

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ  
«ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ  
ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПОЗНОВАТЕЛЬНО – РЕЧЕВОМУ  
НАПРАВЛЕНИЮ РАЗВИТИЯ ВОСПИТАННИКОВ №116 «ФИАЛКА»

СОГЛАСОВАНО

Старший воспитатель  
А.М. Фарваева

Введено в действие  
Приказом заведующего МАДОУ  
«Детский сад №116 «Фиалка» №  
« 31 » 08 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад №116 «Фиалка»  
Г.Ф. Файзутдинова  
« 13 » 08 2023г.

Рассмотрено и принято  
на заседании педагогического  
совета от « 31 » 08 2023г.  
протокол № 1

**Дополнительная образовательная программа**

**по аквааэробике**

**«МОРЯЧОК»**

**возраст детей от 5-7 лет**

**срок реализации программы 2 года**

выполнила:

инструктор по физической культуре  
(по обучению детей плаванию)

Муллахметова Э.Р.

г.Набережные Челны

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Содержание программы.....	6
Структура программы.....	8
I раздел программы: «Аквааэробика».....	9
II раздел программы: «Аквааэробика с элементами танца».....	11
Методические рекомендации. ....	15
Календарно-тематический план (первый год обучения) .....	16
Календарно-тематический план (второй год обучения) .....	25
Мониторинг.....	33
Материально-техническое обеспечение.....	36
Список литературы.....	37
Приложения к программе.....	38

## Пояснительная записка

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.

**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 ДОУ. Одним из таких средств являются занятия акваэробикой.

**Акваэробика** - 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 акваэробики можно укрепить связки и мышцы, которые с трудом развиваются во время занятий на суше; например, сухожилия, ограничивающие с боков подколенную ямку.

Велико гигиеническое значение акваэробики. 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, в процессе которой 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»;
- Устав МА ДОУ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования;
- 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»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской от 28 января 2021 года №2 «Об утверждении САНпин» 1.2.3685-21

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

### **Задачи:**

### **Оздоровительные:**

- повышение сопротивляемости организма к заболеваниям;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;

- совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;

#### **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.

#### **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;
- 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.

### **Превышение:**

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, в процессе которой происходит развитие физической и общей культуры, гармонии и высокой самооценки, приобщение к здоровому и активному образу жизни.

Дети должны уметь выполнять технику основных движений аквааэробики. Передвижения на груди, на спине. Модификации спортивных способов плавания. Приобретают умение простейшим фигурам синхронного плавания.

Программа разработана на основе методических пособий «Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ» под редакцией Н.В. Микляевой и «Физкультура и плавание в детском саду» под редакцией С.В.Яблонской.

## 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	Количество часов в год
<b>I</b>	<b>Аквааэробика</b>	16	16
<b>II</b>	<b>Аквааэробика с элементами танца</b>	16	16
	<b>Всего:</b>	<b>32</b>	<b>32</b>

Открытые занятия для родителей проводятся 1 раза в год.

### Расписание занятий

Неделя месяца	Дни недели	Время
I- II-III-IV	Понедельник - пятница	15.30-16.00

Всего в учебном году 32 занятия, которые проводятся 1 раз в неделю продолжительностью от 15 до 30 мин. в зависимости от возраста.

Занятия проводятся с детьми дошкольного возраста 3-7 лет с учетом их возрастных особенностей и уровня плавательной подготовленности и не имеющих медицинских противопоказаний.

Включают элементы художественного плавания, комплексы и плавательные упражнения, игры и игровые задания с предметами, восстановительные упражнения, эстафеты на воде.

Движения 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, заучивание терминологии, команды, распоряжения, пояснения;

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

**игровой метод:** проводятся игры в воде на развитие памяти, последовательности, эмоционального настроения.

**поощрительный метод:** показ примера детей, тем самым поощряя их, подчёркивая в них чувство собственного достоинства.

Использование считалок, жеребьевок, загадок.

### **Структура программы.**

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

### **Структура занятия**

- 3 минуты - разминка на суше;
- 10 минут – обучение базовым движениям аквааэробики с предметами и без предметов.
- 10 минут – обучение аквааэробике и согласованности выполнений движений;
- 5 минут - подвижные игры на воде;
- 2 минуты - свободное плавание.

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»**

**Цель:** развитие координационных способностей детей.

**Задачи:**

- обучение детей уверенным и безбоязненным движениям в воде под музыку;
- развитие чувства ритма, пластики движений;
- совершенствование физических качеств, развитие жизненной емкости легких;
- укрепление сухожилий связочно-суставного аппарата;
- развитие мускулатуры ног;
- повышение сопротивляемости организма к заболеваниям.

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**

Этап обучения	Методы	Задачи обучения
Этап начального обучения Цель: ознакомление с водной средой, положительный	Игры для начального обучения	Предупреждение появления нежелательных ощущений у новичков: устранение чувства

<p>эмоциональный настрой на занятия в бассейне</p>		<p>страха к водной среде, неуверенности в себе; ознакомление с условиями плавучести и равновесия тела, помощь в ориентации в воде; ознакомление со свойствами воды: плотностью, сопротивлением и т. д.; обучение передвижению шагом и бегом в игровой форме.</p>
<p>Этап углубленного обучения плаванию Цель: ознакомления с элементами прикладного плавания; развитие физических качеств (декабрь-март)</p>	<p>Игровые упражнения: «Лодочка с веслами», «Ледорез», «Рыба», «Крокодил», «Рак», «Лошадка» и т.д.</p>	<p>Обучение движениям в воде в различных направлениях и положениях: лежа на груди, на спине, бег с игрушками по воде и без них.</p>
<p>«Дождь», «Кто хочет зайти в гости к утке?», «Ниагарский водопад», «Спящий крокодил», «Водолазы», «Поезд и тоннель», «Рыбаки и рыбки», «Пятнашки», «Спрячься в воду», «Циркачи», «Хоровод», «Гудок», «Сядь на дно», «Насос»</p>	<p>Обучение детей нырянию в воду с головой: нырнуть, пригнувшись, чтобы вода доходила до уровня глаз; затем — лежа на спине, опустить голову в воду, придерживая ее руками и задержать дыхание.</p>	
<p>Использование различных резиновых игрушек: круги, надувные подушки и т.д.</p>	<p>Обучение движениям ног вверх-вниз, сначала сидя на бортике, затем сидя в воде, в положении лежа на спине или на груди (в неглубоком месте)</p>	
<p>Игровое упражнение «Крокодил»</p>	<p>Разучивание движений руками, сидя на скамейке, затем в воде, стоя на дне в воде. Это упражнение напоминает плавание стилем кроль</p>	

	<p>Игровое упражнение «Охладим горячий чай»</p>	<p>Обучение выдоху в воду – выполнение дыхательных упражнений: - сдувание с ладони лёгкого предмета (бумага, лист, перо и т.д.); - сдувание воды, находясь в ней до подбородка; - выполнение выдоха в воду.</p>
	<p>Игры и игровые упражнения: «Море», «Акробаты», «Буксир», «Утки– нырки», «Ныряльщики», «Поднырни», «Водолазы», «Винт», «Стрелы», «Крокодилы на охоте», «Лягушкиквакушки», «Дельфины»</p>	<p>Освоение и совершенствование безопорного положения на занятиях, с использованием нестандартного оборудования.</p>
	<p>Игры и игровые упражнения: «Корабли», «Кто дальше проскользит?», «Рыбы в океане», «Торпеды», «Оттолкнись пятками».</p>	<p>Закрепление навыка скольжения, освоение толчка, обеими ногами одновременно</p>
<p>Этап отработки плавательных движений Цель: совершенствование отдельных упражнений и элементов техники плавания (апрель, май)</p>	<p>Повторение игр и игровых упражнений, разученных на предыдущих занятиях.</p>	<p>Повторение пройденного материала. Обучение элементам спортивного плавания: движения ног при плавании способом «басс», движения ног при плавании способом «кроль» на спине, движения ног при плавании способом «басс» с выдохом в воду.</p>

## II раздел «Аквааэробика с элементами танца»

**Цель:** формирование средствами музыки ритмичных, синхронных движений; развитие плавательных способностей умений и навыков; нравственно-коммуникативных качеств личности.

**Задачи:**

- закрепление и развитие плавательных навыков через разучивание синхронных упражнений и композиций;
- развитие гибкости, красоты, пластики выполнения движений;
- развитие умения слушать музыку при выполнении упражнений;
- воспитание доброжелательных взаимоотношений между детьми.

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.

**Ожидаемый результат:**

1. Расширение кругозора у детей.
2. Воспитание у детей интереса к музыкальному искусству, искусству танца на воде.
3. Формирование художественного вкуса в соответствии с возрастными особенностями.
4. Развитие умения самостоятельно подбирать элементы для танцевальных композиций.

**Этапы разучивания** аквааэробики с элементами танца.

1. Знакомство с синхронным плаванием как видом спорта (февраль)
2. Разучивание связок и композиций с предметами и без предметов под музыку (март, апрель)
3. Развитие гибкости, пластичности, красоты и эстетического восприятия от выполнения упражнений и движений на воде (май)

### **Особенности работы на первом этапе.**

1. На первом этапе дети знакомятся с простыми упражнениями под спокойную без изменения ритма музыку.
2. Композиции составляются для 2-4 человек.
3. Разучиваются определенные сигналы и счет, которые инструктор использует при обучении элементам синхронного плавания: скольжение (на груди, на спине «стрела», на боку); «торпеда», «звездочка», «поплавок», «винт», «кувырок»).
4. В дальнейшем при выполнении упражнений дошкольники считают про себя.
5. Все элементы и движения выполняются в простых построениях.
6. Когда дети полностью ознакомятся и разучат композицию её можно выполнять под музыку.

