети имеют уже определенные навыки.

Следует подчеркнуть, что музыкальное сопровождение – существенная сторона красочного выступления детей на воде. Оно повышает выразительность двигательных действий в воде, способствует согласованию

движений коллектива. Музыка дисциплинирует занимающихся, повышает их внимание и работоспособность.

Для поддержания интереса у детей к занятиям аквааэробикой используются дополнительные элементы. Чтобы в целом занятия выглядели красочно и интересно, применяются чаще всего яркие, крупные дополнительные пособия. На воде смотрятся живыми, неординарными и вызывают положительные эмоции у детей и взрослых. Эти упражнения включались в сценарии праздников на воде; в Дни открытых дверей, проходящие в ДОУ, которые с большим интересом посещают родители.

В МБДОУ №69 «Золотой ключик» в рамках пропаганды вопросов оздоровления детей и благоприятного влияния занятий плаванием (в т.ч. аквааэробикой) на развитие жизненно важных физических качеств организуется периодический выпуск стенгазеты, где фотоснимки освещают выступления детей.

Вовлеченность детей в жизнь нашего детского сада оказывает у ребят положительное влияние на развитие детского организма, вызывает у детей ощущение радости. Кроме этого, данная нетрадиционная форма работы развивает ритмичность движений у детей, воспитывает уверенность в себе и возможность быть с водой на «ты».

Для некоторых ребят, посещающих дополнительные занятия, необходимо многократное и длительное повторение занятий и упражнений из начального этапа обучения плаванию **«Освоение с водой»**. С такими ребятами ведётся работа индивидуального характера, требующая выдержки, терпения и трудолюбия как со стороны занимающихся, так и со стороны педагога.

Для более полного восприятия раздела «Освоение с водой» ниже представлен текстовый материал, сделан акцент на использование музыкального сопровождения во время занятий плаванием. Кроме этого

представлено примерное перспективное годовое планирование (с подробным описанием) для дополнительных занятий по плаванию.

Для удобства восприятия тематические планы представлены в виде текстовых таблиц для всех возрастных групп (в п. 4)

3.2. Техника спортивных способов плавания.

Технику любого спортивного способа принято рассматривать в виде взаимосвязанных элементов (составных частей).

Положение тела. Скольжение

Движение ногами. Согласование с дыханием.

Движение руками. Согласование с дыханием.

Общая координация движений.

Для удобства восприятия этих разделов в Приложении рабочей программы представлены текстовые материалы, объясняющие суть техники всех спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин.

4. Тематический план кружковой работы

4.1. Тематический план кружковой работы возраст 2-3 года

№	Сроки	Задачи	Мероприятия
1.	Сентябрь	1. Провести экскурсию в бассейн, познакомить с новым помещением, дать представление о том, чем занимаются в бассейне. 2. Рассказать о работе инструктора и медсестры бассейна. 3. Показать инвентарь и игрушки, рассказать о том, как их используют на занятиях. 4. Провести экскурсию на занятие старших детей. 5. Показать, как можно играть, плавать в бассейне. 6. Рассказать о технике безопасности на занятиях и в помещении бассейна. 7. Показать, как плавают или тонут игрушки.	Игры на суше: «Карусели» «Найди свой домик» «Кораблики» «Найди себе пару»
2.	Октябрь	1. Обучить опусканию лица в воду. 2. Обучить различным видам передвижений в воде.	Игры в воде: «Догоните меня» «Солнышко и
3.	Ноябрь	1. Обучить передвижению по дну бассейна, опустив лицо в воду. 2. Совершенствовать передвижения по дну бассейна прыжками. 3. Совершенствовать приседания в воде.	Игры в воде: «Карусели» «Кораблики» «Рыбки резвятся»
4.	Декабрь	1. Обучить погружению под воду с головой, с опорой, с задержкой дыхания. 2. Обучить однократному выдоху в воду. 3. Совершенствовать передвижение в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, опустив лицо в воду.	Игры в воде: «Хоровод» «Найди свой домик»
5.	Январь	1. Обучать погружению под воду с головой, с опорой и без с задержкой дыхания. 2. Совершенствовать различные виды передвижений.	«жучок паучок»
6.	Февраль	1. Обучать детей принимать горизонтальное положение на груди и на спине с помощью взрослого. 2. Дыхательные упражнения.	«Качели» «Пузырь»
7.	Март	1. Обучить многократным выдохам в воду. 2. Обучать принимать горизонтальное положение на груди и на спине.	
8.	Апрель	1. Совершенствовать самостоятельное погружение под воду с головой. 2. Совершенствовать выполнение выдохов в воду. 3. Совершенствовать различные виды передвижений в воде.	Игра по итогам года «Что мы умеем».

9.	Май	1.Совершенствовать технику выполнения упражнений на освоение с водой. 2. Совершенствовать выполнение выдохов в воду.	«Найди свой домик» «Кораблики» «Рыбки резвятся»
----	-----	---	---

4.2. Тематический план кружковой работы возраст 3-4 года

№	Сроки	Задачи	Мероприятия
1.	Сентябрь	1.Провести экскурсию в бассейне, познакомить с новым помещением, дать представление о том, чем занимаются в бассейне. 2. Рассказать о работе инструктора и медсестры бассейна. 3. Показать инвентарь и игрушки, рассказать о том, как их используют на занятиях. 4. Провести экскурсию на занятие старших детей. 5. Показать, как можно играть, плавать в бассейне. 6.Рассказать о технике безопасности на занятиях и в помещении бассейна. 7. Показать, как плавают или тонут игрушки.	Игры на суше: «Карусели» «Найди свой домик» «Кораблики» «Найди себе пару»
2.	Октябрь	1.Обучить опусканию лица в воду. 2.Обучить различным видам передвижений в воде.	Игры в воде: «Догоните меня» «Солнышко и
3.	Ноябрь	1.Обучить передвижению по дну бассейна, опустив лицо в воду. 2.Совершенствовать передвижения по дну бассейна прыжками. 3. Совершенствовать приседания в воде.	Игры в воде: «Карусели» «Кораблики» «Рыбки резвятся»
4.	Декабрь	1. Обучить погружению под воду с головой, без опоры, с задержкой дыхания. 2. Обучить однократному выдоху в воду. 3.Совершенствовать передвижение в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук, опустив лицо в воду.	Игры в воде: «Хоровод» «Найди свой домик»
5.	Январь	1.Обучать технике выполнения упражнений на освоение с водой («поплавок», «звездочка», «медуза»). 2.Совершенствовать различные виды передвижений.	«жучок паучок»
6.	Февраль	1. Обучать детей принимать горизонтальное положение на груди и на спине. 2.Дыхательные упражнения.	«Качели» «Пузырь»
7.	Март	1. Обучить многократным выдохам в воду. 2.Обучить принимать горизонтальное положение на груди и на спине.	

