

## РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку «Использование «Тропы здоровья»  
в условиях ДОО как средство развития двигательной  
активности детей дошкольного возраста»  
педагогического коллектива МБДОУ МО г. Краснодар  
«Центр – детский сад № 8»: Демченко А.Г., инструктора по физической  
культуре, Миговой А.В., инструктора по физической культуре

Физическое воспитание детей дошкольного возраста в дошкольных образовательных организациях осуществляется в соответствии с Образовательной программой дошкольного образования. При этом задачи физического воспитания многообразны и тесно связаны между собой, а также с музыкальным и эстетическим воспитанием, развитием речи и т.д. Их цель заключается в совершенствовании основных движений, быстроты, ловкости, согласованности движений, умения действовать в коллективе, активности, инициативы и в укреплении здоровья.

Особенность «Тропы здоровья» заключается в том, что она позволяет всем участникам здоровьесберегающего процесса и детям, и взрослым по-новому воспринимать и эффективно использовать имеющееся спортивное и игровое оборудование на территории детского сада.

Методическая разработка включает в себя практический материал, подобранный и адаптированный в соответствии с возрастом детей: описание станций «Тропы здоровья», игровых упражнений, разработанных в соответствии с тематикой станций; конспект летнего туристического мероприятия с участием родителей «Мы туристы».

Практическая значимость определяется использованием педагогами дошкольных образовательных организаций в работе по формированию двигательной активности у детей дошкольного возраста в условиях дошкольной образовательной организации.

Данная методическая разработка рекомендована педагогам дошкольных образовательных организаций и будет полезна родителям воспитанников.

Рецензент:

Начальник отдела анализа и поддержки  
дошкольного образования МКУ КНМЦ

Подпись Н.В.Кабановой удостоверяю:

Директор МКУ КНМЦ

№ 140 « 04 » марта 2022 г.



*Н.В.Кабанова*  
Н.В.Кабанова

*Ф.И.Ваховский*  
Ф.И.Ваховский

## РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку «Сборник практических материалов для инструкторов по физической культуре ДОО по обучению плаванию детей дошкольного возраста в условиях ДОО» педагогического коллектива МБДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 8»: Демченко А.Г., инструктора по физической культуре, Миговой А.В., инструктора по физической культуре.

Плавание является уникальным видом физической активности. Специфические особенности воздействия плавания на детский организм связаны с активными движениями в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны – физических упражнений, с другой – уникальных свойств водной среды, в которой выполняются эти упражнения.

Плавание – это физическое действие, основу которого составляет удержание и перемещение человека в воде в необходимом направлении. Во время плавания, которое является средством массажа кожи и мышц, ребенок преодолевает значительные сопротивления воды, постоянно тренируя опорно-двигательный аппарат, т.е. осуществляется своеобразная гимнастика.

Купание, плавание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

В сборник вошел практический материал, подобранный и адаптированный в соответствии с возрастом детей и способствующий качественному формированию плавательных навыков: методические рекомендации по обучению детей плаванию в ДОО, описание техники и способов плавания, упражнения на суше для младших и старших дошкольников при обучении плаванию.

Практическая значимость определяется использованием инструкторами по физической культуре дошкольных образовательных организаций в работе по обучению детей дошкольного возраста плаванию в условиях дошкольной образовательной организации.

Данная методическая разработка «Сборник практического материала для инструкторов по физической культуре ДОО по обучению плаванию

детей дошкольного возраста в условиях ДОО» рекомендована педагогам дошкольных образовательных организаций и будет полезна родителям воспитанников.

Рецензент:

Начальник отдела анализа и поддержки  
дошкольного образования МКУ КНМЦ

Подпись Н.В.Кабановой удостоверяю:

Директор МКУ КНМЦ

№ 141 «04» марта 2022 г.



*[Handwritten signature]*

Н.В.Кабанова

*[Handwritten signature]*  
Ф.И.Ваховский

## РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку «Игра как средство обучения детей плаванию»  
педагогического коллектива МБДОУ МО г. Краснодар  
«Центр – детский сад № 8»: Демченко А.Г., инструктора по физической  
культуре, Миговой А.В., инструктора по физической культуре

Игра – вид деятельности ребенка, состоящий из двигательных действий, творчески, прямо или косвенно отражающий явления окружающей его действительности (труд и быт людей, движения животных и птиц) и направленный на всестороннюю общую и специальную физическую подготовку. Игра создает атмосферу здорового соревнования, заставляющего не просто механически выполнять известные движения, а мобилизовать свою память, двигательный опыт, осмысливать происходящее, сопоставлять ситуацию, оценивать свои действия. В процессе игры решаются образовательные, воспитательные и двигательные задачи.

Игровой метод – обязательное методическое требование физического воспитания. Применение игрового метода на занятиях плаванием является обязательным требованием физического развития дошкольников.

Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных монотонных движений, характерных для плавания.

Методическая разработка включает в себя практический материал, подобранный и адаптированный в соответствии с возрастом детей и способствующий качественному формированию плавательных навыков, используя игровой метод: методические рекомендации по использованию игрового метода в обучении плаванию, картотека подвижных игр с учётом возрастных особенностей дошкольников, игры и развлечения, способствующие закреплению навыков плавания, игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду.

Практическая значимость определяется использованием инструкторами по физической культуре дошкольных образовательных организаций в работе по обучению детей дошкольного возраста плаванию в условиях дошкольной образовательной организации.

Данная методическая разработка «Игра как средство обучения детей плаванию» инструкторов по физической культуре МБДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 8»: Демченко А.Г., Миговой А.В. рекомендована педагогам дошкольных образовательных организаций и будет полезна родителям воспитанников.

Рецензент:

Начальник отдела анализа и поддержки  
дошкольного образования МКУ КНМЦ

Подпись Н.В.Кабановой удостоверяю:

Директор МКУ КНМЦ

*№ 135 «04» марта 2022г.*



Н.В.Кабанова



Ф.И.Ваховский

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Центр развития ребенка – детский сад № 8»**

**СБОРНИК МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

**«Использование «Тропы здоровья» в условиях  
ДОО как средства развития двигательной  
активности детей дошкольного возраста»**

**Авторы-составители:**

Демченко Алина Григорьевна, Мигова Анна  
Викторовна, инструкторы по физической  
культуре МБДОУ МО г.Краснодар «Детский  
сад №8»

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |    |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка   | 3  |
| 2. Практический материал по использованию «Тропы здоровья» в работе по развитию двигательной активности детей старшего дошкольного возраста: |    |
| - станции «Тропы здоровья»;  | 4  |
| - Конспект летнего туристического мероприятия с участием родителей «Мы туристы»  | 13 |
| 3. Список использованной литературы  | 16 |

### **Пояснительная записка**

Физическое воспитание детей дошкольного возраста в дошкольных образовательных организациях осуществляется в соответствии с Образовательной программой дошкольного образования. При этом задачи физического воспитания многообразны и тесно связаны между собой, а также с музыкальным и эстетическим воспитанием, развитием речи и т.д. Их цель заключается в совершенствовании основных движений, быстроты, ловкости, согласованности движений, умения действовать в коллективе, активности, инициативы и в укреплении здоровья.

Для успешного физического воспитания детей дошкольного возраста необходимо максимально учитывать особенности возрастной физиологии. Данные о влиянии физических упражнений на организм детей дошкольного возраста позволяют научно, с точки зрения физиологических возможностей детского организма, обосновать выбор и дозировку упражнений.

Как известно, двигательная активность детей зависит от уровня развития их высшей нервной деятельности и меняется под влиянием условий внешней среды, важная роль среди которых принадлежит факторам физического воспитания.

У детей дошкольного возраста отмечается быстрое развитие и совершенствование двигательного анализатора. Условные рефлексы у детей этого возраста вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу и навыки ребенка вначале непрочны и легко нарушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадируются, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер, и дети быстро утомляются. Кроме этого, у детей дошкольного возраста процессы возбуждения преобладают над торможением.

Следовательно, детям этого возраста нужно давать упражнения для развития основных двигательных умений, приучать их выполнять ритмичные движения, вырабатывать способность ориентироваться в пространстве, совершенствовать быстроту реакций и развивать активное торможение.

Для растущего организма физкультурные упражнения и подвижные игры приобретают особую ценность.

Особенность “Тропы здоровья” заключается в том, что она позволяет всем участникам здоровьесбегающего процесса и детям, и взрослым по-новому воспринимать и эффективно использовать имеющееся спортивное и игровое оборудование на территории дошкольного учреждения.

**Цель:** повысить двигательную активность детей, воспитать потребность в физических упражнениях, создать положительный эмоциональный настрой.

**Задачи:**

1. Развивать физические качества, обеспечивая высокую двигательную активность детей.
2. Развивать ловкость, выносливость, чувство взаимопомощи в играх и эстафетах.
4. Способствовать развитию творческого подхода в разрешении игровых ситуаций.

Маршрут «Тропы здоровья» проложен по территории дошкольного учреждения и состоит из 5 станций. Каждая станция включает в себя несколько объектов или модулей. Существующую структуру можно использовать как единый маршрут, так и каждую станцию в отдельности.

Составлена карта маршрута, на каждой станции есть свои указатели с названием и схематичным изображением.

Предлагаемые станции «Тропы здоровья»:

1. «Туристическая»
2. «Светофорик»
3. «Поезд здоровья»
4. «Путешественники»
5. «Веселый стадион»

Инструктор приглашает детей в путешествие по «Тропе здоровья». Говорит, что тропа эта волшебная – кто по ней идет становится здоровым, сильным и смелым. Предлагает стать туристами. Рассматривают карту маршрута и отправляются на любую выбранную станцию.

### **Практический материал по использованию «Тропы здоровья» в работе по развитию двигательной активности детей старшего дошкольного возраста**

#### **Станция «Туристическая».**

**Задачи:** укрепить мышцы туловища, спины и живота; тренировать мышцы стопы; формировать правильную осанку; воспитывать согласованность движений, организованность, умение ориентироваться на площадке.

**Оборудование:** на земле нарисованы: желтая дорожка(тропинка), зеленые круги (кочки), разноцветная «змейка», синяя широкая дорожка(ручей); обручи, флажки.

Дети идут друг за другом и выполняют игровые упражнения:

#### **1. Игровые упражнения:**

- «По тропинке мы идем» (Идут по нарисованной на земле тропинке).
- «С кочки на кочку» (Перепрыгивают с кочки на кочку).
- «Догони змейку» (Ходьба змейкой).
- «Перейди через ручеек» (Перешагивают через ручеек).

Идут дальше и приходят на «Полянку отдыха»:

**2. Игра «Зеркало».** Ведущий выполняет упражнения, а дети их копируют (разные виды ходьбы, положения рук, прыжки на одной ноге, на двух с продвижением вперед).

**3. Игра «Смена ведущих».** Дети двигаются в колонне по одному. Ведущий называет имя ребенка, который должен занять место направляющего.

- Туристы смелые и ловкие, справятся с любыми препятствиями на пути.

**4. Эстафета «Перейди болото».** Играют две команды. Флажками размечается начало и конец «болота». Капитанам команд выдаются два обруча для перехода по «болоту». По сигналу капитаны начинают движение, перекладывая поочередно с места на место обручи, переходя по ним «болото», не касаясь земли ногами. Закончив переправу, быстро возвращаются на старт для передачи обручей. Побеждает команда, закончившая эстафету первой, и не провалившаяся в «болото».

### **Станция «Светофорик».**

**Задачи:** развивать общую выносливость, дыхательную систему, закрепить знания о правилах поведения на улице, повторить дорожные знаки, воспитывать стремление к своей безопасности и окружающих

**Оборудование:** светофор, дорожные знаки, на асфальте нанесена разметка пешеходного перехода, круги (красного, желтого и зеленого цвета), два тоннеля, гимнастические палки, деревянный кирпичик с отверстием, гимнастическая палка с держателями для колец, три кольца (красное, желтое, зеленое), скамейки.

- Ребята, совсем скоро вы пойдете в школу и, возможно, вам придется самостоятельно переходить проезжую часть. И чтобы избежать опасностей на дорогах, надо знать правила дорожного движения.

#### **1. Игра на внимание «Сигнал светофора»**

В руках у каждого ребенка круг (красного, желтого, зеленого цвета). Участники выстраиваются в шеренгу.

Инструктор: На дорогах с давних пор  
                   Есть хозяин – светофор!  
                   Перед вами все цвета,  
                   Вам представить их пора.

Загорелся красный свет. (Дети поднимают красные круги)

Все вместе: Стой, вперед дороги нет!

Инструктор: Желтый глаз твердит без слов. (Поднимают желтые круги)

Все вместе: К переходу будь готов.

Инструктор: На зеленый свет – вперед! (Дети поднимают зеленые круги)

Все вместе: Путь свободен! Переход!

- Молодцы! Хорошо знаете сигналы светофора. А сейчас давайте немного разомнемся.

#### **3. Эстафета «Подземный переход»:**

Команды выстраиваются в колонны. Перед каждой командой выкладывается туннель. Дети по очереди проходят его, обегают стойку и возвращаются к своей команде, передают эстафету.

- Когда такого туннеля нет, нужно поискать знак «Наземный переход». Рядом с ним на проезжей части обязательно нарисована полосатая дорожка – «зебра». (ведущий показывает знак «Наземный переход»)

Настоящий пешеход  
Сразу ищет переход.  
Осторожны его ноги,  
Он не пешка на дороге.

### **Станция «Поезд здоровья»**

**Задачи:** закреплять навыки лазанья различными способами, развивать функцию равновесия при выполнении упражнений; формировать у детей правильную осанку, координацию движений, укреплять мышечный аппарат и моторику рук и ног;

**Оборудование:** на участке расположены спортивные объекты: лестница, горка, скамейка, МАФ «Паровоз».

#### ***1. Упражнение «По бревнышку»***

- Дальше мы сейчас пойдем, по тропинке в лес зайдем,  
Руки за спину кладем и по бревнышку идем!

(дети по очереди идут друг за другом по начерченной на земле линии, держа руки за спиной)

#### ***2. Упражнение «По озеру на лодке»***

- Мы вышли к озеру (дети занимают положение сидя верхом на скамейке и начинают выполнять движения, имитирующие греблю веслами)

#### ***3. Упражнение «На крутой берег»***

- Дружно на берег крутой, поднимаемся гурьбой.

(друг за другом поднимаются по одной гимнастической стенке вверх и спускаются вниз по другой)

#### ***5. Упражнение «По мостику»***

- Мы в затылок поравнялись,  
на ступеньки приподнялись,  
На мосточек мы взошли,  
вот и речку перешли!

(дети поднимаются по перекладинам, идут по мостику, спускаются)

- Вот мы и прокатились на Поезде Здоровья.

Мы здоровы и сильны! Вот какими стали мы стали

### **Станция «Путешественники»**

**Задачи:** развивать глазомер, меткость броска, ловкость, координацию движений; гибкость при выполнении игровых упражнений; способствовать обогащению знаний детей о традиционных промыслах и самобытных физических упражнениях народов Севера.

**Оборудование:** мягкие мячи, обручи, маска волка, «оленьи рожки».

#### **1. Подвижная игра «Перелет птиц»**

Дети – «птицы» стоят врассыпную на одной стороне зала напротив гимнастической стенки.

По сигналу «Птицы улетают!» нужно, подняв руки-крылья в стороны, бегать по залу. По сигналу «Буря!» - быстро бежать к гимнастической стенке и влезать на нее – так птицы скрываются от бури на деревьях. Когда я скажу: «Буря прекратилась!» - все птицы спускаются с гимнастической стенки чередующимся шагом и снова бегают – продолжают полет.

### **2. Подвижная игра «Охотники и звери»**

Дети изображают лесных зверей: зайцев, медведей, лисиц. В определенном месте зала начерчен мелом круг – дом охотников.

Два охотника стоят у противоположных сторон зала. В руках у каждого 2 мяча. Дети бегают врассыпную по залу, передавая движениями характерные особенности изображаемых зверей. По сигналу «Охотники!» звери замирают – останавливаются, а охотники стреляют – бьют мячом с места 2 раза в ноги детей. Тех, кого подстрелили, охотники отводят в свой дом.

### **3. Подвижная игра «Волчата и лисята»**

Все вместе говорим слова: «В лесу играют волчата, вместе с ними играют лисята, и, совсем как маленькие ребятишки, играют они в ловишки». А потом внимательно слушайте мой сигнал «раз, два, три... лисенок, лови!» - волчонок убегает, а лисенок ловит или наоборот. Поймав, нужно снова построиться в пары.

### **Станция «Веселый стадион»**

**Задачи:** развивать интерес к спортивным играм и упражнениям; учить детей придумывать варианты игр; комбинировать движения, проявляя творческие способности; развивать самостоятельность в двигательных действиях, с учетом гендерных особенностей детей

**Оборудование:** мячи, скакалки, спортивные игры: «Городки», «Бадминтон».

- Инструктор предлагает детям выбрать игры и игрока по своему желанию. Площадка поделена на четыре части- нанесена разметка. На одной части играют в городки, на другой в бадминтон, на третьей прыгают на скакалке, на четвертой выполняют упражнения с мячом. Девочкам рекомендуем бадминтон и скакалки, а мальчикам- городки и мячи.

Таким образом, можно сделать вывод, что разработка и использование «Тропы здоровья» в образовательном процессе способствует оптимизации двигательной деятельности дошкольников, повышению эффективности оздоровительной и образовательной работы с детьми дошкольного возраста, способствует развитию физических качеств.

При организации оздоровительных прогулок, старались не заорганизовать детей, предоставить им возможность реализовать свои потребности в движении в различных видах деятельности:

- подвижные игры;
- спортивные игры;
- игры- эстафеты и соревнования;
- игры по ориентированию на местности;

- оздоровительная ходьба;
- самостоятельная двигательная активность.