### **Особенности работы на втором этапе.**

1. Музыка подбирается более ритмичная, дети учатся слышать характер музыки и следить за ритмом.
2. На втором этапе, композиции составляются для 4-6 человек.
3. Все упражнения и движения разучиваются комплексно под счет и музыку. Постепенно вводятся элементы, как с задержкой дыхания, так и с выдохом в воду.
4. Большое внимание уделяется отработке правильного дыхания при выполнении упражнений с его задержкой, что благотворно влияет на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы.
5. При составлении композиций можно использовать предметы.

### **Особенности работы на третьем этапе.**

1. Характерная черта третьего этапа заключается в том, что все упражнения и элементы разучиваются под музыку.
2. Дети учатся слышать музыкальный рисунок и в соответствии с ним выполнять связки из элементов синхронного плавания.
3. На третьем этапе у дошкольников формируется эмоционально-эстетическое, творческое и художественное восприятие, так как используется для создания композиций все пространство бассейна.
4. Упражнения берутся более сложные, с предметами, тем самым, подталкивая дошкольников к импровизации и творчеству.

Начинаю разучивание танцевальных композиций по синхронному плаванию со второго семестра учебного года.

### **Перед разучиванием ставлю задачи:**

- Максимально сконцентрировать внимание детей;
- Вызвать интерес к новой композиции;
- Активизировать детей с учетом индивидуальных способностей.
- Освоение танца детьми происходит примерно в течение 3-4 недель.
- При этом ставлю задачу: абсолютно точного и синхронного исполнения движений.

### **Последовательность разучивания танца в течение месяца.**

1 неделя	Прослушивание мелодии, обсуждение темпа, характера, движений. Разучивание танцевальных движений на суше.
2 неделя	Разучивание танцевальных движений в воде
3 неделя	Закрепление движений в воде, обучение синхронности в выполнении движений
4 неделя	Синхронное выполнение танца.

Чтобы достижения детей не прошли без внимания, необходимо использовать подготовленные композиции во время проведения праздников на воде, показательных выступлений для детей и родителей.

### **Вывод:**

Вся эта активная деятельность доставляет детям особое удовольствие, они делятся друг с другом опытом, радуются своим успехам.

### **Этапы разучивания аквааэробики с элементами танца**

<b>Этапы</b>	<b>Задачи обучения</b>	<b>Методы</b>	
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	Составление композиций для 2-4 человек, разучивание определенных сигналов и счета, при использовании для обучения элементов танца.
II этап (март, апрель)	Разучивание связок и	Движения в разных	Формирование совместного

	композиций с предметами и без предметов под музыку; координирование согласованности движений при выполнении различных упражнений	перестроениях, перевороты на 180-360 градусов, различные упражнения с предметами в паре	выполнения движений, совершенствование выполнения упражнений в шеренге, кругу, умения следить за своей осанкой
III этап (май)	Развитие гибкости, пластичности, красоты и эстетического восприятия от выполнения упражнений и движений на воде; выполнение разнообразных согласованных движений под музыку.	Согласованное выполнение связок элементов танца	Обучение качественному выполнению упражнений с соблюдением согласованности, корректирование работы ног и рук

**Перспективный план занятий по аквааэробике  
с элементами танца.**

<b>Месяц</b>	<b>Основное содержание занятий</b>
<b>Октябрь</b>	Формировать умение следить друг за другом при выполнении движений; совершенствовать выполнение упражнений в шеренге, кругу ; приучать постоянно следить за своей осанкой. Вызвать чувство радости и удовольствия от движений в воде под музыку.
<b>Ноябрь</b>	Способствовать укреплению детского организма, формировать согласованность движений рук и дыхания в стиле кроль в накло-

	<p>не; разучивать движения под счет инструктора и его сигнала,</p> <p>воспитывать взаимопомощь.</p>
<b>Декабрь</b>	<p>Способствовать качественному выполнению упражнений и со-</p> <p>блюдению синхронности; корректировать работу ног в плавании</p> <p>стилем «кроль»; формировать умение одновременно выполнять</p> <p>движения в паре; вызвать желание заниматься в воде под музы-</p> <p>ку.</p>
<b>Январь</b>	<p>Приучать выполнять движения синхронно, не только в тройке,</p> <p>но и следить за остальными тройками; корректировать работу</p> <p>рук и ног при плавании брассом; выполнять простейшие пере-</p> <p>вороты; способствовать мотивации к творческой деятельности.</p>
<b>Февраль</b>	<p>Побуждать к выполнению движений в разных перестроениях,</p> <p>формировать умение выполнять перевороты на 180-360С ;</p> <p>учить синхронно выполнять движения под музыку;</p> <p>способство-</p> <p>вать созданию новых движений, основанных на использовании</p> <p>личного опыта.</p>
<b>Март</b>	<p>Координировать синхронность движения при выполнении раз-</p> <p>ных упражнений ; формировать умение выполнять переворот у</p> <p>края бассейна, продолжая движение в обратном направлении;</p> <p>выполнять разные движения под музыку, согласовывать их друг</p>



	с другом способствовать творческой деятельности детей при выполнении их под музыку.
<b>Апрель</b>	Совершенствовать перевороты на 180 градусов с последующим скольжением и плаванием «торпеда» , «кроль»; вызвать интерес к плаванию между предметами с изменением направления; разучивать движения под музыку, ориентируясь на её темп; вызвать желание имитировать движения животных, основываясь на использовании личного двигательного опыта.
<b>Май</b>	Упражнять детей согласовывать движения с музыкой и друг с другом; закреплять умение контролировать своё дыхание при выполнении нескольких упражнений одновременно; вызвать желание выполнять различные упражнения с разными предметами; способствовать творческой деятельности при выполнении упражнений.

### **Методические рекомендации:**

- занятия проводится со всей группой детей (10);
- при обучении целесообразен фронтальный метод;
- 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;
- после занятия целесообразно проводить оздоровительные мероприятия:
  - самомассаж;

- ходьба по тропе здоровья;
- релаксационные упражнения;
- дыхательная гимнастика;
- водный стрейтчинг

*Календарно - тематический план (первый год обучения)*

<i>№</i>	<i>Месяц</i>	<i>Неделя</i>	<i>Формы работы</i>	<i>Задачи</i>	<i>Количество занятий</i>	<i>Количество часов</i>
<b>I раздел Аквааэробика</b>						
1	<b>О К Т Я Б Р Ъ</b>	1	Занятия №1	- Выявление уровня подготовленности детей; - Обучение разнообразным передвижениям в воде; - Освоение базовых упражнений по аквааэробике;	1	1
		2	Занятия №2	- Развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений; - Обучение погружению под воду без чувства страха на задержке дыхания;	1	1
		3	Занятия №3	- Обучение передвижению по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями;	1	1
		4	Занятия №4	- Обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде, для того, чтобы мышцы стали более	1	1

				эластичными и выносливыми;		
2	НОЯБРЬ	1	Занятия № 5	- Разучивание и закрепление различных коллективных движений, а также упражнений в воде с гибкими палками под музыку;	1	1
		2	Занятия № 6	- Переход к упражнениям под музыку, с целью сплочивания детей при помощи специально подобранных игр, проводимых в воде; - Снятие напряжения, тревожности и повышенной агрессивности средствами игр и совместных упражнений;	1	1
		3	Занятия № 7	- Выполнение упражнений, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы с постепенным увеличением интенсивности тренировок при помощи ножных манжет; - Обучение способам	1	1

				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 ежедневному выполнению;	1	1
3	ДЕКАБРЬ	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;	1	1

		2	Занятия № 10	- Повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма;	1	1
		3	Открытое занятие «Капельки» по аквааэробике для родителей. Занятие № 11, 12	- 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.	2	2
		4	Занятие № 13	-Обучение попеременным движениям ног вверх-вниз; руки – поочередные круговые движения); -постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног при	1	1

				<p>плавании данными способами; –Выполнение комплексов групповых упражнений под музыку с предметами и без.</p>		
4	Я Н В А Р Ь	1	Занятия № 14	<p>- Постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног; - Эмоциональное раскрепощение детей при помощи игр в воде</p>	1	1
		2	Занятия № 15	<p>- Закрепление навыка выполнения упражнений в воде с гибкими палками под музыку; - Разучивание различных коллективных упражнений.</p>	1	1
		3	Занятия № 16	<p>- Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений.</p>	1	1
<b>II раздел «Аквааэробика с элементами танца»</b>						
5	Ф Е В Р А Л Ь	1	Занятия № 17 «Ручеек»	<p>- Формирование умения совместного выполнения движений;</p>	1	1

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствован ие выполнения упражнений в шеренге, кругу;</li> <li>- Приучать детей следить за своей осанкой;</li> <li>- Формирование чувства радости и удовольствия от движений вводе под музыку.</li> </ul>		
2	Занятия № 18 «Цветные поплавки»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование согласованности движений рук и дыхания в наклоне (на суше);</li> <li>- Разучивание движений под счет инструктора и его сигнал;</li> <li>- Воспитание взаимопомощи, посредством игровых упражнений.</li> </ul>	1	1	
3	Занятия № 19	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению совместной согласованности движений;</li> <li>- корректирование попеременной работы ног вверх-вниз;</li> <li>- формирование умения согласованно</li> </ul>	1	1	