8.	Апрель	1.Совершенствовать самостоятельное погружение под воду с головой. 2.Совершенствовать выполнение выдохов в воду. 3.Совершенствовать различные виды передвижений в воде.	Спортивная эстафета по итогам года «Что мы умеем».
9.	Май	1.Совершенствовать технику выполнения упражнений на освоение с водой. 2. Совершенствовать выполнение выдохов в воду.	«Нырни в обруч» ¹⁰

4.3. Тематический план кружковой работы возраст 4 - 5 лет

№	Сроки	Задачи	Мероприятия
1.	Сентябрь	1.Провести экскурсию в бассейне, познакомить с новым помещением, дать представление о том, чем занимаются в бассейне. 2.Рассказать о работе инструктора и медсестры бассейна. 3. Показать инвентарь и игрушки, рассказать о том, как их используют на занятиях. 4. Провести экскурсию на занятие старших детей. 5. Показать, как можно играть, плавать в бассейне. 6. Рассказать о технике безопасности на занятиях и в помещении бассейна. 7.Показать, как плавают или тонут игрушки.	Игры на суше: «Карусели» «Сердитая рыбка» «Пузырь»
2	Октябрь	1. Обучить различным видам передвижений в воде. 2. Обучить погружению под воду с головой, без опоры, с задержкой дыхания. 3.Дыхательные упражнения.	Досуг соревнование на воде «Путешествие лягушонка Кваки» «Водолаз»
3	Ноябрь	1. Обучать самостоятельному лежанию на груди в воде. 2. Совершенствовать передвижения по дну бассейна прыжками. 3. Способствовать развитию подвижности плечевых суставов.	«Мячики»
4	Декабрь	1. Обучить скольжению в воде на груди и на спине, 2. Обучить работать ногами, как при плавании способом кроль на груди у неподвижной опоры. 3. Совершенствовать навык погружения под воду с головой.	Игровые упражнения: «Ледокол» «Островки»

5	Январь	1. Совершенствовать работу ног, как при плаванию способом кроль на груди и на спине у неподвижной опоры.	Эстафета «Кто быстрее». «Ворона», «Водолаз»
		2. Совершенствовать скольжение на груди и на спине.	
		3. Дыхательные упражнения.	
6	Февраль	1. Обучить скольжению на груди с выдохом в воду.	«Я плыву»
		2. Совершенствовать навык самостоятельного скольжения на груди и на спине.	
7	Март	1. Обучить скольжению на груди и на спине с работой ног, как при плавании кролем.	Физкультурно-оздоровительный праздник «Я здоровым быть хочу».
		2. Совершенствовать скольжение с выдохом в воду.	
		3. Совершенствовать работу ног, как при плавании способом кроль, на груди и на спине.	
8	Апрель	1. Обучить плаванию кролем на груди при помощи одних ног, с выдохом в воду (с поддержкой).	Спортивная эстафета по итогам года.
		2. Совершенствовать навык выполнения скольжений на груди и на спине с работой ног кролем.	
		3. Дыхательные упражнения.	
9	Май	1. Совершенствовать технику плавания кролем на груди при помощи работы ног, с выдохом в воду (с плавательной доской).	«Смелые ребята» «Нырни в обруч»
		2. Воспитывать организованность и самостоятельность.	

4.4. Тематический план кружковой работы* возраст 5-6 лет

Наименование разделов и тем	Месяц проведения
Вводная диагностика	октябрь
Итоговая диагностика	май
Раздел 1. Горизонтальное положение тела в воде. Скольжение. Тема 1. Скольжение на груди и на спине, всплытие и лежание на воде. Тема 2. Дыхание в воде - трехфазное - с открыванием глаз Тема 3. Упражнения «Поплавок», «Звездочка»	Октябрь Декабрь Февраль
Раздел 2. Работа ног. Работа ног в согласовании с дыханием Тема 1. Работа ног на груди, на спине - с подвижной опорой - без опоры Тема 2. Согласование работы ног и дыхания - на груди кроль - на груди брасс - на груди дельфин - на спине	октябрь ноябрь декабрь январь, февраль, апрель январь, февраль, май январь, февраль, апрель
Раздел 3. Работа рук. Работа рук в согласовании с дыханием. Тема 1. Работа рук на груди, на спине - с неподвижной опорой - с подвижной опорой Тема 2. Согласование работы рук и дыхания - на груди кроль - на груди брасс - на груди дельфин - на спине	ноябрь декабрь март, апрель март, апрель
Раздел 4. Общее согласование движений рук, ног и дыхания. Плавание в полной координации Тема 1. Общее согласование движений рук, ног и дыхания - на груди кроль - на груди брасс - на груди дельфин - на спине	Февраль Май Апрель март

*на протяжении всей программы проводятся игры и развлечения в воде, для закрепления полученных навыков и оптимизации процесса обучения.

4.5. Тематический план кружковой работы* возраст 6-7 лет

Наименование разделов и тем	Месяц проведения
Вводная диагностика	октябрь
Итоговая диагностика	май
Раздел 1. Горизонтальное положение тела в воде. Скольжение. Тема 1. Горизонтальное положение в воде на животе и на спине с помощью взрослого, с частичной помощью и без нее - с неподвижной опорой - с подвижной опорой Тема 2. Ознакомление со скольжением с помощью взрослого, с частичной помощью и без нее	октябрь, дек, Февраль май
Раздел 2. Работа ног. Работа ног в согласовании с дыханием Тема 1. Работа ног на груди, на спине - с подвижной опорой - без опоры Тема 2. Согласование работы ног и дыхания - на груди кроль - на груди брасс - на груди дельфин - на спине	Октябрь Ноябрь октябрь, ноябрь декабрь ноябрь
Раздел 3. Работа рук. Работа рук в согласовании с дыханием. Тема 1. Работа рук на груди, на спине - с подвижной опорой - без опоры Тема 2. Согласование работы рук и дыхания - на груди кроль - на груди брасс - на груди дельфин - на спине	октябрь ноябрь, декабрь ноябрь, декабрь январь декабрь
Раздел 4. Общее согласование движений рук, ног и дыхания. Плавание в полной координации Тема 1. Общее согласование движений рук, ног и дыхания - на груди кроль - на груди брасс - на груди дельфин - на спине Тема 2. Плавание в полной координации (контрольный отрезок) - на груди кроль - на груди брасс - на груди дельфин - на спине Всего занятий:	

на протяжении всей программы проводятся игры и развлечения в воде, для закрепления

5. Способы проверки достижения требований к знаниям, умениям и навыкам воспитанников

Способы проверки достижения требований к знаниям, умениям и навыкам воспитанников представлены ниже в виде таблиц «Диагностика состояния обучающей и развивающей работы по показателям, характеризующих плавательную подготовленность детей» - (и в соответствии с программными требованиями).

5.1. «Диагностика состояния обучающей и развивающей работы по показателям, характеризующих плавательную подготовленность детей» (требования к уровню подготовки воспитанников)

Группа	Должен уметь	Должен знать
П Е Р В А Я младшая	Вхождение в воду Умывание лица Опускание лица в воду Знакомство с дыханием Горизонтальное положение тела в воде Передвижения в воде с опорой и без	-что взрослые любят его, как и всех остальных детей. -как здороваться и прощаться (по напоминанию взрослого), излагать свои просьбы спокойно, употребляя слова «спасибо», «пожалуйста». - как спокойно вести себя в новом помещении, не шуметь, не бегать.
В Т О Р А Я младшая	Бег в воде, прыжки Дыхание в воде, на поверхности, в воду Горизонтальное положение в воде (на груди и на спине) Простейшие движения ногами (на груди и на спине) Передвижения в воде с опорой и без	—как внятно и правильно произносить слова и звуки в словах, отчетливо произносить слова и фразы, говорить спокойно, с естественными интонациями.

