

Составил: инструктор по физической культуре  
(бассейн)  
Розенберг Екатерина Ивановна

## Образовательный маршрут физкультурно-оздоровительной работы в летний период для часто болеющих детей ДООУ, посещающих детский сад

младшая группа (3-4 года)

### Июнь

В июне, в работе с детьми, мы рекомендуем:

- продолжать учиться не бояться воды, входить в воду и выходить из нее самостоятельно;
- развивать координацию движений при ходьбе в воде друг за другом, по одному, парами, разными способами, высоко поднимая ноги, с гребками рук;
- упражнять в воде у бортика, стоя свободно в воде;
- упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе в воде с игрушкой и без неё, вдоль бортика, от бортика к бортику, не толкая друг друга;
- упражнять делая вдох над водой и выдох в воду.

Поиграть с детьми в игры на воде:

#### 1. "Горячий чай"

Описание. Дети стоят на дне. По команде наклониться, руки упираются о колени, и сильно подуть на воду, представляя, что это горячий чай. Надо стараться делать как можно более продолжительный выдох, следить чтобы вода вокруг сильно бурлила.

Правила: не закрывать глаза, даже если от воды будут отлетать брызги. Выигрывает тот, у кого на воде будет больше волн и других колебаний поверхности;

#### 2. "Хождение по дну"

Описание. Дети стоят на дне. По команде:

- "ходьба по скале": дети идут друг за другом перебирая руками по борту;
- "ледокол": то же, выставив одну руку вперед;
- "лодочка на веслах": то же, помогая гребковыми движениями руками;
- "на парусе": то же, идя на носочках и бесшумно, не расплескивая воду;

Правила: внимательно слушать и четко выполнять указания преподавателя;

#### 3. "Едем на машине"

Описание. Дети стоят на дне, в руках все дети держат пенопластовые доски. По сигналу, держась за доски, дети идут управляя досками, как водитель вдоль борта.

Правила: держать доску надо за дальний к себе край так, чтобы большой палец держал доску сверху, а остальные четыре пальца - сбоку. Руки должны быть на ширине плеч. Побеждает тот, кто не врезался и доска не уходила под воду;

#### 4. "Умывание"

Описание. Дети стоят на дне. Надо набрать воды в ладошки и "умыть" лицо.

Правила: глаза не закрывать. Во время "умывания" надо делать выдох через нос, чтобы туда не попала вода.

#### **5. "Поливаем цветочки"**

Описание. Дети стоят на дне. Все дети представляют себя цветочками. Надо набрать воды в ведерко и вылить на голову.

**Правила:** глаза не закрывать. Во время "полива цветочков" надо делать выдох через нос, чтобы туда не попала вода.

## **Июль**

В июле, в работе с детьми, мы рекомендуем:

- упражнять при ходьбе в воде с остановкой по сигналу
- развивать координацию движений при ходьбе в воде друг за другом,
- упражнять стоя свободно в воде;
- упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе в воде с игрушкой и без неё, вдоль бортика, от бортика к бортику, не толкая друг друга;
- упражнять делая вдох над водой и выдох в воду.

Поиграть с детьми в подвижные игры:

#### **1. "Горячий чай"**

Описание. Дети стоят на дне. По команде наклониться, руки упираются о колени, и сильно подуть на воду, представляя, что это горячий чай. Надо стараться делать как можно более продолжительный выдох, следить чтобы вода вокруг сильно бурлила.

**Правила:** не закрывать глаза, даже если от воды будут отлетать брызги. Выигрывает тот, у кого на воде будет больше волн и других колебаний поверхности;

#### **2. "Хождение по дну"**

Описание. Дети стоят на дне. По команде:

- "ходьба по скале": дети идут друг за другом перебирая руками по борту;
- "ледокол": то же, выставив одну руку вперед;
- "лодочка на веслах": то же, помогая гребковыми движениями руками;
- "на парусе": то же, идя на носочках и бесшумно, не расплескивая воду;

**Правила:** внимательно слушать и четко выполнять указания преподавателя;

#### **3. "Поймай рыбку"**

Описание. Дети стоят на дне. На поверхности воды плавают маленькие пластмассовые предметы (шарики или любые фигурки не больше спичечного коробка).

