

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете №4
от 04.04.2025года

УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего МАДОУ
«Детский сад №22 «Ласточка»
Чегодаевой С.А.
от 07.04.2025 № 35



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 22 «Ласточка»

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Осьминожка»**

Возраст детей: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор программы:
Инструктор по ФК (плавание)
Попова Есения Андреевна

г. Вологда

Содержание

1. Пояснительная записка
1.1 Направленность дополнительной образовательной программы
1.2 Актуальность
1.3 Цель, задачи дополнительной образовательной программы
1.4 Возраст детей, участвующих в реализации программы
1.5 Сроки реализации программы
1.6 Ожидаемые результаты (что дети должны уметь к концу года)
1.7 Формы подведения итогов программы
2. Организационно-педагогические условия
2.1 Материально-технические условия
2.2 Требования к педагогическим кадрам
3. Учебный план
3.1 Тематическое планирование
4. Оценочные и методические материалы (мониторинг)
5. Список используемой литературы
6. Приложение

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа (далее Программа) «Осьминожка» разработана в соответствии с:

- Указом Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 года №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указом Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022 года №809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Федеральным Государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. №1155 (с изменениями);
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ;
- Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральной образовательной программой дошкольного образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 года №1028;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- образовательным программам дошкольного образования , утвержденным приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года №373;
- Положением об оказании платных дополнительных образовательных услуг Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 22 «Ласточка».

1.1 Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений.

Поиск наиболее эффективных средств, целенаправленно воздействующих на формирование техники движений в процессе обучения плаванию особенно

актуален для детей дошкольного возраста, поскольку в данный период происходит интенсивное формирование знаний, умений, навыков. С этим возрастом связано глобальное психическое новообразование - произвольность психических процессов и поведения, проявляющаяся в способности управлять своей умственной и двигательной деятельностью.

Выполнение плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде, создает определенные трудности для восприятия собственных движений и управления ими. Успешное овладение двигательным действием в значительной степени зависит от того, насколько развита у ребёнка способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, насколько адекватны его двигательные представления.

1.2 Актуальность программы заключается в том, что плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Игры и развлечения на воде - один из самых полезных видов физических упражнений, способствующий оздоровлению детей, укрепляющий 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 последнее время увеличение числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата определило необходимость поиска эффективных средств коррекции в условиях ДОО. Одним из таких средств являются занятия аквааэробикой.

Аквааэробика - это популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать детей. Одной из её особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном (в отличие от плавания) положениях тела на глубокой и мелкой воде. При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах.

Выталкивающая сила воды создает благоприятные условия для детей с избыточным весом. Тем более что движения в воде имеют статодинамический характер, что благоприятно воздействует на рост мышечной и уменьшение жировой массы тела. С помощью аквааэробики можно укрепить связки и мышцы, которые с трудом развиваются во время занятий на суше; например, сухожилия, ограничивающие с боков подколенную ямку.

Велико гигиеническое значение аквааэробики. Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов.

Занятия аквааэробикой помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм:

- формирование “мышечного корсета”;
- предупреждение искривлений позвоночника;
- гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности, подверженности простудным заболеваниям.

Программа кроме занятий аквааэробикой включает элементы танца на воде, различных игр и эстафет на воде.

Настоящая программа не дублирует содержание основной общеобразовательной программы в ДОУ, является дополнительной, и учитывает специфику работы с детьми дошкольного возраста, возрастные особенности воспитанников дошкольных образовательных учреждений.

Ее отличительной особенностью является развернутая деятельность педагога, направленная на обучение детей аквааэробике с элементами синхронного плавания, в процессе которого происходит развитие физической и общей культуры, гармонии и высокой самооценки, приобщение к здоровому и активному образу жизни.

Нормативно – правовое обеспечение программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Письмо МО РФ от 02.06.1998г. №89/34-16 «О реализации права дошкольного образовательного учреждения на выбор программ и педагогических технологий»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования;
- Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.2660/10 от 22.07.2013г.;
- Устав МБДОУ;
- Основная Образовательная программа ДОУ.

1.3 Цель программы: обеспечение оздоровления, закаливания детского организма, всестороннего физического развития средствами музыкальных ритмичных согласованных движений в воде.

Задачи:

Оздоровительные:

- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;
- укрепление сухожилий связочно-суставного аппарата;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Образовательные:

- формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;
- обучение уверенным и безбоязненным движениям в воде под музыку;

Развивающие:

- развитие творчества в игровых действиях под музыку в воде;

- выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде.
- развитие чувства ритма, пластики в движениях;
- развитие двигаться под музыку при выполнении упражнений;
- гармоничное развитие мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
- развитие плавательных навыков через разучивание согласованных упражнений и композиций.

Воспитательные:

- воспитание нравственно-волевых качеств: настойчивости, смелости, выдержки, силы воли;
- формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде;
- воспитание доброжелательных взаимоотношений между детьми.

Ожидаемый результат:

- расширение кругозора у детей;
- интерес у детей к музыкальному искусству, искусству танца на воде;
- сформированность чувства ритма, пластики в движениях;
- сформированность художественного вкуса в соответствии с возрастными особенностями;
- умение самостоятельно подбирать элементы для танцевальных композиций;
- улучшение посещаемости за счёт снижения заболеваемости;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в горизонтальном и вертикальном положениях тела в воде;
- повышение динамики развития движений в воде;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде; ощущение чувства радости и удовольствия от движений;
- приобретение грации, пластичности, выразительности движений.

Содержание программы.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены друг с другом, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей сложности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Программа предусматривает взаимодействие детей в воде через игры и игровые упражнения, а также развитие движений по аквааэробике с элементами танца.

Учебный план

№	Название раздела	Количество занятий в год
I	Аквааэробика	16
II	Аквааэробика с элементами танца	16
	Всего:	32

Структура программы.

1.4 Занятия предусматривают выполнение плавательных и физических упражнений под музыку в воде с элементами танцевальных движений, различные эстафеты и игры на воде в оздоровительных целях.

Всего в учебном году 32 занятия, которые проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 25-30 мин.

Занятия проводятся с детьми дошкольного возраста 5-7 лет с учетом их возрастных особенностей и уровня плавательной подготовленности и не имеющих медицинских противопоказаний.

Включаются комплексы и плавательные упражнения, игры и игровые задания с предметами, восстановительные упражнения, эстафеты на воде.

Движение в воде рассматривается как комплексный навык, требующий отдельной отработки каждого плавательного элемента: задержка дыхания, погружение, всплытие, лежание, скольжение, работа рук, работа ног, правильное дыхание.

Ведущим методом обучения является игровой метод. Игра – это естественная потребность ребенка, умелое удовлетворение которой позволяет проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и успешно решать поставленные задачи.

Для достижения максимальных результатов, на занятиях используются следующие методы обучения:

наглядный: показ пособий и видеоматериалов, показ упражнений и приёмов, имитация, зрительные ориентиры, показ инструктора;

словесный: объяснения, указания, беседа, рассказ, команды, распоряжения, пояснения;

практический: выполнение упражнений в команде и индивидуально, повторение упражнений, игры.