		–как делиться своими впечатлениями со знакомыми взрослыми. -как доброжелательно общаться друг с другом.
С Р Е Д Н Я Я	Работа ног + дыхание (с подвижной и неподвижной опорой) Работа рук + дыхание (с подвижной и неподвижной опорой)	-как употреблять соответствующие формы словесной вежливости -как самостоятельно обслуживать себя (во время раздевания, одевания, мытья). - навыки бережного отношения и порядка к вещам, игрушкам .в раздевалке, чаше бассейна и т.д.
С Т А Р Ш А Я	Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной и неподвижной опорой) Плавание при помощи ног (на груди и на спине) Упражнение «Звездочка Упражнение «Поплавок»	- технику безопасности на воде и в помещениях, прилегающих к чаше бассейна (душевых, раздевалках, сауне) -как уважительно относиться к работникам детского сада(«здравствуйте», «спасибо», знание имен и отчеств педагогов, сотрудников бассейна – как самостоятельно обслуживать себя (во время раздевания, одевания, мытья).
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	Согласование рук, ног и дыхания без опоры Плавание в полной координации (на груди и на спине) Кувырок в воде в группировке	-как быть внимательными со сверстниками, уважительно относиться к пожилым людям, заботливо - к малышам. -как давать самооценку своим поступкам – как доброжелательно оценивать поступки других людей

6. Материально-технические условия организации детей дошкольного возраста по данной программе

Для обучения дошкольников плаванию в МБДОУ № 69 «Золотой ключик» используются крытый малоразмерный бассейн (7м х 3м) с глубиной воды 70 см, температурой 30-32 градуса С. Бассейн расположен в здании дошкольного учреждения и соответствует всем техническим параметрам, нормам и требованиям СанПина.

Испанская станция дозации химии работает в автоматическом режиме круглосуточно. Для дезинфекции используются препараты на основе хлора (гипохлорид натрия) с минимальной концентрацией (0,3- 0,5 мг/л). Дополнительная дезинфекция УФ - лучами, «тёплый» пол в чаше, подсветка воды бассейна

Ванна бассейна оснащена лестницей для спуска детей в воду и подъема при выходе из воды. На двух сторонах ванны бассейна расположены поручни, которые обеспечивают безопасность детей в воде. Так же есть переливной желоб, регулирующий уровень воды и гасящий волны. Эти приспособления используются для выполнения некоторых упражнений.

В бассейне есть раздевалки, душевые, туалетные комнаты, сушиары. Пол застлан резиновыми ковриками. Дети занимаются плаванием в плавках, в резиновых шапках, которые хранятся в детском саду. Так же детский сад обеспечивает детей мылом, мочалками и полотенцами, которые хранятся и обрабатываются в прачечной детсада.

ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ.

В зале сухого плавания находится необходимый физкультурный инвентарь: длинный шест (2-2,5м), плавательные доски, нарукавники, надувные круги, ласты, мелкие игрушки из плотной резины (тонущие), обручи, мячи, магнитофон, музыкальные кассеты, диски и другие подручные средства. Инвентарь хранится в шкафах, стойках, корзинах.

**Карты мониторинга овладения навыками плавания по программе обучения плаванию в Детском саду
Е.К. Вороновой**

(Дети 3-4 лет)

[illegible]

Критерии оценки: Соответствует – 3 балла; частично соответствует – 2 балла; низкий уровень – 1 балл

Е.К. Вороновой

(Дети 4-5 лет)

[illegible]

Критерии оценки: Соответствует возрасту – 3 балла; частично соответствует – 2 балла, низкий уровень – 1 балл

Е.К. Вороновой

(дети 5-6 лет)

[illegible]

Критерии оценки: Соответствует возрасту – 3 баллов; частично соответствует – 2 балла, низкий уровень – 1 балл

Карты мониторинга овладения навыками плавания по программе обучения плаванию в Детском саду
Е.К. Вороновой

(дети 6-7 лет)

[illegible]

Критерии оценки: Соответствует возрасту – 3 балла; частично соответствует – 2 балла, низкий уровень – 1 балл

7. Список литературы

1. Александрова В.А., Рябчук Ф.Н., Красновская М.А. «Закаливание, массаж, гимнастика». –М., «ЭКСМО», Санкт Петербург «СОВА», 2003.
2. Акваэробика/ Е.А. Яных, В.А. Захаркина. –М.:АСТ; Донецк: Сталкер, 2006.-127с.
3. Большакова И.А. «Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста». – М., «АРКТИ», 2005.
4. Бутин И.М. Викулов А.Д. Развитие физических способностей детей. –М.: Изд-во ВЛАДОС- ПРЕСС, 2002.
5. Булгакова Н.Ж. Плавание. –М.: Фис, 1999.
6. Васильев В.С. «Обучение детей плаванию» –М., «Ф и С», 1989.
7. Вепитченко.В.К «Физкультура для ослабленных детей».. –М., «ТЕРРА Спорт», 2000.
8. Воронова Е.К. «Обучение плаванию в детском саду»
9. Дорошенко И В. «Учись плавать». –М., «Советский спорт», 1989.
10. Еремеева Л.Ф. «Научите ребенка плавать». - Санкт Петербург «Детство-пресс», 2005.
11. Занятия с малышами в детском саду (Модель воспитания детей раннего возраста). – М, ЛИНКА – ПРЕСС, 2004. -216с.
12. Лоуренс Д. Акваэробика. Упражнения в воде / Пер. с англ. Н. Озерова. –М. ФАИР- ПРЕСС, 2000. - 256с.
13. Лечебная физкультура и врачебный контроль: Учебник под ред. В.А. Епифанов, Г.Л. Апанасенко. –М., Медицина, 1990.
14. Милукова И.В., Евдокимова Т.А. «Лечебная гимнастика при нарушениях осанки у детей». –М., «ЭКСМО», Санкт Петербург «СОВА», 2004.
15. Осокина Т.И. «Как научить детей плавать» –М., «Просвещение», 1985.
16. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. «Обучение плаванию в детском саду» под ред., –М., «Просвещение», 199

ПРИЛОЖЕНИЯ

Игры для освоения с водой

Цапли. Дети, войдя в воду по колени, ходят, высоко поднимая ноги.

Дровосек в воде. Дети (6—7 чел.), стоя в кругу в воде по колени, расставляют ноги шире плеч, складывают руки «в замок», поднимают их над головой, затем резко наклоняются вперед — «разрубают воду».

Покажи пятки. На мелком месте дети опираются руками о дно, выпрямляются и вытягивают ноги назад так, чтобы на поверхности воды были видны пятки.

Капитан на круге. Ребенок надевает на себя надувной резиновый круг или садится на него и катается, подтягивая руками как веслами.

Буря в море. Участники игры располагаются в колонну по одному в определенном месте бассейна. По команде «Начинается буря!» все разбегается в разные стороны (убегают от волн), а по команде «Буря утихла!» занимают исходное положение.

Насос. Играющие встают парами и берутся за руки. По сигналу они начинают попеременные приседания, погружаясь в воду с головой и делая вдох. Запрещается сходиться со своего места, мешать друг другу. Продолжительность игры не более 2 мин.

Нырание за игрушками. На дне лежат игрушки. Ныральщики имеют задание достать их со дна. Когда все игрушки найдены, ведется подсчет. Побеждает тот, кто поднял со дна большее количество игрушек.

Скольжение на дальность. После прыжка со старта соревнующийся старается проскользнуть по воде как можно дальше. Запрещается любая помощь в продвижении вперед. Липцо остается в воде. Измеряют расстояние от стартовой стенки до кончиков пальцев при выныривании лица. При равном расстоянии решает время.

Медуза. Ребенку предлагается глубоко вдохнуть и лечь на воду с разведенными руками и ногами.

Торпеда. В воде двое детей берутся за руки, стоя лицом друг к другу (ноги согнуты в коленях, с опорой на ступни). По сигналу оба опирают руки и, одновременно оттолкнувшись ногами, скользят по поверхности воды на спинах.

Описание игр

К занятию 1 «Поезд в туннель»

Глубина воды по пояс.

Задача: совершенствовать умение скользить на груди.