				<p>выполнять движения в паре;  - возбуждение желания заниматься в воде под музыку.</p>		
		4	Занятия № 20	<p>- 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.</p>	1	1
6	МАРТ	1	Занятия № 21	<p>- 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.</p>	1	1

		2	Занятия № 22 «Озорные лягушата»	- Координирование согласованного выполнения движений в различных упражнениях; - формирование умения выполнять переворот у края бассейна, продолжая движение в обратном направлении отталкиваясь от борта ногами; - выполнение разных движений под музыку с согласовыванием их друг с другом; - способствование творческой деятельности детей при выполнении упражнений под музыку.	1	1
		3	Занятия № 23	- 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;	1	1

				- учить имитировать движения животных, основываясь на использовании личного двигательного опыта.		
		4	Занятия № 24	- Обучение согласованным, скоординированным движениям не только в своей тройке и в общей композиции; - выполнение простейших переворотов; - создание мотивации к творческой деятельности.	1	1
7	А П Р Е Л Ь	1	Занятие № 25  «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	1	1
		2		- Совершенствован		

			Занятия № 26	ие 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.	1	1
	3		Занятия № 27	- Выполнение движений в перестроениях; - совершенствован ия техники переворотов на 180-360 градусов ; - обучение согласованному выполнению движений под музыку; - способствование созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта.	1	1
	4		Открытое занятие «Вальс цветов» по синхронному	- Закрепление умения контролировать свое дыхание во время		

			<p>плаванию для родителей.</p> <p>Занятие № 28</p>	<p>выполнения упражнений;</p> <p>- способствование оздоровлению посредством создания хорошего настроения, положительных эмоций.</p>	1	1
8	МАЙ	1	Занятия № 29	<p>- Координирование синхронности движений выполнении различных упражнений;</p> <p>- совершенствован ие согласованной работы рук и ног;</p> <p>- формирование чувства радости и удовольствия от движний в воде.</p>	1	1
		2	Занятия № 30	<p>- Совершенствован ие навыка переворота на 180 градусов с последующим скольжением и отталкиванием ногами от борта;</p> <p>- способствование творческой деятельности детей, при выполнении упражнений под музыку.</p>	1	1
		3	Занятия №31	- Повторение разученных на предыдущих занятиях	1	1

				комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма.		
		4	Занятие № 32	Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений.	1	1
				<b>Итого:</b>	<b>32</b>	<b>32</b>

**Календарно - тематический план (второй год обучения)**

<i>№</i>	<i>Месяц</i>	<i>Неделя</i>	<i>Формы работы</i>	<i>Задачи</i>	<i>Количество занятий</i>	<i>Количество часов</i>
<b>I раздел Акваэробика</b>						
1	ОКТАБРЬ	1	Занятия №1	-Выявление уровня подготовленности детей; - повторение знакомых движений по акваэробике и синхронному плаванию.	1	1
		2	Занятия № 2	- Развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений; - обучение скольжению на груди в согласовании с попеременными движениями прямых рук вперед; - совершенствование навыка работы ног способом кроль.	1	1
		3	Занятия № 3	- Обучение погружению под воду с головой вниз с движением вперед; - закрепление умения	1	1

				скользить на груди; - активизирование работы вестибулярного аппарата посредством выполнения специальных упражнений; - развитие гибкости; - воспитание чувства товарищества.		
		4	Занятия № 4	- Обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде, для их большей эластичности и выносливости.	1	1
2	НОЯБРЬ	1	Занятия № 5	- Разучивание и закрепление различных коллективных движений, а также упражнений в воде с гибкими палками под музыку.	1	1
		2	Занятия № 6	- Обучение согласованной работе рук и дыхания, как при плавании стилем «кроль» на груди; - закрепление умения скользить у поверхности воды ; - развитие движений под музыку, сплывание детей при помощи специально подобранных игр проводимых в воде;	1	1



				- снятие напряжения, тревожности и повышенной агрессивности средствами игр и совместных упражнений.		
		3	Занятия № 7	- Формирование умения выполнять движения под музыку; - закрепление навыка «лежания на воде», умения выполнять сильный выдох после глубоко вдоха; - закрепление умения в плавании на груди и на спине; - развитие физических качеств: ловкости, силы, быстроты; - воспитание дружеских отношений в детском коллективе.	1	1
		4	Занятия № 8	- Разучивание коррекционных упражнений для профилактики плоскостопия и сколиоза; - приучение детей к их самостоятельному и каждодневному выполнению.	1	1
3	ДЕКАБРЬ	1	Занятия № 9	- Обучение элементам спортивного плавания способами «дельфин» и «кроль	1	

			на груди»; - постепенное усложнение упражнений, с координацией движений рук и ног при плавании спортивными способами; - способствование эмоциональному раскрепощению детей при помощи игр в воде		1
	2	Занятия № 10	- Повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма;	1	1
	3	Открытое занятие «Капельки» по аквааэробике для родителей.  Занятие № 11	- Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению синхронности; - формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде под музыку.	1	1
		Занятие № 12	-Закрепление полученных умений по плаванию; - выполнение специальных упражнений для расслабления ;	1	1

				-снятия напряженности, тревожности.		
		4	Занятие № 13	Совершенствование техники выполнения элементов спортивного плавания способами «брасс» и «кроль на груди»; - постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног при плавании спортивными способами; - выполнение комплексов групповых упражнений под музыку с предметами и без.	1	1
4	ЯНВАРЬ	2	Занятия № 14	-Усложнение упражнения, для координации рук и ног при плавании спортивными способами; - эмоциональное раскрепощение детей при помощи игр в воде.	1	1
		3	Занятия № 15	- Закрепление навыка выполнения упражнений в воде с гибкими палками под музыку; - разучивание различных коллективных упражнений.	1	1

		4	Занятия № 16	- Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений.	1	1
<b>II раздел Акваэробика с элементами танца</b>						
5	ФЕВРАЛЬ	1	Занятия № 17 «Ручеек»	-Закрепление плавных переходов от одного синхронного движения к другому, не мешая товарищу; - совершенствование длительной задержки дыхания в воде; -воспитание дружеских отношений в детском коллективе.	1	1
		2	Занятия № 18 «Цветные поплавки»	- Совершенствование умения сочетать движения рук , ног и дыхания облегченным способом; - закрепление плавному слиянию движения под музыкальное сопровождение; - воспитание организованности и внимательности на занятии.	1	1
		3	Занятия № 19	Совершенствование умения в выполнении упражнений синхронно;		

				<ul style="list-style-type: none"> <li>-корректирование работы ног в плавании стилем «кроль»;</li> <li>- развитие внимания и выдержки.</li> </ul>	1	1
		4	Занятия № 20	<p>Развитие творчества в составлении «рисунков на воде» с использованием разных пособий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование техники плавания стилем «брасс»;</li> <li>-выполнение простейших переворотов.</li> </ul>	1	1
6	МАРТ	1	Занятия № 21	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование четких представлений у детей о своей роли в каждом рисунке, умелому и быстрому реагированию на звуковой сигнал, музыку;</li> <li>- закрепления умения в выполнении переворотов на 180-360С ;</li> <li>-воспитание ловкости и смелости.</li> </ul>	1	1

		2	Занятия № 22 «Озорные лягушата»	Совершенствование навыков «хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой»; - закрепление умения скользить на груди, спине с работой ног как при плавании способом «кролем»; -развитие физических качеств	1	1
		3	Занятия № 23	Совершенствование синхронных движений, их отработка и длительное пребывание на поверхности воды; - корректирование работы ног в плавании стилем «брасс»; - воспитание желания имитировать движения животных, основываясь на использовании личного двигательного опыта.	1	1

		4	Занятия № 24	-Закрепление свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению по всей его поверхности; - совершенствование техники переворотов на 180360 градусов; -воспитание чувства товарищества.	1	1
7	АПРЕЛЬ	1	Занятие № 25	- Отработка синхронных движений с мячами в паре; - развитие творческой деятельности при составлении коллективных композиций с мячами; - формирование чувства взаимопомощи между детьми. - -	1	1
			Занятие № 26 «Весёлые ребята»	Совершенствование техники плавания «торпедой» с мячом в руках; -развитие координационных способностей в плавании; - воспитание дружеских отношений детей в коллективе.	1	1
		2	Занятия № 27	Совершенствование умения плавному вы		

				<p>полнению перестроения из одного рисунка в другой;</p> <p>- эмоциональное раскрепощений детей при помощи игр в воде.</p>	1	1
		3	Занятия № 28	<p>Совершенствование техники плавания удобным способом для детей;</p> <p>-выполнение специальных упражнений для расслабления – снятия напряженности и тревожности.</p>	1	1
		4	<p>Открытое занятие «Вальс цветов» по синхронному плаванию для родителей.</p> <p>Занятие № 29</p>	<p>- Закрепление умения контролировать свое дыхание во время выполнения упражнений одновременно;</p> <p>способствование оздоровлению посредством создания положительного настроения, приятных эмоций.</p>	1	1
8	МАЙ	1	Занятия № 30	<p>- Координирование синхронности движений выполнении различных упражнений;</p> <p>- совершенствование техники плавания стилем «кроль»;</p> <p>- формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде.</p>	1	1



		2	Занятия № 31	- Развитие умения самостоятельно придумывать и составлять композиции в группе; - воспитание организаторских способностей у детей во время подвижных игр.	1	1
		3	Занятия № 32	- Повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма.	1	1
		4	Занятие № 32	Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений.	1	1
				<b>Итого:</b>	<b>32</b>	<b>32</b>

### **МОНИТОРИНГ ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.**

Оценка качества обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста в данной программе проводится по методике А.А. Чеменевой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» и строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей. Педагогический контроль осуществляется путём оценки сформированных у детей специальных умений и навыков. Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-балльной системе.