Структура занятия

- 3 минуты - разминка на суше;
- 10 минут – обучение базовым движениям аквааэробики с предметами и без предметов.
- 5-8 минут – обучение аквааэробике и согласованности выполнения движений;
- 5 минут - подвижные игры на воде;
- 3 минуты - свободное плавание.
- 1-2 мин — подведение итогов.

Занятие строится по следующей схеме:

- подготовительная часть,
- основная часть,
- заключительная часть.

Подготовительная часть состоит из выполнения умеренных по интенсивности физических упражнений в воде, под музыку с предметами и без, обеспечивающих разогревание организма, повышение частоты пульса, дыхания.

Основная часть направлена на развитие физических качеств, силы, гибкости, выносливости, а также основных навыков плавания. Состоит из выполнения плавательных движений, элементов художественного плавания под музыку, упражнений на развитие акватворчества, комплексного использования умений и навыков в самостоятельной деятельности и в сотворчестве с педагогом.

Заключительная часть предусматривает постепенное снижение нагрузки под успокаивающую, расслабляющую музыку, выполнение дыхательных упражнений, релаксации, заданий на расслабление методом контраста («напряжение» - «расслабление») и восстановление дыхания.

I раздел «Аквааэробика»

Основными средствами занятий аквааэробикой являются физические упражнения, выполняемые в воде:

- игры на воде;
- упражнения силовой направленности;
- упражнения на гибкость и растяжку;
- упражнения на расслабление;
- упражнения, подводящие к обучению спортивным способам плавания.

Этапы работы по аквааэробике

	Задачи обучения	Содержание

I этап октябрь	Цель: ознакомление с видом аквааэробики и разнообразным акваоборудованием; обучение базовым движениям аквааэробики, правильному дыханию, приемам безопасного пребывания в воде.	Прыжки, подскоки, бег, различные виды ходьбы, махи руками и ногами, вращение вокруг своей оси, в сочетании с дыхательными упражнениями	Ознакомление с условиями плавучести и равновесия тела; помощь в ориентации в воде; обучение основным движениям в воде.
II этап ноябрь-декабрь	Цель: развитие координации и тренировка основных мышечных групп с использованием акваоборудования.	Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, элементы танца и музыкально-ритмические движения, подчиняющиеся определенному темпу, ритму выполнения и сопровождаются различной по характеру музыкой.	Способствование развития чувства ритма и умения управлять телом в воде; развитие творческих способностей и акватворчество
III этап (январь)	Цель: совершенствование специальных упражнений	Упражнения на все группы мышц.	Обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде, для того, чтобы мышцы стали более эластичными и выносливыми.

II раздел «Аквааэробика с элементами танца»

Основными средствами занятий аквааэробикой с элементами танца в воде

являются:

- ритмичные согласованные упражнения и композиции под музыку;
- упражнения направленные на пластичность, гибкость и выполнение согласованных движений;
- слушание музыки и ритма при выполнении элементов и упражнений танца;
- выполнение композиций из отдельных элементов танца.

Принципы подбора музыкального произведения:

- небольшие по объему (3 - 4 минуты);
- доступные для детского восприятия и понимания
- удобные по темпу в воде (умеренно-быстрые или умеренно – медленные, разнообразные по темпу, т.е. с ускорениями и замедлениями).

Начинать введение танцевальных элементов следует со второй половины учебного года.

Этапы работы

	Задачи обучения	Содержание
I этап (февраль)	Ознакомление с простыми упражнениями под спокойную музыку без изменения ритма	Движения под счет или сигнал, простые построения, выполнение композиций под музыку, выполнение простейших переворотов
II этап (март)	Разучивание связок и композиций с предметами и без предметов под музыку; координирование согласованности движений при выполнении различных упражнений	Движения в разных перестроениях, перевороты на 180-360 градусов, различные упражнения с предметами в паре
III этап (апрель)	Развитие гибкости, пластичности, красоты и эстетического восприятия от выполнения упражнений и движений на воде; выполнение разнообразных согласованных движений	Согласованное выполнение связок элементов танца

	под музыку.	
--	-------------	--

Перед разучиванием решаем задачи:

- максимально сконцентрировать внимание детей;
- вызвать интерес к новой композиции с помощью просмотров видеофильмов, иллюстраций, прослушиваний музыкальных композиций;
- активизировать детей с учетом индивидуальных способностей;
- освоить танец детьми примерно в течение 3-5 недель.

Методические рекомендации:

- занятия проводятся с подгруппой детей (10-12 человек);
- разучивание упражнений сначала на месте, потом в движении;
- на занятии двигательный режим детей должен быть рациональным, с учетом их возрастных особенностей и обеспечения благоприятных условий статической нагрузки - снижение её продолжительности и величины;
- использование игровых приёмов обучения.

Календарно-тематический план

I РАЗДЕЛ - АКВААЭРОБИКА			
Месяц	Недел я	Формы работы	Задачи
	1	Занятия № 1	- Выявление уровня подготовленности детей; - Обучение разнообразным передвижениям в воде; - Освоение базовых упражнений по аквааэробике
	2	Занятия № 2	- Развитие мышц тела и нижних конечностей с

О К Т Я Б Р Ь			помощью специальных упражнений; - Обучение погружению под воду без чувства страха на задержке дыхания.
	3	Занятия № 3,	- Обучение передвижению по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями.
	4	Занятия №4	- Обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде, для того, чтобы мышцы стали более эластичными и выносливыми.
Н О Я Б Р Ь	1	Занятия № 5	- Разучивание и закрепление различных коллективных движений, а также упражнений в воде с гибкими палками под музыку.
	2	Занятия № 6	- Переход к упражнениям под музыку, с целью сплавивания детей при помощи специально подобранных игр, проводимых в воде; - Снятие напряжения, тревожности и повышенной агрессивности средствами игр и совместных упражнений.
	3	Занятия № 7	- Выполнение упражнений, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы с постепенным увеличением интенсивности тренировок при помощи ножных манжет; - Обучение способам самоконтроля и саморегуляции, снятию стресса при помощи специальных приёмов и упражнений в воде.
	4	Занятия № 8	- Разучивание коррекционных движений для профилактики плоскостопия и сколиоза; - приучение детей к самостоятельному и каждодневному выполнению
	1	Занятия № 9	- Обучение попеременным движениям ног вверх-вниз; руки –поочередные круговые движения); - постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног при плавании данными способами; - Способствование эмоциональному раскрепощению детей при помощи игр в воде.
	2	Занятия № 10	- Повторение разученных на предыдущих