Описание. Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив друг другу руки на плечи, изображая поезд. Колонна движется шагом. Двое ребят, стоя лицом друг к другу и держась за руки, образуют туннель, опускают руки на поверхность воды. Чтобы проехать через него, ребята, изображающие поезд, поочередно выходят вперед колонны и выполняют скольжение на груди. После того как все вагоны пройдут, дети, изображавшие туннель, приставляются к концу колонны, а двое первых ребят из поезда образуют новый туннель.

Правила. Возвращаться в конец колонны можно только шагом. Встречное движение запрещается — в туннеле одна колея, может произойти крушение.

Методические указания. Педагог должен следить, чтобы изображающие туннель не задерживали ребят под водой.

К занятию 2 «Чье звено скорее соберется»

Задача: упражнять детей в разных способах плавания, приучать ориентироваться в необычной среде.

Описание. Дети делятся на 3—4 группы с одинаковым числом играющих. Каждая группа выстраивается в колонну по углам бассейна. По сигналу дети расходятся по всему бассейну, выполняют разные упражнения по своему желанию. По свистку дети должны быстро проплыть любым способом на свое место и построиться в колонну. Преподаватель отмечает, чье звено быстрее соберется.

Правила. При выполнении упражнений нужно отходить дальше от места сбора звена. При плавании не наталкиваться друг на друга.

Методические указания. Места построения звеньев можно обозначить цветными флажками, положенными на бортик бассейна. Для усложнения игры можно менять местами флажки, шары.

К занятиям 3, 21, 23 «Невод»

Глубина воды по пояс.

Задача: помочь освоиться с сопротивлением воды.

Описание. Играющие (рыбы) располагаются в ограниченном пространстве. Двое рыбаков, взявшись за руки, по сигналу воспитателя бегут за рыбой, стараясь окружить ее. Каждая пойманная рыба остается в сети рыбаков. Так постепенно составляется невод. Игра заканчивается, когда все рыбы будут переловлены.

Правила. Нельзя ловить рыбу разорванным неводом. Нельзя толкаться, топить друг друга, хватать за руки, туловище.

Методические указания. Волящих назначает воспитатель. Пойманный последним объявляется самой быстрой рыбкой.

К занятию 4 «Переправа»

Задача: дать почувствовать сопротивление воды для правильного осуществления требковых движений рук.

Описание. Игрошки выстраиваются в одну шеренгу вдоль боковой стенки бассейна на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По команде воспитателя они все вместе начинают «переправляться на другой берег». Продвижению в воде дети помогают требковыми движениями рук, приговаривая хором.

Дети:

Толкаюсь, толкаюсь руками о воду,

Вода помогает мне выбрать дорогу.

Правила. Нельзя толкать друг друга и брызгаться.

Методические указания. Следить, чтобы пальцы рук были сомкнуты. Пояснить различие между требками рукой с сомкнутыми и разведенными пальцами.

К занятиям 4, 24 «Караси и карпы»

Задача: учить детей свободно передвигаться в воде.

Описание. Воспитатель разделяет играющих на две равные группы. Дети становятся в шеренги спиной друг к другу, после чего приседают. Расстояние между шеренгами 0,5—1 м. Для каждой шеренги заранее намечается направление, в котором надо бежать. Одна шеренга — караси, другая — карпы. Воспитатель в произвольном порядке произносит эти слова. Названная команда (шеренга) тотчас поднимается и бежит в указанном направлении. Дети другой команды поднимаются, поворачиваются и догоняют убегающих, стараясь дотронуться до них рукой. Ребенок, которого коснулся рукой, останавливается. По сигналу воспитателя все останавливаются, возвращаются на прежние места, и игра начинается сначала.

Правила. Находясь в шеренге, нельзя оборачиваться назад. Во время перебежки нельзя толкать друг друга. После сигнала воспитателя об остановке нельзя продолжать бег.

Методические указания. Игру можно проводить и при глубине по пояс. В этом случае, стоя в шеренгах, дети не приседают. Строить шеренги лучше по росту, чтобы их правые фланги находились друг против друга. Одну и ту же команду можно называть иногда и два раза подряд. Слова «караси» и «карпы» воспитатель должен произносить медленно, растягивая первые слоги и быстро произнося последние.

К занятию 5 «Борьба за мяч»

Задача: развивать у детей умение ориентироваться в воде.

Описание. Игроющие делятся на две команды и располагаются в две шеренги напротив друг друга на небольшом расстоянии. Воспитатель передает большой легкий мяч между шеренгами, а дети стараются завладеть им и не отдавать соперникам, для чего быстро передают его членам своей команды. Мяч не должен касаться воды. Проигрывает та команда, по вине которой он упадет в воду. Игра повторяется.

Правила. Не толкаться, не мешать друг другу.

Методические указания. Роль ведущего можно поручить одному из детей.

К занятию 6 «Искатели жемчуга»

Задача: приучить детей согласовывать друг с другом свои движения в воде.

Описание. На глубине чуть выше колен дети принимают положение упора лежа на руках. Далее они вытягивают ноги, приподнимают их к поверхности воды и передвигаются на руках по дну в поисках «жемчуга». Сделав 2—3 шага на руках, останавливаются, опускают лицо в воду и осматривают дно. Затем приподнимают лицо из воды, делают еще несколько шагов и вновь осматривают дно. (Так надо пройти по мелководью, по дну 8—10 м.) На дно следует положить несколько предметов — «раковины». По окончании игры воспитатель предлагает детям описать эти предметы, рассказать, как они расположены по отношению к другим «раковинам».

Правила. Опуская лицо в воду, открыть глаза.

Методические указания. Можно ввести в игру сбор «жемчуга». В необходимых случаях целесообразно разрешать детям использовать подводную маску или очки.

К занятию 7 «Утки-нырки»

Задача: помогать детям осваивать безопорное положение в воде.

Описание. Дети произвольно располагаются по дну бассейна, изображая уток. По сигналу они наклоняются вперед, стараются нырнуть за кормом и ухватиться за дно. При этом приподнимают обе согнутые в коленях ноги — «показывают хвостики».

Правила. Более ловкой окажется утка, которая сумеет «показать хвостик» большее количество раз.

Методические указания. Чтобы облегчить детям выполнение задания, целесообразно предлагать им опустить голову (поднять подбородок к груди).

К занятию 8 «Кузнечики»

Задача: воспитывать навыки ориентировки в воде.

Описание. Игроющие располагаются на одной линии в указанной части бассейна. По сигналу они начинают передвигаться вперед прыжками на обеих ногах, стараясь как можно быстрее достигнуть установленного ориентира.

Правила. Дети не должны начинать передвижение раньше подачи сигнала, мешать друг другу, переходить на бег или ходьбу.

Методические указания. Для усложнений условий передвижения можно изменить положение рук. Оно может быть произвольным или обусловленным игровым заданием.

К занятию 9 «Салки с мячом»

Описание. Игроющие выбирают водящего. Он догоняет и салит мячом убегающих. Осаленный становится водящим.

К занятию 10 «Рыбка в сетке»

Задачи: совершенствовать у детей умение ориентироваться в воде; развивать внимание.

Описание. Игроющие, 6—8 детей, становятся в круг лицом наружу и, взявшись за руки, образуют сетку. Внутри круга плавает рыбка — один из играющих. Рыбка старается незаметно выскользнуть из сетки (поднырнуть под руками стоящих и кругу). Если дети, под руками которых собирается проплыть рыбка, заметят или почувствуют движения ее плавников и хвоста, они должны крикнуть: «Поймали!» Тогда рыбка должна начать поиски другого прохода из сетки. В противном случае будет считаться, что в сетке дырка. Игра повторяется 3 раза, после чего в сетку загоняют другую рыбку.