По команде "поймай рыбку" надо сложить ладошки "лодочкой", зачерпнуть воду вместе с игрушкой и поднять ладошки до уровня плеч.

**Правила:** не толкать соседей. Выигрывает тот, у кого вода дольше останется в ладошках, когда вода вытечет из ладошек надо отпустить "рыбку" обратно в воду.

#### **4. "Умывание"**

Описание. Дети стоят на дне. Надо набрать воды в ладошки и "умыть" лицо.

**Правила:** глаза не закрывать. Во время "умывания" надо делать выдох через нос, чтобы туда не попала вода.

#### **5. "Поливаем цветочки"**

Описание. Дети стоят на дне. Все дети представляют себя цветочками. Надо набрать воды в ведро и вылить на голову.

**Правила:** глаза не закрывать. Во время "полива цветочков" надо делать выдох через нос, чтобы туда не попала вода.

## **Август**

В августе, в работе с детьми, мы рекомендуем:

- упражнять при ходьбе в воде с остановкой по сигналу

- развивать координацию движений при ходьбе в воде друг за другом, по одному,
- упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе в воде с игрушкой и без неё, вдоль бортика, от бортика к бортику, не толкая друг друга;
- упражнять в передаче мяча друг другу стоя свободно в воде;
- упражнять делая вдох над водой и выдох в воду.

Поиграть с детьми в подвижные игры:

### 1. "Горячий чай"

**Описание.** Дети стоят на дне. По команде наклониться, руки упираются о колени, и сильно подуть на воду, представляя, что это горячий чай. Надо стараться делать как можно более продолжительный выдох, следить чтобы вода вокруг сильно бурлила.

**Правила:** не закрывать глаза, даже если от воды будут отлетать брызги. Выигрывает тот, у кого на воде будет больше волн и других колебаний поверхности;

### 2. "Хождение по дну"

**Описание.** Дети стоят на дне. По команде:

- "ходьба по скале": дети идут друг за другом перебирая руками по борту;
- "ледокол": то же, выставив одну руку вперед;
- "лодочка на веслах": то же, помогая гребковыми движениями руками;
- "на парусе": то же, идя на носочках и бесшумно, не расплескивая воду;

**Правила:** внимательно слушать и четко выполнять указания преподавателя;

### 3. "Поймай рыбку"

**Описание.** Дети стоят на дне. На поверхности воды плавают маленькие пластмассовые предметы (шарики или любые фигурки не больше спичечного коробка).

По команде "поймай рыбку" надо сложить ладошки "лодочкой", зачерпнуть воду вместе с игрушкой и поднять ладошки до уровня плеч.

**Правила:** не толкать соседей. Выигрывает тот, у кого вода дольше останется в ладошках, когда вода вытечет из ладошек надо отпустить "рыбку" обратно в воду.

### 4. "Умывание"

**Описание.** Дети стоят на дне. Надо набрать воды в ладошки и "умыть" лицо.

**Правила:** глаза не закрывать. Во время "умывания" надо делать выдох через нос, чтобы туда не попала вода.

### 5. "Поливаем цветочки"

**Описание.** Дети стоят на дне. Все дети представляют себя цветочками. Надо набрать воды в ведерко и вылить на голову.

**Правила:** глаза не закрывать. Во время "полива цветочков" надо делать выдох через нос, чтобы туда не попала вода.

## Средняя группа (4-5 лет)

### Июнь

В июне, в работе с детьми, мы рекомендуем:

- продолжать учиться не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться;
- развивать координацию движений при ходьбе в воде друг за другом, по одному, парами, разными способами, высоко поднимая ноги, с гребками рук;
- упражнять в воде у бортика, стоя свободно в воде;
- упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе в воде, вдоль бортика, от бортика к бортику, не толкая друг друга;
- упражнять делая вдох над водой и выдох в воду, открывать глаза в воде.