Д Е К А Б Р Ь			занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма;
	3	Занятие № 11	-Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению совместной согласованности; -Формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде под музыку; -Закрепление полученных умений по плаванию; -выполнение специальных упражнений для расслабления, снятия напряженности, тревожности.
	4	Занятие №12	-Обучение попеременным движениям ног вверх-вниз; руки – поочередные круговые движения; -постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног при плавании данными способами; –Выполнение комплексов групповых упражнений под музыку с предметами и без.
Я Н В А Р Ь	2	Занятия №13	- Постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног; - Эмоциональное раскрепощение детей при помощи игр в воде.
	3	Занятия №14	- Закрепление навыка выполнения упражнений в воде с гибкими палками под музыку; - Разучивание различных коллективных упражнений.
	4	Занятия № 15	- Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений.
II РАЗДЕЛ — АКВААЭРОБИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ТАНЦА			
	1	Занятия № 16 «Ручеек»	- Формирование умения совместного выполнения движений; - Совершенствование выполнения упражнений в шеренге, кругу;

Ф Е В Р А Л Ь			- Приучать детей следить за своей осанкой; - Формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде под музыку.
	2	Занятия № 17 «Цветные поплавки»,	- Формирование согласованности движений рук и дыхания в наклоне (на суше); - Разучивание движений под счет инструктора и его сигнал; - Воспитание взаимопомощи, посредством игровых упражнений.
	3	Занятия № 18,19	- Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению совместной согласованности движений; - корректирование попеременной работы ног вверх-вниз; - формирование умения согласованно выполнять движения в паре; - возбуждение желания заниматься в воде под музыку.
	4	Занятия № 20,21	- Учить детей выполнять движения согласованно, не только в своей тройке, но и взаимосвязано с остальными тройками; - выполнение простейших переворотов; - способствование возникновению мотивации к творческой деятельности. -совершенствование согласованной работы рук и ног; -формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде.
	1	Занятия № 22,23	- Учить детей выполнять движения в разных перестроениях. - Формирование умения выполнять перевороты на 180-360 градусов; - Обучение согласованному выполнению движений под музыку; - способствование созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта.
	2	Занятия №24 «Озорные лягушата»	- Координирование согласованного выполнения движений в различных упражнениях; - выполнение разных движений под музыку с согласовыванием их друг с другом; - способствование творческой деятельности детей при выполнении упражнений под музыку.

М А Р Т	3	Занятия №25,26	- Совершенствование переворотов на 180 градусов с последующим скольжением; - формирование интереса к плаванию между предметами с изменением направления; - разучивание движений под музыку, с ориентацией на её темп; - учить имитировать движения животных, основываясь на использовании личного двигательного опыта. - Координирование синхронности движений выполнении различных упражнений;
	4	Занятия №27	- Обучение согласованным, скоординированным движениям не только в своей тройке и в общей композиции; -выполнение простейших переворотов; - создание мотивации к творческой деятельности.
А П Р Е Л Ь	1	Занятие №28 Занятие №29 «Весёлые ребята»	- Закрепление умений выполнения различных упражнений с мячами в паре. -Совершенствование отталкивания ногами от борта с продвижением вперед с мячом в руках; - выполнение задания самостоятельно считая про себя, согласовывать движения с музыкой
	2	Занятия №30	- Совершенствование выполнения переворота у края бассейна с продолжением движения в обратном направлении; - выполнение разнообразных согласованных движений под музыку; - вовлечение в творческую деятельность детей посредством выполнения упражнений под музыку.
	3	Занятия №31	- Выполнение движений в перестроениях; - совершенствования техники переворотов на 180-360 градусов ; - обучение согласованному выполнению

			движений под музыку; - способствование созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта. -Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений.
	4	Занятие № 32	- Закрепление умения контролировать свое дыхание во время выполнения упражнений; - способствование оздоровлению посредством создания хорошего настроения, положительных эмоций.

Материально-техническое обеспечение

Инвентарь:

- плавательная доска;
- нудлы
- надувные: круги, мячи, игрушки;
- гимнастические палки;
- обручи;

Список литературы

1. С.В.Яблонская Физкультура и плавание в детском саду. Сфера, Москва, 2008г.

2. М.Д. Маханева Фигурное плавание в детском саду. Сфера, Москва 2009г.
- 3 .И.В. Сидоров Как научить ребёнка плавать. М.2011г.
4. Т.А. Протченко Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Айрис-пресс, Москва,2013г.
5. Л.Ф. Еремеева Научите ребёнка плавать. Детство-пресс, Санкт-Петербург 2009г.
6. Н.В. Микляева Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности. Москва, Аркти, 2011г.
7. А.А.Чеменева Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Санкт-Петербург, Детство-пресс, 2011г.

Приложение к Программе

1. Упражнения для аквааэробики
2. Минигидроаэробика
3. Танцевально-ритмические упражнения в воде
4. Комплексы дыхательной гимнастики

5. Композиции по синхронному плаванию

6. Конспекты занятий

7. Подвижные игры на воде

8. Релаксационные упражнения

9. Карты — схемы

Упражнения для аквааэробики

Инвентарь, оборудование	Название упражнения	Описание техники выполнения
1. Поручень	«Футболист»	И.п. - стоя, держась за поручень, выполнять движения ногой в различных направлениях
2. Поручень	«Солнышко»	И.п. – стоя, держась за поручень, выполнять круговые движения ногой в различных суставах
3. Поручень	«Стрелка»	И.п.- вытянувшись горизонтально под водой, держась за поручень, зафиксировать движения ног
4. Поручень	«Катамаран»	И.п.- лежа на спине, держась за поручень. Попеременная работа ног; сгибание и разгибание рук, подтягивание коленей к груди
5. Нудл	«Печем бублики»	И.п. ноги в полуприседе, сгибать и разгибать нудл
6. Нудл	«Юбочка»	И.п. – о.с., руки за спиной, держать нудл за края. Соединение нудла вокруг себя
7. Нудл	«Мельница»	И. п.- о.с., нудл за плечами. Повороты туловища влево, вправо
8. Нудл	«Веселые весла»	И.п. - полуприсед, нудл за плечами. Гребковые движения вперед правым, затем левым плечом
9. Нудл	«Насос»	И. п.- о.с., нудл перед собой, руки согнуты в локтях и разведены в стороны. Сгибание и разгибание рук
10. Нудл	«Мотор	И. п.- полуприсед в воде. Круговые

	парохода»	движения нудлом перед собой
11. Нудл	«Мостик капитана»	И.п.- стойка на правой ноге, левая согнута в колене, нудл под левой ногой. Разгибание и сгибание ноги
12. Нудл	«Морской конек»	И.п.- полуприсед, нудл между ног. Прыжки с продвижением вперед
13. Нудл	«Водоворот»	И.п. - сед на нудл, руками держаться за края. Движения ногами в правую, левую сторону
14. Нудл	«Рыба-молот»	И.п.- лежа на груди, нудл перед собой, плавание кролем на груди
15. Нудл	«Лягушата»	И.п.- лежа на груди, нудл перед собой, плавание брассом на груди
16. Нудл	«Морской воротник»	И.п.- лежа на груди, нудл за шеей. Плавание кролем на спине.
17. Нудл	«Разноцветный серфинг»	И.п.- лежа на воде, нудл под грудью. Работа ногами кролем, руки держат нудл
18. Плавательные доски	«Подводные пещеры»	И.п.- о.с., доска перед собой у груди. Движения руками вперед, назад
19. Плавательные доски	«Штурвал»	И.п.- стойка ноги врозь, руки перед собой. Поворот кистей рук направо, налево
20. Плавательные доски	«Подводные канаты»	И.п. - полуприсед, руки в стороны, доска в правой руке. Передача доски из руки в руку под водой
21. Плавательные доски	«Осьминожки»	И.п. - сед на доску. Удерживание равновесия при продвижении вперед, руки брассом
22. Плавательные доски	«Чудо-Юдо рыба кит»	И.п.- стойка ноги вместе, доска между ног. Кроль на груди
23. Плавательные доски	«Медузы»	И.п.- лежа на доске на груди, руки, ноги в стороны. Поворот туловища по часовой стрелке
24. Плавательные доски	«Морские звезды»	И.п. - лежа на доске на спине, руки, ноги в стороны. Поворот туловища по часовой стрелке