Результаты работы убеждают, что использование в маршруте образовательного материала способствует расширению знаний детей о безопасности жизнедеятельности. Применение регионального компонента позволило дошкольникам познакомиться с играми народов Крайнего Севера. Учитывая климатические особенности региона, воспитанники больше узнали о природе родного края.

«Тропа здоровья» стала для наших детей формой физического самовыражения, средством активного отдыха и положительного эмоционального настроения.

### **Подвижная игра «День и ночь»**

Посередине зала поводят линию, по обе стороны от нее, в 1,5-2 м, отмечают 2 дома. Играющие делятся на 2 команды: ночь, день. Встают на расстоянии 1 м от средней линии спиной к ней, через 2 шага друг от друга. Против каждой команды находится дом противника. Когда все встали на свои места, ведущий бросает жребий – дощечку, окрашенную с одной стороны в черный цвет. Если дощечка упала белой стороной, ведущий громко кричит: «День!» игроки из команды дня поворачиваются и бегут между игроками ночи к своему дому. Те бегут за ними и стараются осалить. Осаленные переходят в команду ночи. Ведущий вновь бросает жребий, игра продолжается. Побеждает команда, где больше осаленных игроков.

### **Подвижная игра «Успей выбежать»**

Играющие образуют круг. В середину круга выходят 7-8 детей. Стоящие по кругу поворачиваются вправо или влево и, держась за руки, бегут по кругу. Стоящие в середине хлопают в ладоши. По сигналу «Стой!» дети быстро останавливаются и поднимают вверх сцепленные руки. Инструктор быстро считает до трех. За это время дети, стоящие в середине круга, должны успеть выбежать из него. После счета «три» дети быстро опускают руки.

### **Станция «Всезнайка»**

(Дети отвечают на вопросы инструктора.)

1. Какие виды туризма вы знаете? (велосипедный, пеший, лыжный, горный, автомобильный).
2. Какие части света вы знаете? (Север, юг, запад, восток).
3. Где восходит солнце? (На востоке).
4. Где заходит солнце? (На западе).
5. Какие вы знаете съедобные грибы? (Подберезовики, подосиновики, грузди, лисички, опята).
6. А несъедобные? (Поганки, мухоморы, ложные опята, ложные лисички).
7. Какие лесные ягоды можно есть? (Малину, землянику, ежевику, рябину).
8. А какие нельзя? (Волчью ягоду, вороний глаз, бузину).
9. Каких зверей надо опасаться в лесу? (Волка, кабана, медведя, лося).
10. Можно ли пить воду из рек, озер, из других источников? (Нельзя, воду можно пить только после фильтрации и кипячения, кипятить не менее 10

минут).

11. В чем несут все необходимое, когда идут в поход? (В рюкзаке).
12. Где спят туристы? (В палатке).
13. В чем готовят еду? (В котелке).
14. Над чем висит котелок, когда готовят еду? (Над костром).
15. Из какого дерева лучше разжигать костер? (Из ели).
16. Что является постелью в походе? (Спальный мешок).
17. Как называется предмет, с помощью которого мы узнаем части света? (Компас).

*Пословицы о природе:*

- "Лес - богатство и краса береги свои леса";
- "Лес и вода родные брат и сестра,
- "Враг природы тот, кто лес не бережет",
- "Лесная сторона не одного волка, а и мужика досыта кормит",
- "Для города каждое дерево дорого",
- "Срубить дерево - пять минут, вырастить - много лет",
- "Кто с дерева кору снимает, тот его убивает",
- "Одна искра целый лес сжигает",
- "Не мудрено срубить, мудрено вырастить",

*Что такое здоровье? — Сила, ум, красота, счастье.*

*Что надо делать, чтобы быть здоровым? — Закаляться, выполнять режим дня, гулять на свежем воздухе, правильно питаться, проветривать помещение.*

*Как надо помогать здоровью? — Беречь зрение и не сидеть долго у телевизора, компьютера, следить за осанкой, осторожно переходить улицу.*

*Какие грибы съедобные, а какие нет? (На столе перед лежат карточки, на которых изображены грибы. На одну доску дети должны прикрепить магнитом съедобные грибы, на другую — несъедобные).*

**Проводится игра «Самый ловкий».**

По кругу разложены грибы. Их на несколько штук меньше, чем участников. По сигналу дети начинают движение по кругу, по второму сигналу — быстро берут один гриб. Кто не успел взять гриб, выходит из игры. Ведущий убирает постепенно несколько грибов. Игра продолжается, пока не останется несколько участников — самых ловких.

*Задания на знание правил поведения в лесу:*

Если ты в лесу поцарапался, а йода или зеленки с собой нет, то чем ты можешь смазать царапину?

Если тебя укусила оса, что ты будешь делать? — Нужно вытащить жало, смазать место укуса мылом.

Если ты сильно разбил коленку, что ты будешь делать? — Нужно промыть рану, обработать ее, перевязать бинтом.

Если ты обнаружил на своем теле клеща, что ты будешь делать? — Нужно сообщить взрослому, смазать кожу маслом и, когда клещ начнет выбираться из-под кожи, нужно его аккуратно вытащить иголкой, обратиться к врачу.

Собираясь в лес на природу помни о правилах безопасности:

Надевай одежду, которая плотно облегает твоё тело.

Кофта должна быть обязательно заправлена в брюки, на голове косынка, капюшон, кепка.

Вернувшись из леса, сразу осмотри своё тело. Лучше всего видно присосавшегося клеща на солнце. Обнаружив на своём теле клеща, немедленно сообщи об этом взрослому — сам ты не справишься с этой проблемой.

Если ты загнал под кожу занозу, что ты будешь делать? — Нужно сообщить взрослому, обработать иголку спиртом и вытащить занозу иголкой.

Что делать, если ты ударился головой и набил шишкой? — Нужно приложить что-нибудь холодное: холодную ложку, платок, смоченный в холодной воде, мокрую газету.

Что делать, если тебя покусали комары? — Нужно укусы смазать рапой — соленой водой. Это поможет уменьшить зуд.

Что делать, если в лесу ты встретил дикого зверя? — Нельзя убегать. Лучше всего замереть, тогда зверь пойдет своей дорогой. Если зверь собрался на тебя напасть, позови на помощь взрослого, забирайся на дерево.

### **Игра-эстафета: "Что в походе пригодится?"**

Дети стоят в двух колоннах за линией старта. На расстоянии 7 шагов разложены различные предметы — как необходимые в походе, так и совершенно не нужные: (свисток, фонарь, компас, бутылка с водой, кружка, ложка, чашка, фотоаппарат, продукты, карта, спальный мешок, спортивные гантели, конструктор и др.). По сигналу первый участник подбегает к предметам, выбирает необходимый для похода предмет, возвращаясь с ним, передают эстафету следующему. По окончании игры проверяют правильность выполненного задания, уточняют, для чего нужен тот или иной предмет.

### **Эстафета «Преодоление препятствий».**

Дети преодолевают болото «по кочкам» (обручам) встречающихся на их пути.

### **Подвижная игра: «Кто соберет больше шишек в обруч!»**

За две минуты дети и родители собирают шишки в обруч. Выигрывает команда, собравшая большее количество шишек.

## **Станция «В поисках сокровищ»**

Поиграем в пиратов! Где — то спрятано сокровище. У нас есть некоторые указания, план... и много желающих обнаружить тайник. Посмотрим, кто же его найдёт первым?

*Подготовка:* сокровищем могут быть сувениры, сладости и т.д. Сокровище можно положить в банку, коробку или ящик, который можно раскрасить как сундук. Принять участие могут 2, 3 или 4 команды. Каждая команда состоит из 3-6 человек. Потребуется бумага, карандаши, компас и

карта. Можно взять фляжку с водой. Необходимо выбрать для игры большую площадку с зарослями, деревьями, оврагами и пригорками. Придумываются таинственные послания и прячут их в различных местах (организатор игры): закопать, привязать к ветке, спрятать под камнем и т. д.

*Правила и ход игры:* игра включает в себя несколько этапов (например, пять). Вначале каждая команда получает конверт, в котором содержится указание, как найти следующее сообщение, спрятанное дальше. И так далее. В последнем сообщении раскрывается местоположение тайника. Сообщение может быть закодировано. Можно нарисовать план, используя симпатические чернила, или разрезать его как пазл. Каждое послание содержит два указания: маршрут следования к следующему сообщению и информацию, как найти его точное местоположение. На одном из отрезков пути можно не рисовать план, а указать дорогу при помощи специальных знаков. Каждый раз требуется два конверта. В первом содержится загадочное послание. Во втором первое послание расшифровано, чтобы в случае ошибки можно было найти верный путь. Если команда вскрывает второй конверт, то она должна вернуться на один этап назад или выполнить дополнительное задание. Каждой команде можно придумать название и эмблему, которая будет изображена на конвертах. Естественно, команды не имеют право брать чужие конверты.

### **Игры озорного рюкзачка.**

Занимательные подвижные игры на природе.

*Задачи:* оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи оказывают всестороннее воздействие на физическое развитие и оздоровление ребёнка. В процессе игры двигательная активность детей вызывает деятельное состояние всего организма, усиливает процессы обмена, повышает жизненный тонус.

*Цель:* совершенствование освоенных ранее детьми двигательных навыков и воспитание физических качеств.

*Лиса и мыши.*

Животным нелегко живётся в дикой природе. Они постоянно борются за выживание. Хищник должен питаться, добыча старается от него ускользнуть. В этом поединке у каждого свои преимущества.

*Подготовка:* необходимо подготовить площадку для игры. Она должна быть сухой, на ней не должно быть зарослей или молодых деревьев. Её размер зависит от количества игроков: на 10 человек примерно 40\*40 метров. Проводить игру лучше осенью, понадобится много сухих листьев. Листья сгребают в небольшие кучи, которые будут играть роль мышиных нор. Мышей должно быть больше, чем нор. Количество нор должно быть вдвое меньше количества участников. Нужно также обустроить «станцию реанимации» - она должна быть обозначена кругом из листьев, веток или камней.

*Правила и ход игры:* один из участников будет лисой (можно выбрать двух водящих), другие – мышами. Мыши не могут выходить за пределы игровой площадки. Лиса пытается поймать мышей. Как только она касается мыши, та становится узницей и ложится (приседает, садится на корточки и

т.д.) на землю. Одна мышь-узница может быть спасена двумя другими мышами: они должны её перенести на станцию реанимации. Как только мышь засунула голову в норку (куча листьев), она в безопасности и лиса не может к ней прикоснуться. Но норка может укрыть за один раз только одну мышь. Если мышь подбегает к уже занятой норке, она кричит: «Выходи отсюда, мышь!» Тогда находящаяся в норке мышь должна найти другую норку. Когда лиса стучит 3 раза по специально отведённой ветке (колокольчик, бубен), все мыши должны поменяться норками. Игра заканчивается тогда, когда все мыши становятся узниками. Если через 10 минут после начала игры лиса не смогла поймать всех мышей, то игроки меняются ролями: главная мышь, выбранная до начала игры, свистит, подавая сигнал (это может быть и взрослый). В этот момент все мыши (даже узники) начинают преследовать лису. Тот, кто сделает её узницей, сам становится лисой.

#### *Ралли на природе.*

Смысл игры заключается в том, что участники должны пройти маршрут, который состоит из нескольких этапов, и преодолеть испытания. Возможны любые варианты игры. Организуется в лесу трасса и предлагаются различные конкурсы, связанные с природой.

Подготовка: для подготовки к игре команда организаторов должна быть многочисленной. Нужно точно обозначить трассу и задания. На каждом этапе один из организаторов будет проводить конкурсы. Участников в ралли может быть много. Они распределяются на группы, в каждой из которой будет минимум 3 человека. Трасса может быть обозначена по-разному. Можно дать карту каждой команде, можно использовать зашифрованные послания или же отметить правильную дорогу знаками. Трасса будет интереснее, если она проходит через труднопроходимые места, можно сделать ложные тропинки. Чтобы обозначить дорогу, вместо знаков можно использовать следы животных. Вырезается силуэт (контур, оттиск, печатка и т.д.) на деревянном бруске или каком-либо другом твёрдом материале и ставятся эти отпечатки на равномерном расстоянии друг от друга на земле или песке. Но не забудьте предложить вопросы и задания.

Правила и ход игры: во время прохождения трассы игроки должны заполнить вопросник. В некоторых точках маршрута один из организаторов ждёт их, чтобы предложить им выполнить задание. Каждый вопрос и каждое задание оценивается определенным количеством баллов. При определении победителя учитываются время прохождения маршрута и количество набранных баллов.

Примеры заданий: назвать цветок, узнать дерево по его коре с закрытыми глазами, узнать животное по следам, определить растение по запаху, определи по приметам и т.д. Можно предложить несколько спортивных состязаний.

Примеры вопросов: Какие из этих растений находятся под охраной? Как называется самка кабана? (кабаниха) Где живут муравьи? (в муравейнике) и т.д.

## Конспект летнего туристического мероприятия с участием родителей «Мы туристы»

*Цель:* Пропаганда совместного семейного отдыха и семейного туризма.

*Задачи:* расширить представление детей о туризме, как виде спорта и активного отдыха.

Совершенствовать выносливость, ловкость, координацию. Закреплять знание правил поведения в походе.

*Оборудование:* Рюкзаки, палатки, аптечка, спальные мешки,

*Ход мероприятия:*

Построение на спортивной площадке (у паровозика).

В.: Какое сейчас время года?

Чем занимаются люди летом?

Как называются люди с рюкзаками?

Для чего туристы ходят в турпоходы?

Сегодня мы отправляемся в поход.

Словесная игра «Собери рюкзак».

В.: Очень быстро отвечайте,

Будьте внимательны, не зевайте:

Называю я предмет- кладём в рюкзак или нет?

Если ДА- в ладоши хлопни,

Если НЕТ- ногою топни.

Все готовы? РАЗ, ДВА, ТРИ!

Котелок, утюг, расческа.

Пылесос, сачок и соска.

Вездеход, бинокль, духи.

Две засушенных блохи, носовой платок, подушка.

Ласты, мяч, коньки и клюшка.

Молоток, веревка, нож.

Ну, а соль с собой возьмешь?

Спички, гвозди, сала шмат.

Вот и собран наш рюкзак!

Зарядка «Солнышко».

1, 2, 3, 4 – Мы в туристов превратились! *Идём по туристической тропе.*

Кто шагает дружно в ряд?

Туристический отряд!

Мы туристы смелые, на солнце загорелые!

Не будет трудно нам нигде.

Поможем другу мы в беде!

*Прилетает бумажный самолётик- карта.*

При помощи карты дети ориентируются на местности и определяют направление движения по маршруту.

За углом их ждет сказочный персонаж (Б.Я.)

Б.Я.: - Кто вы такие? Куда идёте? Вот я сейчас проверю, какие вы туристы!

Загадывает загадки.  
 Он с тобою и со мной  
 Шел лесными стежками  
 Друг походный за спиной  
 На ремнях с застежками. (Рюкзак)  
 И от ветра, и от зноя  
 От дождя тебя укроет  
 Спать в ней сладко  
 Что это? ... (Палатка)  
 И в лесу, и в океане  
 Он отыщет путь любой.  
 Умещается в кармане  
 И ведёт нас за собой. (Компас)  
 Он в походе все нам нужен  
 Он с кострами очень дружен  
 Можно в нём уху варить  
 Чай душистый вскипятить! (Котелок)  
*Полоса препятствий.*

Пришли во внутренний дворик на туристический привал: палатки, костер, гитара.

*Игра- драматизация «Как зверушки лес спасали»*

Оборудование: маски зверей, корону Фею.

Лесная Фея: Лесные зверушки, скорее сюда!

Звери (зайцы, лисы, белки и т.д.): что случилось?

Лесная Фея: случилась беда! В лес пришел мальчишка

Злой разбойник Гришка!

Он деревья обижает,

Птичьи гнезда разоряет!

Звери: Надо Гришку испугать

С Гришкой в «Эхо» поиграть!

Нужно проучить мальчишку

Злого хулигана- Гришку!

Лесная Фея: Слышу - он идет сюда! Прячьтесь, звери, кто куда!

*Входит Гришка, напевая песню.*

Гришка: Я люблю в лесу гулять,

Всех пугать и всё ломать.

Я цветы срываю, гнезда разрушаю.

Вот я смелый какой!

Звери: (вторят, как эхо): ОЙ-ОЙ-ОЙ...

Гришка: Кто там прячется в кустах?

Звери: ТАХ-ТАХ-ТАХ...

Гришка: На меня наводит страх...

Звери: АХАХ-АХ...

Гришка: Мне не страшно, я не трус!

Звери: ТРУС-ТРУС-ТРУС...

Гришка: И тебя я не боюсь.

Звери: ЮСЬ-ЮСЬ-ЮСЬ...

Гришка: Ой- ёй- ёй, Ай- яй- яй!

Мама, мама, выручай!

Я больше не буду цветочки срывать,

Я больше не буду лес обижать!

Звери: Ура, ура, ура!

- Молодцы, ребята! Настоящие туристы берегут природу. Что мы можем сделать для природы нашего города? (Не бросать мусор на землю; сажать деревья, цветы, не разжигать костры в лесу; привлекать птиц скворечниками).

Эстафеты, конкурсы.

- «Соберись в поход»

- «Заготовь дрова для костра» (палочки для костра).

- «Принеси воды».

- «Рыбалка».

- «Приготовь обед» (Муляжи овощей)

- «Экстренный сбор!»

- «Собери шишки для поделок»

- «Сушим промокшее бельё»

- «Природная аптечка. (Лекарственные травы)», «Первая мед. помощь»

- «Наведи порядок (Экологический десант)» (После игры)

Игра с родителями «Деревья- пеньки» *(на сплочение коллектива)*

Подводим итоги.