Поиграть с детьми в игры на воде:

### 1. "Горячий чай"

Описание. Дети стоят на дне. По команде наклониться, руки упираются о колени, и сильно подуть на воду, представляя, что это горячий чай. Надо стараться делать как можно более продолжительный выдох, следить чтобы вода вокруг сильно бурлила.

**Правила:** не закрывать глаза, даже если от воды будут отлетать брызги. Выигрывает тот, у кого на воде будет больше волн и других колебаний поверхности;

### 2. "Хождение по дну"

Описание. Дети стоят на дне. По команде:

- "ходьба по скале": дети идут друг за другом (приставными шагами), перебирая руками по борту;

- "ледокол": то же, выставив одну руку вперед;

- "лодочка на веслах": то же, помогая гребковыми движениями руками;

- "на парусе": то же, идя на носочках и бесшумно, не расплескивая воду;

**Правила:** внимательно слушать и четко выполнять указания преподавателя;

### 3. "Гонка катеров"

Описание. Участники делятся на 2-3 команды, в руках все дети держат пенопластовые доски. Первые номера, держась руками за доски, работая ногами, плывут к своим ориентирам и обратно. Затем доску принимают вторые номера и т.д.

**Правила:** держать доску надо за ближний край так, чтобы большой палец держал доску снизу, а остальные четыре пальца - сверху. Руки должны быть на ширине плеч. Побеждает команда, раньше других закончившая игру. Команды должны быть уравновешены по силам. Перед занятием на воде надо повторить движения ног в плавании в зале для разминки.

### 4. "Эстафета с бегущей игрушкой"

Описание. Дети делятся на две команды. Каждая команда получает по лёгкой надувной резиновой игрушке. По команде дети начинают эстафету. Взяв игрушку и положив перед собой, игрок должен дуть на неё, чтобы она передвигалась вперед, а сам ребенок осторожно плывет (или идет) за игрушкой. Пройдя заданную дистанцию, игрок подгоняет игрушку к следующему участнику и уходит в конец строя.

**Правила:** нельзя дотрагиваться до игрушки. Побеждает команда, первой закончившей эстафету. При объяснении игры надо подчеркнуть, что выигрывает тот, кто не только приплыл первым, но и выполнил все обозначенные правила.

## Июль

В июле, в работе с детьми, мы рекомендуем:

- упражнять при ходьбе в воде с остановкой по сигналу
- развивать координацию движений при ходьбе в воде друг за другом,
- упражнять лежать в воде на груди и на спине.
- упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе в воде с игрушкой и без неё, вдоль бортика, от бортика к бортику в разных направлениях, не толкая друг друга;
- упражнять делая вдох над водой и выдох погружая лицо в воду.

Поиграть с детьми в подвижные игры:

### 1. "Горячий чай"

Описание. Дети стоят на дне. По команде наклониться, руки упираются о колени, и сильно подуть на воду, представляя, что это горячий чай. Надо стараться делать как можно более продолжительный выдох, следить чтобы вода вокруг сильно бурлила.

**Правила:** не закрывать глаза, даже если от воды будут отлетать брызги. Выигрывает тот, у кого на воде будет больше волн и других колебаний поверхности;

### 2. "Хождение по дну"

Описание. Дети стоят на дне. По команде:

- "ходьба по скале": дети идут друг за другом перебирая руками по борту;
- "ледокол": то же, выставив одну руку вперед;
- "лодочка на веслах": то же, помогая гребковыми движениями руками;

**Правила:** внимательно слушать и четко выполнять указания преподавателя;

### 3. "Поймай рыбку"

Описание. Дети стоят на дне. На поверхности воды плавают маленькие пластмассовые предметы (шарики или любые фигурки не больше спичечного коробка).

По команде "поймай рыбку" надо сложить ладошки "лодочкой", зачерпнуть воду вместе с игрушкой и поднять ладошки до уровня плеч.

**Правила:** не толкать соседей. Выигрывает тот, у кого вода дольше останется в ладошках, когда вода вытечет из ладошек надо отпустить "рыбку" обратно в воду.