Минигидроаэробика «Моряки»

Построение в шеренгу у бортика (музыка О. Газманова «Ты морячка, я моряк»).

Название упражнения	Описание техники выполнения
1. «Приветствие»	И.п.- о.с., руки вверх, махи руками над головой
2. «Морзянка»	1– правая рука вверх; 2 – левая рука вверх; 3 – махи руками над головой.
3. «Шаги»	Ходьба на месте Ходьба вперед Ходьба назад Ходьба вперед
4. «Моряк-морячка»	И.п.- о.с., правая рука в сторону, правая нога в сторону на пятку; то же влево; движения плечами вверх - вниз
5. «Кругом!»	Ходьба вокруг себя
6. «Моряк-морячка»	И.п.- о.с. прыжки вверх; плечи вверх- вниз
7. «Кругом!»	Ходьба вокруг себя
8. «Шагом марш!»	Ходьба на месте

Минигидроаэробика «Пираты»

Построение у бортика в шеренгу (музыка из мультфильма «Бременские музыканты» - «Мы бяки-буки»).

Название упражнения	Описание техники выполнения
1. «Качалка»	И.п. - о.с., руки на плечах друг у друга. Качание влево, вправо.

2. «Шаги»	Ходьба вперед, руки на плечах друг у друга
3. «Присед»	Приседания, руки вперед
4. «Удивление»	И.п.- о.с., руки вверх, покачивание головой
5. «Карты»	И.п.- о.с., руки перед собой вместе. Движения руками слева направо; вверх вниз
6. «Ладoshi»	И.п.- о.с., потирание ладоней
7. «Шаги»	Ходьба вокруг себя
8. «Хоп»	И.п.- о.с., руки вверх, в стороны, нога на пятку
9. «Смотрелки»	И.п.- о.с., ладонь у бровей, смотрят вперед слева направо, справа налево
10. «Шаги»	Ходьба вокруг себя

Танцевально- ритмические упражнения в воде

Упражнения в воде с обручами (выполняют девочки)

1. Построение в колонну друг за другом, обручи в опущенных руках.
2. И.п.- ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Поднять обруч вверх, правую ногу отвести в сторону, поставить на носок, наклониться к ней, вернуться в исходное положение (2 раза).
3. И.п.- ноги на ширине плеч, руки с обручем - внизу. То же в левую сторону (2 раза).
4. И.п.- ноги на ширине плеч, руки с обручем – вверх. Сделать выпад в правую сторону, обруч в правой руке, вернуться в исходное положение, руки с обручем поднять вверх.
5. И.п.- ноги на ширине плеч, руки с обручем – вверх. То же в левую сторону (2 раза).
6. И.п.- ноги на ширине плеч, руки с обручем - внизу. Поднять обруч вверх, покружиться вокруг себя.
7. Перестроение в круг, положить обруч в центр круга, выполнить упражнение «Звездочка» на груди.
8. Перестроение в пары. Одна девочка держит в руках 2 обруча, вторая проныривает «лодочкой». Затем меняются местами.

9. Построение в большой круг, взявшись за обручи.

Танец богатырей (с гирями)
(выполняют мальчики)

1. Мальчики располагаются по углам бассейна, в руках у них пластмассовые гири.

2. И.п.- ноги на ширине плеч, руки с гирей – вверх. Взять гирю в правую руку, сгибать и разгибать руку над головой вверх-вниз. Перестроение в шеренгу на середине бассейна.

3. И.п.- ноги на ширине плеч, руки с гирей – внизу. Сделать выпад в правую сторону, руку с гирей выпрямить в сторону, вернуться в исходное положение.

4. И.п.- ноги на ширине плеч, руки с гирей – внизу То же в левую сторону (2 раза).

5. И.п.-ноги на ширине плеч, руки с гирей- вверх. Выполнить наклон вперед, лицо опустить в воду, сделать выдох, вернуться в исходное положение (4 раза.)

6. И.п.-ноги на ширине плеч, руки с гирей- внизу. Присесть в воду, сделать выдох, руки с гирей поднять вверх (3 раза).

7. И.п.- лечь на воду, руки с гирями вытянуты вперед. Упражнение «Вертушка».

8. И.п.-ноги на ширине плеч, руки с гирей- внизу правую руку с гирей поднять вверх, левую поставить на пояс.

Упражнения с элементами синхронного плавания.
Упражнение с цветами.

И. п. — сидя на бортике бассейна, в руках цветы, руки с цветами опущены вниз.

1 — медленно поднять руки вверх,

2 — наклониться вправо, руки вправо,

3 — наклониться влево, руки влево,

- 4 — отвести руки назад,
- 5 — взмахнуть руками вверх,
- 6 — поднять руки вверх, соединить кисти вместе («лодочка»),
- 7 — соскользнуть вниз, доплыть до противоположного бортика с цветами, встать на ноги,
- 8 — наклониться вперед, опустить лицо в воду, положить лицо на воду,
- 9 — упражнение «Звездочка»,
- 10 — перестроиться в круг, взяться за руки (хоровод),
- 11 — встать на ноги, покружиться,
- 12 — упражнение «Волна», доплыть до бортика бассейна, встать на ноги и поклониться гостям.

Упражнения в воде с лентами.

1. И. п. — о.с., волнообразные движения руками (6—8 раз).
2. И. п. — о.с., отставить правую ногу в сторону, наклониться в правую сторону, левую руку с лентой поднять вверх; 2 - и.п.; 3 -4 — то же в другую сторону (4 раза).
3. И.п. — лежа на груди, выполнять «вертушку» (4 раза).
4. И. п. — о.с., выполнять полуприседы («пружинка»), руками - вращательные движения над головой (6 раз).
5. И.п.- лежа на груди, проплыть «волной».

Примерная композиция для первого этапа.

«Ручейки»

Дети строятся в две шеренги у бортиков бассейна.

1. «Ручейки стекаются»

Дети проходят к противоположным бортикам бассейна, работая руками вдоль

туловища и возвращаются обратно.

2. «Стрелочка»

Скольжение на груди с работой ног «кролем» к противоположным бортикам.