Сюрпризный момент.

Заключительная песня под гитару.

Угощения из котелка.

### Список использованной литературы

1. Бабенкова, Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой/ Е.А. Бабенкова. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
2. Бабенкова, Е.А. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет/ Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская – М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Горькова, Л.Г., Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий/Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова. – М., 2007.
4. Никонорова, Т.С. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников/ Т.С. Никанорова, Е.М. Сергиенко. – Воронеж, 2007.
5. Картушина, М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет/ М.Ю. Картушина – М.: ТЦ Сфера, 2008.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Центр развития ребенка – детский сад № 8»**

**СБОРНИК ПРАКТИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ ПО ОБУЧЕНИЮ  
ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
В УСЛОВИЯХ ДОО**

**Авторы-составители:**

Демченко Алина Григорьевна, Мигова Анна  
Викторовна, инструкторы по физической  
культуре МБДОУ МО г.Краснодар «Детский  
сад №8»

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |    |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка   | 3  |
| 2. Особенности обучения плаванию детей дошкольного<br>возраста в условиях ДОО. | 4  |
| 3. Техника и способы плавания  | 7  |
| 4. Упражнения на суше для старших дошкольников при<br>обучении плаванию        | 9  |
| 5. Упражнения на воде для младших и старших дошкольников                       | 11 |
| 6. Список использованной литературы  | 13 |

### ***1. Пояснительная записка.***

***Актуальность.*** Плавание является уникальным видом физической активности. Специфические особенности **воздействия плавания на детский организм** связаны с активными движениями в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны – физических упражнений, с другой – уникальных свойств водной среды, в которой выполняются эти упражнения. Нельзя забывать, что вода имеет особое значение для человеческого организма, который на 80% состоит из воды (а клетки мозга на 90% состоят из воды), все жизненно важные процессы протекают в водной среде организма, а первые 9 месяцев развития человеческого организма происходят в водной среде.

Опыт педиатров показывает, что раннее обучение плаванию способствует гармоничному развитию малышей и положительно влияет на развитие всех систем организма: улучшает дыхание, кровообращение, укрепляет опорно-двигательный аппарат, благотворно сказывается на деятельности центральной нервной системы.

Забота о физическом развитии ребенка является почти столь же важной для его гармоничного развития, как рациональный режим, регулярное и полноценное питание, достаточный сон и частое пребывание на свежем воздухе.

Плавание – это физическое действие, основу которого составляет удержание и перемещение человека в воде в необходимом направлении. Во время плавания, которое является средством массажа кожи и мышц, ребенок преодолевает значительные сопротивления воды, постоянно тренируя опорно-двигательный аппарат, т.е. осуществляется своеобразная гимнастика.

Во время плавания очищаются потовые железы, что способствует активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам.

Горизонтальное положение во время плавания – это своеобразное состояние невесомости, которое активизирует кровоток, развивая и укрепляя сердечно-сосудистую систему.

Купание, плавание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

**ЦЕЛЬ:** Обучение детей дошкольного возраста плаванию, развитию физической культуры, воспитание потребности в здоровом образе жизни.

**ЗАДАЧИ:**

***При обучении плаванию решаются следующие основные задачи:***

- укрепление здоровья;
- закаливание организма человека;
- привитие стойких гигиенических навыков;

- изучение техники плавания и овладение жизненно необходимым навыком плавания-всестороннее физическое развитие и совершенствование таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость-ознакомление с правилами безопасности на воде.

Обучение детей плаванию проводится в форме подгрупповых занятий. Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования.

Однако, занимаясь с подгруппой детей, инструктор должен учитывать индивидуальные особенности каждого ученика как личности, а также его способности к плаванию.

Это позволяет увеличивать количество упражнений и изменять условия их выполнения. Разнообразие упражнений не только развивает моторную обучаемость, но и стимулирует активность и интерес на занятиях плаванием, что является необходимым методическим требованием работы с детьми.

## **2. Особенности обучения плаванию детей дошкольного возраста в условиях ДОО.**

**Методы обучения** – это такие способы и приемы работы педагога, применение которых обеспечивает быстрое и качественное решение поставленной задачи – освоение навыка плавания. При обучении плаванию пользовались тремя основными группами методов: словесными, наглядными и практическими. Словесные методы: используя описание, объяснение, рассказ, беседу, разбор, давая указания, оценку действий, команды и распоряжения, подсчет и др., педагог помогает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь педагога повышает эффективность применения этих методов. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогая решению учебных и воспитательных задач, показывает отношение педагога к делу, ученикам, стимулирует их активность, уверенность, интерес. В связи со спецификой плавания все необходимые объяснения, разборы, оценки проводятся в подготовительной и заключительной частях урока на суше. Когда группа находится в воде, применяются только лаконичные команды, подсчет, распоряжения, поскольку для занимающихся ухудшаются условия слышимости и возрастает опасность переохладиться. Описание используется для создания предварительного представления об изучаемом движении. Описываются наиболее характерные его элементы без объяснения, почему надо делать так. Рассказ применяется преимущественно при организации игр. Беседа в форме вопросов и ответов повышает самостоятельность и активность учеников, помогает педагогу лучше узнать их. Разбор игры или подведение итогов урока проводится после выполнения какого-либо задания.

- **Анализ и обсуждение** допускаемых ошибок при выполнении упражнений, нарушений правил игры и др. Нацеливают детей на корректировку своих действий. Указание чаще всего носит методический характер, акцентируя

внимание на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых дает возможность, затем выполнить упражнение в целом. Методические указания на уроках плавания даются для предупреждения и устранения ошибок перед выполнением каждого упражнения, вовремя и после него. Указания уточняют отдельные моменты в выполнении упражнения, разъясняют условия для правильного его воспроизведения, подсказывают ощущения, которые должны возникать при этом. Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения. Урок плавания, как на суше, так и в воде проводился под команду преподавателя. Команды и распоряжения подавались громко, четко и в повелительном тоне.

- **Наглядные методы.** Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении спортивной технике. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям. К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, использование учебных наглядных пособий, применение жестикуляции.
- **Метод упражнений.** Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на занятии, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями и др.
- **Изучение техники плавания** проводится путем многократного выполнения отдельных ее элементов, направленного на овладение способом плавания в целом, т.е. применяются два метода разучивания – по частям и в целом. Все упражнения, используемые в процессе обучения плаванию, составляют единую методическую систему, предусматривающую последовательность изучения отдельных упражнений, подводящих к освоению техники плавания в целом.
- **Метод разучивания по частям.** Разучивание по частям облегчает освоение техники плавания, уменьшает количество допускаемых ошибок, что в целом сокращает сроки обучения и повышает его качество. Освоение отдельных элементов техники расширяет двигательный опыт, обогащая моторику занимающегося. Основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых ведет в конечном итоге к освоению способа плавания в целом. В процессе начального обучения плаванию применяется большое количество подводящих упражнений, которые по структуре сходны с движениями

изучаемого способа плавания. Как уже говорилось, в основе разработки этих упражнений лежит «положительный перенос» двигательных навыков, который проявляется наиболее эффективно на начальных этапах обучения.

Широкое использование этих упражнений не только реализует принцип доступности в практике начального обучения, но и постепенно подводит обучаемого к целостному выполнению двигательного действия. Разучивание по частям на начальных этапах обучения плаванию психологически мотивировано, так как освоение простейших движений е, воспитывает уверенность в своих силах, что особенно важно на первых шагах обучения.

- **Метод разучивания в целом.** Сюда входит плавание с полной координацией движений, а также плавание с помощью движений ног и рук с различными вариантами сочетания этих движений. Этот метод применяется на завершающих этапах освоения техники способа плавания после изучения ее элементов по частям. Подчеркнем, что совершенствование техники плавания проводится только путем целостного выполнения плавательных движений. Вначале целостное разучивание техники плавания осуществляется в облегченных условиях: плавание поперек бассейна; проплывание коротких отрезков с задержкой дыхания; проплывание коротких отрезков кролем с дыханием через 2–3 гребка; плавание с помощью рук кролем и выдохами в воду с поплавком между ногами и другие упражнения. Затем по мере освоения техники чередуют плавание в облегченных и плавание в обычных условиях, постепенно переходя па плавание с полной координацией движений. Соревновательный и игровой методы. У этих методов есть много общего. Они широко применяются при начальном обучении плаванию для повышения эмоциональности и динамизма занятий. Общим методическим правилом является обязательное предварительное разучивание движений или упражнений, прежде чем они станут объектом соревнования или игры. Однако между этими методами существует принципиальное отличие: в 15 игровом методе всегда есть сюжетное содержание, тогда как в соревновательном его нет.
- **Соревновательный метод.** Его отличают следующие признаки: 1) достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей; 2) умение показывать максимальный уровень физической и психической подготовленности в борьбе за первенство. Все это предъявляет высокие требования к морально-волевым качествам, содействуя воспитанию волн, настойчивости, самообладания уже на первых занятиях в бассейне. Применение соревновательного метода дает большую физическую и психическую нагрузку, чем обычный метод многократных повторений.
- **Игровой метод.** Для него характерны: 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры; 2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися

условиями игры; 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях; 4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др. Игра помогает воспитанию чувства товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, характерных для плавания. Поэтому соревновательный и игровой методы необходимо применять с первых занятий по плаванию.

### 3. ТЕХНИКА И СПОСОБЫ ПЛАВАНИЯ

**Приемы «Надень шляпу», «Вырос гриб»** направлены на обучение подныриванию под различные предметы. Детям предлагается надеть на голову плавающий на поверхности спасательный круг, поднырнув под него, то есть изобразить выросший из воды гриб или надетую на голову шляпу.

**Приемы «Надуй шар», «Лопнул шар»** направлены на обучение нырянию и погружению в воду. Дети должны усвоить, что невозможно нырять, если легкие заполнены воздухом. Чтобы убедить их в этом, предлагается присесть в воду после глубокого вдоха («шар надут») и после энергичного выдоха («шар лопнул»).

**Прием «Крокодил»** используется для получения представлений о плавучести тел и действии выталкивающей среды. По методике Т.И.Осокиной упражнение выполняется следующим образом: «Лежать, упираясь на руки, держа голову над водой и вытянув назад ноги... Попробовать лежа оттолкнуться руками от дна и отвести сразу обе руки к бедрам, расслабиться и немного полежать в таком положении». Я предлагаю другой вариант выполнения данного упражнения. Ребенку удобнее вытянуть руки вперед, а не к бедрам, так он сразу сможет найти опору, если захочет встать. Во время выполнения упражнения необходимо добиться правильного дыхания – чередования короткого вдоха и медленного выдоха.

**Прием «Стрела»** используется для того, чтобы обучить ребенка лежать на большой глубине. Зацепившись руками за лестницу, ребенок должен лечь в положение «стрела», разжать кисти рук и в такой позе немного полежать (выполняется с постепенным увеличением счета).

**Прием «Носик и животик вверх»** помогает научиться лежать на спине в мелкой воде. Сидя на дне и слегка опираясь локтями, ребенок пытается лечь на спину, затем расслабиться и спокойно полежать, не запрокидывая голову назад и не прижимая подбородок к груди.

**Прием «Привет»** используется для обучения скольжению. Чтобы ребенок мог ощутить продвижение в воде, я использую традиционные упражнения с буксировкой, а также проныривание в вертикально стоящие обручи (это может быть серия обручей разного диаметра). Проныривая в обруч, ребенок

протягивает преподавателю руку для рукопожатия («Привет!»), тот в свою очередь придает телу ребенка ускорение. Далее скольжение выполняется самостоятельно до полной остановки.

Серия игровых приемов для обучения элементарным прыжкам ногами вниз. Прием «В колодец» предполагает прыжки в обручи разного диаметра, лежащие на поверхности воды. Прием «В глубокий колодец – из колодца» предусматривает прыжок с погружением в воду и выныривание из обруча под водой. Прием «Оседлай коня» используется для прыжков в воду на надувные подушки.

**Прием «Лодка».** Для обучения детей умению анализировать и контролировать собственные плавательные движения я использую образ лодки, плывущей от берега до берега. Упражнение сопровождается беседой: — Какая лодка будет плыть быстрее: равномерно двигающаяся или раскачивающаяся с боку на бок? (Контролируем боковые колебания туловища).

— Что нужно лодке для того, чтобы плыть быстрее? — Весла! — А какие: прямые или сломанные? — Прямые! (Контролируем гребок прямой рукой и длину «шага»).

— Что нужно лодке, кроме весел? — Мотор! — Поскольку наша лодка небольшая, нам нужен маленький моторчик. (Работаем только носочками).

— Что еще может понадобиться в пути? — Бензин! (Набираем побольше воздуха).

Перед тем как приступить к обучению детей плаванию необходимо освоить с ними подготовительные упражнения, которые помогут преодолеть у детей страх перед водным пространством, научат их стоять, ходить, прыгать и бегать по пояс в воде. Занятия подготовительными упражнениями должны проводиться в игровой форме.

- Догоняй меня — догону тебя. Бег по прибрежной кромке. Инструктор то и дело даёт команду «Догоняй меня!» или «Убегай от меня, я догону тебя!», постепенно вовлекает ребенка в воду и бежит с ним, находясь по колено в воде.
- Поменяемся местами. Взявшись за руки, инструктор и ребенок бегут рядом, один на мелком месте (ребенку вода по колено), другой на более глубоком (ребенку вода до середины бедра). Затем меняются местами.
- Верхом — к водичке. Ребенок садится на область живота инструктора, обнимает его руками за шею. Инструктор поддерживает ребенка за таз, смотрит ему в глаза и, говоря: «Побежим в гости к водичке. Хорошо, интересно. Водичка ласковая, добрая», вбегает в воду. Когда вода доходит инструктору до поясицы, он останавливается и 10—12 раз окунается в воду так, чтобы она достигла шеи ребенка. Потом возвращается к берегу, и на мелком месте (вода до поясицы ребенка) ставит малыша на дно и, придерживая его за руку, по команде «Кто скорее!» выбегает с ним на берег. Упражнение повторяется 3—4 раза.

- В погоню за мячом. Инструктор забрасывает в воду ярко окрашенный мячик с таким расчетом, чтобы он упал там, где вода ребенку до пояса. По команде «В погоню за мячом!» инструктор берет ребенка за руку и вместе с ним бежит к мячу. Повторив упражнение несколько раз, предлагает ребенку самостоятельно подбежать к мячу. Затем сам заходит в воду с мячом в руках, поворачивается лицом к берегу, протягивает мяч вперед и зовет к себе ребенка: «Иди ко мне. Скорее. Возьми мячик. Наш Сережа смелый, уже подружился с водой, не боится ее. Вперед!»
- Кто скорее найдет. Инструктор забрасывает в воду ложку, камень или другой потопляемый предмет с таким расчетом, чтобы он упал на глубине не более чем 1 м. По команде «Кто скорее найдет?!» инструктор вместе с ребенком вбегает в воду, и они начинают искать предмет, поощряет ребенка словами, но, когда он в поисках предмета окунается под воду, с особым вниманием следит за его поведением под водой. Когда предмет найден, оба выбегают на берег и вновь забрасывают его в воду. Повторите упражнение 10 раз. Чтобы заинтересовать ребенка, можно подсчитывать очки: «Один — ноль в пользу Сережи», «Два — ноль», «Два — один» и т. д. Можно для наглядности записывать счет на песке.
- Кто выдует на воду больше пузырей. Ребенок стоит по грудь в воде. Инструктор приседает рядом так, чтобы быть лицом к лицу с ребенком, и говорит ему: «Новая игра «Кто выдует на воду больше воздушных пузырьков». Смотри, как это делается: сначала вдыхаю воздух через рот, затем опускаю лицо до глаз в воду и медленно выдыхаю воздух. Видишь, как побежали по воде пузырьки. Сделай и ты такой вдох, удержи дыхание. Теперь опусти лицо в воду и выдыхай. Смотри, как много пузырьков. Молодец. Но пока еще у меня пузырьков больше. Не торопись, выдыхай воздух в воду медленно и до конца! Еще, еще!».

Это очень важное подготовительное упражнение для освоения особенностей «дыхания пловца», и его нужно повторять в течение урока 20—30 раз. В дальнейшем ребенок должен выполнять такие серии выдохов по 2—3 раза за урок до тех пор, пока не научится правильно дышать, то есть быстро делать глубокий вдох и медленно полный выдох в воду.

Упражнение можно по 30—40 раз повторять дома, выдыхая воздух в наполненный водой таз (ванночку). Переходить к поурочной программе обучения плаванию можно лишь после освоения этого упражнения.

#### **4.УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ПЛАВАНИЮ**

Если говорить о пользе общеразвивающих и специальных физических упражнений, то прежде всего надо сказать, что они способствуют общему физическому развитию, воспитывают ловкость, координацию движений, силу и подвижность в суставах, то есть качества, необходимые для успешного освоения плавания. Общеразвивающие физические упражнения, укрепляя

мышцы туловища, вырабатывают правильную осанку, развивают силу рук и ног, что очень важно для пловца. Специальные физические упражнения по форме и характеру движений близки к технике плавания. Они развивают в основном группы мышц, выполняющих основную работу при плавании. В практике плавания составляется специальный комплекс общеразвивающих и специальных упражнений. Он включает учебный материал, предназначенный для выполнения в воде. Обычно комплекс начинается с разогревающих и дыхательных упражнений различные виды ходьбы, бега с прыжками и движениями руками. Затем идут упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног - наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза, отжимания и т. д. Маховые и рывковые движения руками и ногами с большой амплитудой и упражнения на гибкость нужно выполнять после того, как мышцы разогреются. В комплекс включаются также упражнения, имитирующие технику плавания на суше, например, движения ногами и руками отдельно и в сочетании с дыханием. По характеру движений они близки к технике плавания и подводят занимающихся к ее освоению в воде, поэтому каждый комплекс обычно заканчивается имитационными упражнениями. Например, комплекс общеразвивающих и специальных упражнений на суше во время обучения кролю на спине и груди так как эти способы предусмотрены в программе по обучению плаванию.