3,5 балла и выше- высокий уровень,

2,5- 3,4 балла- средний уровень,

2,4 балла и ниже- низкий уровень.

**Оценочные тесты по 1 этапу обучения плаванию детей 5-6 лет**

№ п/п	Ф.И.ребёнка	Скольжение на груди.	Скольжение на спине	Специальные упражнения	Синхронное плавание	Плавание произвольным способом	Сумма баллов

Тестовые задания и критерии:

1. Скольжения на груди: 4 б- ребёнок проскользил 4 м и более; 3 б- 3 м; 2 б- 2 м; 1 б- 1 м.
2. Скольжение на спине: 4 б- ребёнок проскользил 4 м и более; 3 б- 3 м; 2 б- 2 м; 1 б- 1 м.
3. Специальные упражнения: 4 б- правильно; 3 б- имеется неточность ; 2 удовлетворительно; 1 б- не справился
4. Синхронное плавание: : 4 б- правильно; 3 б- имеется неточность ; 2 удовлетворительно; 1 б- не справился
5. Плавание произвольным способом: 4 б- 8м и более; 3 б- 6-7 м; 2 б 4-5 м; 1 б- менее 4 м.

### Методика проведения диагностики.

**1. Скольжение на груди:** стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрела» на груди. Тело ребёнка должно быть у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

**2. Скольжение на спине:** Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться назад, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна бассейна и выполнить упражнение «Стрела» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо- на поверхности воды.

**3. Специальные упражнения.** Глубина воды - по пояс

**1. Подъем колена.** Из исходного положения, стоя на одной ноге (прямой), другую ногу, сгибая, поднять вперед выше горизонтали (допускается любой угол в коленном суставе), носок оттянут. Туловище следует удерживать в вертикальном положении. При подъеме колена может быть использован любой вариант (стоя на месте, с перемещением в любых направлениях, в шагах, беге, подскоках).

**2. Мах** выполняется стоя на одной ноге, в горизонтальном положении. Прямая маховая нога поднимается точно вперед-горизонтально, разрешено небольшое «выворотное» положение стопы. Разрешается использовать

любое сочетание маха ногой с движениями на месте, шагами, бегом, подскоками. Возможна также разная плоскость движения :

1) мах вперед;

2) вперед - в сторону (по диагонали) или в сторону. Выполняется на 2 счета: 1- сгибая колено, поднять правую ногу вперед - вниз (мах может быть выполнен в любом направлении - вперед, по диагонали, назад); 2 - вернуться в исходное положение.

3. Прыжок- ноги - вместе, ноги – врозь выполняется из исходного положения: пятки вместе, носки слегка врозь (на ширину стопы). Отталкиваясь двумя ногами, выпрыгнуть невысоко вверх и затем принять положение полуприседа ноги врозь (стопы слегка повернуты наружу или параллельны), при приземлении опуститься на всю стопу, вернуться в и.п.

4. Выпад может быть выполнен любым способом (шагом, скачком, после маха), а также в разных направлениях (вперед, в сторону). Основным вариантом этого «аэробного шага» является положение «выпад вперед».

5. Шаг напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Стоя на прямой ноге (туловище вертикально), другую ногу сгибая поднять точно вперед. «Marching» - ходьба на месте, «Walking» - ходьба в различных направлениях, вперед-назад, по кругу, по диагонали.

6. Бег - переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета. «Joging» - вариант бега, типа «трусцой».

7. Подскоки выполняются в ритме «И - РАЗ» или «РАЗ - ДВА».

#### 4. Синхронное плавание.

Технике исполнения оцениваются 3 характеристики - правильность выполнения, синхронность, сложность. Дети находятся на небольшой глубине, их движения должны быть четкими и уверенными от начала и до конца выступления. Все члены команды должны синхронно менять положение тела, производить толчки и перемещения.

#### 5. Плавание произвольным способом.

Проплыть любым способом при помощи движений ног, рук с использованием навыков правильного дыхания.

### Оценочные тесты по 2 этапу обучения плаванию детей 6-7 лет

№ п / п	Ф.И. ребёнка	«Торпед а»	Кро ль на груд и	Кро ль на спи не	Специаль ные упражнен ия	Синхрон ное плавание	Плавание произвол ьным способом	Сумма баллов
1								
2								

#### Тестовые задания и критерии:

1. «Торпеда» на груди или на спине: 4 б- 8 м; 3 б- 6-7 м; 2 б- 4-5 м; 1 б- менее 4 м.
2. Кроль на груди в полной координации: 4 б- 14-16 м; 3 б- 11- 13 м; 2 б- 8- 10 м; 1 б- менее 8 м.
3. Кроль на спине в полной координации: 4 б- 14-16 м; 3 б- 11- 13 м; 2 б- 8- 10 м; 1 б- менее 8 м.
4. Специальные упражнения: 4 б- правильно; 3 б- имеется неточность; 2б- удовлетворительно; 1 б- не справился
5. Синхронное плавание: : 4 б- правильно; 3 б- имеется неточность ; 2б - удовлетворительно; 1 б- не справился
6. Плавание произвольным способом: 4 б- 8м и более; 3 б- 6-7 м; 2 б 4-5 м; 1 б- менее 4 м.

### **Методика проведения диагностики**

1.«Торпеда» на груди: оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуты вперед, плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания, руки вытянуты над головой.

2. Кроль на груди положение тела пловца в воде горизонтально, лицо опущено в воду. Для вдоха пловец поворачивает голову в сторону. Ноги выполняют быстрые поочередные непрерывные движения вверх-вниз в воде, руки выполняют поочередные круговые движения (над водой – вперед, в воде - назад). Вдох выполняется в момент, когда одна рука находится в положении «прямая у головы», другая – в положении «прямая вдоль туловища». Голова поворачивается в сторону руки, которая находится в положении «прямая вдоль туловища», так чтобы рот был выше уровня поверхности воды. Выполняется быстро вдох, затем голова поворачивается в прежнее положение, выполняется выдох в воду.

3. Кроль на спине в полной координации: положение тела пловца в воде горизонтально, голова свободно опущена (но не закинута назад) в воду, лицо обращено кверху. Ноги выполняют быстрые поочередные непрерывные движения вверх-вниз в воде, руки выполняют поочередные круговые движения. От головы к ноге рука выполняет движение в воде, от ноги к голове – над головой. Поднимая одну руку над водой, выполнять вдох (ртом), поднимая другую руку над водой выполнять выдох (носом).

4. Специальные упражнения. Глубина воды - по пояс

1. Подъем колена выполняется стоя на одной ноге (прямой), другую ногу, сгибая, поднять вперед выше горизонтали (допускается любой угол в коленном суставе), носок оттянут. Туловище следует удерживать в вертикальном положении. При подъеме колена может быть использован любой вариант (стоя на месте, с перемещением в любых направлениях, в шагах, беге, подскоках).

5. Мах выполняется стоя на одной ноге, в горизонтальном положении. Прямая маховая нога поднимается точно вперед-горизонтально, разрешено небольшое «выворотное» положение стопы. Разрешается использовать любое сочетание маха ногой с движениями на месте, шагами, бегом, подскоками. Возможна также разная плоскость движения :

1) мах вперед;

2) вперед - в сторону (по диагонали) или в сторону.

Выполняется на 2 счета: 1- сгибая колени, поднять правую ногу вперед - вниз (мах может быть выполнен в любом направлении - вперед, по диагонали, назад); 2 - вернуться в исходное положение.

6. Прыжок- ноги - вместе, ноги – врозь выполняется из исходного положения: пятки вместе, носки слегка врозь (на ширину стопы). Отталкиваясь двумя ногами, выпрыгнуть невысоко вверх и затем принять положение полуприседа ноги врозь (стопы слегка повернуты наружу или параллельны), при приземлении опуститься на всю стопу. Вернуться в и.п.

7. Выпад может быть выполнен любым способом (шагом, скачком, после маха), а также в разных направлениях (вперед, в сторону). Основным вариантом этого «аэробного шага» является положение выпад вперед.

8. Шаг напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Стоя на прямой ноге (туловище вертикально), другую ногу сгибая поднять точно вперед. «Marching» - ходьба на месте, «Walking» - ходьба в различных направлениях, вперед-назад, по кругу, по диагонали.

9. Бег - переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета. «Joging» - вариант бега, типа «трусцой».

10. Подскоки выполняются в ритме «И - РАЗ» или «РАЗ - ДВА».

**11. Синхронное плавание.** В технике исполнения оцениваются 3 характеристики - правильность выполнения, синхронность, сложность. Дети находятся на небольшой глубине, их движения должны быть четкими и уверенными от начала и до конца выступления. Все члены команды должны синхронно менять положение тела, производить толчки и перемещения.

**12. Плавание способом «батерфляй»** положение тела пловца в воде горизонтально, лицо опущено в воду. Для вдоха пловец поднимает голову вверх. Ноги выполняют быстрые поочередные непрерывные движения вверх-вниз в воде, затем прямыми руками одновременно делают гребок через стороны к бедрам. Выдох в воду выполняется при погружении рук в воду, вдох - при подъеме головы из воды.

## **Материально-техническое обеспечение**

**Оборудование:**

- длинный шест (2-2,5м.), для поддержки и страховки детей;
- разделительные дорожки; цветные поплавки;
- сетка;
- баскетбольное кольцо;
- надувные ворота.