3. «Поплавок»

Стоя в шеренгах лицом друг к другу. Дети задерживают дыхание и погружаются под воду и выполняют группировку.

4. «Широкий ручей»

Построение в одну колонну. Парами дети проплывают по длине бассейна и расходятся в разные стороны.

5. «Речка»

Скольжение на груди по диагонали бассейна к выходу.

Примерная композиция для второго этапа

«Русалочка»

Построение в одну шеренгу.

1. «Торпеда»

Скольжение на груди, правая рука вытянута вперед, левая рука прижата к туловищу. Разойтись в разные стороны

2. «Поплавок - звездочка»

Построение в две шеренги по противоположным бортикам. Выполнение упражнений в безопорном положении тела:

- лежа на воде руки и ноги в стороны, лицо в воде - «Звездочка»

- руками обхватить колени, подтянуть колени к груди, лицо в воде - «Поплавок»

3. «Акробаты»

Выполнение кувырка вперед

4. «Встреча русалочек»

Построение в круг. Кружение по кругу, взявшись за руки. Перестроение в две шеренги к бортикам.

5. «Стрелочка»

Скольжение на груди с работой ног кролем к противоположным бортикам.

6. «Встреча с дельфинами»

Плывут навстречу друг другу, затем берутся за руки и кружатся на месте, меняясь местами.

7. «Русалочки прощаются»

Скольжение на спине с работой ног кролем к бортикам.

8. «На дно морское»

Перестроение в одну колонну. По диагонали проплывают к выходу друг за другом, способом кроль на груди.

Примерная композиция для третьего этапа

«Циркачи»

1. «Акробаты»

Дети входят в воду, строятся в одну шеренгу, выполняя кувырок вперед продвигаются к дальнему бортику бассейна.

2. «Воздушные гимнасты»

Держась за руки, проплывают парами по длине бассейна; расходятся и перестраиваются в две колонны.

3. «Клоуны»

Сближаются в парах навстречу друг к другу. Веселясь, выполняя кистями рук круговые движения.

4. «Фокусники»

В парах выполняют поочередные приседания, держась за руки.

5. «Неразлучные друзья»

Парами проходят по одной стороне бассейна и перестраиваются в одну колонну.

6. «Дружные ребята»

Построившись в шеренгу, по всей длине бассейна, одновременно выполняют кувырки вперед.

7. «Вот так цирк!»

Перестроение в круг. Выполняют, одновременно держась за руки «звездочку», с переходом в «поплавок».

8. «До свидания – цирк!»

Перестроение в одну колонну. Скольжение на спине: руки подняты вверх, ноги работают в стиле «кроль», плывут по диагонали к выходу.

Комплексное занятие по плаванию для детей старшего дошкольного возраста

Цель: создать у детей положительное отношение к плаванию.

Задачи:

- укрепление здоровья;

- закрепление двигательных умений и навыков в нестандартных условиях;
- воспитание коллективизма.

Инвентарь и оборудование:

1. Надувные круги
2. Надувные мячи
3. Магнитофон, ноутбук

Вводная часть.

Дети заходят в воду.

Разминка в воде под музыку «В мире животных».

1. И.п. – узкая стойка, руки вверх Движения руками вправо, влево.
2. И.п. - то же, руки на пояс, поворот туловища вправо, влево.
3. И.п.- ноги на ширине плеч, руки перед грудью, пальцы в «замок», приседая руки выпрямить вниз под воду (упражнение «насос»).
4. И.п. - то же, руки в «замок» вытянуты вниз. Движение двумя руками вправо - вниз под воду - влево (упражнение «маятник»).
5. И.п. - о.с., руки согнуты в локтях. Приставные шаги вправо и влево с одновременным движением рук вперед, назад.
6. И.п. - о.с., руки в стороны. Покачивание туловища вправо, влево (упражнение «самолеты»).
7. И.п. - то же. Наклон вперед с одновременным движением рук вперед, лицо опустить в воду.
8. И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон туловища вправо, левая рука через верх тянется к правой руке. То же, в другую сторону.
9. И.п. - стойка, руки в кулаки перед грудью. Круговые движения кистями рук (упражнение «моторчик») и поворот туловища вправо, влево.

10. И.п. - о.с., бег на месте с энергичным попеременным движением рук вперед, назад.

11. И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполнить полуприсед с одновременным движением руками вперед - скрестно - в стороны.

12. И.п. - то же, руки - правая вверх, левая вниз. Попеременное движение руками вверх, вниз (упражнение «рубим воду»).

13. И.п. - о.с., руки в стороны. Махи ногами в стороны.

14. И.п. - то же, руки вдоль туловища. Махи ногами вперед с хлопком под коленом.

15. И.п. - прыжки на месте, ноги врозь, руки в стороны - вверх.

16. Повторить упражнение № 9

17. Повторить упражнение № 1

Основная часть.

Педагог: «Темп музыки меняется»

Звучит композиция «Звуки природы».

Педагог: «Все упражнения выполняются медленно и плавно».

1. Упражнение «пузыри» - вдох и выдох под водой.

2. И.п. - о. с., ладони на воде. Вращение вокруг себя, сначала в одну сторону, затем в другую.

3. Упражнения у бортика:

- Стоя лицом к бортику, держаться за поручень. Прогнуться назад, затылок касается воды, вернуться в и.п.

- То же, с движением правой, а затем левой руки (выполнить рукой полную амплитуду движения).

- Зацепиться стопами за поручень. Медленно выпрямить туловище, держась стопами, лежать на поверхности воды, руки вдоль туловища. Вернуться в и.п., вытянув руки вперед к поручню.

- И.п. - то же, но руки вытянуть вверх в положение «стрела». По сигналу оттолкнуться стопами от бортика и проскользнуть на спине к противоположному бортику.

4. Выполнить упражнения в скольжении на груди и на спине с различным положением рук.

5. Выполнить скольжение на груди и на спине с вращением («винтики»).

6. Фигурное плавание с выполнением композиций из разных фигур.

Музыка заканчивается.

Игровые упражнения «Дельфины в цирке».

- Кувырки вперед-назад;
- Стойки на руках;
- Стойки на руках с переворотом на спину;
- Ныряние в обручи;
- Прыжки в воду из положения сидя на бортике с дальнейшим скольжением под водой.

Заключительная часть.

Подвижная игра: «Ловишки с кругом».

Релаксация (лежа на воде, слушание музыки со звуками природы).

Рефлексия . Выход из воды.

Конспект занятия по синхронному плаванию «Волшебная мозаика» для детей старшего дошкольного возраста.

Цель: создать атмосферу психологического комфорта.

Задачи:

- ознакомление детей с графическим изображением элементов синхронного

плавания;

- обучение ориентировке в заданном пространстве;
- развитие логического мышления;
- воспитание взаимопомощи в коллективе.

Предварительная работа.

На занятиях по плаванию изучение элементов : «Поплавок», «Звезда», «Стрелочка», «Винт».

Оформление стенда «Водные виды спорта» для свободного просмотра и бесед в группе.

Изготовление схем, графическое изображение элементов и перестроений, в черном и цветном изображении.