**Комплекс 1. (выполняется до начала обучения и на первых 5--6 уроках по обучению кролю на груди и на спине).**

1. Ходьба, бег, наклоны, приседания.
2. И. п. -- сидя, одна нога согнута. Взяться руками за пятку и носок стопы и крутить ее вправо и влево. Прodelать 20 раз каждой ногой.
3. И. п. -- сидя, упор руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Прodelать сначала скрестные движения ногами, а потом - как при плавании кролем. Упражнение выполняется в быстром темпе, от бедра, с небольшим размахом стоп.
4. И. п. -- стоя, руки вверху, кисти соединены (голова между руками). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела; затем расслабиться. Повторить напряжение 5--6 раз. Это упражнение подводит к правильному выполнению скольжения и умению держать туловище при плавании напряженным (рис. 23, а).
5. И. п. -- стоя, руки согнуты в локтях, кисти к плечам. Круговые движения руками вперед и назад. Сначала одновременно, затем попеременно каждой рукой. Прodelать 20 раз.
6. «Мельница». И. п. -- стоя, "одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые движения руками вперед и назад вначале в медленном, а затем в быстром темпе. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые.
7. И. п. -- стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой), одна рука впереди, другая сзади у бедра. В этом положении круговые движения руками вперед («мельница»). Выполнять в течение 1 мин.
8. Упражнение 7 выполняется с закрепленными резиновыми

амортизаторами (приучает преодолевать сопротивление воды на суше).9. Упражнение с резиновыми амортизаторами для кроля на спине.

**Комплекс 2 (выполняется во время обучения кролю: на груди и на спине).**

- 1. Прodelать упражнение 4 комплекса -1 в положении лежа на груди (или на спине); руки вытянуты вперед.
- 2. И. п. -- стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой); одна рука упирается в колено, другая вытянута вперед. Движения свободной рукой, как при плавании кролем.
- 3. То же упражнение с остановкой руки в трех положениях: рука впереди, в середине гребка, в конце гребка. Во время каждой остановки не меньше 3 раз напрягать мышцы руки и плеча.
- 4. Упражнение 5 комплекса 1 выполнить в сочетании с ходьбой и бегом.
- 5. Упражнение 6 комплекса 1 выполнить в сочетании с ходьбой на месте.6. Согласование дыхания с движением одной рукой, как при плавании кролем. И. п. -- стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука упирается в колено, другая -- в положении конца гребка у бедра. Повернуть голову в сторону вытянутой руки и посмотреть на нее. Сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется, когда рука заканчивает гребок у бедра. Прodelать 15--20 раз каждой рукой
- 7. Движения руками. кролем в сочетании с, дыханием. И. п. -- стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, другая -- назад. Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на нее. Сделать вдох и начать гребковые движения руками с одновременным выдохом
- 8. «Стартовый прыжок» И.п. -- стоя, ноги на ширине стопы. По команде «На старт» согнуть ноги в коленях, наклониться вперед, руки опустить вниз. По команде «Марш!» сделать мах руками вперед-вверх, оттолкнуться ногами и сделать прыжок вверх. В полете соединить руки над головой и убрать голову между руками. Приземлиться на носки и встать в положение смирно. Повторить 5-6 раз.

**5.УПРАЖНЕНИЯ НА ВОДЕ ДЛЯ МЛАДШИХ И СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Эти упражнения выполняются одновременно с изучением простейших элементов техники плавания. Основа хорошей техники -- правильное положение тела в воде и правильное дыхание (с выдохом в воду). Упражнения для освоения с водой выполняются в течение первых 5--6 занятий. Осваивая их, занимающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и правильно лежать на поверхности, выдыхать в воду и скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела, характерное для техники спортивного плавания.

- Подготовительные упражнения выполняют на мелком месте, стоя по пояс или по грудь в воде: большинство из них делается с задержкой дыхания на вдохе. Как только занимающиеся освоятся с водой, почти все подготовительные упражнения исключаются из программы занятий. Постоянно выполняются и совершенствуются, только упражнения на скольжение и выдох в воду.
- Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды. Упражнения этой группы воспитывают у занимающихся чувство опоры о воду ладонью, предплечьем, стопой и голенью (что необходимо для постановки гребковых движений), приучают не бояться воды. 1. Движение в воде туда и обратно, вначале шагом, а потом бегом. 2. Ходьба с поворотами и изменением направления
- Всплывание и лежание на поверхности воды. Эти упражнения позволяют занимающимся почувствовать состояние невесомости и научиться в горизонтальном положении лежать на поверхности воды на груди и на спине.
- **1. «Поплавок».** И. п. -- стоя по грудь в воде. Сделать глубокий вдох и, приседая, погрузиться в воду с головой. Поджать под себя ноги и, обхватив руками колени, всплыть на поверхность. В этом положении задержать дыхание на 10--15с, затем вернуться в и. п.
- **2. «Медуза».** Сделав вдох, задержать дыхание и лечь на воду. Согнуться в поясице и расслабить руки и ноги. Встать на дно (рис. 26, а).
- **3. Всплыть «поплавком».** Затем принять положение лежа на груди (руки и ноги прямые). Мысленно сосчитать до десяти и встать на дно (рис. 26,б).
- **4. Стоя по пояс в воде, присесть** так, чтобы подбородок оказался у поверхности воды; руки развести в стороны. Отклонить голову назад, погружая затылок в воду и все меньше и меньше опираясь ногами о дно. Медленно поднять сначала одну ногу, затем другую и принять положение лежа на спине, помогая себе только движениями кистей. Если ноги начнут погружаться, то надо приблизить руки к бедрам и поддерживать тело в равновесии с помощью небольших гребков кистями.
- **5. Упереться руками о бортик или дно бассейна и лечь на грудь.** Поднять к поверхности воды таз и пятки, сделать вдох и опустить лицо в воду. Повторить упражнение несколько раз.
- **6. «Умывание».** Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.  
И. п. -- стоя на дне. Наклонить туловище вперед так, чтобы рот оказался у поверхности воды, ладонями упереться в колени. Сделать через рот глубокий вдох, опустить лицо в воду и медленно выдохнуть в воду. Плавно поднять голову в и. п. и снова сделать вдох. Поднимание головы и опускание лица в воду сочетать таким образом, чтобы рот показывался из воды во время окончания выдоха в воду. Это упражнение повторяется в ритме нормального дыхания; на первом занятии -- 10--15 раз, на

последующих занятиях-- 20--30раз подряд (с поворотом головы для вдоха влево или вправо).

И. п. -- стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, руками упереться в колени. Голова в положении вдоха, щека лежит на воде. Открыть рот, сделать вдох, повернуть лицо в воду -- выдох.4. Опираясь руками о бортик или дно, лечь на грудь и принять горизонтальное положение. Вдохнуть и опустить лицо в воду. В этом же положении сделать 10-- 15 выдохов в воду с поворотом головы в сторону для вдоха.

- Скольжения. Скольжения на груди и спине с различными положениями рук помогают освоить рабочую позу пловца -- равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально выскользывать вперед после каждого гребка, что является показателем хорошей техники плавания.1. *Скольжение на груди.* Стоя по грудь в воде, наклониться так, чтобы подбородок коснулся воды. Вытянуть руки вперед, соединив большие пальцы. Сделать вдох, плавно лечь на воду лицом вниз и, оттолкнувшись ногами от дна или бортика бассейна, принять горизонтальное положение. Скользить с вытянутыми ногами и руками по поверхности воды.2. *Скольжение на спине.* Встать спиной к берегу, руки вдоль туловища. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину. Поднять выше живот и прижать подбородок к груди. Не садиться (следует помнить, что устойчивому положению на спине помогают легкие гребковые движения кистями около туловища; ладони обращены вниз).3. *Скольжение на груди с различными положениями рук:* руки вытянуты вперед, у бедер, одна впереди, другая у бедра.4. *Скольжение на спине с различными положениями рук:* руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра.5. Скольжение на груди с последующими поворотами на спину и грудь.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булгакова Н.Ж. Учить детей плавать. - М. 1977 стр. 8 - 16
2. Васильева В.С., Никитинский Б.Н. Обучение детей плаванию. М. 1973 стр. 45-80
3. Левин Г. Плавание для малышей. - М.1974 стр. 65 - 86
4. Макаренко Л.Т. Плавание - М.2002 стр. 25 - 56
5. Осокина Т.И. Как научить детей плавать - М. 1985 стр. 104 -123
6. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребенка. Стр. 67 - 89
7. Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плавания в д/с М.- 2001 Богина Т.Л. стр. 45 - 67
8. Шебек В.Н. Ермак Н.Н. Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольника. Москва Просвещение - 2000 стр. 123 - 145
9. Плавание. Учебник для пединститутов. М. - 1994 стр. 56 - 98
10. Бутович Н.А. Тренировка юного пловца. - Г. - 1992 стр. 234 - 243

11. Инясевский К.А. Никитский Б.Н. Тренировка пловца. С. - П. 2000 стр. 46 - 98
12. Набатников М.Я. Плавание. - М. 1962 стр. 68 - 201
13. Макаренко Л.П. Экспериментальное обоснование применения скоростных упражнений в тренировке юных пловцов. С.- П. - стр. 56 - 86.
14. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. - М.: ФиС, 2001.
15. Физическое развитие детей. - М.: Просвещение, 1968.

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Центр развития ребенка – детский сад № 8»**

**СБОРНИК ПРАКТИЧЕКОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ИНСТРУКТОРОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДОШКОЛЬНЫХ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ  
«Игра как средство обучения детей  
плаванию»**

**Авторы-составители:**

Демченко Алина Григорьевна, Мигова Анна  
Викторовна, инструкторы по физической  
культуре МБДОУ МО г.Краснодар «Детский  
сад №8»

**СОДЕРЖАНИЕ**

|   |    |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка.....   | 3  |
| 2. Требования к подбору и проведению игр.....   | 4  |
| 3. Картотека подвижных игр с учётом возрастных особенностей дошкольников.....                           | 7  |
| 4. Игры и развлечения, способствующие закреплению навыков плавания.....                                 | 9  |
| 5. Игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду.....                                    | 10 |
| 6. Игры с мячом, способствующие развитию умения выполнять движения руками в воде и над водой.....       | 12 |
| 7. Игры с элементами прикладного плавания, способствующие развитию умения плавать в трудных условиях... | 14 |
| 8. ПРИЛОЖЕНИЕ. Картотека игр, используемых при обучении дошкольников плаванию.....                      | 22 |
| 9. Список используемой литературы.....  | 56 |

### Пояснительная записка.

Игра – вид деятельности ребенка, состоящий из двигательных действий, творчески, прямо или косвенно отражающий явления окружающей его действительности (труд и быт людей, движения животных и птиц) и направленный на всестороннюю общую и специальную физическую подготовку. Игра создает атмосферу здорового соревнования, заставляющего не просто механически выполнять известные движения, а мобилизовать свою память, двигательный опыт, осмысливать происходящее, сопоставлять ситуацию, оценивать свои действия. В процессе игры решаются образовательные, воспитательные и двигательные задачи. В зависимости от вида деятельности и нагрузок игры могут быть творческие, познавательные, подвижные, спортивные. Подвижная игра – сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать правильные выводы. Образовательное значение имеют игры, родственные по структуре и характеру движений тем двигательным действиям, которые изучаются во время занятий плаванием, легкой атлетикой, спортивными играми и другими видами спорта. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые детьми во время игры, не только сравнительно легко перестраиваются при последующем, более углубленном изучении техники движений, но и облегчают овладение ею.

В обучении плаванию дошкольников я упор делаю на игровой метод. Игровой метод – обязательное методическое требование физического воспитания. Применение игрового метода на занятиях плаванием является обязательным требованием физического воспитания. Этот метод характеризуется:

- эмоциональностью и соперничеством, проявляемых в рамках правил игры;
- вариативным применением полученных умений и навыков в связи с имеющимися условиями игры;
- умением проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
- комплексным совершенствованием физических и морально-волевых качеств: ловкости, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе.

Игра – важное средство обучения плаванию. Она помогает воспитанию чувств товарищества, выдержки, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра, как и соревнование, повышает эмоциональность занятий плаванием, являясь хорошим средством переключения с однообразных монотонных движений, характерных для плавания. Во время игры происходит многократное повторение предметного материала в его различных сочетаниях и формах. Поэтому соревновательный и игровой методы необходимо применять с первых занятий.

Однако есть и недостатки игрового метода. Во-первых, занимающиеся, увлекшись игрой, не следят за правильным выполнением плавательных движений, допускают ошибки, которые со временем становятся привычными;

во-вторых, трудно дозировать нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка.

Поэтому при проведении игр я соблюдаю следующие методические требования:

- в каждой игре ставится задача, которая способствует обучению нужным элементам техники плавания и развитию тех или иных физических возможностей занимающихся;
- игра должна быть посильной, соответствовать уровню подготовленности детей, оказывать положительное эмоциональное воздействие;
- игра должна способствовать проявлению активности и инициативы участников;
- инструктор обязан контролировать степень эмоциональности занимающихся и вовремя прекратить игру, руководить ею и направлять.

В соответствии с педагогическими задачами все игры на воде могут быть преимущественно направлены на:

- освоение воды;
- освоение различных элементов техники плавания;
- повышение физической подготовленности занимающихся;
- освоение элементов прикладного плавания;
- игры и развлечения на воде.

### **Требования к подбору и проведению игр**

Подбирая игру, нужно четко представить, какие педагогические задачи нужно решить. В методике обучения и проведения подвижных игр необходимо руководствоваться следующими педагогическими целями: осознанное восприятие нового материала, активное участие в учебном процессе, проявление инициативы и творчества. Весь процесс участия в игровой деятельности должен носить воспитательный характер.

Последовательность применения игр и подбор игрового материала определяют многие факторы. Прежде всего, это соответствие поставленным педагогическим задачам: обучение, тренировка, воспитание.

Самая важная роль в организации игры принадлежит руководителю. Он обязан до малейших деталей продумать весь ход игры, особенно в тех случаях, когда игра проводится впервые и трудно предвидеть все ситуации, возникающие в ее ходе. Руководитель обязан подготовить место проведения, инвентарь. От того, насколько быстро и четко будут организованы играющие, во многом зависят успех проведения и конечный результат игры.

*Подготовка к проведению, организация участников и объяснение игры*

В начале игры выбирают водящего или разделяют участников на команды. Водящего может назначить руководитель или выбрать члены команды (с помощью «считалки», по жребию). Если участников нужно разделить на команды, можно воспользоваться такими способами:

- расчет в строю. Игроки рассчитываются по 2, по 3, в зависимости от числа команд;
- на усмотрение руководителя (если он хорошо знает силы участников);
- капитаны по очереди выбирают себе игроков, вызывая их из строя;
- по назначению преподавателя, который формирует команды, выступающие в любых играх постоянным составом.

Формируя команды, нужно стремиться к тому, чтобы состав каждой из них был примерно равен по силам. Капитанов команд обычно выбирают участники.

Объяснение игры нужно проводить в исходном игровом построении. Этому правилу изменять нельзя. Чтобы у играющих не возникло лишних вопросов, объяснение надо сопровождать показом.

Объяснять игру надо предельно кратко и ясно, особенно в тех случаях, если играющие находятся в воде. Целесообразнее всего придерживаться следующего плана изложения:

- название игры;
- роль играющих и их расположение;
- ход игры;
- цель игры;
- правила игры.

Руководитель должен начать игру, разумно ее дозировать, своевременно закончить. В зависимости от подготовки играющих он может упростить или усложнить отдельные правила. Особенно нужно следить за правилами выполнения технического приема, для изучения или закрепления которого применяется игра. В игре нельзя допускать пререканий, грубостей. Давать сигнал к окончанию лучше всего тогда, когда дети получили от нее удовольствие, но не переутомились. Об окончании игры можно предупредить словами: «Осталась одна минута», «Играем до одного очка», «Последний водящий». Успешному проведению игр в воде помогает непосредственное участие педагога. Это позволяет быстрее организовать детей, вовлечь их в игру. Если преподаватель не участвует в игре, то он должен выбрать для себя такое место, чтобы хорошо видеть, как идет игра. Как видим, у руководителя подвижных игр много прав. Однако он должен уметь ими пользоваться, предоставляя играющим максимум инициативы, оставаться объективным и беспристрастным судьей.

Определение результатов игры, выявление ошибок, неверных действий имеет большое воспитательное значение. Руководитель должен охарактеризовать игру в целом и дать оценку действиям отдельных игроков. Необходимо указать на нарушения правил и ошибки, которые были допущены, отметить лучших игроков.

К оценке игры следует привлекать и участников. Объективный анализ приучает к правильной самооценке, критическому мышлению повышает сознательную дисциплину, способствует развитию инициативы, укрепляет товарищеские отношения в команде, усиливает интерес к дальнейшим

занятиям плаванием и в итоге способствует лучшему усвоению и закреплению материала.

### *Проведение игр*

Игры на занятиях по плаванию применяют строго целенаправленно, с учетом конкретных задач каждого занятия, его содержания, в тесной связи со всем изучаемым на занятиях учебным материалом.