### **Инвентарь:**

- плавательная доска;
- нудлы или поролоновая «лапша» из легкого полиуретана;
- плотики;
- ласты;
- гантели из легкого плавучего материала;
- надувные: круги, мячи, игрушки;
- нарукавники;
- гимнастические палки;
- обручи;
- пластмассовые кубики;
- султанчики

### **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. Т.А. Протченко Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Айрис-пресс, Москва,2013г.
4. Л.Ф. Еремеева Научите ребёнка плавать. Детство-пресс, Санкт-Петербург 2009г.
5. Н.В. Микляева Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности. Москва, Аркти, 2011г.

6. А.А.Чеменева Система обучения плаванию детей дошкольного возраста.  
Санкт-Петербург, Детство-пресс, 2011г.

**Приложения к программе:**

1. Упражнения для аквааэробики
2. Мини гидроаэробика
3. Танцевально-ритмические упражнения на воде
4. Комплексы дыхательной гимнастики
5. Композиции по синхронному плаванию
6. Конспекты занятий

7.Подвижные игры на воде

8.Релаксационные упражнения

### Упражнения для акваэробики

№	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 (цветная радуга)	«Печем бублики для мамы»	И.п. ноги в полуприседе , сгибать и разгибать нудл
6	Нудл (цветная радуга)	«Печем бублики для папы»	И.п. – о.с., руки за спиной держат нудл за края. Соединение нудла вокруг себя
7	Нудл (цветная радуга)	«Мельница»	И. п.- о.с., нудл за плечами. Повороты туловища влево, вправо
8	Нудл (цветная радуга)	«Веселые весла»	И.п. - полуприсед, нудл за плечами. Гребковые движения вперед правым, затем левым плечом
9	Нудл (цветная радуга)	«Насос»	И. п.- о.с., нудл перед собой, руки согнуты в локтях и разведены в стороны. Сгибание и разгибание рук
10	Нудл (цветная радуга)	«Моторчик парохода»	И.п.-полуприсед в воде. Круговые движения нудлом перед собой
11	Нудл (цветная радуга)	«Мостик капитана»	И.п.- стойка на правой ноге, левая согнута в колене, нудл

			под левой ногой. Разгибание и сгибание ноги.
12	Нудл (цветная радуга)	«Морской конек»	И.п.- полуприсед, нудл между ног. Прыжки с продвижением вперед.
13	Нудл (цветная радуга)	«Водоворот»	И.п. - сед на нудл, руки держаться за края. Движения ногами в правую, левую сторону.
14	Нудл (цветная радуга)	«Рыба – молот»	И.п.- лежа на груди, нудл перед собой, кроль на груди,
15	Нудл (цветная радуга)	«Лягушата»	И.п.- лежа на груди, нудл перед собой, брасс на груди,
16	Нудл (цветная радуга)	«Морской воротник»	И.п. – лежа на груди, нудл за шеей, кроль на спине
17	Нудл (цветная радуга)	«Разноцветный серфинг»	И.п.- лежа на воде, нудл под грудью. Работа кролем, руки держат нудл
18	Монетки (круглые доски)	«Подводные пещеры»	И.п.- о.с., доска перед собой у груди. Движения руками вперед, назад
19	Монетки (круглые доски)	«Штурвал»	И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед собой. Поворот кистей рук направо, налево
20	Монетки (круглые доски)	«Подводные канаты»	И.п. - полуприсед, руки в стороны, доска в правой руке. Передача доски из руки в руку под водой
21	Монетки (круглые доски)	«Осминожки»	И.п. - сед на доску. Удерживание равновесия при продвижении вперед, руки брассом.

22	Монетки (круглые доски)	«Чудо –юдо рыба кит»	И.п.- стойка, ноги вместе, доска между ног. Кроль на груди
23	Монетки (круглые доски)	«Морские звездочки»	И.п.- лежа на доске, руки, ноги в стороны. Поворот туловища по часовой стрелке
24	Монетки (круглые доски)	«Морские звезды»	И.п. - лежа на доске на спине, руки, ноги в стороны. Поворот туловища по часовой стрелке

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

№	Название	упражнение
---	----------	------------

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 морячке»	И.п. - о.с., правая рука в сторону; правая нога в сторону на пятку; тоже влево; плечи вверх - вниз
5.	«Кругом»	Ходьба вокруг своей оси
6.	«Моряк морячке – 2»	И.п. - о.с. прыжки вверх; плечи вверх- вниз
7.	«Кругом»	Ходьба вокруг своей оси
8.	«Шаги»	Ходьба на месте

### **Минигидроаэробика «Пираты»**

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

№	Название	упражнение
1.	«Качалка»	И.п.- о.с., руки на плечах друг у друга, раскачиваются 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, покачивают головой
5.	«Карты»	И.п.- о.с., руки перед собой вместе. Движения руками слева направо; вверх вниз
6.	«Ладони»	И.п.- о.с., потирание ладоней
7.	«Шаги»	Ходьба вокруг своей оси
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 своей оси

*Танцевально-ритмические упражнения на воде*

**Танцевально-ритмическая композиция (на бортике бассейна)**

- 1.И.п.- упор — присев, постепенно вставать.
- 2.И.п.– о.с., сделать 3 приставных шага влево, руками выполнять вращательные движения перед лицом (протираем стекла).
- 4.И.п.-о.с., сделать 3 приставных шага вправо, движения руками те же.
- 5.И.п.-о.с., отставить ногу в сторону на носок, выполнить наклон в сторону к ноге, руками выполнять вращательные движения перед грудью (Моторчик). Выпрямиться, принять исходное положение, поднять руки вверх, помахать туче.
- 6.И.п.- о.с., то же в другую сторону.
- 7.И.п.- ноги вместе, руки скрестить на груди. Выполнить мах ногой в правую сторону, развести руки в стороны. Вернуться в исходное положение.
- 8.И.п.- ноги вместе, руки скрестить на груди , то же в другую сторону.
- 9.И.п.-упор-присев. Выпрыгнуть вверх, ноги врозь, руки в стороны, вернуться в исходное положение.
10. И.п. - присесть, спрятаться за зонтики

### **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 –верху. 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 –верху. 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 – вверху. 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- вверху. 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.

### **Комплекс гимнастики (на бортике бассейна)**

1. И. п. — о. с., 1 - поднять плечи вверх; 2 - опустить (6 раз).

2. И. п. — о. с. 1-4 - поочередное поднятие плеч (6 раз).
  3. И. п. – о. с. 1-4 — повороты головы вправо, влево, вверх, вниз (6 раз).
  4. И. п. — о.с. 1 — «лодочка»; 2 — «звезда».
  5. И. п. – о. с. 1—8 — работа рук кролем.
  6. И. п. - сидя на бортике бассейна, упор - сзади.
- 1- упражнение «Фонтаны» (работа ног кролем).

### **Упражнения с элементами синхронного плавания.**

И. п. — сидя на бортике бассейна, в руках у них 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».

### **Комплекс дыхательной гимнастики №1**



1. «ЧАСИКИ» Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10—12 раз.
2. «ТРУБАЧ» Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.
3. «КАША КИПИТ» 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. «ПАРОВОЗИК» Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 секунд
5. «НА ТУРНИКЕ» 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!» 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 1,5 минуты.

## **Комплекс дыхательной гимнастики № 2**

### **Упражнение 1. «Ладони»**

И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью, локти вниз, ладони вперед (поза экстрасенса); 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 на стуле или даже лежа на спине.

### **Упражнение 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.

**Упражнение 3. «Насос» (Накачивание шины)** И.п. – стойка ноги врозь; пружинящий наклон вперед, руками тянуться к поду, 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. Упражнения насос можно делать сидя на стуле. Ограничения: при травмах головы и позвоночника, многолетних радикулитах и остеохондрозах, при камнях в почках и мочевом пузыре не наклоняйтесь низко. Наклон делается слегка заметно, не обязательно с шумным и коротким вдохом через слегка открытый рот. Упражнение «Насос» может остановить приступы бронхиальной астмы, сердечный приступ и приступ печени.

**Упражнение 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. Итак, мы предоставили Вам первые четыре упражнения дыхательной гимнастики. Все их можно выполнять из более облегченных положений: сидя на стуле и лежа на спине. После освоения вводного комплекса можно переходить к следующим движениям. Рекомендуется прибавлять постепенно по одному новому упражнению. Не забывайте правильно дышать!

### **Комплекс дыхательной гимнастики № 3**

**Упражнение 1.** «Ладони»:

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

**Упражнение 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 подъёмом на носки;
- в) и.п. – стойка ноги врозь; поочередные сгибания ног на каждое основное движение.

**Упражнение 3.** «Насос»,

**Упражнение 4.** «Кошка»,

**Упражнение 5.** «Обними плечи»,

**Упражнение 6.** «Большой маятник».

**Упражнение 7.** «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 одноимённую 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.

**Упражнение 8.** «Ушки»:

а) и.п. – стойка ноги врозь; пружинный полуприсед в момент основного вдоха-движения;

б) и.п. - стойка ноги врозь; в момент наклона подставить одноимённую кисть к уху («подслушать»);

г) и.п. – стойка ноги врозь; объединить движения а) и б).

**Упражнение 9.** «Маятник головой»:

а) и.п. – стойка ноги врозь; во время вдоха «с пола» руки вниз, вдоха «с потолка» руки к плечам (кисти либо раскрыты, либо в кулак, либо выполняют хлопки по бёдрам 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).