Оборудование и инвентарь (для подгруппы 12 человек)

6 мячей желтого и 6 мячей красного цвета, резиночки для волос (на руку ребенка) красного и желтого цвета; схемы, свисток, магнитофон, ориентиры, магнитная доска, магниты, детская мозаика.

Вводная часть.

Дети входят в помещение бассейна, встают в круг возле инструктора. На правой руке у каждого – резиночка красного или желтого цвета.

На доске стенд “Водные виды спорта”.

Педагог:

«Сегодня у нас необычное занятие, а вы не просто дети, вы – спортсмены».

Вы любите заниматься спортом? (ответы детей). А какие виды спорта вы знаете?» (дети называют).

Педагог:

«Мы сейчас не будем заниматься хоккеем, не будем заниматься шахматами, потому что мы пришли в бассейн. А в бассейне занимаются водными видами спорта (обращает внимание детей на стенд). Сегодня я хочу вас познакомить с очень красивым видом спорта - синхронным плаванием. Синхронное плавание – активно развивающийся вид спорта. Он очень красив и популярен, включен в программу олимпийских игр. Российские спортсменки являются постоянными победителями всех соревнований мирового уровня.

Чтобы заниматься этим видом спорта необходимо, во-первых, умение надолго задерживать дыхание, во-вторых, хорошо плавать, в-третьих, уметь ориентироваться в пространстве.

Вы бы хотели прямо сейчас заняться синхронным плаванием? А вы умеете задерживать дыхание надолго, давайте проверим?»

Дыхательная гимнастика

1 упражнение: «Громко – тихо» - обучение поверхностному и глубокому

дыханию.

2 упражнение: «Воздушный шарик» - формирование длительного выдоха.

3 упражнение: «Насос» - формирование короткого вдоха и длительного выдоха.

4 упражнение: «Замри» - задержка дыхания на 8-10 секунд.

Педагог:

«Для того чтобы ориентироваться в бассейне, мы поиграем в мозаику (отбираются детали желтого и красного цвета), и вы будете волшебной мозаикой».

Педагог выкладывает из деталей круг в центре магнитной доски. Предлагает детям

построиться так же, как на доске. Игру повторяют 2-3 раза.

Вход в воду.

Дети берут мячи красного и желтого цвета.

Основная часть.

Педагог:

«А сейчас мы с вами попробуем поиграть в игру «Зеркало».

Педагог предлагает детям построиться согласно схеме. Например: в 2 малых круга, красный в правом верхнем углу, желтый в нижнем левом; в одну колонну в центре бассейна с чередованием цвета.

Педагог:

«Молодцы! Но какой же танец, а синхронное плавание это именно танцевальная композиция, без музыки и танцевальных элементов.

Педагог обращает внимание на доску, где вывешено графическое изображение звездочки и поплавок.

Упражнение «Звездочка», «Поплавок» под спокойную музыку

Педагог:

«Вы слышали музыку? Какая была музыка?» (выслушивает и обобщает ответы детей).

Педагог обращает внимание детей на новые знаки.

«А как вы думаете, что это (стрелочка), (винт). Давайте попробуем выполнить эти элементы» (звучит стремительная, быстрая музыка).

Упражнения «Стрелочка», «Винт».

Педагог:

«Какая музыка звучала сейчас?» (обобщение ответов детей).

Педагог:

А теперь давайте попробуем создать небольшую схему. Каждый элемент нужно будет выполнить на 8 счетов (посчитать с детьми).

Выполнение движений под музыкальное сопровождение.

Педагог показывает следующий элемент и говорит, что он называется «бусы».

Чтобы его выполнить, нужно всем встать в большой круг в центре бассейна, выполнить «поплавок», взявшись за руки (руки должны быть прямыми). (2

раза).

Заключительная часть.

Игра малой подвижности «Заколдованные Русалочки».

Дети плавно двигаются в воде под спокойную музыку. Когда музыка заканчивается, дети должны замереть в красивой позе. (4-5 раз).

Дети выходят из бассейна.

(Педагог подводит итог занятия, дает задание на перспективу)

Комплекс дыхательной гимнастики №1

1. «ЧАСЫ». И.п. - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10—12 раз.

2. «ТРУБАЧ». И.п. - сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.

3. «КАША КИПИТ». И.п. - сидя, одна рука лежит на животе, другая—на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф- ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

4. «ПАРОВОЗ». Ходьба друг за другом, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 секунд

5. «НА ТУРНИКЕ». И.п. - стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки—вдох, палку опустить назад на лопатки—длинный выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф- ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

6. «ШАГОМ МАРШ!». И.п. - стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага—вдох, на 6—8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1 минуты.

Комплекс дыхательной гимнастики №2

1. «НАСОС». И.п. - встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону—выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с-с-с», «с-с-с-с». Повторить 6—8 наклонов в каждую сторону.

2. «РЕГУЛИРОВЩИК». И.п. - стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р».

Повторить 5—6 раз.

3. «ЛЕТЯТ МЯЧИ». И.п. - стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед.

Произносить, выдыхая, длительное «у-х-х-х-х». Повторить 5—6 раз

4. «ЛЫЖНИК». Имитация ходьбы на лыжах в течение 1—2 минут. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».

5. «МАЯТНИК». И.п. - стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне—выдох, произносить «т-у-у-у-х-х». Повторить 3—4 наклона в каждую сторону.

6. «СЕМАФОР». И.п. - сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны—вдох, медленно опускать вниз—длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3—4 раза.

Комплекс дыхательной гимнастики №3

1. «Ладони»

И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью, локти вниз, ладони вперед.

Сжимать ладони выполняя одновременно резкий шумный вдох носом.

Дозировка: выполнить 12 серий по 8 вдохов –движений подряд. Паузы между сериями 3-5

сек. Можно выполнять упражнения из положения сидя, или лежа на спине.

2. «Погонщики»

И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты на уровне пояса, кисти сжаты в кулак; выпрямляя руки вниз, делать резкий вдох и возвращать руки на уровень пояса (не выше).

Дозировка: 12 серий по 8 вдохов движений. Упражнения можно делать стоя сидя и лежа.

3. «Насос» (Накачивание шины)

И.п. – стойка ноги врозь; пружинящий наклон вперед, руками тянуться к полу, но не касаясь

его с одновременным шумным резким вдохом в самом нижнем положении.

Голова опущена, нюхать воздух «с пола». Спина во время наклона круглая.

Дозировка: 12 серий по 8 вдохов --движений. Упражнение можно делать сидя.

4. «Кошка» (приседания с поворотом).

И.п. – стойка ноги врозь руки согнуты возле пояса; повороты туловища вправо и влево с полуприседом, сжимая пальцы в кулак (кошка царапается), делать резкий шумный вдох в каждую сторону. Приседание легкое пружинистое неглубокое, спина абсолютно прямая.

Дозировка: 12 серий по 8 вдохов-движений.