Успешно решить задачу при обучении плаванию игровым методом помогут методические указания:

1. Участники должны понимать содержание и задачи игры.
2. Преподаватель обязан:
  - правильно определить место выбранной игры среди других упражнений;
  - учитывать длительность игры;
  - использовать игры, распределенные по степени трудности с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей занимающихся;
  - распределять играющих на команды, равные по силам;
  - соблюдать объективное и беспристрастное судейство;
  - обеспечить оптимальные нагрузки, интенсивность нагрузки следует чередовать с отдыхом;
  - четко и кратко объяснять правила игры;
  - отмечать и оценивать успехи участников игры;
  - проводить анализ игровой деятельности;
  - привлекать занимающихся к анализу своих действий;
  - поручать организацию уже знакомых игр самим занимающимся;
  - при определении результатов игры надо учитывать не только конечный результат, но и качество выполнения двигательного действия.
3. Между играми и другими упражнениями, включенными в занятие, должна быть тесная организационно-методическая взаимосвязь.
4. Необходимо включать в игры только те элементы техники плавания или упражнения, которые достаточно хорошо освоены детьми.
5. Нецелесообразно совмещать на одном и том же занятии изучение новых упражнений с разучиванием новой игры. Использование игры в целях содействия обучению плавания должно тесно сочетаться с задачами развития двигательных качеств. Например, для воспитания ловкости надо обновлять и варьировать знакомые игры. Необходимо ставить перед играющими новые задачи на координацию движений, проводить игры с более сложными правилами, коллективных и индивидуальных действий.

Для воспитания быстроты полезно проводить игры, требующие незамедлительных двигательных ответов в часто изменяющейся обстановке, усложненной дополнительными заданиями, а также с преодолением расстояний на скорость (5 – 10 м). Выносливость формируют игры с непрерывной двигательной деятельностью средней интенсивности продолжительностью до 8 – 12 минут.

## **Картотека подвижных игр с учётом возрастных особенностей дошкольников**

**Цель:** использование игры как средства мотивации обучения детей плаванию.

**Задачи:** познакомить детей с различными видами плавания, добиваться умения погружаться в воду с головой, ориентироваться под водой, доставать со дна различные предметы, выполнять выдох в воду, плавать любым удобным способом, воспитывать чувства товарищества, выдержки, дисциплины, вызвать эмоциональный отклик у детей.

### **МАЛЕНЬКИЕ И БОЛЬШИЕ НОЖКИ.**

**Задача игры:** помочь детям освоится в воде.

**Описание:** Дети образуют круг и подражают движениям преподавателя. Он говорит: «Маленькие ножки бежали по дорожке», при этом быстро-быстро притопывает, приговаривая «Топ, топ, топ». Затем, замедляя движение, медленно произносит: «Большие ноги шли по дороге – топ, топ, топ», высоко поднимает колени и топает так, чтобы появились брызги.

**Правила:** Нельзя толкать друг друга и брызгаться.

**Методические указания:** Преподаватель следит, чтобы дети выполняли движения все вместе, не боялись воды, подбадривает малышей.

### **НАЙДИ СВОЙ ДОМИК**

**Задача игры.** Приучать детей ориентироваться в необычных условиях, внимательно слушать сигналы и действовать в соответствии с ними.

**Описание.** Три разных по цвету обруча лежат (плавают) на поверхности воды. Дети делятся на три группы, каждая становится возле своего обруча. По сигналу «Рыбки резвятся» дети бегают в разных направлениях, по сигналу «Найди свой домик» они идут или бегут к своим обручам.

**Правила.** Нельзя толкать друг друга, надо убежать от «домиков» подальше.

**Методические указания.** Сигналы подавать четко, громко, чтобы все дети их слышали.

### **КОРАБЛИКИ**

**Задача игры.** Приучать выполнять в воде движения в разных направлениях, быстро и медленно.

**Описание.** Дети стоят в колонне по одному. По команде преподавателя «Полный ход!» - двигаются спиной вперед.

**Правила.** Нужно внимательно слушать сигнал, менять движение только по сигналу. Нельзя толкаться и брызгаться.

**Методические указания.** Следить за движениями детей, поощрять хорошо выполнивших задание. Детей можно построить в шеренгу, в две небольшие колонны.

## **РЫБКИ РЕЗВЯТСЯ**

**Задача игры.** Приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды.

**Описание.** По сигналу преподавателя «Рыбки резвятся» дети подпрыгивают на двух ногах. По сигналу «Рыбки отдыхают» - присаживаются на корточки. Можно разрешать прыжки на двух ногах с последующим падением в воду.

**Правила.** Внимательно слушать преподавателя, выполнять движения по сигналу. Нельзя толкать друг друга.

**Методические указания.** Детей можно поставить в круг или предложить стать свободно около преподавателя. Помогать детям преодолеть страх перед водой, подбадривать несмелых.

## **ПОЙМАЙ ЛОДОЧКУ (РЫБКУ)**

**Задача игры.** Приучать детей передвигаться в оде, преодолевать ее сопротивление.

**Описание.** Дети стоят у бортика по одной стороне бассейна. Преподаватель пускает пластмассовые лодочки и предлагает детям поймать их. Затем дети отдают лодочки преподавателю. Игра повторяется.

**Правила.** Нельзя толкать друг друга, можно ловить только по одной лодочке.

**Методические указания.** На первых порах не надо торопить малышей. При повторном проведении игры можно предложить детям задание: «Кто быстрее поймает лодочку?», чтобы стимулировать более быстрое передвижение их по воде.

## **ДОГОНИТЕ МЕНЯ.**

**Задача игры.** Научить детей передвижению в разных направлениях, преодолевая сопротивление воды.

**Описание.** Дети стоят вместе с педагогом у бортика. Преподаватель отходит и предлагает догнать его. У противоположной стороны бассейна он останавливается и встречает детей, подбадривает тех, кто испытывает затруднения.

**Правила.** Нельзя наталкиваться друг на друга.

**Методические указания.** Первое время преподаватель не должен быстро отходить от детей, пока они не освоились в воде. При многократном повторении игры преподаватель может предложить детям убежать, а сам будет ловить их. При этом не следует торопиться, надо дать детям возможность спокойно добраться до своего места.

## **СОЛНЫШКО И ДОЖДИК**

**Задача игры.** Приучать детей не бояться воды, передвигаться, не держась друг за друга и не толкаясь.

**Описание.** Дети стоят у бортика с одной стороны. По сигналу поймать их. Затем дети отдают лодочки преподавателю. Игра повторяется.

**Правила.** Нельзя толкать друг друга, можно ловить только по одной лодочке.

**Методические указания.** На первых порах не надо торопить малышей. При повторном проведении игры можно предложить детям задание: «Кто быстрее поймает лодочку?», чтобы стимулировать более быстрое передвижение их по воде.

### **ДОГОНИТЕ МЕНЯ.**

**Задача игры.** Научить детей передвижению в разных направлениях, преодолевая сопротивление воды.

**Описание.** Дети стоят вместе с педагогом у бортика. Преподаватель отходит и предлагает догнать его. У противоположной стороны бассейна он останавливается и встречает детей, подбадривает тех, кто испытывает затруднения.

**Правила.** Нельзя наталкиваться друг на друга.

**Методические указания.** Первое время преподаватель не должен быстро отходить от детей, пока они не освоились в воде. При многократном повторении игры преподаватель может предложить детям убежать, а сам будет ловить их. При этом не следует торопиться, надо дать детям возможность спокойно добраться до своего места.

### **Игры и развлечения, способствующие закреплению навыков плавания**

**«Мина».** Глубина воды по грудь.

**Задачи игры:** совершенствование задержки дыхания, ориентирование под водой, закаливание.

**Описание.** Преподаватель бросает мяч на середину бассейна. Играющие делятся на пары, оттолкнувшись от дна, скользят под водой. Нужно проскользнуть так, чтобы не задеть мяч своим телом, не «взорвать мину».

**Правила.** Дети не должны мешать друг другу, побеждает тот, кто первым доберется до другого бортика.

**Методические указания.** Игру можно выполнять как парами, так и командами **«Волчок»**. Глубина воды по пояс.

**Задачи игры:** совершенствование координации движений, ориентирование в воде, закаливание.

**Описание.** Играющие разбиваются на пары. Один из партнеров выполняет роль «поплавка», второй берет его одной рукой за правую голень, другой за правую руку и вращает сначала вправо, потом влево. Затем партнеры меняются местами.

**Правила.** Нельзя вращать в разные стороны. Следить за тем, чтобы ребёнок вовремя сделал вдох. Выполнять вращение в среднем темпе. Побеждает тот, кто дольше сможет выполнить вращение.

*Методические указания.* Дети должны выполнять вращение по свистку.

**«Попади торпедой в цель».** Глубина воды по пояс.

*Задачи игры:* совершенствование скольжения на груди и на спине, точность выполнения задания.

*Описание.* Два участника игры становятся с обручами напротив своей команды на расстоянии 3–4 м от нее. Каждый из игроков должен оттолкнуться от бортика и выполнить скольжение сквозь обруч.

*Правила.* Выигрывает команда, которая метко попадает в цель «торпедой».

*Методические указания.* Во время скольжения ребенок не должен выполнять вращательных движений.

**«Дельфины на охоте».** Глубина воды по пояс.

*Задачи игры:* совершенствование задержки дыхания, ориентирование, закаливание.

*Описание.* Играющие разбиваются на пары. Каждый участник игры должен, отталкиваясь ногами от дна, преодолеть в скольжении определенную дистанцию.

*Правила.* Побеждает тот, кто преодолеет дистанцию с наименьшим числом отталкиваний от дна и первым пересечет линию финиша.

*Методические указания.* Можно выполнить скольжение на боку.

**«Стой крепко».** Глубина воды по пояс.

*Задачи игры:* совершенствование координации движений, закаливание.

*Описание.* Занимающиеся разбиваются на пары и становятся лицом друг к другу, держась за правые руки под водой и подняв левые руки вверх. По сигналу играющие пытаются сдвинуть друг друга с места и свалить в воду.

*Правила.* Проигрывает тот, кто дотронется до воды левой рукой или головой.

*Методические указания.* Нельзя брызгать друг друга, делать подножки под водой и толкаться.

**«Можно – нельзя».** Глубина воды по пояс.

*Задачи игры:* в игре закрепляются знания детьми правил поведения на воде, закаливание.

*Описание.* Преподаватель называет действие, дети определяют его дозволенность. Расположение детей по всему бассейну. Например, купаться в панамке – нельзя, толкать товарища в воде – нельзя, нырять по команде – можно, подныривать под бортик – нельзя и т.д.

*Правила.* Можно отвечать устно, а можно показывать в воде.

*Методические указания.* Если упражнение нельзя показать, дети могут скрестить руки на груди.

### **Игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду**

**«Мы парашютисты».** Глубина воды по грудь.

*Задачи игры:* совершенствование прыжков в воду, развитие смелости, закаливание.

*Описание.* Дети, держа в поднятых руках мяч, поочередно прыгают со стула, стоящего в воде (рядом находится преподаватель), в лежащий на воде обруч – «люк самолета».

*Правила.* Прыгать по одному, не подталкивать друг друга.

*Методические указания.* При выполнении упражнения сгибать ноги.

**«Оловянный солдатик».** Глубина воды по шею.

*Задачи игры:* совершенствование прыжков в воду, развитие смелости, закаливание.

*Описание.* Дети выполняют поочередно, прыжок «солдатиком», стараясь пролететь в воздухе как можно дальше.

*Правила.* Прыжки выполнять с бортика бассейна, со страховкой преподавателя.

*Методические указания.* При выполнении упражнения сгибать ноги после входа в воду, руки вдоль туловища.

**«Самолет».** Глубина воды по шею.

*Задачи игры:* совершенствование прыжков в воду, развитие смелости, закаливание.

*Описание.* Выполняется прыжок, руки в стороны, с бортика или с возвышения, находящегося в воде.

*Правила.* Прыгать по одному, не подталкивать друг друга.

*Методические указания.* При выполнении упражнения сгибать ноги, руки в стороны.

**«Прыжок в группировке».** Глубина воды по шею.

*Задачи игры:* совершенствование прыжков в воду, развитие смелости.

*Описание.* Из исходного положения, стоя с вытянутыми руками вверх с силой оттолкнуться и сделать прыжок, сгруппировавшись.

*Правила.* Прыгать как можно выше, поочередно.

*Методические указания.* При выполнении упражнения голова опущена к коленям.

**«Прыгни в обруч вниз ногами».** Глубина воды по шею.

*Задачи игры:* совершенствование прыжков в воду, развитие смелости.

*Описание.* Несколько участников становятся примерно в 1 м от бортика и держат на поверхности воды параллельно ей несколько обручей. Остальные стоят на бортике напротив.

*Правила.* Каждый играющий должен спрыгнуть в воду ногами вниз с брызгами, стараясь попасть в обруч, но, не касаясь его. Обруч может отодвигаться от бортика, и прыжки повторяют.

*Методические указания.* При выполнении упражнения сгибать ноги, руки произвольно.

**«Прыжок в круг».** Глубина воды по шею.

*Задачи игры:* совершенствование прыжков в воду, развитие смелости, закаливание.

*Описание.* Совершая прыжок с тумбочки, играющий должен пройти через вертикальное кольцо перед ним.

Правила. Выполнять прыжок по одному, только вперед руками, ноги сомкнуты («рыбка»).

Методические указания. Игра проводится с теми, кто хорошо умеет выполнять стартовый прыжок.

### **Игры с мячом, способствующие развитию умения выполнять движения руками в воде и над водой**

**«Борьба за мяч».** Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование умений плавать способом кроль на груди, кроль на спине и способом на боку.

Описание. Участники делятся на две команды. У одной из них легкий мяч. Игроки этой команды, плавая в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Игроки второй команды стараются перехватить у них мяч.

Правила. Участникам игры нельзя толкать и задерживать друг друга, брызгаться.

Методические указания. Игру можно проводить 2 раза по 5 минут.

**«Волейбол в воде».** Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование скольжений на спине, закаливание.

Описание. Играющие, лежа на воде, располагаются по кругу и передают друг другу легкий мяч ударами одной или двумя руками. Надо стараться не становиться на дно.

Правила. Дети не должны мешать друг другу и брызгаться.

Методические указания. Ребенок, вставший на дно, выходит из игры.

**«Мяч своему капитану».** Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование передвижений в воде, развитие быстроты.

Описание. Занимающиеся делятся на две команды и располагаются в разных концах бассейна. У каждой команды – капитан, который принимает участие в игре, стоя на противоположном от команды бортике бассейна. По сигналу игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, отдать в руки своему капитану.

Правила. Выигрывает команда, которой удалось сделать это большее количество раз.

Методические указания. Игру можно проводить 2 раза по 5 минут и со сменой капитанов.

**«Салки с мячом».** Глубина воды по грудь.

Задачи игры: совершенствование передвижений в воде, развитие быстроты и ловкости.

Описание. Играющие произвольно перемещаются по всему бассейну.

Один из них – водящий – плавает с мячом, стараясь попасть им в кого-либо из играющих.

Правила. Тот, кого заденет мячом, становится на место водящего, и игра продолжается.

Методические указания. Игру можно проводить 2 раза по 5 минут.

**«Гонки мячей».** Глубина воды по грудь.

*Задачи игры:* совершенствование умений плавать способом кроль на груди, развитие быстроты и ориентирования в воде.

*Описание.* Играющие становятся парами и берут в руки по мячу. По команде преподавателя плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят мяч (головой и руками) впереди себя.

*Правила.* Выигрывает тот, кто быстрее всех проплывет условленное расстояние и не потеряет мяч.

*Методические указания.* Игру можно проводить как парами, так и командами.

**«Водное поло».** Глубина воды по шею.

*Задачи игры:* совершенствование ориентирования в воде, развитие быстроты.

*Описание.* Занимающиеся делятся на две команды. Первая занимает линию поля с одной стороны, вторая – с другой. У каждой команды за спиной ворота. Преподаватель выбрасывает мяч на середину поля. Игроки быстро плывут к центру, стараясь завладеть мячом и бросить его в ворота противника.

*Правила.* Выигрывает команда, забросившая мяч в ворота противника большее количество раз.

*Методические указания.* Игра продолжается 3–5 мин.

**«Мяч в воздухе».** Глубина воды по пояс.

*Задачи игры:* совершенствование ориентирования в воде, развитие быстроты.

*Описание.* Участники игры делятся на две команды, которые располагаются одна против другой, став в две шеренги на расстоянии 1 м. Преподаватель подбрасывает мяч между ними, играющие стараются завладеть им и не отдать сопернику.

*Правила.* Проигравшей считается команда, по вине которой мяч упадет на воду.

*Методические указания.* Мяч не должен касаться воды.

**«Брось мяч в круг».** Глубина воды по пояс.

*Задачи игры:* совершенствование ориентирования в воде, развитие быстроты, точности броска.

*Описание.* Занимающиеся делятся на две команды, которые становятся на против обруча. Надо бросить мяч в обруч. Попадание дает очко.

*Правила.* Побеждает команда, набравшая больше очков.

*Методические указания.* Можно выполнить игру, бросая мяч капитану.

**«Кто дальше бросит мяч?»** Глубина воды по пояс.

*Задачи игры:* совершенствование плавания на груди, развитие быстроты, дальности броска.

*Описание.* Два участника игры бросают мяч вдаль, затем плывут за ним.

*Правила.* Победитель определяется по дальности броска.

*Методические указания.* Можно провести игру, соревнуясь в том, кто дальше бросит мяч и быстрее вернется к своей команде.

**«Эстафета с мячом».** Глубина воды по пояс.

*Задачи игры:* совершенствование координации движений, развитие быстроты, точности передачи.

*Описание.* Игроки разбиваются на две команды и строятся в колонны на расстоянии вытянутых рук. Мяч передается назад между ногами, затем вперед над головой.

*Правила.* Побеждает команда, которая первой возвратит мяч на место.