### 4. "Буксировка"

Описание. Дети стоят на дне бассейна, разделившись на пары. Один из игроков ложится на воду на грудь или спину вытягивая руки вверх "стрелочкой" (прямые руки подняты вверх, на ладошке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой), другой игрок берет его ладошки в одну руку, и начинает идти по дну бассейна, двигаясь спиной вперед, сначала медленно, затем быстрее, таща за собой лежащего на воде.

**Правила:** лежащий на воде ногами не работает.

## Август

В августе, в работе с детьми, мы рекомендуем:

- упражнять при ходьбе в воде с остановкой по сигналу
- развивать координацию движений при ходьбе в воде друг за другом, по одному,
- упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе в воде с игрушкой и без неё, вдоль бортика, от бортика к бортику, не толкая друг друга;
- учить скольжению в воде на груди и на спине;
- упражнять в передаче мяча друг другу стоя свободно в воде;
- упражнять вдох над водой и выдох в воду погружая лицо в воду.

Поиграть с детьми в подвижные игры:

### 1. "Горячий чай"

Описание. Дети стоят на дне. По команде наклониться, руки упираются о колени, и сильно подуть на воду, представляя, что это горячий чай. Надо стараться делать как можно более продолжительный выдох, следить чтобы вода вокруг сильно бурлила.

**Правила:** не закрывать глаза, даже если от воды будут отлетать брызги. Выигрывает тот, у кого на воде будет больше волн и других колебаний поверхности;

### 2. "Хождение по дну"

Описание. Дети стоят на дне. По команде:

- "ходьба по скале": дети идут друг за другом перебирая руками по борту;
- "ледокол": то же, выставив одну руку вперед;
- "лодочка на веслах": то же, помогая гребковыми движениями руками;
- "на парусе": то же, идя на носочках и бесшумно;

**Правила:** внимательно слушать и четко выполнять указания преподавателя;

### 3. "Поймай рыбку"

Описание. Дети стоят на дне. На поверхности воды плавают маленькие пластмассовые предметы (шарики или любые фигурки не больше спичечного коробка).

По команде "поймай рыбку" надо сложить ладошки "лодочкой", зачерпнуть воду вместе с игрушкой и поднять ладошки до уровня плеч.

**Правила:** не толкать соседей. Выигрывает тот, у кого вода дольше останется в ладошках, когда вода вытечет из ладошек надо отпустить "рыбку" обратно в воду.

#### 4. "Поплавок"

Описание. Дети стоят на дне бассейна. Надо сделать глубокий вдох и выполнять упражнение на задержанном вдохе. Одну ногу оторвать от дна и подтянуть колено к груди, руки обхватывают голени, голова убрана в колени - положение группировки. Оторвать вторую ногу от дна и прижать к груди, руки обхватывают обе ноги, "нос убран в колени". При отрывании от дна второй ноги ребенок сначала может погрузиться ко дну, но если вдох сделан глубокий, то через 1-2 секунды он всплывет так, что округлая спина будет плавать на поверхности воды. Не изменяя положения, ребята считают до 5-10 (в зависимости от подготовки), а затем встает на дно.

**Правила:** в воде открывать глаза. Не отпускать колени раньше времени, "нос убран в колени", подбородок прижат к груди.

### Старшая группа (5 - 6 лет)

#### Июнь

В июне, в работе с детьми, мы рекомендуем:

- развивать координацию движений при ходьбе в воде друг за другом, по одному, парами, разными способами и в разных направлениях, высоко поднимая ноги, с гребками рук;
- упражнять ловкость и скорость реакции в воде;
- упражнять задержку дыхания;
- упражнять лежать в воде на груди и на спине;
- упражнять вдох над водой и выдох в воду, погружая лицо (полностью) в воду, открывать глаза в воде.

Поиграть с детьми в игры на воде:

##### 1. "Поплавок"

Описание. Дети стоят на дне бассейна. Надо сделать глубокий вдох и выполнять упражнение на задержанном вдохе. Одну ногу оторвать от дна и подтянуть колено к груди, руки обхватывают голени, голова убрана в колени - положение группировки. Оторвать вторую ногу от дна и прижать к груди, руки обхватывают обе ноги, "нос убран в колени". При отрывании от дна второй ноги ребенок сначала может погрузиться ко дну, но если вдох сделан глубокий, то через 1-2 секунды он всплывет так, что округлая спина будет плавать на поверхности воды. Не изменяя положения, ребята считают до 5-10 (в зависимости от подготовки), а затем встает на дно.