Правила. Дети, образующие сетку, не должны оборачиваться, подсматривать, опускать руки,

Методические указания. Следить, чтобы дети действовали в меру осторожно, стараясь не «поранить» рыбку, не сделать ей больно.

К занятиям 11, 19 «Охотники и утки»

Задача: упражнять в погружении в воду с головой.

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

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

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

К занятию 12 Эстафета «Кто быстрее?»

Описание. Игроющие делятся на две команды, стоящие в колоннах по одному. Перед колоннами обозначена линия, а на расстоянии 15—20 м от них лежат большие надувные мячи. У каждого первого в колонне по малому мячу. По сигналу учителя первые бегут к большим мячам, оббегают их справа (слева), возвращаются обратно и передают мячи вторым, а сами становятся в конец колонны и т.д. Выпрыгивает команда, первой закончившая перебежки и передавая мяч учителю.

Варианты: колонн не две, а три-четыре, игрок оббегает не только мяч, но и колонну по глубине.

К занятию 14 «Летающие кольца»

Задачи: приучать детей действовать в необычных условиях; помогать осваиваться в воде.

Описание. Дети встают в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 2—3 м. У игроков одной из шеренг в руках кольца (диаметр 15—25 см) из полой резины. По сигналу воспитателя дети перебрасывают кольца одной рукой игрокам, стоящим напротив. Те ловят кольца и, насколько могут быстро, возвращают их партнерам и т.д. Происходит перестрелка в парах. Выпрыгивает та пара, которая меньшее количество раз, чем остальные, уронит кольцо в воду.

Правила. Ловить только свое кольцо.

Методические указания. Желательно для каждой пары использовать кольцо другого цвета. В процессе игры надо вводить бросание и ловлю кольца и правой и левой рукой.

К занятию 15 «Белые медведи»

Описание. В углу бассейна обозначается небольшой участок - льдина. На ней находятся двое детей — медведи. Остальные играющие — тюлени. Они размещаются в воде (глубина по колено). По сигналу медведи берутся за руки и выходят на охоту. Настигнув зазевавшегося тюленя, медведи ловят его, соединив свободные руки. Пойманного тюленя отводят на льдину. Затем медведи возвращаются в воду, ловят другого тюленя и тоже отводят его на льдину и т.д. Каждая пойманная пара тюленей также становится тюленями. Игра заканчивается, когда будут пойманы все тюлени.

Правила. Медведи не должны стараться удерживать под водой тюленя, которого они ловят.

Методические указания. Если первая пара медведей охотится неудачно и долго не может поймать тюленя, можно назначить других водящих.

К занятию 16 «Быстрые мячи»

Задача: совершенствовать у детей умение играть в мяч в воде.

Описание. Игроют 2—3 команды, они становятся колоннами. Расстояние между колоннами 2—3 м, между игроками 50—70 см. Уровень воды — по пояс. Ноги врозь. В руках у капитанов команд - мячи. По сигналу, наклонившись вперед и опустив руки и голову в воду, капитаны передают мяч между ногами игрокам, стоящим сзади. Те передают мяч под водой дальше. Когда мяч достигнет конца колонны, замыкающий поднимает его над головой и передает вперед стоящему игроку. Тот, прогнувшись и отведя руки немного назад, принимает мяч и передает тому, кто находится впереди. Когда мяч возвращается к капитану, тот поднимает его над головой. Выпрыгивает команда, чей «мяч окажется быстрее».

Правила. Нельзя перебрасывать мяч — его надо передавать из рук в руки.

Методические указания. Игру можно провести на глубине воды по грудь. Желательно при повторении игры варьировать способы передачи мячей.

К занятию 18 «Усатый сом»

Задача: совершенствовать у детей умение ориентироваться в воде.

Описание. Выбирается водящий — сом, все остальные дети становятся шеренгой в воде по пояс лицом к берегу

Воспитатель: Рыбки, рыбки, не зевайте!

Сом усами шевелит,

Все — на берег, он не спит!

Последние слова служат сигналом, по которому дети выбегают на берег. Сом может осалить только в воде, на берег ему выходить нельзя. Игра повторяется 2—3 раза. Дети подчитывают, какой сом поймал больше рыбок.

Правила. Водящему-сому запрещается хватать рыбок - детей, за руки, плечи и др. Чтобы осалить рыбку, нужно просто прикоснуться к ней.

Методические указания. Роль сома может брать на себя и взрослый. В этом случае сигнал к началу игры подает все равно он.

К занятию 22 «Резвый мячик»

На мелком месте.

Задача: способствовать овладению продолжительным, постепенным выдохом.

Описание. Игроющие становятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый имеет мячик или теннисный шарик. Приняв положение упора лежа спереди, дети кладут его на поверхность воды на линии рта. Делая выдох, дуют на него, стараясь

отогнать как можно дальше от себя. Затем идут за мячом по дну на руках, делая неоднократный вдох и выдох. По команде воспитателя все остаются на своих местах, перестают дуть на мяч. Выясняется, чей мяч отплыл дальше всех, — это самый «резвый мячик». Игра продолжается.

Правила. Нельзя мешать друг другу, дуть на чужой мячик.

Методические указания. Сначала можно игру проводить без продвижения на руках вперед за мячом. В таком случае всякий раз делается только один выдох.

Игра может быть проведена и на глубоком месте (вода по грудь). Тогда играющие продвигаются за мячом, идя по дну.

Воспитатель следит затем, чтобы дети выполняли постепенный выдох.

К занятиям 22, 25 «Шука»

Глубина воды по пояс.

Задача: учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружение с головой.

Описание. Дети ходят или бегают по дну бассейна в произвольных направлениях, помогая себе руками, изображая рыбок. Шука стоит спиной к бассейну на берегу или в углу бассейна. По сигналу «Шука!» дети останавливаются и погружаются в воду до подбородка. Шука (водящий) внимательно следит за выполнением задания. Рыбку, которая неправильно выполнила задание, шука уводит к себе. Пойманный становится шукой.

Игра повторяется 3—4 раза, за рыбками всякий раз выплывает уже другая шука.

Правила. Водящий не должен поворачиваться лицом к бассейну раньше подачи сигнала.

Методические указания. Водящего назначает воспитатель или сам может быть водящим. При повторении игры за рыбками могут выплывать одновременно 2—3 шуки.

К занятию 26 «Эстафета с выбыванием»

Задача: упражнять в погружении в воду с головой.

Описание. Играющие, взявшись за руки, образуют круг. По сигналу «Спрячемся под воду!» дети приседают, погружаются в воду с головой, не разнимая рук. Ребенок, нарушивший правила, выходит из круга. Игра продолжается.

Правила. Дети не должны разнимать руки, вытирать лицо после подъема из воды.

Техника спортивных способов плавания.

Технику любого спортивного способа принято рассматривать в виде взаимосвязанных элементов (составных частей).

-Положение тела. Скольжение

-Движение ногами. Согласование с дыханием.

-Движение руками. Согласование с дыханием.

-Общая координация движений.

Кроль на груди.

Кроль на груди характеризуется попеременными и симметричными движениями руками и ногами. Это самый быстрый способ плавания и самый популярный. Популярность кроля на груди объясняется еще и тем, что он преимущественно используется при игре в водное поло, фигурном плавании и при проплывах по естественным водоемам.

Положение тела: Тело пловца расположено у поверхности воды и находится в хорошо обтекаемом положении и близко к горизонтальному (угол «атаки» 0-8 градусов). Голова опущена в воду (лицом в низ) настолько, что уровень воды находится примерно у верхней части лба.