*Методические указания.* Во втором варианте, разбившись на команды, играющие соревнуются в том, чья команда быстрее прибежит, припрыгает, приплывет, держа мяч на голове, в руках, между ногами.

**«Погоня за мячом».** Глубина воды по грудь.

*Задачи игры:* совершенствование плавания на груди, развитие быстроты, дальности броска.

*Описание.* Двое играющих становятся на берегу с мячами в руках, лицом к воде. По первому сигналу каждый бросает свой мяч так, чтобы он упал в воду возможно дальше от берега напротив противника. По второму сигналу соревнующиеся прыгают в воду, каждый плывет к мячу, брошенному противником, и с мячом возвращается на берег.

*Правила.* Выигрывает тот, кто с мячом быстрее окажется на берегу.

*Методические указания.* Игроки бросают мяч одновременно, находясь на одной линии.

**«Мяч за линию».** Глубина воды по грудь.

*Задачи игры:* совершенствование плавания на груди, развитие быстроты, точности передачи.

*Описание.* Поле игры размечается 4 флажками, между которыми натянута веревка или канаты с поплавками, образующими прямоугольник 8×16 м. Игроки делятся на две команды. Команды располагаются на коротких линиях прямоугольника. По сигналу мяч выбрасывается на середину, игроки быстро плывут к нему, стараясь им завладеть.

*Правила.* Выигрывает команда, забросившая мяч большее количество раз.

Не разрешается топить друг друга, держать мяч более 3 с и переплывать за линию противника. При нарушении правил мяч передается команде противника.

*Методические указания.* Игра длится 5 мин.

### **Игры с элементами прикладного плавания, способствующие развитию умения плавать в трудных условиях**

**«Эстафеты с бегом в воде».** Глубина воды по пояс.

*Задачи игры:* совершенствование бега в воде, развитие быстроты, закаливание.

*Описание.* Дети делятся на две команды. По свистку они бегут к другому бортику, задев его рукой, возвращаются к своей команде и передают эстафету.

*Правила.* Выигрывает команда, прибежавшая первой. Дети не должны мешать друг другу и брызгаться.

*Методические указания.* Обязательно касаться бортика рукой.

**«С донесением вплавь».** Глубина воды по грудь.

*Задачи игры:* совершенствование плавания на боку и на спине, развитие координации движений, закаливание.

*Описание.* Играющие выстраиваются на берегу в шеренгу по одному лицом к воде. Всем участникам раздается по листу чистой сухой бумаги. По сигналу играющие входят в воду и плывут к флажку, поставленному в воде, расстояние 20–25 м. Обойдя флажок, возвращаются обратно.

*Правила.* Выигрывает тот, кто быстрее вернется обратно с сухим листом бумаги. Нельзя мешать товарищу и умышленно брызгать на бумагу рядом плывущего игрока.

*Методические указания.* Игра проводится для хорошо умеющих плавать. Перед игрой преподавателю следует показать несколько наиболее эффективных приемов прикладного плавания (на боку, на спине) в данных условиях.

**«Рыбья приманка».** Глубина воды по пояс.

*Задачи игры:* совершенствование плавания на груди и на спине, развитие координации движений, плавание с задержкой дыхания.

*Описание.* В бассейне разбрасывается «приманка» (например, какие-нибудь игрушки). Играющие, кроме одного водящего – «рыболова» – изображают «рыбок» и стоят на берегу. «Рыболов» находится в воде, поближе к приманке. «Рыбки», стараясь обойти «рыболова», подплывают к приманке, собирают ее и возвращаются на берег.

*Правила.* Игрок, задержанный водящим, выбрасывает «приманку», которой он завладел, в воду и в игре больше не участвует. Выигрывает не задержанный водящим игрок, набравший большее количество «приманок». В следующий раз он становится «рыбаком». «Рыбки» имеют право плыть за приманкой лишь один раз. Задержанным считается игрок, которого «рыболов» коснется рукой.

*Методические указания.* Можно проводить игру как командную. В игре следует обозначить линиями пространство.

**«Эстафета с транспортировкой».** Проводится на глубоком месте.

*Задачи игры:* совершенствование плавания на боку и на спине, развитие координации движений, закаливание.

*Описание.* Эстафета организуется между двумя командами. Один игрок входит в воду (из одной команды), захватывает снизу за руки или под руку, за подбородок (возможны и другие варианты) товарища из своей команды и транспортирует до условного места (10–12 м). На обратном пути «спасатель» и «тонущий» меняются местами. При финише первой пары начинает плыть вторая и т.д.

*Правила.* Выигрывает команда, раньше закончившая транспортировку. «Тонущим» запрещается помогать «спасателю».

*Методические указания.* За нарушения правил можно присуждать штрафные очки.

**«Щука во рву».** Глубина воды по грудь.

*Задачи игры:* совершенствование плавания на груди и на спине, развитие координации движений, плавание с задержкой дыхания.

*Описание.* В бассейне устанавливаются 4 флажка, между которыми протягиваются две параллельные веревки с поплавками на расстоянии 3–4 м

одна от другой. Это «ров». Во рву находится водящий – «щука». За одной из боковых линий располагаются остальные играющие. По сигналу руководителя они плывут на другую сторону рва, подныривая под веревку или сразу под весь «ров». «Щука», не выходя из «рва», старается дотронуться до одного из играющих. Если ей это удастся, то «щукой» становится пойманный.

Водящий играет вместе со всеми. Потом игра проводится по другую сторону веревки.

*Правила.* После сигнала преподавателя не разрешается стоять на месте или возвращаться назад. Для этого предлагается считать до трех и после счета «три», если игрок не выполнил команды, он становится водящим.

*Методические указания.* Игру можно усложнить или упростить. Если, к примеру, «щука» долго не может никого поймать, то можно выделить две «щуки»; если же она, наоборот, делает это легко, то, «щуку» можно поставить к дальней линии или до сигнала поворачивать спиной к играющим.

**«Пятнашки с нырянием».** Глубина воды по грудь.

*Задачи игры:* совершенствование ныряния, развитие координации движений, плавание с задержкой дыхания.

*Описание.* Эти «пятнашки» отличаются от простых «пятнашек» тем, что, спасаясь от водящего, играющим разрешается нырять. Водящий имеет право пятнать, лишь нырнув за спасающимся, пытаясь дотронуться до него рукой.

*Правила.* На поверхности водящий пятнать права не имеет. Он должен подплыть к играющему, находящемуся на поверхности, и сосчитать до трех.

Если играющий за это время не нырнет, он становится «пятнашкой».

*Методические указания.* Играющие должны иметь хорошую плавательную подготовленность, в том числе в нырянии.

**«Эстафета с препятствиями».** Глубина воды по пояс.

*Задачи игры:* совершенствование ныряния, ориентирование в воде, плавание с задержкой дыхания.

*Описание.* Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны, которые располагаются параллельно на расстоянии 3–4 м друг от друга. Эстафета заключается в преодолении ряда препятствий: спасательный круг, сетка, веревка и т.д. (поднырнуть под ними или перелезть).

*Правила.* Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

*Методические указания.* Можно взять более сложный вариант: например, передачу палочки. За нарушения начисляются штрафные очки.

### **Развлечения и аттракционы в воде**

**«Чехарда».** Глубина воды по пояс.

*Задачи игры:* совершенствование ныряния, развитие координации движений, плавание с задержкой дыхания.

*Описание.* Играющие становятся в колонну по одному на расстоянии 2 метра друг от друга. Стоящий последним перепрыгивает через игрока, стоящего впереди, а под следующего ныряет.

*Правила.* Дети не должны мешать друг другу и брызгаться.

*Методические указания.* Игра длится 5 мин.

**«Корзина».** Глубина воды по грудь.

*Задачи игры:* совершенствование ныряния, развитие координации движений, преодоление страха.

*Описание.* 4–5 играющих, держась за руки, образуют круг. Это «корзина». В 1,5–2 м от «корзины» становятся попарно, держась за руки, 4 игрока.

Пятый ложится сверху им на руки, на грудь. По команде четверо подбрасывают лежащего – вперед-вверх, а он должен нырнуть в «корзину».

*Правила.* Дети не должны мешать друг другу.

*Методические указания.* Дети, прыгнув по одному разу в «корзину», меняются местами.

**«Тир на воде».** Глубина воды по пояс.

*Задачи игры:* совершенствование точности броска, закаливание.

*Описание.* На расстоянии 10 м на воде лежит неподвижный предмет. Играющие по очереди бросают в него шайбами.

*Правила.* Выигрывает тот, кто из 10 брошенных шайб будет иметь большее количество попаданий.

*Методические указания.* Можно проводить игру как командную.

**«Кто сильнее».** Глубина воды по пояс.

*Задачи игры:* совершенствование плавания на груди и на спине, развитие силы.

*Описание.* Двое играющих, захватив друг друга ногами, гребут руками в противоположные стороны, стараясь увлечь за собой противника.

*Правила.* Выигрывает тот, кто перетянет противника на свою сторону.

Противники предварительно договариваются, каким способом они поплывут.

*Методические указания.* Начинать перетягивание с середины бассейна.

Можно проводить игру как командную.

**«Достань первым».** Глубина по грудь.

*Задачи игры:* совершенствование ныряния, задержки дыхания, развитие координации движений.

*Описание.* Два игрока стоят боком друг к другу, держась за руки. Ступни их ног соприкасаются. По сигналу каждый из игроков тянет за руку другого, стараясь первым достать со дна предмет.

*Правила.* Побеждает тот, кому удастся достать предмет первым.

*Методические указания.* Можно проводить игру как командную.

**«Столкни с круга».** Глубина воды по грудь.

*Задачи игры:* развитие силы и координации движений.

*Описание.* Два участника, сидя на спасательных кругах, подплывают друг к другу и стараются столкнуть один другого в воду.

*Правила.* Проигрывает тот, кто первым свалится с круга в воду. Методические указания. Необходимо заранее оговорить условия борьбы.

**«Подводная лодка».** Глубина воды по грудь.

*Задачи игры:* развитие координации движений, задержка дыхания, закаливание.

*Описание.* По всему бассейну проскользив под водой на спине, ребенок поднимает правую ногу вверх и в таком положении, делая гребковые движения руками, всплывает на поверхность.

*Правила.* Правая нога должна быть прямой. Дети не должны мешать друг другу.

*Методические указания.* Игра длится 5 мин.

**«Великан».** Глубина воды по грудь.

*Задачи игры:* совершенствование плавания на груди и на спине, развитие силы, координации движений.

*Описание.* Участвующие делятся на пары, и каждая пара получает по доске, которую пловцы в воде удерживают следующим образом: первый кладет на доску ноги, зацепляясь за нее ступнями, второй держится за доску руками. Первый плывет, работая руками, второй – ногами.

*Правила.* Участвует несколько пар. Выигрывает та пара, которая быстрее всех преодолеет заданное расстояние.

*Методические указания.* Перед началом следует указать, каким стилем плывут участники игры.

Возможны и другие варианты игры:

- а) один – на груди, другой – на спине;
- б) несколько досок в одной команде, порядок взаимодействия такой же;
- в) можно участников распределить на заплывы и фиксировать время каждого заплыва;
- г) взять большую доску и подобрать 4 участников (более сложное задание).

**«Эстафета плавающих досок».** Глубина воды по грудь.

*Задачи игры:* совершенствование плавания на ногах, на груди, развитие силы, координации движений.

*Описание.* Для проведения игры необходимы несколько одинаковых досок. Каждую доску в воде толкают 2–4 (можно больше) ребенка. В эстафете участвует несколько таких команд. По сигналу участники стартуют в заданном направлении.

*Правила.* Выигрывает команда, которая первой доставит свою доску к финишу.

*Методические указания.* Игра длится два раза по 5 мин.

**«Кроль винтом».** Глубина воды по пояс.

*Задачи игры:* совершенствование плавания на груди и на спине, развитие координации движений и задержки дыхания.

*Описание.* Участвующие делятся на пары. Плывая способом кроль на груди, они под гребок одной рукой переворачиваются на спину, а под гребок другой – на грудь и т.д.

*Правила.* Дети не должны мешать друг другу.

*Методические указания.* Можно проводить игру как командную.

**«Волчок».** Глубина воды по грудь.

*Задачи игры:* совершенствование плавания на спине, развитие координации движений.

*Описание.* Участвующие делятся на пары. Плывая на спине, прижимают ноги к подбородку, а стопы выводят на поверхность воды. Производя плавательные движения руками под себя, они быстро вращаются в одну сторону.

*Правила.* Дети не должны мешать друг другу.

*Методические указания.* Можно проводить игру как командную.

**«Котел».** Глубина воды по пояс.

*Задачи игры:* совершенствование плавания на ногах на спине, развитие координации движений и силы.

*Описание.* Участники становятся в круг и захватывают друг друга за плечи. По команде ложатся на спину, ногами к центру, и начинают работать ногами способом кроль (30 с, в быстром темпе).

*Правила.* Тот, кто раньше перестал работать ногами выходит из игры.

*Методические указания.* Можно проводить игру как командную.

**«Цепочка».** Глубина воды по пояс.

*Задачи игры:* совершенствование бега в воде, развитие силы, координации движений.

*Описание.* Участвуют две команды (красные и синие). Каждая из них делится на две половины, и все игроки получают порядковые номера. Четные номера красных и нечетные номера синих строятся в колонну так, чтобы каждый игрок был между двумя игроками команды противника. При построении необходимо соблюдать порядок номеров. Нечетные номера красных и четные номера синих строятся в другую такую же колонну. В колоннах играющие держат друг друга за пояс (в каждой колонне должно быть не менее восьми играющих).

По сигналу направляющий колонны старается коснуться замыкающего своей же колонны. Если ему это удастся, он переходит в хвост колонны и становится замыкающим. Таким образом, игра продолжается до тех пор, пока колонна не вернется к своему первоначальному построению, то есть пока первый направляющий вновь не займет свое первое место.

*Правила.* Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Можно разыгрывать очки, ограничив игру строгим временным интервалом.

*Методические указания.* Продолжительность игры планируется из расчета 30 с на одного играющего.

**«Кто быстрее?»** Глубина воды по грудь.

*Задачи игры:* совершенствование бега в воде, развитие быстроты, закаливание.

*Описание.* Участвуют две команды. Они располагаются на бортике бассейна, желательно напротив друг друга. Участники садятся на бортик, можно – в упор присев. По сигналу замыкающие каждой колонны прыгают в воду (произвольно), бегут к другому бортику, задев его рукой, возвращаются к своей команде и передают эстафету. Следующий проделывает то же самое и т.д.

*Правила.* Выигрывает команда, прибежавшая первой. Дети не должны мешать друг другу и брызгаться.

*Методические указания.* Обязательно касаться бортика рукой.

**«Кто быстрее?»** Глубина воды по пояс.

*Задачи игры:* совершенствование бега в воде, развитие быстроты, закаливание.

*Описание.* По всему бассейну на поверхности воды разбрасывается несколько разноцветных плавающих игрушек. По сигналу необходимо быстро их собрать и доставит на бортик.

*Правила.* Выигрывает тот, кто выполнить задание первым. Дети не должны мешать друг другу и брызгаться.

*Методические указания.* Такую же игру можно провести среди нескольких участвующих команд.

**«Проплывание между ногами партнера и построение в колонну».**

*Задачи игры:* совершенствование ныряния, развитие координации движений и задержки дыхания.

*Описание.* Участвуют несколько команд, все ребята которых имеют порядковые номера. Команды выстраиваются в колонны на бортике бассейна. На против каждой команды на воде, в наиболее глубоком месте бассейна, стоит участник – «заграждение». По сигналу первые номера ныряют в воду и, двигаясь под водой, проплывают между ногами своего товарища – «заграждение» своей команды, а затем занимают место непосредственно за ним и поднимают руку, что служит сигналом к старту следующего участника. Все дети проделывают то же самое.

*Правила.* Выигрывает команда, первой построившаяся в воде в колонну.

*Методические указания.* Обязательно поднимать прямую руку.

**«Кто скорее найдет?»** Глубина воды по грудь.

*Задачи игры:* совершенствование ныряния, развитие координации движений и задержки дыхания.

*Описание.* Преподаватель забрасывает в воду какой-либо предмет с таким расчетом, чтобы он упал на глубину не более 1 м. По команде: «Кто скорее найдет?» преподаватель вместе с участником вбегает в воду, и они начинают искать предмет.

*Правила.* Дети не должны мешать друг другу и брызгаться.

*Методические указания.* Вариант: участник один вбегает в воду, фиксируется время. Еще вариант: игра проводится в парах.

**«Пленные».** Глубина воды по пояс.

*Задачи игры:* совершенствование бега в воде, развитие быстроты.

*Описание.* Каждая из двух участвующих команд образует круг, все играющие получают порядковые номера. Они держат друг друга за руки. Каждая команда выделяет трех пленных, которые становятся в середину круга команды противника. Каждый игрок, которому удастся вырваться из круга, приносит своей команде одно очко.

*Правила.* К концу игры все участники должны обязательно по одному разу побывать пленными. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

*Методические указания.* Продолжительность игры ограничивается одной минутой. Варианты игры:

- а) участники стоят в круге неподвижно;
- б) участники перемещаются в заданном направлении.

**«Ястреб в воде».** Глубина воды по пояс.

*Задачи игры:* совершенствование плавания на груди и на спине, развитие координации движений.

*Описание.* Участники строятся в воде в шеренгу спиной к борту бассейна. У каждого за пояс плавков заткнут платок. Посередине бассейна на поверхности держатся три пловца. По сигналу пловцы принимают старт и переплывают бассейн, стараясь, чтобы один из трех, находящихся в середине участников («ястребов»), не выхватил у них платок. Если «ястребу» это удалось, пловцы меняются местами, и игра продолжается. Возобновляется она только по сигналу.

*Правила.* Победителями игры становятся участники, которым на протяжении нескольких попыток удалось сохранить платок.