**Правила:** в воде открывать глаза. Не отпускать колени раньше времени, "нос убран в колени", подбородок прижат к груди.

##### 2. "Рыбка в проруби"

Описание. Дети стоят на дне друг за другом. На поверхности воды плавают по одной линии большие надувные круги. Первый игрок подходит к кругу, погружается с головой в воду с открытыми глазами, на согнутых ногах проходит под круг и выныривает в середину круга. Далее игрок снова погружается в воду с головой и выныривает из круга и идет ко второму кругу. В это время второй игрок идет к первому кругу и т.д.

**Правила:** если после выполнения упражнения круг очень сильно смещается от первоначального положения игрок обязан его поправить.

##### 3. "Медуза"

Описание. Дети стоят на дне бассейна, разделившись на пары. Один из игроков выполняет задание, другой смотрит и помогает. Сначала выполняется упражнение "поплавок", как только спина показалась на поверхности воды, наблюдающий постукивает

по ней, после чего первый игрок отпускает колени, опускает расслабленные руки и ноги вниз (руки и ноги - это щупальца медузы). В таком положении ребенок находится на плаву до тех пор, пока может задерживать дыхание, затем надо встать на дно и выпрямиться. Потом игроки меняются местами.

**Правила:** руки и ноги ("щупальца") расслаблены, голова в воде должна быть опущена вниз;

#### 4. "Буксировка"

**Описание.** Дети стоят на дне бассейна, разделившись на пары. Один из игроков ложится на воду на грудь или спину вытягивая руки вверх "стрелочкой" (прямые руки подняты вверх, на ладонке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой), другой игрок берет его ладонки в одну руку, и начинает идти по дну бассейна, двигаясь спиной вперед, сначала медленно, затем быстрее, таща за собой лежащего на воде.

**Правила:** лежащий на воде ногами не работает, "буксир" не делает резких движений.

## Июль

В июле, в работе с детьми, мы рекомендуем:

- развивать координацию движений при ходьбе в воде друг за другом, в разных направлениях;
- упражнять ловкость и скорость реакции в воде;
- повторить упражнение "поплавок",
- упражнять положение тела в упражнении "медуза", "осьминог";
- упражнять делая вдох над водой и выдох в воду, погружая лицо (полностью) в воду с открытыми глазами.

Поиграть с детьми в подвижные игры:

#### 1. "Кто быстрее спрячется под воду?"

**Описание.** Дети стоят на дне бассейна. По команде руководителя дети делают небольшой вдох, приседают и погружаются под воду, начиная медленно выдыхать, при этом опускаясь на дно. Просчитав до 5 - встают.

**Правила:** нельзя толкать соседних игроков, в воде глаза должны быть открыты;

#### 2. "Пройди под мостом".

**Описание.** Дети стоят на дне бассейна друг за другом, на поверхности воды плавает пенопластовая доска (или несколько). Играющие должны пройти по длине бассейна, подныривая под досками. Задевший доску получает штрафное очко. Выигрывают те, кто набрал наименьшее количество штрафных очков.

**Правила:** если участник во время выполнения упражнения сдвинет доску в сторону - он должен её поправить;

#### 3. "Стрела"

**Описание.** Дети стоят на дне бассейна друг за другом. Первый игрок принимает положение "стрелочка" (прямые руки подняты вверх, на ладонке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой; ноги вместе, носочки оттянуты) и ложится на воду на спину или на живот (на задержанном вдохе). Руководитель входит в воду, одной рукой берет игрока за ноги, другой поддерживая под живот (или под спину) и сильно толкает вперед.

**Правила:** нельзя отталкиваться от руки руководящего самому; лучшей оказывается "стрела", которая проскользит дальше всех.