Комплекс дыхательной гимнастики №4

1. «Ладони»

а) и.п. – стойка на правой ноге, левая на носке, стопы вместе, руки в позе «экстрасенса»; на каждый вдох менять положение ног, перекачиваясь на всю стопу – на носок («пружинка» ног), кистями одновременно выполнять основное движение – сжимать в кулаки;

б) и.п. – стойка ноги врозь; руками выполнять то же движение, а ноги на каждый вдох - поочередно слегка сгибаются, то правая, то левая;

в) и.п. – стойка ноги врозь; небольшие пружинные полуприседы на каждый

вдох с одновременным сжиманием кисти в кулак.

2. «Погонщики»:

- а) и.п. – стойка ноги врозь; на каждое основное движение одновременно с шумным вдохом выполнить пружинный полуприсед;
- б) и.п. – основная стойка, руки у пояса; слегка приподняться на носки и вместе с основным движением руками и вдохом выполнить опускание на всю стопу с последующим подъемом на носки;
- в) и.п. – стойка ноги врозь; поочередные сгибания ног на каждое основное движение.

3. «Повороты головы»

- а) и.п. – стойка на одной ноге, другая на носке, стопы вместе; во время основного движения головой и вдоха, выполнять «пружинку» ногами, меняя их положение;
- б) и.п. – стойка ноги врозь; на основном движении сгибать поочередно то одну, то другую ногу;
- в) и.п. – стойка ноги врозь; пружинные полуприседы в момент вдоха и поворота головы;
- г) и.п. – стойка ноги врозь, кисти в кулак, большой палец отставлен («здорово!»); во время поворота головы и вдоха, согнуть одноименную руку к плечу, посмотрев на большой палец;
- д) и.п. – стойка ноги врозь, кисти в кулак; объединить упражнения б) и г), т.е. движения руками и ногами выполнять одновременно с основным вдохом движением.

4. «Ушки»:

- а) и.п. – стойка ноги врозь; пружинный полуприсед в момент основного вдоха-движения;
- б) и.п. – стойка ноги врозь; в момент наклона подставить одноименную кисть к уху («подслушать»);
- г) и.п. – стойка ноги врозь; объединить движения а) и б).

5. «Маятник головой»:

- а) и.п. – стойка ноги врозь; во время вдоха «с пола» руки вниз, выдоха «с потолка» руки к плечам (кисти либо раскрыты, либо в кулак, либо выполняют хлопки по бедрам и плечам);
- б) и.п. – стойка ноги врозь; пружинные полуприседы в момент выполнения основных вдохов-движений;
- г) и.п. – стойка ноги врозь; объединить упражнения а) и б).

6. «Перекаты» (на левую и правую ногу).

Во время выполнения перекатов можно добавить следующие движения руками:

- а) хлопки на уровне пояса на каждый вдох-движение;
- б) прижимание локтей к туловищу в момент вдоха и легкое разведение их в промежутке между вдохами;

Подвижные игры на воде

ДЕЛАЕМ ЗАРЯДКУ

Учить детей пользоваться схемами при выполнении упражнений.

Педагог показывает детям карточки со схематическим изображением человечков, выполняющих какое-нибудь упражнение. Дети должны выполнить то движение, которое изображено на карточке.

КАРАСИ И ЩУКА

Дети делятся на две равные группы, встают в шеренги спиной друг к другу, после чего приседают. Расстояние между шеренгами — 0,5—1 м. Для каждой шеренги заранее намечается направление, в котором надо бежать. Одна шеренга — караси, другая — щуки. Педагог в произвольном порядке произносит эти слова. Названная команда поднимается и бежит в указанном направлении. Дети другой команды поднимаются, поворачиваются и догоняют убегающих, стараясь дотронуться до них рукой. Ребенок, которого коснулись

рукой, останавливается.

БЫСТРЫЕ МЯЧИ

Играют 2 команды, построившись в колонны. Расстояние между колоннами — 2—3 м, между игроками — 50—70 см.

И.п. — о.с. В руках у капитанов мячи. По сигналу, наклонившись вперед и опустив руки и голову в воду, капитаны передают мячи между ногами игрокам, стоящим сзади. Те передают мяч под водой дальше. Когда мяч достигнет конца колонны, замыкающий поднимает его над головой и передает впереди стоящему игроку. Тот, прогнувшись назад, принимает мяч и передает вперед.

ЖУРАВЛЬ

Дети сидят на бортиках. Один ребенок — журавль, а остальные — лягушки. Журавль сидит в своем гнезде, а лягушки усаживаются на кочки и начинают свой концерт.

Вот с насиженной гнилушки

В воду шлепнулась лягушка.

И, надувшись как пузырь,

Стала квакать из воды:

«Ква-кэ-кэ, ква-кэ-кэ.

Будет дождик на реке».

Как только лягушки произнесут последние слова, журавль вылетает из гнезда и ловит их. Лягушки прыгают в воду, где журавлю ловить их не разрешается.

Пойманная лягушка остается на кочке до тех пор, пока журавль не улетит, и пока снова не вылезут все лягушки. Лягушки сидят в воде до тех пор, пока не улетит журавль.

Обратно на кочку можно попадать только прыжком.

После того как журавль поймает несколько лягушек (3—4), выбирается новый журавль из числа тех детей, которые ни разу не были пойманы.

МЯЧ В ВОЗДУХЕ

Играющие делятся на две команды и располагаются в воде напротив друг друга в две шеренги на небольшом расстоянии. Взрослый подбрасывает большой легкий мяч между шеренгами; играющие стараются овладеть им, не отдавать соперникам, для чего передают участникам своей команды. Мяч не должен касаться воды. Проигрывает команда, по вине которой он упадет на воду.

НЕВОД

Вариант 1. Играющие делятся на две команды с равным числом участников. Каждый играющий одной команды удерживает в руке обруч, а игроки другой команды стараются как можно быстрее (друг за другом) нырнуть в каждый обруч. Время окончания игры определяется по секундомеру.

Вариант 2. Можно разделить детей на четыре команды, когда каждый играющий удерживает обруч согласно условиям игры. Побеждает команда, первой достигшая финиша. Для выявления абсолютного победителя на очередном этапе соревнуются команды — победительницы.

ПЕРЕПРАВА ПОГРАНИЧНИКОВ

Дети бесшумно входят в воду друг за другом и передвигаются по бассейну, обходя плавающие на воде предметы, игрушки, а затем так же тихо, осторожно выходят из воды.

Методические указания

Входить в воду, стараясь не шуметь, не брызгать, по возможности не перемешивать плавающие на поверхности воды предметы. Ребенок, не сумевший пройти тихо, проигрывает — считается «раскрытым».

МЕДВЕЖОНОК УМКА И РЫБКИ

Выбираем водящего — медвежонок Умку. Остальные играющие — «рыбки». Умка находится в центре круга. Рыбки образуют круг. Умка делает вид, что спит, а рыбки водят хоровод:

Умка — белый медвежонок —
Спрятал мордочку свою,
Нас поймать он очень хочет,
Но покажем нос ему!