Дыхание. На один цикл движений выполняется один вдох и один выдох. Для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки (выправо или влево) настолько, чтобы рот оказался над водой. Вдох выполняется быстро и активно через широко открытый рот в первой половине проноса руки над водой. После этого голова быстро поворачивается в воду (лицом вниз), и сразу начинается выдох с начало через рот, затем через нос. Выдох продолжительнее вдоха, между вдохом и выдохом. А также между выдохом и вдохом не должно быть пауз.

1.Раздел. Горизонтальное положение тела в воде. Скольжение

Положение тела: Тело пловца расположено у поверхности воды и находится в хорошо обтекаемом положении и близко к горизонтальному (угол «атаки» 0-8 градусов). Голова опущена в воду (лицом в низ) настолько, что уровень воды находится примерно у верхней части лба.

2.Раздел. Работа ног в согласовании с дыханием.

Движение ногами: Ноги выполняют непрерывные попеременные движения сверху вниз и снизу вверх с амплитудой (ширина размаха стоп). Движения ногами обеспечивают устойчивое, горизонтальное положение тела и поддерживают скорость продвижения. Движение ноги в низ называются рабочим, или гребковым (оно способствует некоторому продвижению тела в перед), а движения вверх – подготовительным (оно не влияет на продвижение тела в перед).

Подготовительное движение (снизу вверх). В крайнем нижнем положении нога выпрямлена в коленном суставе, а стопа повернута внутрь. По отношению к туловищу нога занимает наклонное положение, так как она остается согнутой в тазобедренном суставе. Движение вверх начинается с разгибания прямой ноги в тазобедренном суставе. До горизонтального положения нога движется прямой. Далее нога начинает сгибание в коленном суставе, а голень и стопа продолжают движение вверх. В этот момент нога, сгибаясь в тазобедренном суставе, начинает движение в низ. Когда угол между передней поверхностью бедра и туловищем (в тазобедренном суставе) составит $165-170$ градусов, а между задней поверхностью голени и бедра (в коленном суставе) $130-140$ градусов, движение ногами считается законченным.

Рабочее движение (сверху вниз) начинается с последовательного разгибания ее в коленном и голеностопном (в самом конце гребка) суставах и одновременного сгибания в тазобедренном суставе. В этот момент все части ног движутся в низ. Затем голень и стопа продолжают движения вниз до полного разгибания ноги в коленном суставе, а бедро, опережая голень и стопу. Начинает движение кверху. Это опережающее движение бедра способствует увеличению скорости движения стопы вниз за счет хлыстообразного движения ноги в целом. Рабочее движение считается законченным, когда нога полностью выпрямится в коленном суставе.

3. Раздел. Работа рук. Работа рук в согласовании с дыханием.

Движение руками. Цикл движений одной руки состоит из следующих фаз: вход руки в воду и наплыв, опорная часть гребка, основная часть гребка, выход руки из воды, движение (пронос) руки над водой.

Вход руки в воду и наплыв. После проноса по воздуху слетка согнутой в локтевом суставе рука вкладывается в воду под острым углом вперед и одноименного плечевого сустава в обтекаемом положении и в такой последовательности: кисть, предплечье, плечо. Затем рука разгибается и в этом положении движется вперед и вниз. Когда наплыв заканчивается. Рука незначительно сгибается в локтевом суставе, а кисть начинает поворачиваться в положение, перпендикулярное направлению движения. В этот момент рука составляет угол с поверхностью примерно равный $15-20$ градусов.

Опорная часть гребка. Двигаясь вперед и сверху вниз, рука продолжает сгибаться в локтевом суставе до угла $135-140$ градусов, а кисть перемещается под продольной осью тела. К концу этой фазы, когда угол между горизонтально и рукой составляет $40-45$ градусов, кисть принимает вертикальное положение.

Основная часть гребка. Продвигаясь под туловищем, рука продолжает сгибаться в локтевом суставе, образуя в середине гребка угол между плечом и предплечьем, равный $90-100$ градусам. Далее рука начинает постепенно разгибаться и заканчивает основную часть гребка почти прямой. Основная часть гребка завершается, когда рука достигнет линии таза.

Выход руки из воды. Когда кисть руки достигает бедра, активные мышечные усилия, направленные на продвижения тела вперед. Прекращаются, и плечевой сустав поднимается из воды. В следующий момент из воды последовательно поднимается плечо, предплечье, кисть и начинается движение (пронос) руки над водой.

Движение руки над водой. Согнутая или полусогнутая рука без излишнего напряжения кротчайшим путем быстро проносится над водой и вкладывается в воду. Во время проноса локоть приподнят, а кисть удерживается у поверхности воды. Правильное согласование движений руками кролем на груди основано на получении наиболее высокой, относительно равномерной скорости движения пловца на протяжении каждого цикла. Поэтому пауза между окончанием основной части гребка одной рукой и началом основной части гребка другой рукой должна быть такой, чтобы сохранялась достигнутая скорость движения пловца.

4.Раздел. Общее согласование в работе ног, рук и дыхания. Плавание в полной координации

Общая координация движений. В кроле на груди высокая скорость достигается за счет непрерывности рабочих движений руками и ногами, четкого согласования всех движений с дыханием. Если пловец выполняет вдох под правую руку, то в этот момент левая рука находится в фазе наплыва, правая осуществляет первую половину проноса, правая нога совершает удар сверху вниз, а левая нога поднимается снизу вверх. Если же вдох производится под левую руку, то соответственно меняются

Кроль на спине.

1.Раздел. Горизонтальное положение тела в воде. Скольжение

Кроль на спине характеризуется попеременными непрерывными движениями руками и ногами. Основное отличие его от остальных спортивных способов плавания состоит в положении тела и дыхания (выдох выполняется над водой). По скоростным показателям кроль на спине занимает третье место после кроля на груди и дельфина. В прикладном плавании он используется для транспортировки пострадавшего, и буксировки их в воде. Кроль на спине применяется в соревнованиях по плаванию на дистанции 100 и 200 метров, в комплексном плавании на дистанциях 200 и 400 метров (второй отрезок), а также на первом этапе комбинированной эстафеты.

Положение тела. Тело пловца расположено у поверхности воды и находится в хорошо обтекаемом, близко к горизонтальному, положении (угол атаки 6-10 градусов, плечи слегка приподняты. Голова лежит на воде, лицо обращено вверх, а подбородок слегка опущен на грудь.

Дыхание. Несмотря на то, что в кроле на спине дыхание не зависит от условий среды (вдох и выдох выполняется над водой), оно должно быть непрерывным и ритмичным. Вдох выполняется через широко открытый рот во время проноса руки над водой, а выдох во время ее движения в воде.

2. Раздел. Работа ног в согласовании с дыханием.

Движения ногами. Так же как кролем на груди, ноги выполняют непрерывные попеременные движения сверху вниз и снизу вверх с амплитудой, составляющей примерно третью часть роста пловца. Эти движения обеспечивают телу устойчивое горизонтальное положение и поддерживают скорость продвижения вперед. Движение ногами вверх называется гребковым (рабочим), а вниз подготовительным.

Подготовительное движение (сверху вниз). В крайнем верхнем положении выпрямленная в коленном суставе с повернутой внутрь расставленной стопой нога находится у поверхности воды и занимает несколько наклонное по отношению к туловищу положение. Движение вниз начинается с разгибания прямой ноги в тазобедренном суставе. Пройдя горизонтальное положение, прямая нога продолжает движение вниз, сгибаясь в тазобедренном суставе (назад) примерно до угла в 170 градусов. Далее нога начинает сгибание в коленном суставе, при этом голень и стопа продолжают движения в низ, а бедро, разгибаясь в тазобедренном суставе. Начинает движение вверх. Когда угол между передней поверхностью бедра и туловищем (в тазобедренном суставе) составит примерно 130-240 градусов, движение ноги сверху вниз считается законченным.