*Методические указания.* Игра проводится два раза по 5 мин.

**«Бег за кладом».** Глубина воды по пояс.

*Задачи игры:* совершенствование ныряний, развитие быстроты.

*Описание.* Две участвующие команды становятся спиной к борту бассейна и лицом друг к другу. По сигналу все играющие как можно быстрее устремляются к середине бассейна, где они должны достать со дна различные предметы, разбросанные преподавателем (желательно не более пяти).

Предметы бросают одновременно с подачей сигнала о старте. Каждый предмет оценивается определенным количеством очков, обратно пропорциональным его величине (например, самый маленький предмет (монета) получает наибольшее количество очков). Выполняется несколько попыток.

*Правила.* Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

*Методические указания.* Игра проводится два раза по 5 мин.

## Картотека игр, используемых при обучении дошкольников плаванию

### **"Кто дальше прыгнет"**

**Задачи игры.** Воспитание смелости, уверенности, навыка к глубоким и продолжительным погружениям в воду с головой.

**Описание игры.** Играющие встают на бортик бассейна на расстоянии 1м друг от друга и захватывают пальцами ног край бортика. По команде ведущего выполняется прыжок вниз ногами с толчком обеих ног от бортика и махом рук. Выигрывает тот, кто дальше прыгнет.

**Второй вариант.** На расстоянии 1,5-2м от бортика натягивается дорожка или на поверхность воды кладется шест. По команде ведущего дети стараются перепрыгнуть через условный рубеж любым произвольным способом вниз ногами.

**Методические указания.** Глубина воды не должна превышать уровня груди или пояса играющих. Умеющие плавать могут прыгать в глубокий водоем, но каждый очередной прыжок выполняется только после того, как предыдущий занимающийся отплыл на безопасное расстояние или вышел из воды.

# "Клоунада"

**Задачи игры.** Те же, что и в предыдущей.

**Описание игры.** По заданию ведущего дети выполняют самые разнообразные прыжки в воду ногами вниз: прыжок из исходного положения, стоя спиной к воде, прыжок с поворотом в воздухе на 180°, прыжок с разведением в стороны ног и последующим их соединением перед входом в воду и др.

После того, как все варианты прыжков разучены каждым занимающимся, прыжки можно выполнять в парах. Ведущий оценивает изобретательность и артистизм каждой пары, привлекая к выявлению победителей плавруков, физоргов, инструкторов и др.

**Методические указания.** В глубоком водоеме с непрозрачной водой каждый очередной прыжок выполняется после того, как предыдущий прыгун отплыл на безопасное расстояние.

## **"Кто дальше проскользит"**

**Задачи игры.** Воспитание смелости, уверенности, умения прыгать в воду головой вниз.

**Описание игры.** Играющие сидят на бортике, опустив ноги в воду и упираясь подошвами в стенку бассейна или сливной желоб. Руки подняты вверх, кисти соединены, голова между руками. По команде ведущего дети низко наклоняют голову и руки к воде и, оттолкнувшись ногами, падают в воду. Выигрывает тот, кто дальше проскользит.

**Методические указания.** В неглубоком водоеме прыжок может выполнять вся группа одновременно, в глубоком дети прыгают по одному.

## **"На старт - марш!"**

**Задачи игры.** Совершенствование умения прыгать в воду вниз головой.

**Описание игры.** Играющие выстраиваются на бортике на расстоянии 1м друг от друга. Пальцами ног захватывают край бассейна. По команде ведущего «На старт!» играющие занимают неподвижное положение. По команде «Марш!» выполняют прыжок в воду. Выигрывает проскользивший после прыжка дальше всех.

**Методические указания.** В зависимости от подготовленности занимающихся, в игре могут быть использованы как стартовый, так и другие, более простые прыжки, выполняемые вниз головой. Например, спад в воду из положения согнувшись, прыжок в воду из положения согнувшись с толчком ног, этот же прыжок, но с маховым движением рук.

## "Полет"

**Задачи игры.** Воспитание смелости, уверенности при выполнении прыжков в воду вниз головой.

**Описание игры.** Играющие выстраиваются на бортике на расстоянии 1м друг от друга. По команде ведущего выполняется стартовый прыжок. Выигрывает участник, пролетевший в воздухе до погружения в воду как можно дальше.

**Методические указания.** Игра проводится с участниками, хорошо умеющими плавать. Играющих можно разделить на две команды. Успеху игры будет способствовать протянутая в 1,5-2м от бортика бассейна веревка или плавательная дорожка, через которую необходимо перелететь, не задев ее.

## "Все вместе"

**Задачи игры.** Совершенствование навыков прыжков в воду.

**Описание игры.** Играющие стоят в шеренге по одному на расстоянии 1м друг от друга. По команде ведущего играющие выполняют соскок вниз ногами, спад из положения согнувшись, прыжок с поворотом, спиной вперед или какой-либо другой.

**Методические указания.** Участников разделить на две равные по силам команды.

# "Каскад"

**Задачи игры.** Совершенствование навыков прыжков воду.

**Описание игры.** Играющие стоят в шеренге по одному на расстоянии 1м друг от друга. По команде ведущего играющие выполняют соскок или прыжок вниз ногами или какой-либо другой.

**Методические указания.** Инструктор должен перед каждым прыжком внимательно проверить правильность исходного положения, которое принимает играющий.

# Игры На всплывание и лежание на воде.

## "Поплавок"

**Задачи игры.** Ознакомление с подъемной силой воды, ощущение состояния невесомости.

**Описание игры.** Играющие, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают и, обхватив колени руками, всплывают на поверхность. В этом положении каждый «поплавок» старается продержаться на воде до счета десять.

Соревнуются две группы или отдельные занимающиеся на качество выполнения упражнения.

**Методические указания.** Перед выполнением упражнения все играющие по команде ведущего делают глубокий вдох и задерживают дыхание на вздохе.

## "Медуза"

**Задачи игры.** Те же, что и в предыдущей.

**Описание игры.** Играющие, сделав глубокий вдох и задержав дыхание, приседают под воду и, наклонившись вперед, всплывают на поверхность. Тело согнуто в пояснице, руки и ноги полусогнуты и расслаблено, опущены вниз.

**Методические указания.** Так же, как и в предыдущем упражнении, после всплытия на поверхность все играющие считают в уме до десяти.

## "Кто сделает"

**Задачи игры.** Совершенствование равновесия, умения свободно без движений лежать на поверхности воды.

**Описание игры.** Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, играющие осторожно ложатся на воду в положении на спине. Руки и ноги разведены в стороны, голова слегка откинута назад.

**Методические указания.** Перед выполнением упражнения инструктор объясняет, что на воде нужно лежать в положении на спине, а не сидеть. Это возможно только при условии, если не сгибаться в тазобедренных суставах и не прогибаться в пояснице.

# "Винт"

**Задачи игры.** Совершенствование умения произвольно изменять положение тела в воде.

**Описание игры.** Играющие по команде ведущего ложатся на воду в положении на спине. Затем, в зависимости от дальнейшей команды, поворачиваются на бок, на грудь, снова на спину и т.д. Выигрывает участник или несколько участников, умеющих лучше других изменять положение тела в воде.

**Методические указания.** При выполнении поворотов помогать себе гребковыми движениями рук.

# "Авария"

**Задачи игры.** Воспитание умения в случае необходимости продолжительное время держаться на поверхности воды.

**Описание игры.** По команде ведущего играющие выполняют глубокий вдох и ложатся на воду в положении на спине. С произвольным дыханием они стараются продержаться на воде как можно дольше (до 1 мин), пока не «подоспеет помощь».

**Методические указания.** Можно выполнять легкие гребковые движения кистями рук около тела.

# "Пятнашки с поплавком"

**Задачи игры.** Совершенствование навыка всплытия и лежания на воде.

**Описание игры.** Ведущий -«пятнашка»- старается догнать игроков и дотронуться до кого-либо из них. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавка». Если «пятнашка» дотронется до играющего раньше, чем тот принял это положение, игрок становится «пятнашкой».

**Второй вариант.** В зависимости от подготовленности участников, вместо »поплавка» выполнять «медузу» или другие упражнения.

# "Кто сделает кувырок"

**Задачи игры.** Совершенствование равновесия, умения свободно изменять положение тела в воде, ориентирования.

**Описание игры.** По команде ведущего участники по одному выполняют кувырки вперед через плавательную дорожку или мяч, предварительно сделав вдох и приняв положение группировки. Затем дается команда выполнить кувырок назад.

**Второй вариант.** После того как каждый участник освоит выполнение кувырков вперед и назад, игра может быть проведена с двумя командами как эстафета.

---

# "Слушай сигнал"

**Задачи игры.** Совершенствование умения всплывания и лежания на воде.

**Описание игры.** Играющие соревнуются в правильном выполнении упражнений «поплавок», «медуза», лежание на спине, на груди, «винт». Каждое упражнение выполняется под соответствующие условные сигналы, о значении которых необходимо договориться с занимающимися до начала игры.

**Второй вариант.** Играют две команды, равные по силам. Выигрывает команда, совершившая меньшее количество ошибок.

**Методические указания.** Условные сигналы должны быть короткими и выразительными. Перед подачей очередного сигнала должен быть промежуток времени, достаточный для отдыха.

# Игры с мячом

## "Мяч по кругу"

**Задачи игры.** Дальнейшее освоение с водой.

**Описание игры.** Играющие стоят на дне и перебрасывают друг другу легкий мяч, не впитывающий воду.

## "Волейбол в воде"

**Задачи игры.** Дальнейшее освоение с водой.

**Описание игры.** Играющие располагаются по кругу и ударами рук отбивают мяч друг другу, стараясь как можно дольше продержать его в воздухе.

**Методические указания.** В зависимости от подготовленности занимающихся, игра может проводиться как в мелком, так и в глубоком бассейнах.

## "Салки с мячом"

**Задачи игры.** Дальнейшее освоение с водой.

**Описание игры.** Играющие произвольно перемешиваются в воде. Один из них –«салка»- легким резиновым мячом старается попасть в кого-либо из играющих. Игрок, задетый мячом, становится «салкой».

**Методические указания.** В зависимости от подготовленности занимающихся, игра может проводиться как в мелком, так и в глубоком бассейнах.

## "Борьба за мяч"

**Задачи игры.** Дальнейшее освоение с водой.

**Описание игры.** Участники игры делятся на две равные по силам команды. У одной из них легкий, не впитывающий влагу мяч (или футбольная камера). Игроки этой команды, передвигаясь в любых направлениях, перебрасывают мяч друг другу. Вторая команда старается отнять мяч у первой. Выигрывает команда, овладевшая мячом большее количество раз.

**Методические указания.** Игра проводится как на мелком, так и на глубоком местах.

# "Гонки мячей"

**Задачи игры.** Дальнейшее освоение с водой.

**Описание игры.** Играющие становятся в пары и берут в руку по мячу. По команде ведущего игроки плывут кролем на груди с высоко поднятой головой и гонят мяч впереди себя. Выигрывает пловец, быстрее всех проплывший условленное расстояние и не потерявший мяч.

**Методические указания.** Оба игрока в соревнующейся паре должны быть одинаково подготовлены.

# "Мяч - своему тренеру"

**Задачи игры.** Дальнейшее освоение с водой.

**Описание игры.** Играющие делятся на две команды. Первая команда выстраивается на одной отметке, вторая – на другой. У каждой команды – тренер, который принимает участие в игре, стоя на противоположной от команды отметке. По сигналу судьи игроки обеих команд стремятся завладеть мячом, находящимся в центре поля, и, перебрасывая его одной или двумя руками, стараются отдать мяч в руки своему тренеру. Выигрывает команда, которой удалось это сделать большее количество раз.

# "Водное поло"

**Задачи игры.** Совершенствование техники владения мячом, умения взаимодействовать в коллективе.

**Описание игры.** В игре участвуют две равные по силам команды. Одна команда занимает линию поля с одной стороны, вторая – с другой. У каждой команды за спиной «ворота» - пространство, условно обозначенное скамейкой, досками и др. По сигналу ведущего судья выбрасывает мяч на середину поля. Игроки быстро передвигаются к центру, стараясь завладеть мячом и бросить его в ворота противника. Выигрывает команда, забросившая мяч в ворота противника большее количество раз. Не разрешается топить друг друга и долго задерживать мяч в руках. При нарушении правил судья останавливает игру, наказывает команду, игрок, который провинился, передает мяч игрокам другой команды. Игра продолжается 5 минут.

**Методические указания.** Игра может проводиться как на мелком, так и на глубоком местах.

# *Игры с выдохом в воду.*

## *"У кого больше пузырей"*

**Задачи игры.** Совершенствование навыков выдоха в воду.

**Описание игры.** По команде ведущего играющие погружаются с головой в воду и выполняют продолжительный выдох через рот. Выигрывает участник, имевший больше пузырей, то есть сделавший продолжительный и непрерывный выдох в воду.

**Методические указания.** Напомнить играющим, что перед погружением под воду нужно обязательно сделать вдох.

# "Качели"

**Задачи игры.** Дальнейшее совершенствование ритма дыхания.

**Описание игры.** Играющие встают по парам спиной друг к другу и берут друг друга под руки. Поочередно наклоняясь вперед до положения нагнувшись лицом в воду, они поднимают своих партнеров над водой. В момент опускания лица в воду делается выдох. Выигрывает та пара, которая больше других несколько раз подряд выполнит вдох и выдох в воду.

**Методические указания.** Играющие стоят боком к ведущему.

# "Ваньки - встаньки"

**Задачи игры.** Дальнейшее освоение с водой, совершенствование навыка выдоха в воду.

**Описание игры.** Играющие, разделившись на пары, встают друг против друга и крепко берутся за руки. По первому сигналу стоящие справа приседают, опускаются под воду и делают глубокий выдох (глаза открыты). По второму сигналу под воду погружаются стоящие слева, а их партнеры резко выпрыгивают из воды и делают вдох.

Выигрывает та пара, которая правильнее других, строго по сигналу и дольше всех выполнит упражнение.

**Методические указания.** Несмотря на то, что игра направлена на совершенствование навыков выхода в воду, инструктор внимательно следит за обязательным выполнением других разученных элементов, например, открывание глаз в воде и т.д.

# "Кто победит"

**Задачи игры.** Совершенствование навыка ритмичного дыхания при выполнении выдоха в воду.

**Описание игры.** Играющие встают в одну шеренгу и по команде ведущего идут по дну, помогая себе гребками рук и непрерывно до границы финиша делая вдох над водой и выдох в воду. Выигрывает тот, кто пришел первым и от старта до финиша правильно выполнил упражнение.

Граница финиша обозначается на расстоянии 15-20м от места старта.

**Методические указания.** При выполнении выдоха занимающиеся опускают в воду только нижнюю часть лица (рот и нос) до уровня глаз.

## "Поезд"

**Задачи игры.** Дальнейшее совершенствование умения делать выдох в воду.

**Описание игры.** Двое играющих, взявшись за руки, опускают руки на поверхность воды. Это «тоннель». Остальные ребята – «поезд» - встают в колонну по одному и двигаются вперед. Подходя к «тоннелю», играющие делают вдох, а проходя через «тоннель» во время погружения под воду делают выдох – «поезд пускает пар». Двое игроков, изображающих «тоннель», встают в конец «поезда», а двое первых из «поезда» обозначают новый «тоннель».

**Методические указания.** Игру можно усложнить, организовав на пути следования поезда пять и более «тоннелей». Это могут быть пластмассовые обручи, плавательные дорожки и любые другие предметы, под которые нужно поднырнуть и одновременно сделать выдох в воду.

## "Фонтаны"

**Задачи игры.** Совершенствование ритма дыхания при выполнении вдоха выдоха в воду.

**Описание игры.** Играющие встают в круг и по командам ведущего – короткую «вдох» и продолжительную «вы-ы-ы-дох» - выполняют 5,10,20 или другое количество поочередных вдохов и выдохов в воду. Участники могут держаться за руки.

Второй вариант. Игра проводится как соревнование между двумя командами. Выигрывает команда, все участники которой выполняют продолжительные и непрерывные выдохи в воду, то есть «фонтан» бьет лучше.

**Методические указания.** Ведущий, объясняя правила игры, подчеркивает, что преимущество имеет то «фонтан», у которого сильно бьет каждая струя (то есть, каждый участник умеет делать выдох в воду).

# **Игры с элементами прикладного плавания**

## **"С донесением вплавь"**

**Задачи игры.** Освоение навыков прикладного плавания.

**Описание игры.** По сигналу ведущего играющие плывут любым способом, держа в руке сухую шапочку или другой предмет. Соревнование проводится на определенное расстояние. Выигрывает участник, не замочивший «донесения» и приплывший первым.

**Методические указания.** Заплыв проводится на расстояние 20-25м. Предварительно участников знакомят с техникой прикладного плавания: на боку, брассом на спине и другими вариантами плавания с помощью движений ногами и гребковых движений одной рукой.

# "Достать пострадавшего"

**Задачи игры.** Воспитание навыков ныряния и спасения тонущих.

**Описание игры.** На глубоком месте (до 2м) на дно опускают полотенце или майку с грузом. Играющие по очереди ныряют за «пострадавшим» и поднимают его на поверхность воды.

**Методические указания.** Нырять в глубину разрешается только по одному участнику. Все играющие должны уметь хорошо плавать.

## "Найти трассу"

**Задачи игры.** Совершенствование навыков ныряния и ориентирования под водой.

**Описание игры.** По команде ведущего двое участников делают старт и плывут под водой 15-20м. На дно брошены яркие предметы, поэтому участники легко могут найти трассу, открыв глаза в воде.

