

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска  
«Центр развития ребенка – детский сад № 504»**

<b>Обучение и воспитание дошкольников в процессе занятий плаванием</b>					
<b>средства</b>	<b>3-4 года</b>	<b>4-5 лет</b>	<b>5-6 лет</b>	<b>6-7 лет</b>	<b>методы</b>
Задачи гигиенического воспитания в процессе занятий плаванием решаются постоянно в каждой группе					
<b>1. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней</b>					
1.1. Индивидуальный вход в воду	+	+	+	+	Показ, помощь педагога, указания, название и повторение упражнений, зрительные и звуковые ориентиры, объяснения, беседа, рассказ, игра, постепенное усложнение упражнений.
1.2. Поточный вход в воду	+	+	+	+	
1.3. Умывание в воде бассейна	+	+	+	+	
1.4. Плескание	+	+	+	+	
1.5. Движения руками в воде	+	+	+	+	
1.6. Игры в воде	+	+	+	+	
<b>2. Учить передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине</b>					
Передвижения по дну бассейна	+	+	+	+	Показ, помощь педагога, указания, название и повторение упражнений, зрительные и звуковые ориентиры, объяснения, беседа, рассказ, игра, образные сравнения, имитация, использование элементов соревнования (для старших групп), постепенное усложнение упражнений
2.1. шагом	+	+	+	+	
2.2. бегом,	+	+	+	+	
2.3. прыжками,	+	+	+	+	
2.4. ранее изученными способами в сочетании с движением рук,	+	+	+	+	
2.5. на руках по дну бассейна	+	+	+	+	
<b>3. Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой</b>					
3.1. Опускание лица в воду, стоя на дне	+	+	+	+	Показ, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога, указания, вопросы-предложения, команды, распоряжения, повторение упражнений, игровой метод, использование образных сравнений, игрушек, обручей,
3.2. Открывание глаз в воде, стоя на дне.	+	+	+	+	
3.3. Приседания в воде,	+	+	+	+	
3.4. Погружение в воду с опорой,	+	+	+	+	

3.5. без опоры,	+	+	+	+	спасательных кругов, применение элементов соревнования (для старших групп).
3.6. с рассматриванием предметов.	+	+	+	+	
3.7 Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентирование под водой.	+	+	+	+	
3.8 Нырание			+	+	
<b>4. Учить выдоху в воду</b>					
4.1 Выдох перед собой в воздух,	+	+	+	+	Показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, объяснения, распоряжения, названия упражнений, повторение, игровой метод
4.2 Выдох на воду,	+	+	+	+	
4.3 Выдох на границе воды и воздуха,	+	+	+	+	
4.4 Выдох в воду,	+	+	+	+	
4.5 Игры с использованием выдоха в воду.	+	+	+	+	
<b>5. Учить лежать в воде на груди и на спине</b>					
5.1. Лежание на груди,	+	+	+	+	Показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры. Объяснения, распоряжения, названия упражнений. Образные сравнения и ориентиры
5.2. Лежание на спине,	+	+	+	+	
5.3. Игры, связанные с лежанием на груди и спине	+	+	+	+	
<b>6. Учить скольжению в воде на груди и на спине</b>					
6.1. Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога;	+	+	+	+	Показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры. Объяснения, распоряжения, названия упражнений. Буксировка, подталкивание, поддержка педагога. Постепенное увеличение глубины. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.
6.2. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна;	+	+	+	+	
6.3. На груди, отталкиваясь от стенки бассейна.		+	+	+	
6.4. Выполнение скольжения в сочетании с		+	+	+	

<p>выдохом в воду</p> <p>6.5. в сочетании с движениями рук.</p> <p>6.6. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна, от стенки бассейна, в сочетании с дыханием, с движениями рук.</p> <p>Игры, связанные со скольжением на груди и спине</p>		+	+	+	
<b>7. Обучение координационным возможностям в воде: учить движениям ногами (по типу кроля)</b>					
<p>7.1. Движения ногами в воде, сидя</p> <p>7.2. Движения ногами в воде, опираясь на руки</p> <p>7.3. Движения ногами в воде, лежа на груди с опорой</p> <p>7.4. Движения ногами в воде, лежа на спине</p> <p>7.5. Движения ногами в скольжении на груди</p> <p>7.6. Движения ногами в скольжении на спине</p> <p>7.7. Движения ногами в плавании на груди и спине</p> <p>7.8. Игры, с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами</p>		+	+	+	<p>Показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры.</p> <p>Объяснения, распоряжения, названия упражнений, помощь педагога, повторение упражнений. Образные сравнения и ориентиры</p>
<b>8. Обучение координационным возможностям в воде, учить движениям руками в плавании на груди и спине</b>					
<p>8.1. Движения руками на суше</p> <p>8.2. Движения руками в воде</p> <p>8.3. Выполнение гребковых движений</p>			+	+	<p>Показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры.</p> <p>Объяснения, распоряжения, названия упражнений, помощь педагога, повторение упражнений. Образные</p>

руками в скольжении			+	+	сравнения и ориентиры
8.4. Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду			+	+	
8.5. Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук					
<b><i>9. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: учить сочетанию движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду</i></b>					
9.1. Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук			+	+	Показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры. Объяснения, распоряжения, названия упражнений, помощь педагога, повторение упражнений. Образные сравнения и ориентиры
9.2. Плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных спортивных способов плавания				+	
9.3. Плавание на спине с попеременными движениями ногами и движениями рук по типу облегченных спортивных способов плавания				+	
9.4. Игры, связанные с координацией движений рук и ног				+	
<b><i>10. Обучение облегченным способам плавания</i></b>					
10.1. Попеременные движения лежа на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием				+	Показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры. Объяснения, распоряжения, названия упражнений, помощь педагога, повторение упражнений. Образные сравнения и ориентиры
10.2. Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием				+	

10.3. Движения руками на суше в сочетании с дыханием				+	
10.4. Движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием				+	
10.5. Плавание за счет движения руками					
10.6. Плавание облегченными способами в полной координации					
10.7. Игры с использованием облегченных способов плавания					
<b>11. Обучение спортивным способам плавания</b>					
11.1. Упражнения имитационного характера				+	Показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры. Объяснения, распоряжения, названия упражнений, помощь педагога, повторение упражнений. Образные сравнения и ориентиры
11.2. Плавание за счет движений ногами на груди и спине в сочетании с дыханием				+	
11.3. Плавание за счет движений руками на груди и спине в сочетании с дыханием				+	
11.4. Упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации				+	
11.5. Плавание кролем на груди и спине в полной координации				+	
11.6. Игры на воде с использованием изученных способов плавания					