Рабочее движение (снизу вверх). Движение вверх начинается с последовательного разгибания ноги в голеностопном суставе (в последнем разгибание осуществляется в самом конце гребка), нога продолжает

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

сгибаться в тазобедренном суставе. В этот момент бедро, голень и стопа движутся вверх. Когда коленный сустав окажется у поверхности воды, бедро начинает движение вниз, опережая голень и стопу, которые продолжают движение кверху. Опережающее движение бедра вниз способствует быстрому разгибанию ноги в коленном суставе и тем самым увеличивает скорость захлестывающего движения стопы вверх - назад. В результате такого движения ноги, стопа создает некоторую силу тяги, которая способствует продвижению пловца вперед. Когда нога выпрямляется в коленном суставе, рабочее движение считается законченным.

3. Раздел. Работа рук в согласовании с дыханием.

Движения руками. Цикл движения одной руки состоит из следующих фаз: Вход руки в воду и наплыв, опорная часть гребка, основная часть гребка, выход руки из воды, движение (пронос) руки над водой. Существует два варианта техники выполнения гребка руками в кроле на спине: гребок прямой и гребок согнутой рукой. Гребок прямой рукой более прост, и менее эффективен в связи с малым периодом действия максимальной силы тяги.

Вход руки в воду и наплыв. В момент вкладывания руки в воду тело начинает поворачиваться вокруг продольной оси в сторону вошедшей в воду руки. В связи с этим прямая рука опускается вниз - вперед и в сторону. В конце очень непродолжительного наплыва рука начинает сгибаться в локтевом суставе, а кисть движется в перпендикулярное направлению движения положение и начинает «захватывать» воду. Все это происходит на глубине не более 15 см.

Опорная часть гребка. Продолжая движение вниз – вперед и в сторону. Рука сгибается в локтевом суставе до угла в 160 градусов, при этом локоть опускается вниз. А кисть располагается перпендикулярно направлению движения тела, оставаясь выше локтя.

Основная часть гребка начинается в тот момент, когда рука начинает двигаться назад. Двигаясь вдоль тела назад, рука продолжает сгибаться в локтевом суставе, образуя в середине гребка угол между плечом и предплечьем примерно 120 градусов. Кисть продолжает находиться около поверхности воды, а локоть ниже кисти. Во второй половине этой фазы рука постепенно разгибается в локтевом суставе и заканчивает основную часть гребка, когда кисть достигает бедра. На протяжении всей основной части гребка кисть сохраняет перпендикулярное направление движения и находится у поверхности воды. Усиленно гребкового движения способствует также поворот туловища вокруг продольной оси примерно на 25-30 градусов.

Выход руки из воды. К моменту завершения движения руки в воде, когда кисть оказывается около бедра, напряжение мышц, принимающих участие в гребке, прекращается. В следующий момент из воды последовательно поднимаются кисть, предплечье, плечо и начинается пронос руки над водой.

Движение руки над водой. Быстрое движение прямой руки над водой осуществляется в плоскости, проходящей через плечевой сустав и расположенной либо вертикально, либо под некоторым углом (не более 15 гр.) наружу. В конце проноса ладонь также поворачивается наружу.

4. Раздел. Общее согласование в работе ног, рук и дыхания. Плавание в полной координации

Общая координация движений. Согласование движений руками и ногами осуществляется следующим образом: когда правая рука выполняет наплыв, левая нога производит удар снизу вверх (одновременно правая опускается вниз), продолжая движение, правая рука выполняет опорную и начало основной части гребка, а левая нога движется вниз (одновременно правая делает удар вверх), затем правая рука выполняет основную часть гребка, а левая нога снова производит удар снизу вверх (правая нога движется вниз). Согласование гребкового движения левой руки с движениями ногами происходит в такой же последовательности.

Брасс.

Брасс характеризуется одновременными движениями руками и ногами. В отличие от дельфина весь цикл движений руками осуществляется в воде. По скоростным показателям брасс занимает последнее место среди спортивных способов плавания, зато он имеет самое большое значение в прикладном плавании, поскольку позволяет спортсмену плыть бесшумно, хорошо просматривать пространство над водой, преодолевать огромные расстояния. Брасс применяется также при плавании под водой. В соревнованиях по плаванию брасс применяется на дистанциях 100 и 200 метров, в комплексном плавании на дистанциях 200 и 400 метров (третий отрезок 50 или 100 м.) и на втором этапе комбинированной эстафеты 4 + 100 м. Каждый цикл движений в этом способе состоит из одного движения руками, одного движения ногами, одного вдоха и одного выдоха в воду.

1. Раздел. Горизонтальное положение тела в воде. Скольжение

Положение тела. При плавании брассом тело пловца расположено у поверхности воды в выпрямленном положении, а голова опущена лицом в воду. В этом способе характер гребка руками и дыхание определяют положение тела и пределы колебания угла «атаки» (от 2 до 15 гр.).

Дыхание. Для того, чтобы выполнить вдох, пловцу необходимо поднять голову так. Чтобы рот оказался над водой. Такое положение головы зависит от положения плечевого пояса. Наиболее высокое положение плечевого пояса наблюдается в конце гребка руками. Именно в этот момент и выполняется вдох через широко открытый рот. Затем голова опускается лицом в воду и после небольшой паузы начинается выдох, который производится через рот и нос и продолжается все остальное время цикла.

2. Раздел. Работа ног в согласовании с дыханием.

Движение ногами. В брассе ноги выполняют подготовительное движение (подтягивание), Рабочее движение (толчок) и скольжение (пауза).

Подготовительное движение. В исходном положении ноги вытянуты и соединены, носки оттянуты. Затем ноги одновременно сгибаются в коленных суставах и тазобедренных суставах, при этом колени симметрично разводятся в стороны примерно на ширину плеч и одновременно немного опускаются вниз, а стопы выполняют движение непосредственно около поверхности воды по направлению к туловищу. По мере подтягивания, стопы расходятся в стороны. Подготовительное движение заканчивается поворотом голени и стопы наружу с одновременным тыльным сгибанием стоп (стопа берется «на себя»).

Рабочее движение начинается последовательным, ускоренным и энергичным разгибанием ног в тазобедренных и коленных суставах в направлении назад – в стороны и немного вниз. По мере выпрямления ног в

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

коленных суставах они сводятся к средней линии тела. Основными гребущими поверхностями во время выполнения рабочего движения являются внутренние поверхности стопы и голени. Рабочее движение заканчивается выпрямлением ног и вытягиванием носков.

3. Раздел. Работа рук в согласовании с дыханием.

Движение руками. При плавании брассом цикл движений руками состоит из рабочего и подготовительного движений.

Рабочее движение. В исходном положении руки вытянуты и соединены, ладони обращены вниз. Затем прямые руки начинают двигаться в стороны и вниз, одновременно ладони поворачиваются наружу, а кисти начинают разворачиваться перпендикулярно направлению движения пловца. Когда угол между поверхностью воды и руками составит примерно 15- 20 гр., начинается эффективная часть рабочего движения. Здесь слегка согнутые в локтевых суставах руки, выполняя движение назад – в стороны, энергично отталкивают ладонями воду назад. Рабочее движение заканчивается, когда кисти рук приблизятся или войдут в вертикальную плоскость, проходящую через плечевые суставы.