**Методические указания.** Игра проводится в бассейне или водоеме с прозрачной водой и ровным, чистым дном.

## "Переправа"

**Задачи игры.** Воспитание умения пользоваться плавучими поддерживающими средствами.

**Описание игры.** Двое играющих входят в воду и берутся за автомобильную камеру, плавательную доску или любое другое поддерживающее средство. По команде ведущего оба соревнующихся плывут на заданное расстояние. Выигрывает приплывший первым.

**Второй вариант.** Двое играющих садятся на автомобильную камеру или надувной матрац и по команде ведущего соревнуются на заданной дистанции.

**Методические указания.** К игре допускаются участники, хорошо умеющие плавать.

# "Доставь пострадавшего на берег"

**Задачи игры.** Воспитание навыков оказания помощи на воде.

**Описание игры.** Играющие распределяются по равносильным парам (пол, возраст, рост, вес) – это «спасатели» и «пострадавшие». По сигналу ведущего две пары преодолевают определенную дистанцию (20-25м). «Спасатель» плывет на груди, а «пострадавший», положив одну или две руки ему на плечи, делает легкие поддерживающие движения ногами, помогая «спасателю». Выигрывает пара, приплывшая первой. В конце игры «спасатели» и «пострадавшие» меняются ролями.

**Второй вариант.** «Пострадавший» лежит на спине, а «спасатель», захватив его за руки или подбородок, плывет брассом, на боку или на спине с помощью движений ногами.

**Методические указания.** В игре не участвуют плохо плавающие и дети младшего возраста.

# "Эстафета с препятствиями"

**Задачи игры.** Совершенствование прикладных навыков плавания, ныряния, ориентирования в воде.

**Описание игры.** В игре участвуют две равные по силам группы. По сигналу ведущего по одному участнику из каждой команды стартуют, проплывают условное расстояние и возвращаются к своей команде. Очередной участник каждой команды стартует после касания проплывшего дистанцию. На дистанции установлены различные препятствия: лодка, надувной матрац, бревно, автокамера и др. Препятствия преодолеваются по условиям игры: играющие подныривают, перелезают, проплывают на плавсредстве определенное расстояние. Побеждает команда, участники которой раньше преодолели дистанцию.

**Методические указания.** Если игра проводится на естественном водоеме, то состояние дна на дистанции обязательно проверяют до игры. Все нарушения правил игры немедленно пресекаются, а количество сделанных ошибок отражается на определении команды-победительницы.

---

# Развлечения на воде.

**1. «СТОЙ КРЕПКО»** - играющие встают в пары лицом друг к другу, держась под водой за правые руки и подняв левые руки над поверхностью воды. По сигналу ведущего играющие пытаются сдвинуть друг друга с места и свалить в воду. Проигрывает тот, кто дотронулся до воды левой рукой или головой.

**2. «БУКСИРЫ»** - играющие встают в пары и выстраиваются на условной линии старта. По сигналу ведущего первые номера, стараясь обогнать друг друга, быстро идут к финишной черте, буксируя своих партнеров, которые лежат на воде в положении на груди и держатся руками за их пояс. После выявления победителей играющие меняются местами.

**3. «БОЙ ВСАДНИКОВ»** - играющие встают в пары и садятся друг другу на плечи. «Всадники» - сидящие на плечах – стараются стащить в воду друг друга.

**4. «ЧЕХАРДА»** - играющие встают в колонну по одному на расстоянии 2м друг от друга и нагибаются вперед. Последний игрок в колонне перепрыгивает через каждого, стоящего впереди.

Второй вариант. Стоящий последним перепрыгивает через одного и ныряет под широко расставленные ноги другого.

**5. «КТО ПЕРЕТЯНЕТ»** - двое игроков, захватив друг друга ногами, гребут что есть силы руками, стараясь протащить за собой партнера.

**6. «ВЕСЫ»** - играющие встают в пары спиной друг к другу и захватывают друг друга согнутыми в локтях руками. Наклоняясь вперед, каждый старается оторвать противника от дна.

**7. «СОРЕВНОВАНИЕ С ДОСКОЙ»** - игроки ложатся на доски или садятся на резиновые надувные круги и по команде плывут наперегонки любым способом определенное расстояние.

**8. СДЕЛАТЬ В ВОДЕ** стойку на кистях, «колесо», серию кувырков вперед, назад.

**9. «ЛЕТАЮЩИЙ ДЕЛЬФИН»** - стоя на дне, согнуть колени, оттолкнуться и, выбросив руки вперед, выпрыгнуть из воды, быстро согнуться и войти в воду, стараясь, чтобы ноги в этот момент были перпендикулярны поверхности воды. Снова встать на дно и повторить прыжок. Когда прыжок будет освоен, может дать задание занимающимся: «Кто сделает прыжок большее количество раз». Сделать то же, выпрыгивая из воды боком и спиной.

**10. «КАРУСЕЛИ»** - играющие встают в круг, берутся за руки и через одного ложатся на воду на спину ногами к центру круга. Карусель движется вправо и влево по кругу. Играющие периодически меняются ролями.

**11. «СЛУШАЙ СИГНАЛ»** - играющие встают в круг на расстоянии 1.5-2м друг от друга и начинают движение по кругу. Время от времени ведущий подает условный сигнал, соответствующий каким-либо упражнениям. По сигналу играющие выполняют упражнение «поплавок», скольжение, кувырок, собираются в центр круга или плывут от центра. Между сигналами нужно дать промежуток времени для выравнивания круга, что одновременно является отдыхом. Больше трех сигналов давать не рекомендуется.

**12. «БОЙ ЛОДОК»** - играющие разделяются на пары, садятся на резиновые надувные круги, надувные матрацы, автокамеры и стараются столкнуть друг друга в воду. Выигрывают те участники, которые не упали с «лодок» в воду.

---

## *Игры со скольжением и плаванием.*

### *"Кто дальше проскользит"*

**Задачи игры.** Постановка обтекаемого положения тела, умения тянуться вперед, равновесия.

**Описание игры.** Играющие встают в одну шеренгу и по команде ведущего выполняют скольжение сначала на груди, затем на спине.

**Методические указания.** Скольжение на груди выполняется в положении с руками вдоль тела, затем с руками, вытянутыми вперед. Скольжение выполняется в сторону мелкого места.

## "Стрела"

**Задачи игры.** Научить детей напрягать мышцы тела и тянуться вперед (принимать обтекаемое положение тела).

**Описание игры.** Ведущий игру и его помощники входят в воду, берут поочередно каждого играющего, принявшего положение скольжения, одной рукой за ноги, другой – под живот и толкают его к берегу по поверхности воды. Лучшая «стрела» скользит дальше всех.

**Методические указания.** Упражнение выполняется как на груди, так и на спине. Играющие, принимая исходное положение для скольжения, обязательно вытягивают руки вперед. Игра проводится только с детьми младшего возраста.

## "Торпеды"

**Задачи игры.** Совершенствование положения тела при плавании, техники движений кролем (ногами).

**Описание игры.** Играющие встают в шеренгу и по команде ведущего делают скольжение на груди с движением ногами кролем. Затем то же повторяют на спине. Выигрывает проплывший большее расстояние.

**Методические указания.** Упражнение выполняется только в сторону мелкого места.

## "Фонтан"

**Задачи игры.** Те же, что и в предыдущей.

**Описание игры.** Играющие встают в круг и берутся за руки. По команде все ложатся на спину, вытянув ноги к центру круга и поддерживая себя гребковыми движениями рук около тела, делают движения ногами кролем на спине, плывя в разные стороны.

**Второй вариант.** Первые номера стоят на дне, вторые ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга. Вторые номера делают движения ногами кролем, держась за руки первых. После 15-20с играющие меняются ролями.

## "Кораблекрушение"

**Задачи игры.** Научить детей не бояться глубокого места и, не затрачивая лишних движений, уметь продержаться на глубине или выплыть на мелкое место.

**Описание игры.** На глубоком месте играющие, применяя любые способы плавания, чередуя плавание и лежание на поверхности воды, стараются продержаться до сигнала ведущего. По сигналу играющие выплывают на мелкое место.

**Методические указания.** В игре участвуют не более двух человек одновременно. Ситуация на глубоком месте непрерывно контролируется ведущим и помощниками.

# "Кто победит"

**Задачи игры.** Совершенствование техники плавания.

**Описание игры.** Играющие по команде ведущего проплывают на соревнование 10,15,25м в зависимости от подготовленности. Выигрывает приплывший первым.

**Методические указания.** Плавание проводится кролем на груди, на спине, брассом, при помощи ног с доской или без доски и т.д.

# "Марафон"

**Задачи игры.** Воспитание умения рассчитывать свои силы при плавании и преодолевать максимально возможное расстояние.

**Описание игры.** По команде ведущего участники игры принимают старт в «марафонском» заплыве. Каждый плывет любым удобным способом или чередуя разные способы плавания. Выигрывает участник, проплывший наибольшее расстояние.

**Методические указания.** Перед заплывом ведущий предупреждает участников, что их задача – плыть медленно, но долго, сохраняя ритмичное дыхание. В зависимости от подготовленности участников, длина «марафонской» дистанции может быть 50,100,200м.

## "Кто дольше"

**Задачи игры.** Совершенствование техники движений ногами брассом, развитие силы мышц.

**Описание игры.** По команде ведущего проводится соревнование на глубокой части бассейна. Играющие делают движения ногами брассом, подняв кисти рук над поверхностью воды. Выигрывает участник, дольше всех выполнявший это упражнение.

## "Эстафета"

**Задачи игры.** Совершенствование техники плавания, умения бороться за победу.

**Описание игры.** В игре участвуют две равносильные команды. Занимающиеся могут плавать при помощи движений ногами или руками и в полной координации, в зависимости от подготовленности. Если играющие освоили спортивные способы плавания, можно провести комбинирование эстафеты, где участники плывут в полной координации кролем на груди, на спине, брассом или при помощи движений ногами.

## "Кто сделает меньше гребков"

**Задачи игры.** Совершенствование эффективного гребка.

**Описание игры.** Занимающиеся проплывают определенное расстояние, стараясь сделать как можно меньше гребков. Ведущий и его помощники ведут подсчет сделанного количества гребков.

**Методические указания.** В зависимости от подготовленности участники плывут кролем или брассом.

## "Чей рекорд"

**Задачи игры.** Совершенствование техники плавания, развитие силы мышц.

**Описание игры.** По команде ведущего играющие стартуют на определенное расстояние при помощи движений руками кролем на груди, на спине или брассом со связанными ногами.

# "Гусеница"

**Задачи игры.** Совершенствование техники плавания.

**Описание игры.** Играющие становятся в колонну по одному. Затем ложатся на воду на спину или на грудь и каждый захватывает ногами находящегося сзади за поясницу. После этого по сигналу «гусеница» начинает плыть вперед; все одновременно выполняют движения кролем (на спине или груди) сначала правой рукой, потом левой. Замыкающий «гусеницу» работает ногами кролем.

Если «гусеница» плывет брассом, то играющие держат друг друга руками за поясницу. Первый плывет брассом в полной координации, а все остальные одновременно выполняют движения ногами.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Афанасьев В. З. Игры в обучении плаванию. – М.: ГЦОЛИФК, 1983. 42 с.
2. Беззубцева Г. В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом. – М.: Гном и Д, 2003. – 108 с.;
3. Большакова И. А. Маленький дельфин // Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. – М.: Аркти, 2005. – 24 с.;
4. Булатова М. М., Сахновский К. П. Плавание для здоровья—Киев: Здоровье, 1988. – 86 с.;
5. Буллах И. М. Плавание от рождения до школы. – Минск, 1991. 105 с.;
6. Васильев В. С. Обучение детей плаванию. - М.: ФиС, 1989.—94 с.;
7. Гребенщиков М. Игры и упражнения при обучении детей плаванию// Дошкольное воспитание – 1991. -- №11 – с.19-22.;
8. Еремеева Л. Ф. Научите ребенка плавать. - Санкт-Петербург.: Детство- пресс, 2005.—112с.;



# СВИДЕТЕЛЬСТВО о публикации в СМИ

**Мигова  
Анна Викторовна**

Инструктор ФК

МБДОУ МО г. Краснодар «Центр - детский сад №8»

Опубликовал(а)  
материал  
на Международном образовательном портале Маам  
Фестиваль подвижных игр «Раз, два, три, четыре, пять начинаем  
мы играть» для старших и подготовительных групп

<http://www.maam.ru/detskijasad/festival-podvizhnyh-igr-1794860.html>

26 ноября 2024 в 21:39

Администратор  
проекта maam.ru  
Вовченко Е.А.



**1714757-016-015**

Проверить документ: [www.maam.ru/pro](http://www.maam.ru/pro)



# СВИДЕТЕЛЬСТВО о публикации в СМИ

Мигова  
Анна Викторовна

Инструктор ФК

МБДОУ МО г. Краснодар «Центр - детский сад № 8»

Опубликовала  
материал  
на Международном образовательном портале МААМ

**Комплексы упражнений по степ-аэробике  
на октябрь**

<http://www.maam.ru/detskijsad/kompleksy-uprazhnenii-step-ayerobika-oktjabr.html>

Администратор  
МААМ.ру  
Волгина Е.А.

31 ноября 2024 в 22:48

**МААМ.RU**

Международный образовательный портал  
Свидетельство о регистрации СМИ:  
ЭЛ № ФС 77 - 57008  
ISSN 2587-9545



1714750-016-200

Проверить документ: [www.maam.ru](https://www.maam.ru)



# СВИДЕТЕЛЬСТВО о публикации в СМИ

**Мигова  
Анна Викторовна**

Инструктор ФК

МБДОУ МО г. Краснодар «Центр Равно детский сад №1»

**Опубликовала  
материал**  
на Международном образовательном портале МААМ

**Программа по степ-аэробике для детей старшего  
дошкольного возраста**

<http://www.maam.ru/detskijasad/-volshhebnye-stupenki-1794881.html>

Администрация  
МААМ.ру  
Тел: +7 (495) 796-33-44

26 июля 2024 в 22:31

**МААМ.RU**

1714753-016-200

Проверено: <https://www.maam.ru/detskijasad/-volshhebnye-stupenki-1794881.html>





# СВИДЕТЕЛЬСТВО о публикации в СМИ

Мигова  
Анна Викторовна

Инструктор ФК

МБДОУ МО г. Краснодар «Центр - детский сад № 8»

Опубликовала  
материал  
на Международном образовательном портале МААМ

**Консультация для воспитателей «Патриотическое  
воспитание дошкольников старшего возраста  
в ДОУ средствами физической культуры»**

<http://www.maam.ru/detskijasad/konsultacija-dlja-vospitatelei-1794874.html>

Администратор  
МААМ.ru  
Зовченко Е.А.

26 ноября 2024 в 22:11

**МААМ.RU**

Международный образовательный портал  
для родителей, воспитателей и педагогов  
ул. Мира, д. 100/101  
100000, Москва, Россия  
8 (495) 238-2334



1714755-016-192



# СВИДЕТЕЛЬСТВО о публикации в СМИ

**Мигова  
Анна Викторовна**

Инструктор ФК

МБДОУ МО г. Краснодар «Центр - детский сад №8»

**Опубликовала  
материал**  
на Международном образовательном портале МААМ

**Консультация для воспитателей «Мир движений  
мальчиков и девочек»**

<http://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-dlja-vospitatelei-1794864.html>

Администратор  
МААМ.ru  
Волченко Е.А.

26 ноября 2024 в 21:47

**МААМ.RU**

Международный образовательный портал  
Свидетельство о регистрации СМИ:  
ЭЛ № ФС 77 - 57008  
ISSN 2587-9545



1714756-016-195

Доверять документам МААМ.RU

Лицензия № 08928 от 28 января 2019 г.

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Мигова Анна Викторовна**

с 07 августа 2023 г. по 16 августа 2023 г.

прошел(а) повышение квалификации  
в ООО «Межрегиональная Академия Профессионального Роста»  
(ООО «МАПР»)

по программе: «Внедрение Федеральной образовательной  
программы дошкольного образования в условиях  
реализации ФГОС»

в объёме 72 часа



Директор

К.С. Федоров

Секретарь

И.В. Сурнина

# УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231201534986

номер

828

Краснодар 2023г.

Российская Федерация  
Научно-Производственное Объединение  
ПрофЭкспортСофт  
ООО "НПО ПРОФЭКСПОРТСОФТ"  
образовательная платформа  
«Педагогический Университет РФ»  
<https://ПедагогическийУниверситет.РФ>  
Лицензия № Л035-01214-32/00234043 от 25.02.2020 г.

**УДОСТОВЕРЕНИЕ**  
о повышении квалификации  
0000061205 75366

*Документ о квалификации*  
Регистрационный номер  
156120575366



г. Брянск  
Дата выдачи 16.11.2023г.

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что  
**Мигова Анна Викторовна**

прошел(ла) обучение

в Научно-Производственном Объединении  
ПрофЭкспортСофт  
по программе ~~дополнительного~~  
профессионального образования  
(*повышение квалификации*)

*«Компетенции педагога дошкольного образования в  
реализации Стратегии комплексной безопасности детей в  
Российской Федерации на период до 2030 года»  
в объёме 216 часов*

Директор

Горелова Н.В.



# УДОСТОВЕРЕНИЕ

о повышении квалификации

Мигова Анна Викторовна

ООО "Центр инновационного  
образования и воспитания"

Образовательная программа  
включена в Федеральный реестр  
дополнительных профессиональных  
программ педагогического  
образования Минпросвещения  
России

Город Саратов  
Дата выдачи: 06.06.2022  
566-1352363

Прошел(ла) обучение по программе  
повышения квалификации

"Защита детей от информации,  
причиняющей вред их здоровью  
и (или) развитию" в объеме 36 часов.



 **ЕДИННЫЙ УРОК**  
КАРЕНАРИЙ МЕТОДОВ И МАТЕРИАЛОВ