#### 4. "Медуза"

**Описание.** Дети стоят на дне бассейна, разделившись на пары. Один из игроков выполняет задание, другой смотрит и помогает. Сначала выполняется упражнение "поплавок", как только спина показалась на поверхности воды, наблюдающий постукивает по ней, после чего первый игрок отпускает колени, опускает расслабленные руки и ноги вниз (руки и ноги - это щупальца медузы). В таком положении ребенок находится на плаву до тех пор, пока может задерживать дыхание, затем надо встать на дно и выпрямиться. Потом игроки меняются местами.

**Правила:** руки и ноги ("щупальца") расслаблены, голова в воде должна быть опущена вниз.

#### 5. "Осьминог"

**Описание.** Дети стоят на дне бассейна. Занимающиеся, приняв положение "медуза", начинают шевелить руками и ногами, как "щупальцами", постепенно стараясь поднять руки и ноги к поверхности воды, а затем возвратиться в исходное положение "медуза".

**Правила:** движения должны быть мягкими и плавными.

## Август

В августе, в работе с детьми, мы рекомендуем:

- развивать координацию движений при ходьбе в воде друг за другом, по одному,
- упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе в воде с игрушкой и без неё, вдоль бортика, от бортика к бортику, не толкая друг друга;
- упражнять ловкость и скорость реакции в воде;
- упражнять положение тела в упражнении "медуза", "осьминог";
- упражнять делая вдох над водой и выдох в воду, погружая лицо (полностью) в воду с открытыми глазами.

Поиграть с детьми в подвижные игры:

#### 1. "Хождение по дну"

**Описание.** Дети стоят на дне. По команде:

- "ходьба по скале": дети идут друг за другом перебирая руками по борту;
- "ледокол": то же, выставив одну руку вперед;
- "лодочка на веслах": то же, помогая гребковыми движениями руками;
- "на парусе": то же, идя на носочках и бесшумно;

**Правила:** внимательно слушать и четко выполнять указания преподавателя;

#### 2. "Буксировка"

**Описание.** Дети стоят на дне бассейна, разделившись на пары. Один из игроков ложится на воду на грудь или спину вытягивая руки вверх "стрелочкой" (прямые руки подняты вверх, на ладонке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой), другой игрок берет его ладонки в одну руку, и начинает идти по дну бассейна, двигаясь спиной вперед, сначала медленно, затем быстрее, таща за собой лежащего на воде.

**Правила:** лежащий на воде ногами не работает.

#### 3. "Эстафета с бегущей игрушкой"

**Описание.** Дети делятся на две команды. Каждая команда получает по лёгкой надувной резиновой игрушке. По команде дети начинают эстафету. Взяв игрушку и положив перед собой, игрок должен дуть на неё, чтобы она передвигалась вперед, а сам ребенок осторожно плывет (или идет) за игрушкой. Пройдя заданную дистанцию, игрок подгоняет игрушку к следующему участнику и уходит в конец строя.

**Правила:** нельзя дотрагиваться до игрушки. Побеждает команда, первой закончившей эстафету. При объяснении игры надо подчеркнуть, что выигрывает тот, кто не только приплыл первым, но и выполнил все обозначенные правила;

#### 4. "Медуза"

**Описание.** Дети стоят на дне бассейна, разделившись на пары. Один из игроков выполняет задание, другой смотрит и помогает. Сначала выполняется упражнение "поплавок", как только спина показалась на поверхности воды, наблюдающий постукивает по ней, после чего первый игрок отпускает колени, опускает расслабленные руки и ноги вниз (руки и ноги - это щупальца медузы). В таком положении ребенок находится на плаву до тех пор, пока может задерживать дыхание, затем надо встать на дно и выпрямиться. Потом игроки меняются местами.

**Правила:** руки и ноги ("щупальца") расслаблены, голова в воде должна быть опущена вниз.

### 5. "Осьминог"

**Описание.** Дети стоят на дне бассейна. Занимающиеся, приняв положение "медуза", начинают шевелить руками и ногами, как "щупальцами", постепенно стараясь поднять руки и ноги к поверхности воды, а затем возвратиться в исходное положение "медуза".