Подготовительное движение. Это движение начинается поворотом ладоней к туловищу (внутри) с одновременным сгибанием рук в локтевых суставах, примерно до угла 90-100 гр. Далее, продолжая сгибание, локтевые суставы опускаются вниз, а кисти поднимаются вверх до уровня (по горизонтали) и несколько выходят вперед (руки подводятся под грудь). После этого обращенные внутрь ладони движутся вперед и вверх. Руки выпрямляются в локтевых суставах (выносятся вперед) и принимают исходное положение для выполнения рабочего движения.

4.Раздел. Общее согласование в работе ног, рук и дыхания. Плавание в полной координации

Общая координация движений. Из исходного положения, в котором руки и ноги выпрямлены и соединены, рабочее движение выполняют руки, а ноги остаются выпрямленными и расслабленными. Затем, когда руки производят первую половину подготовительного движения (выносятся вперед), одновременно с этим ноги совершают рабочее движение (толчок), которое заканчивается несколько позже момента выпрямления рук. После непродолжительного скольжения цикл движений повторяется.

Дельфин.

Плавание способом дельфин характеризуется одновременными и симметричными движениями руками и ногами, а также волнообразным движением туловища. По скорости плавания дельфин занимает второе место после кроли на груди. Его значение в прикладном плавании не велико. Дельфин применяется в соревнованиях по плаванию на дистанциях 100 и 200 м, в комплексном плавании на дистанциях 200 и 400 м (первый отрезок 50 или 100 м.) и на третьем этапе комбинированной эстафеты 4+100 м. При плавании дельфином имеется несколько вариантов согласования движений (одноударная, двухударная, трехударная координация). Наиболее распространенным является двух ударный вариант. Каждый цикл движений в этом варианте состоит из одного движения руками, двух ударов ногами, одного вдоха и одного выдоха.

1.Раздел. Горизонтальное положение тела в воде. Скольжение

Положение тела. При плавании дельфином тело пловца расположено на поверхности воды в вытянутом положении. Голова опущена лицом в воду. В связи с волнообразным движением туловища и значительном колебанием в вертикальной плоскости плечевого пояса угол «атаки» изменяется на протяжении одного цикла в пределах плюс – минус 20 гр.

Дыхание. Плечевой пояс занимает наиболее высокое положение в конце основной фазы гребка руками. В этот момент голова поднимается из воды и начинается вдох, который заканчивается в первой половине проноса рук над водой. Затем голова опускается лицом в воду, а руки заканчивают пронос. После небольшой паузы начинается выдох, который продолжается в течение остальной части цикла.

2. Раздел. Работа ног в согласовании с дыханием.

Движение ногами. В способе «дельфин» ноги выполняют непрерывные движения сверху вниз и снизу вверх. В этих движениях активно участвует туловище пловца.

Подготовительные движения (снизу вверх). Движение вверх начинается с разгибания прямых ног в тазобедренных суставах с одновременным сгибанием туловища в пояснице (назад) и опусканием таза. Примерно до горизонтального положения ноги движутся вверх прямыми. А затем сгибаются в коленных суставах. Составляя угол между задней поверхностью бедра и голенью примерно 115-135 гр. Во время этого движения стопы поворачиваются внутрь, а колени разводятся в стороны на ширину 15-20 см.

Рабочее движение (сверху вниз) начинается с последовательного разгибания ног в коленных и голеностопных суставах (в конце движения), одновременного сгибания ног в тазобедренных суставах (вниз) и туловища в поясничной части (вверх). Затем голени и стопы быстро движутся вниз, поясница и таз приближаются к поверхности воды.

3. Раздел. Работа рук в согласовании с дыханием.

Движение руками. При плавании дельфином цикл движений руками составляют следующие фазы: вход рук в воду и наплыв, опорная часть гребка, основная часть гребка, выход рук из воды, движение (пронос) рук над водой.

Вход руки в воду и наплыв. Когда движение над водой закончено, прямые, но не напряженные руки опускаются в воду примерно на ширине плеч в такой последовательности: кисть, предплечье и плечо. Затем прямые руки начинают движение в воде в направлении вперед вниз.

Наплыв заканчивается, когда руки с поверхностью воды составляют угол в 10-12 гр.

Опорная часть гребка. Эта часть гребка характеризуется началом сгибания рук в локтевых суставах. Руки продолжают движение вниз, при этом кисти приближаются перпендикулярному положению по отношению к направлению движения пловца. Опорная часть гребка заканчивается, когда угол между поверхностью воды и руками 30 гр.

Основная часть гребка. Двигаясь вниз и назад, руки продолжают сгибаться в локтевых суставах, обеспечивая кистям поступательное движение спереди назад, при котором сила тяги становится максимальной. Во время гребка локти движутся назад и в стороны, а кисти находятся на ширине плеч или приближаются к вертикальной плоскости, проходящей через продольную ось тела. Чтобы облегчить вынос руки из воды. Надо в заключительной части гребка выполнять движение кистями назад и несколько в стороны от туловища.

Выход рук из воды. Из воды руки поднимаются в такой последовательности: плечи, предплечье и кисти. При этом руки слегка сгибаются в локтевых суставах.

Движение рук над водой. Почти прямые руки одновременно выполняют движение над водой через стороны, без излишнего напряжения, но с большой скоростью. Во время проноса кисти рук повернуты тыльной стороной к воде и только перед входом в воду поворачиваются ладонями вниз.

4. Раздел. Общее согласование в работе ног, рук и дыхания. Плавание в полной координации

Общая координация движений. Согласование движений осуществляется следующим образом. В тот момент, когда вытянутые вперед руки начинают наплыв (голова погружена лицом в воду), ноги производят первый удар сверху вниз, который заканчивается примерно тогда, когда руки заканчивают наплыв. Далее руки выполняют опорную и первую

треть основной части гребка, а ноги поднимаются в крайне верхнее положение. Второй удар ногами сверху вниз совпадает с выполнением руками оставшихся двух третьей основной части гребка. Удар ногами заканчивается в тот момент, когда руки проходят линию таза. Во время выноса рук из воды, проноса их над водой и входа в воду вторично поднимаются в крайнее положение. После этого цикл движений повторяется.

Правила поведения детей в бассейне

1. Необходимо следить, чтобы дети перед началом занятий постояли под прохладным душем и не входили в воду разгоряченными.
2. Перед занятиями в закрытых бассейнах, «лягушатниках» и бассейнах с искусственным подогревом воды открытого типа дети должны тщательно вымыться водой с мылом. Запрещается приносить в бассейн мыло и шампунь в стеклянной посуде (во избежание травм).
3. Нельзя принимать пищу позднее чем за 2—3 ч до начала занятий. Плавать с полным желудком опасно.
4. Если ребенок не совсем здоров, ему не следует в этот день плавать и купаться.
5. В воде ребенок должен непрерывно двигаться, иначе он начнет мерзнуть.
6. При появлении признаков переохлаждения (сильный озноб, «гусиная кожа», посинение губ) ребенок должен тотчас выйти из воды. Теплый душ, одежда, энергичные движения, особенно в форме игры, быстро его согреют.
7. Во время занятий следует избегать чрезмерного напряжения, которое может привести к переутомлению.
8. Радость детей во время пребывания в воде не должна выражаться криками и баловством; нужно дать ей правильное направление. Недопустимо, чтобы дети, желая пошутить, звали на помощь.
9. Нельзя разрешать детям сталкивать друг друга в воду, «скользить» навстречу друг другу или нырять под своих товарищей.
10. Ни один ребенок не должен самостоятельно покидать место занятий. Если это необходимо, он должен попросить разрешения у инструктора.