**Упражнения 10. и 11.**«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 лёгкое разведение их в промежутке между вдохами;

г) комбинация из первых движений: на перекате вперёд хлопок, на перекате назад прижать локти.

**Упражнение 12.** «Шаги»:

а) и.п. – руки согнуты на уровне пояса ладонями вниз; на переднем шаге «рок-н-ролле», поднимая согнутую ногу вперёд, хлопок по колену в момент выполнения основного вдоха-движения;

б) тоже с хлопком под коленом в момент основного движения.

**Примерная композиция для первого этапа.**

**«Ручейки»**

Дети строятся в две шеренги у бортиков бассейна.

«Ручейки стекаются» Дети проходят к противоположным бортикам бассейна, работая руками вдоль туловища и возвращаются обратно.

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

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

«Широкий ручей» Построение в одну колонну. Парами дети проплывают по длине бассейна и расходятся в разные стороны.

«Речка» Скольжение на груди по диагонали бассейна к выходу.

### **Примерная композиция для второго этапа**

#### **«Русалочка»**

Построение в одну шеренгу.

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

«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»

«Акробаты» Выполнение кувырка вперед

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

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

«Встреча с дельфинами» Плывут навстречу друг другу, затем берутся за руки и кружатся на месте, меняясь местами.

«Русалочки прощаются» Скольжение на спине с работой ног кролем к бортикам.

«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»**

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

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

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

«Фокусники» В парах выполняют поочередные приседания, держась за руки.

«Неразлучные друзья» Парами проходят по одной стороне бассейна и перестраиваются в одну колонну.

«Дружные ребята» Построившись в шеренгу, по всей длине бассейна, одновременно выполняют кувырки вперед.

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

«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 аквааэробике для детей старшего дошкольного возраста**

**Цель:** создать у детей положительное настроение.

**Задачи:** - укрепление здоровья;

- закрепление двигательных умений и навыков в нестандартных условиях;

- воспитание коллективизма.

### **Инвентарь и оборудование:**

1. Надувные круги
2. Надувные мячи
3. Магнитофон

### **Ход занятия:**

Построившись в шеренгу вдоль бортика бассейна, дети по одному спускаются в воду. Начинается разминка. Звучит музыкальная композиция «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 «самолетики»).
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

**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.

Воспитатель: «Дети, а сейчас я вам предлагаю выполнить акробатические упражнения в воде: кувырки вперед и назад, стойки на руках, стойки на руках с переворотом на спину, кувырки вперед и назад с надувными мячами, ныряют, как «дельфины» в надувные круги».

Воспитатель: « А сейчас мы с вами поныряем».

Прыжки с лесенки: - С нижнего бортика спад вперед с дальнейшим скольжением - То же, спад назад с дальнейшим скольжением.

Воспитатель дает дифференцированную оценку работы детей.

## **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 логическое мышление;
- 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 чёрном и цветном изображении.

**Оборудование и инвентарь** (для подгруппы 10 человек) экипировка: 6 шапочек жёлтого и 6 шапочек красного цвета, резиночки для волос (на руку ребёнка) красного и желтого цвета; схемы, свисток, магнитофон, ориентиры, магнитная доска, магниты, детская мозаика.

**Ход занятия.** Дети входят в помещение бассейна, встают в круг возле воспитателя (инструктора). На детях шапочки двух цветов, на правой руке у каждого - резиночка в тон шапочке. На доске стенд “Водные виды спорта”.

Воспитатель: «Сегодня у вас необычное занятие, а вы не просто дети, вы – спортсмены».

Воспитатель: « Вы любите заниматься спортом?» (ответы детей)

Воспитатель: « А какие виды спорта вы знаете?» (дети называют).

Воспитатель: «Мы сейчас не будем заниматься хоккеем, не будем заниматься шахматами, потому что мы пришли в бассейн. А в бассейне целесообразно заниматься 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, включён 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.

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

Воспитатель выкладывает из деталей круг в центре магнитной доски.

Предлагает детям построиться так же ,как на доске. Игру повторяют 2-3 раза. Вход в бассейн.

Воспитатель: « А сейчас мы с вами попробуем поиграть в игру —Зеркало||».

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

Воспитатель: « Молодцы! Но какой же танец, а синхронное плавание это именно танцевальная композиция, без музыки и танцевальных элементов. Какие элементы вы умеете выполнять?»

Дети: «Звездочка», «Поплавок».

Воспитатель обращает внимание на доску, где вывешено графическое изображение звёздочки и поплавок (дети их выполняют под спокойную музыку). Звездочка Поплавок

Воспитатель: « Вы слышали музыку? Какая была музыка?» (выслушивает и обобщает ответы детей). Обращает внимание детей на новые знаки.

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

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

Воспитатель: « А теперь давайте попробуем создать небольшую схему.

Каждый элемент выполнить на 8 счетов (посчитать с детьми). Выполнение движений под музыкальное сопровождение».

Воспитатель: «Показывает 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)».

Воспитатель: «Вот какие молодцы! Вам, понравилось танцевать? А вы бы хотели заняться синхронным плаванием?» (ответы детей)

Воспитатель: «Спортом занимаются сильные, увлечённые своим делом люди, чтобы добиться высоких результатов они много тренируются и побеждают в разных соревнованиях».

Дети выходят из бассейна. (Воспитатель подводит итог занятия, даёт задание на перспективу)

Воспитатель: «Ребята, что сегодня было новым для вас, чему вы научились, что повторили, что особенно понравилось?» (ответы детей)

Воспитатель: «На следующем занятии мы повторим элемент —бусы, и познакомимся с новыми элементами. А вы в группе попробуйте с помощью мозаики придумать новые способы построений и перестроений. До встречи!»

## **Развлечение на воде** **«Цирковое представление»**

**Цель:** повышение интереса детей к физической культуре; в игровой форме развитие основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты.

**Подготовка к развлечению:** влажная уборка, проветривание.

**Оборудования и инвентарь:** надувные круги, свисток, пластмассовые вертикальные и горизонтальные обручи, гигантский надувной шар, мячи среднего размера, тонущие игрушки.

**Оформление:** Бассейн украшен воздушными шарами. На стене украшенной изображением дельфинов, играющих в мяч, большими красочными буквами написано «Цирк».

**Ход занятия.** Под музыку "Спят усталые игрушки" в холле бассейна дети произвольно лежат на полу: на спине, на животе, на боку.

Инструктор(входит в зал, смотрит на часы): «Сейчас начнётся занятие. Но где же дети? (оглядывается) А вот вы где? Почему вы лежите?» Дети: « Нам скучно!»

Инструктор: « Скучно? Ну, давайте вместе что–нибудь интересное придумаем. Например, почитаем...»

Дети: « Не хотим!» Инструктор: «Ну, тогда посмотрим мультик про Черепашек–Ниндзя!» Дети: «Не желаем!»

Инструктор: «А я придумала! Пойдём в цирк! Да не в простой цирк, а в цирк на воде!»

Инструктор: « Ура!» (прыгают на месте) дети быстро переодеваются и заходят в воду. Дойдя до середины главной стены, каждый ребёнок останавливается и касается ладонью о ладонь инструктора, как бы отдавая билет, встаёт вдоль правого бортика бассейна.

Инструктор надевает яркий пиджак и цилиндр, теперь он – конферансье. Инструктор: « Здравствуйте дорогие друзья! Я приветствую вас в нашем чудесном цирке. Артисты здесь отличные, хотя и необычные! Первый номер нашей программы – гимнасты с обручами!» ( девочки выполняют упражнения на воде с обручами под музыку)

Инструктор: «Перед нами акробаты, посмотрите дети! Не бояться ведь они, ничего на свете!» ( дети под музыку "Чунга - Чанга" выполняют упражнения: "Винт", "Кувырок", "Поплавок", "Звезда" на груди и на спине.)

Инструктор: «Ну, а сейчас на арене клоуны!» (на воде много надувных кругов, каждый из двух клоунов старается как можно больше надеть их на себя, под весёлую музыку). дети считают количество кругов.

Инструктор: «А сейчас загадку отгадайте! Попадать в его объятия – Неприятное занятие, Лёжа силы копит он, В кольца сложенный... (питон). (6 артистов выполняют упражнение "Змейка"). По команде, все артисты ложатся на воду, держась за стопы впереди лежащего ребёнка».

Инструктор: «А сейчас дрессированный дельфин с гигантским шаром! (Ребёнок, плывет на груди (руки вдоль туловища, ноги - в стиле «кроль»), толкает перед собой гигантский шар).

Инструктор: «Последний номер нашей программы: "Перекатыш"!» (Ребёнок, лёжа на воде в положении "Стрелы", переворачивается сначала в одну сторону, а затем в другую).

Инструктор: «Представление закончено! Давайте все дружно похлопаем весёлым циркачам! Но наш праздник ещё не закончен. Я думаю, что каждый из вас может стать настоящим водным акробатом. И чтобы в этом убедились наши гости, мы им покажем, чему мы научились». Стук в дверь...

Квак Квакович: «Здравствуйте! Меня зовут Квак Квакович. Царь Нептун послал меня посмотреть, что вы умеете делать на воде».

Инструктор: «Квак Квакович, ребята приготовили очень интересные упражнения. И хотелось, чтобы Нептун сам их посмотрел. Как же нам быть?»

Квак Квакович: «А мы запишем всё на видеокассету и потом Нептуну покажем».

Инструктор: «Тогда Квак Квакович, будь внимателен, потому что сейчас сюда выйдут 2 команды и нам нужно будет решить, какая из них сильней». Выход, построение и приветствие команд.