## подготовительная группа (6-7 лет)

### Июнь

В июне, в работе с детьми, мы рекомендуем:

- развивать координацию движений при ходьбе в воде друг за другом, по одному,
- упражнять скольжение на спине, лежать с плавательной доской ;
- упражнять положение тела в упражнении "морская звездочка";
- упражнять делая вдох над водой и выдох в воду, погружая лицо (полностью) в воду с открытыми глазами.

Поиграть с детьми в игры на воде:

#### 1. "Карусели"

**Описание.** Дети становятся в круг и берутся за руки. По сигналу преподавателя они начинают движение по кругу, постепенно ускоряя шаг. Вместе с преподавателем дети произносят:

Еле-еле, еле-еле закружились карусели,  
А потом, потом, потом - Все бегом, бегом, бегом!

Дети бегут по кругу. Затем преподаватель произносит:

Тише, тише, не спешите, карусель остановите!  
Раз-два, раз-два вот и кончилась игра.

Дети останавливаются.

**Правила:** Выполнять движения в соответствии с текстом, не тянуть товарища, не падать и не погружаться в воду;

#### 2. "Бегом за мячом"

**Описание.** Играющие встают в одну шеренгу у бортика лицом к воде на расстоянии шага друг от друга. На расстоянии 4-5 метра от них в воде плавают предметы (мячи, круги), количество которых равно количеству играющих. По сигналу дети бегут за мячами (кругами) и возвращаются на свои места. Выигрывает тот, кто первый займет свое место в шеренге.

**Правила:** нельзя забегать за обусловленное место, мешать друг другу, толкаться, плескаться. Может быть предложен вариант игры, когда мячей в воде меньше, чем детей. Дети должны бежать быстрее, чтобы не оставаться без мяча;

#### 3. "Сердитая рыбка"

Преподаватель или один из детей изображает сердитую рыбку. Она находится у противоположного бортика, дети тихонько подходят к ней, а преподаватель в это время говорит: Сердитая рыбка тихо лежит, сердитая рыбка, наверное, спит.

Подойдем мы к ней, разбудим и посмотрим, что же будет.

Рыбка начинает ловить детей, дети разбегаются, рыбка гонится за ними. Затем рыбка возвращается на место. Игра повторяется с новым водящим.

**Правила:** Выполнять движения в соответствии с текстом, убегая от сердитой рыбки, не толкать друг друга. Первый раз сердитой рыбкой может быть преподаватель.

#### 4. "Морская звездочка"

**Описание.** Упражнение выполняется с максимально заполненными воздухом легкими. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, сделать наклон вперед таким образом, чтобы живот и плечи легли на воду. Голова при этом находится в воде, руки в стороны. Затем отрываем одну ногу от дна, следом плавно поднимаем вторую. Ноги, как и руки, должны быть разведены в стороны. Находимся в таком положении с 5 секунд и постепенно увеличиваем время до 15 секунд.

**Правила:** глаза под водой открыты, голова в воде должна быть опущена в воду.

#### 5. "Стрела"

**Описание.** Дети стоят на дне бассейна друг за другом. Первый игрок принимает положение "стрелочка" (прямые руки подняты вверх, на ладонке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой; ноги вместе, носочки оттянуты) и ложится на воду на спину или на живот (на задержанном вдохе). Руководитель входит в воду, одной рукой берет игрока за ноги, другой поддерживая под живот (или под спину) и сильно толкает вперед.

**Правила:** нельзя отталкиваться от руки руководящего самому; лучшей оказывается "стрела", которая проскользит дальше всех.

## Июль

В июле, в работе с детьми, мы рекомендуем:

- упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе в воде с игрушкой и без неё, вдоль бортика, от бортика к бортику, не толкая друг друга;
- упражнять поднимание со дна предметы с открыванием глаз под водой;
- упражнять делая вдох над водой и выдох в воду, погружая лицо (полностью) в воду с открытыми глазами,
- упражнять проплывание в обруч.

Поиграть с детьми в подвижные игры:

#### 1. "Сердитая рыбка"

**Описание.** Преподаватель или один из детей изображает сердитую рыбку. Она находится у противоположного бортика, дети тихонько подходят к ней, а преподаватель в это время говорит: Сердитая рыбка тихо лежит, сердитая рыбка, наверное, спит.