После этих слов Умка догоняет «рыбок», «рыбки» уплывают. После того как несколько «рыбок» окажутся пойманными, выбирают нового Умку. Игра повторяется.

ЖУЧОК-ПАУЧОК

Играющие стоят в кругу, взявшись за руки. В кругу водящий — «жучок-паучок». Все идут по кругу и говорят:

«Жучок-паучок вышел на охоту,
Не зевай, поспевай,
Прячьтесь все под воду».

После этих слов «жучок» салит игрока, который не успеет вовремя спрятаться под воду. Осаленный становится «жучком». Все, кто не были «жучками», выигрывают.

МОРСКИЕ ЗМЕИ

Играющие становятся в колонну по одному. Каждый из них кладет руки на плечи впереди стоящему. Направляющий передвигается вперед, меняя постоянно направления движения, остальные перемещаются за ним, получается «змея».

Направление можно обозначить различными разбросанными на поверхности воды предметами (мячами, досочками, цветными игрушками и т.д.).

Руки не разрывать, передвигаться точно в колонне по одному.

ВОДОЛАЗЫ

Играющие делятся на две команды. Предварительно на дно водоема опускают хорошо заметные предметы (окрашенные камни, цветные тарелочки и т.д.). По команде игроки собирают предметы со дна, ныряя с открытыми глазами. Побеждает команда, участники которой поднимут больше предметов.

Методические указания

Во время ныряния запрещается мешать друг другу, отнимать предметы. Педагог внимательно контролирует действия играющих.

Игра повторяется 3—4 раза.

ДЕЛЬФИН

По команде «На старт!» дети принимают положение пловца на старте, по команде «Марш!» выпрыгивают вперед и затем выполняют движения ногами и туловищем «как дельфины», стараясь доплыть до установленной отметки. Игра может иметь несколько вариантов.

Методические указания

Если играющий останавливается, не доплыв до установленной отметки, он вновь принимает положение пловца на старте, выпрыгивает и продолжает движение.

По мере освоения движений победителем целесообразно объявить того, кто не сделает ни одной остановки.

СОМБРЕРО

Положить перед собой круг и, сделав вдох, погрузиться в воду так, чтобы, вставая, надеть круг на голову.

ОХОТНИКИ И УТКИ

Играющие произвольно располагаются в бассейне. По сигналу взрослого «Приближаются охотники» игроки погружаются с головой в воду и считают до пяти, после чего встают на ноги. По команде «Охотники ушли» участники произвольно передвигаются по бассейну. Затем игра повторяется.

Методические указания

Игрок, раньше времени вынырнувший из воды, получает штрафное очко. Побеждает тот, кто имеет наименьшее количество штрафных очков.

РЫБА И СЕТЬ

Выбираются двое водящих, которые, держась за руки, должны поймать «рыбок», смыкая руки вокруг игрока и опустив их на поверхность воды. «Рыбка» присоединяется к водящим, увеличивая «сеть». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

Релаксационные упражнения

«Сосулька»

1 - мышечное напряжение, руки над головой, тянемся вверх;
2 - мышечное расслабление, руки расслаблены, висят, голова опущена.
У нас под крышей сосулька висит,
Солнце взойдет, сосулька растает и упадет.

«Ледяные фигуры»

Мышечное напряжение - фигуры, расслабление - лужицы. Зима, ночь, во дворе ледяные фигуры. Какие красивые, будто хрустальные! Динь - дон! (дотрагиваемся до детей). Утром солнце пригрело, фигуры медленно тают, растекаются лужицы (дети приседают). Снова вечер, снова ночь, снова встали сказочные ледяные фигуры. Динь - дон! Но настало утро, медленно тают фигуры. Снова лужицы во дворе.

«Снеговик»

Дети «скатывают» снежный ком, затем изображают снеговика: руки на поясе, спина прямая, мышцы напряжены, улыбка. Снеговик растаял, мышцы расслаблены, руки упали вниз, голова опущена.

Давай, дружок, смелей, дружок, кати по снегу свой снежок.
Он превратится в снежный ком и станет ком снеговиком.
Его улыбка так светла! Два глаза, шляпа, нос, метла!
Но солнце припечет слегка - увы! И нет снеговика!

«Пылесос»

Пылинки весело танцуют в луче солнца, по сигналу колокольчика кружатся все медленнее, садятся на пол. Спина и плечи расслаблены, руки опущены, голова наклонена вниз. Заработал пылесос, он собирает пылинки. Кого воспитатель коснулся, тот медленно уходит на скамейку.

«Олени»

Руки - рога очень твердые. Мы пробиваемся сквозь заросли. Пальцы сильно растопырены (напряжены).
Посмотрите, мы олени! Рвется ветер нам навстречу!
Ветер стих, ослабили плечи, руки снова на коленях (руки не напряжены – расслаблены)
Посмотрите, девочки и мальчики, отдыхают наши пальчики.

«Гуси»

Идем гуськом, растопырили крылья, шипим: «Щц-ш-ш ... », крылья раскинули, сердимся (мышцы напряжены). Но присмотритесь! Вокруг все знакомые, улыбнемся друг другу, расслабимся, опустим крылья - руки.

«Резиновые игрушки»

Я - насос, а вы резиновые игрушки, сейчас вы спущены, мышцы расслаблены. С каждым качком насоса игрушки раздуваются все больше и больше, руки в стороны, щеки надуты, смотрим вверх, мышцы напряжены. Выдернем насос, игрушки спущены, как раньше, мышцы расслабились.

«Солнышко и тучка»

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно - все сжались в комочек, чтобы согреться (мышечное напряжение, задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало тепло - все расслабились (на выдохе).

«Цветы и дождь»

Какие красивые цветы! (дети стоят с поднятыми руками, кисти рук изображают «тюльпан» - мышечное напряжение). Давно не было дождя. Цветы завяли. Сначала опустились головки (дети опустили руки, склонили головы, плечи расслаблены), потом листья (расслаблены опущенные руки), затем весь стебелек согнулся до земли (наклон с расслабленными руками). Вдруг закапал дождик, цветы стали медленно оживать (повтор движений в обратном порядке).

«Загораем»

Дети лежат на полу на спине.
Мы прекрасно загораем, выше ноги поднимаем.
Держим, держим, напрягаем,
Загорели, опускаем (ноги не напряжены и расслаблены).

«Спортсмены»

1-напрягаются все мышцы, дети стоят на одной ноге, раскинув руки в стороны;
2- мышечное расслабление.

Спортом надо заниматься, каждый день тренироваться,
Руки в стороны, не падай, очень трудно так стоять,
Ногу на пол не спускать!
Мы все мышцы напрягаем,
А теперь их расслабляем.
Опускаем руки вниз.
Ну-ка, быстро улыбнись!

«Облака»

Дети лежат на ковре. Педагог говорит: «Представьте себе теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака - такие белые,

большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг вас тихо и спокойно, вам тепло и уютно. Вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши руки легкие - легкие, ваши ноги легкие, все ваше тело становится легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно обнимает вас, это пушистое облако ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке, а сейчас снова вернулись в детский сад.