Команда "Дельфины":

Мы отважные дельфины, Мы в воде непобедимы. Получить мечтаем приз, Эй, противник, берегись!

Команда "Золотые рыбки". Будем очень мы стараться, И пловцами стать должны, Прыгать, бегать и купаться С мамой, папой и одни!

Инструктор: «Ну, а сейчас, команды, на старт! Эстафета: "Кто быстрее?" (Плавание кролем на груди).

Эстафета: "Мы на лодочке катались..." (С кругами).

Эстафета: "Кто больше мячей перенесёт. Эстафета: "Буксир".

Эстафета: "Мяч на животе".

Эстафета: "Быстрые мячи".

Конкурс: "Водолазы".

За каждую победу команде вручается "Золотая рыбка" или "Дельфинчик"». Подведение итогов: дети считают количество рыбок и дельфинов, вручаются медали.

Квак Квакович: «Ой, какие молодцы, из вас получатся пловцы! Нептун останется, доволен такими детьми».

Переключка! 1- ребёнок: Мы бежим быстрее ветра!

Воспитатель: Кто ответит почему? 2- ребёнок: Вася прыгнул на два метра!

Воспитатель: Кто ответит почему? 3- ребёнок: Аня плавает как рыбка!

Воспитатель: Кто ответит почему? 4- ребёнок: На губах у нас улыбка!

Воспитатель: Кто ответит почему? 5- ребёнок: Может мостик сделать Катя, по канату лезу я... Все: Потому, что с физкультурой, мы теперь уже друзья!

**Конспект комплексного занятия по плаванию  
“В гости к Русалочке”  
для детей подготовительной группы.**

**Задачи:**

- обучение детей слаженной работе в коллективе.
- закрепление правил по технике безопасности на воде, совершенствование навыка в выполнении различных движений по плаванию.
- создание мотивации занятий «Танцы на воде».
- воспитание желания творчества в танце на воде.

**Предварительная работа.** Изучение различных элементов и способов синхронного плавания. Во время кружковой работы изучение графических изображений элементов, чтение простых схем, слушание музыки.

Повторение правил по технике безопасности.

**Оборудование и инвентарь:** Для танцевальной композиции целесообразно брать 6-8 детей. 3 шапочки красного цвета, 3 жёлтого цвета на правую руку каждому ребёнку резинку в цвет шапочки магнитофон запись звукового письма конверт игрушка-рыба схема танца красочно оформленный пригласительный билет на бал

**Ход занятия.** «На суше»

Воспитатель: «Здравствуйте дети! Сегодня мы начинаем своё занятие с повторения правил Т.Б., которые необходимо соблюдать не только в бассейне, но и в любом водоёме».

Воспитатель: «В гости к нам приплыла маленькая рыбка из тёплого моря и очень удивилась, что нужны какие-то правила. Для чего они?» (чтобы сохранить своё здоровье, а иногда и жизнь, не мешать окружающим).

Воспитатель: «Посмотрите, какая красивая у меня рыбка. Вы хотите поддержать её? А давайте мы поиграем в игру. Я буду передавать рыбку тому в руки, кто назовёт одно из правил, которые нужно обязательно соблюдать, находясь в бассейне». (игра проводится 2 раза, инструктор исправляет, дополняет детей)

Воспитатель: « Молодцы ребята, но правила нужно не только знать, но и выполнять. Сейчас мы с вами повторим хорошо знакомые элементы —колесо||, —звезда||, —поплавок||, —лесенка||. Повторим выполнение горизонтальной —стрелочки|| и отработаем различные виды построений и перестроений по периметру бассейна». Раздаётся стук в дверь.

Воспитатель: «Ребята кто-то к нам пришёл. Нет никого, какой-то конверт (показывает). А что внутри? Диск (кассета)». Звучит говорящее письмо Русалочки. Шум моря.

Голос Русалочки: «Здравствуйте дети, с вами говорит Русалочка»

Голос Русалочки: «Я приглашаю вас в гости, но до меня очень трудно добраться, поэтому высылаю вам вместе с говорящим письмом волшебную схему.

Инструктор по плаванию поможет вам разобраться в ней».

Голос Русалочки: «В пути вас ожидают разные препятствия и превращения. Но самым трудным для вас будет соблюдение тишины во время всего путешествия, иначе испугаете моих помощников – рыбок морских и тогда мы с вами можем не встретиться. Желаю вам удачи в пути! А чтобы веселее было в дороге, включите музыку. До встречи!»

Воспитатель: «Вы слышали, друзья? Вас приглашают в путешествие - в гости к Русалочке! Как интересно. А где - же план-схема? Да вот же она (достаёт из конверта схему, рассматривает, показывает детям). Трудную задачку задала нам Русалочка, но мы попробуем её разгадать. Как вы думаете, мы справимся?» (ответы детей).

Воспитатель: «Волшебные превращения начинаются, и мы с вами превращаемся в цветочки, так нам легче будет соблюдать тишину. Какие цветы растут в водоемах?» (лилии, кувшинки, лотосы).

Дети в красных шапочках будут лотосами, а дети в жёлтых - превратятся в кувшинки. (дети делятся на 2 подгруппы). Звучит спокойная музыка.

Воспитатель: «Дети, внимательно слушайте музыку. Посмотрите на схему и соберитесь в 2 маленьких букетика (круга). У дальней стороны бассейна букет лотосов, у ближней кувшинки. Возьмитесь за руки, как изображено на схеме».

Воспитатель: «Мы будем идти долго, может даже несколько дней, а с наступлением темноты цветы засыпают и закрывают лепестки (дети поднимают руки, соединяя их над головами). Утром цветы просыпаются, лепестки открываются. Ваши руки – это лепестки цветов. Давайте попробуем вместе» (повторить 3-4 раза) (дети расплываются «Стрелочкой» к бортикам).

Воспитатель: «Внимание! Вы оказались на разных берегах широкой реки»(дети возвращаются обратно к середине бассейна).

Воспитатель: « Мы очень рады встрече ( взяли за руки). Солнце спряталось за тучку, а потом показалось вновь; —лепестки|| закрылись и открылись вновь. И вот мы оказались на огромном острове. Возьмитесь за руки, и покажите, какой он большой. Давайте украсим деревья на острове бусами».

Воспитатель: « Вот как красиво получилось, а наши —лотосы|| и —кувшинки|| уснули и проснулись вновь». Воспитатель: «Давайте построим лесенки, влезем на самое высокое дерево и посмотрим, не приплыли ли за нами помощники Русалочки?» (элемент выполняется на основе “звёздочки”, только руки и ноги слегка раздвинуты, хват руками производится за голеностоп сверху, кистью руки сзади стоящего ребёнка).

Воспитатель: «Я вижу 2 катера». Воспитатель: «Взялись за колесо штурвала ( выполняется элемент —колесо||), дети берутся за руки, ложатся на —звезду..

Воспитатель: «Поехали! Вот, наконец-то, мы и добрались до места. Снова наступила ночь – —цветочки уснули||, взошло солнце – —цветы проснулись||».

Воспитатель: « Ребята, мы попробовали пройти по схеме, все элементы вам знакомы. Вы знаете, чтобы путешествие удалось нужно слаженно работать всем вместе, чётко и одновременно, т.е. синхронно». Вход в бассейн.

Воспитатель. Давайте сначала отработаем эти элементы по счёту. Отрабатываются в воде элементы – стрелочка||,бусы||, лесенка||, колесо||. Вы ещё не передумали идти в гости к Русалочке? Тогда в путь. Пойдем по схеме (звучит музыка; дети “читают” схему с помощью педагога, выполняя заданные элементы, поэтапно создавая рисунок танца).

Воспитатель: «Молодцы, справились с заданием. Возьмемся крепко за руки, улыбнемся друг другу».

Появляется Русалочка из-за ширмы.

Русалочка: « Здравствуйте ребята! Я очень рада, что вы справились с таким трудным заданием! И мне очень понравился ваш танец».

Русалочка: « Да, у вас получился именно танец, когда вы следовали по этой схеме. Вы были такими красивыми цветами! Предлагаю назвать ваш танец - —Цветы на воде||».

Русалочка: « Я устраиваю бал и приглашаю вас на него. На балу будет очень много гостей, они будут танцевать, и веселиться, и вы сможете показать всем свой танец» (дети выходят из бассейна).



Воспитатель: « Вам понравилось занятие, вы хотите пойти на бал к Русалочке?» (ответы детей).

Воспитатель: « Для этого нам нужно ещё поработать над танцем, сшить костюмы».

Воспитатель: « Ребята, а какая музыка сопровождала нас на протяжении всего занятия? Какая она по характеру, темпу, жанру?» (обобщение ответов детей) Воспитатель: « Вы очень старались, молодцы! Занятие окончено, спасибо!»

## ИГРЫ НА ВОДЕ

### 1. Игры в бассейне с уровнем воды по колени

#### **ВОДИЧКА .**

Водичка, водичка,  
Умой мое личико,  
Чтобы глазоньки блестели,  
Чтобы щечки краснели,  
Чтоб смеялся роток,  
Чтоб кусался зубок.  
(Все слова дети сопровождают показом.)