Подойдем мы к ней, разбудим и посмотрим, что же будет.

Рыбка начинает ловить детей, дети разбегаются, рыбка гонится за ними. Затем рыбка возвращается на место. Игра повторяется с новым водящим.

**Правила:** Выполнять движения в соответствии с текстом, убегая от сердитой рыбки, не толкать друг друга. Первый раз сердитой рыбкой может быть преподаватель;

#### 2. "Искатели сокровищ"

**Описание.** Дети стоят на дне. По команде ныряют и поднимаюь предметы, лежащие на дне ("сокровища").

**Правила:** нельзя отбирать у других детей предметы, не толкаться. Выигрывает тот, кто собрал больше всего "сокровищ";

#### 3. "Поезд в тоннеле"

**Описание:** Дети стоят на дне бассейна друг за другом. По команде первый игрок принимает положение "стрелочка" (прямые руки подняты вверх, на ладонке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой; ноги вместе, носочки оттянуты), толкается двумя ногами и проплывает через обруч.

**Правила:** лучшим "поездом в тоннеле" оказывается тот, кто проскользит дальше всех и не заденет обруч;

#### **4. "Пятнашки"**

**Описание:** Дети стоят на дне. Игра представляет собой аналог игры "Салки". Дети становятся в круг. В центре круга один или два водящих, задача которых после сигнала преподавателя осалить (коснуться) игроков, стоящих в круге и не успевших погрузиться в воду. Если это удастся водящему, то происходит смена между ними.

**Правила:** нельзя поднимать нырнувшего. Необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание.

## **Август**

В августе, в работе с детьми, мы рекомендуем:

- упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе в воде с игрушкой и без неё, вдоль бортика, от бортика к бортику, не толкая друг друга;
- упражнять поднимание со дна предметы с открыванием глаз под водой;
- упражнять продвижение с плавательной доской с работой ног на груди и на спине;
- упражнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».

Поиграть с детьми в подвижные игры:

#### **1. "Пятнашки"**

**Описание:** Дети стоят на дне. Игра представляет собой аналог игры "Салки". Дети становятся в круг. В центре круга один или два водящих, задача которых после сигнала преподавателя осалить (коснуться) игроков, стоящих в круге и не успевших погрузиться в воду. Если это удастся водящему, то происходит смена между ними.

**Правила:** нельзя поднимать нырнувшего. Необходимо сделать глубокий вдох и задержать дыхание.;

#### **2. "Хождение по дну"**

Дети стоят на дне. По команде:

- "ходьба по скале": дети идут друг за другом перебирая руками по борту;
- "ледокол": то же, выставив одну руку вперед;
- "лодочка на веслах": то же, помогая гребковыми движениями руками;
- "на парусе": то же, идя на носочках и бесшумно;

**Правила:** внимательно слушать и четко выполнять указания преподавателя;

#### **3. "Стрела"**

**Описание.** Дети стоят на дне бассейна друг за другом. Первый игрок принимает положение "стрелочка" (прямые руки подняты вверх, на ладонке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой; ноги вместе, носочки оттянуты) и ложится на воду на спину или на живот (на задержанном вдохе). Руководитель входит в воду, одной рукой берет игрока за ноги, другой поддерживая под живот (или под спину) и сильно толкает вперед.

**Правила:** нельзя отталкиваться от руки руководящего самому; лучшей оказывается "стрела", которая проскользит дальше всех;

#### **4. "Бегом за мячом"**

**Описание.** Играющие встают в одну шеренгу у бортика лицом к воде на расстоянии шага друг от друга. На расстоянии 4-5 метра от них в воде плавают предметы (мячи, круги),

количество которых равно количеству играющих. По сигналу дети бегут за мячами (кругами) и возвращаются на свои места. Выигрывает тот, кто первый займет свое место в шеренге.

**Правила:** нельзя забегать за обусловленное место, мешать друг другу, толкаться, плескаться. Может быть предложен вариант игры, когда мячей в воде меньше, чем детей. Дети должны бежать быстрее, чтобы не оставаться без мяча;