**ГУДОК .** Играющие образуют круг, в середине которого находится взрослый. По сигналу дети погружаются в воду с головой и выполняют сильный выдох, сопровождая его звуком «у-у-у-у» — «гудком парохода». По окончании выдоха можно сесть на дно (это может быть условием определения победителя). Методические указания Воспитатель контролирует правильность выполнения погружений и выдохов в воду. Играющие не должны мешать друг другу, уходить из круга, наклоняться

**ДЕЛАЕМ ЗАРЯДКУ .** Эта игра научит ребенка пользоваться рисунком-схемой. Приготовьте карточки (20 x 30 см) со схематическими рисунками человечков, выполняющих какое-нибудь упражнение. Перед началом игры покажите ребенку поочередно каждую из карточек и выясните, понимает ли он значение рисунков: правильно ли выполняет упражнение, которое изображено на карточке. Затем предложите малышам выполнять то упражнение, которое показано на карте.

**ДОЖДИК .** Дети ходят по бассейну и говорят хором: «Дождик, дождик, что ты льешь, Погулять нам не даешь?» После этих слов дети должны сесть на бортик или на дно с мелкой стороны — кто быстрее сядет, тот и победитель.

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

**НОЖКИ.** Дети стоят произвольно по всему бассейну. Воспитатель говорит весело и быстро: «Маленькие ножки бежали по дорожке. Посмотрите, как они бежали». При этом несколько раз в быстром темпе притопывает ногами, приговаривая: «Топ-топ-топ». Дети повторяют. Затем, замедляя движения, педагог произносит: «Большие ноги шли по дороге. Топ-тон». И: «Огромные ноги брели по дороге. Топ-топ». Затем воспитатель показывает картинки с нарисованными на них мелкими, средними и крупными следами, объясняет, что на них изображено, и договаривается с детьми о том, что они будут топтать быстро или медленно, в зависимости от того, на какую картинку он укажет.

То же самое проводится с бубном — в зависимости от темпа. Методические указания Игру можно проводить, стоя на месте и с движениями по бассейну.

**МОСТИК.** Расположившись по кругу, играющие садятся на дно в положение упора сзади и по сигналу придают телу горизонтальное положение (затылок на воде, лицом вверх — кто быстрее?); зафиксировать данное положение по заданию взрослого. Повторить 3—4 раза. Методические указания Освоив это положение, можно передвигаться на руках вперед и назад, темп движений регулируется командами взрослого или музыкальным сопровождением.

**ОБГОНЯЛОЧКИ.** Играющие располагаются на берегу, лицом к воде так, чтобы не мешать друг другу. Затем дети опускаются на колени и становятся на четвереньки. По сигналу взрослого бегут на четвереньках в воде. Побеждает тот, кто быстрее всех доберется до установленного места флажок, укрепленный в воде по голень ребенка.

**ПУЗЫРЬ.** Игроки берутся за руки, встают в круг близко друг к другу. Не разрывая рук, делают большой круг, отходя назад: Раздуйся, пузырь, Раздуйся, большой, Оставайся такой, Да не лопайся! «Лопнул пузырь!» - двигаемся в круг: Ш-ш-ш («выходит воздух»). Снова «надуем пузырь».

**ВОРОБЬИ В ВОДЕ.** На неглубоком месте играющие подпрыгивают, отталкиваясь обеими ногами, стараются выпрыгнуть из воды.

**ГОНКИ ТАЧЕК.** Играющие объединяются в пары. Один из них передвигается по дну на руках, другой идет следом за ним, удерживая партнера за ноги. Игра позволяет понять, что такой способ передвижения в воде неэффективен.

**ТРИТОНЫ.** По сигналу педагога играющие начинают движение по дну, вытянув ноги и опираясь только на руки, словно тритоны. Игроки должны пройти, таким образом, несколько метров. Выигрывает тот, кто продвинется под водой дальше всех.

## **2. Игры в бассейне с уровнем воды по пояс**

**БЫСТРЫЕ МЯЧИ.** Играют 2—3 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.

**ВЕСЫ.** Встать парами спиной друг к другу, продев руки под локти партнера. Каждый, поочередно наклоняясь вперед, отрывает партнера от дна. Опускает лицо в воду и делает выдох. Находящийся над водой не должен сгибать и поднимать ноги. Методические указания. Движения должны быть плавными, медленными, нерезкими.

**ВИНТ.** Играющие становятся в одну шеренгу. По сигналу дети приседают, выполняют глубокий вдох, поднимают руки вверх, наклоняются и, сильно оттолкнувшись обеими ногами, скользят до полной остановки или опускания ног вниз, при этом во время скольжения нужно выполнить переворот на спину (можно с помощью гребка обеими руками). При положении на спине руки остаются прижатыми к туловищу. Перевороты должны выполняться вскоре после отталкивания от опоры, когда скорость тела наибольшая.

**ВОЛНЫ НА МОРЕ.** Занимающиеся стоят в кругу лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Руки отведены в стороны и лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению движения рук. Одновременно с поворотом туловища дети проносят руки под самой поверхностью воды в противоположную сторону — образуются волны. Движение продолжается непрерывно то в одну, то в другую сторону. Примечание. Нельзя опускать руки глубоко в воду.

**КАРУСЕЛИ.** Взявшись за руки, дети образуют круг, и идут, постепенно ускоряя шаг. Во время движения по кругу играющие хором произносят: Еле-еле, еле-еле Закружились карусели, А потом, потом, потом — Все бегом, бегом, бегом. После этого бегут по кругу (1—2 раза). Затем

педагог произносит: «Тише. тише, не спешите, карусель остановите». Дети постепенно замедляют шаг и останавливаются. Примечание. Нельзя разъединять руки, падать в воду.

**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. Обрато 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.

**КРАБ – НОСИЛЬЩИК.** На глубине по колено принять положение краба: сесть на дно, согнув ноги в коленях и опереться руками сзади, затем приподнять таз как можно выше. Воспитатель кладет на живот ребенка круглую гальку или другой предмет. Ребенок должен постараться пройти, как краб, вперед или назад, не уронив груз в воду.

**ЛЯГУШКИ – КВАКУШКИ.** Дети принимают положение пловца на старте и по команде выполняют скольжение на груди с последующими движениями ногами (можно выполнять и движения руками) — «как лягушки», «как брассисты». Методические указания Предварительно можно показать детям фотографию пловца-брассиста — в этом случае игру целесообразно назвать «Мы — брассисты». Если же иллюстрации нет, следует объяснить, как плавает лягушка, и предложить ребятам воспроизвести ее движения.

**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.

\* Методические указания:

Целесообразно усложнять игру: например, уменьшать диаметр обруча, изменять его положение, применять различные расстановки играющих и т.д.; дети должны заранее знать обо всех изменениях и усложнениях. При комплектовании команд нужно учитывать степень освоения изучаемого материала.

**НАЙДИ СВОЙ ДОМИК.** На бортиках бассейна стоят домики разного цвета (красный, желтый, зеленый, синий), по бассейну плавают игрушечные лягушата (или рыбки) таких же цветов. Дети играют с игрушками, выбрав себе любую. По сигналу педагога каждый ребенок должен отнести свою игрушку к домику такого же цвета. Вариант 1. У домиков цветные окошки — цвет игрушки соответствует цвету окошка. Вариант 2. У каждого ребенка геометрическая фигура. На домиках окна различной геометрической формы (круг, квадрат, треугольник, прямоугольник). По сигналу педагога дети находят домик, соответствующий их геометрической фигуре. Вариант 3- На бортиках стоят домики с окнами разных геометрических форм. Дети передвигаются по бассейну и по сигналу отталкиваются от дна и скользят к названному домику. («Найдите домик с квадратными окошками» и т.д.)

**КТО ВЫШЕ?** Играющие произвольно располагаются в бассейне и по сигналу начинают прыжки вверх.

**ПЕРЕПРАВА.** Играющие выстраиваются в одну шеренгу вдоль боковой стенки бассейна на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По команде воспитателя они все вместе начинают переправляться на другой берег. Продвижению в воде дети помогают гребковыми движениями рук, приговаривая хором: «Толкаюсь, толкаюсь руками о воду, Вода помогает мне выбрать дорогу». Методические указания Следить, чтобы пальцы рук были сомкнуты; пояснить различие между гребками рукой с сомкнутыми и разведенными пальцами. Запрещается толкать друг друга и брызгаться.

**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».

**ПЛЫВИ, ИГРУШКА.** Дети дуют на плавающие игрушки, продвигая их согласно заданию: игрушка должна плыть только прямо, по кругу, зигзагом и т.д. Чья игрушка быстрее достигнет установленной отметки, тот и победитель. Определение победителя будет зависеть и от предложенного детям варианта продвижения игрушки. Методические указания Игрушка может быть любой: бумажный кораблик, пластмассовая утка, мяч и т.д. Если же игра проводится как соревнование, то игрушки должны быть у всех одинаковые.

**ПОДВОДНЫЕ ЛОДКИ.** Дети изображают подводные лодки разной конструкции. Они становятся по пояс в воде вдоль одной из сторон бассейна, слегка присев, отталкиваются от дна и скользят вперед, соединив ноги и приняв различные положения рук: — руки вверх, кисти вместе; — руки вдоль туловища; — одна рука вверху, другая вдоль туловища; — руки заложены за спину; — одна рука вверху, другая за спиной; — руки на затылке; — одна рука поднята вверх, другая на затылке: — одна рука заложена за спину, другая на затылке. Дети сравнивают конструкции.

**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: Рыбки весело плескались В чистой светленькой воде (свободно «рыбки» гуляют воде), То завьются (поможем «завиться» руками), Разовьются (руками помогаем себе в обратном направлении), То заплывают в воде (любые произвольные движения). Умка — белый медвежонок — Спрятал мордочку свою, Нас поймать он очень хочет.

Но покажем нос ему! После этих слов Умка догоняет «рыбок», «рыбки» убегают. После того как несколько «рыбок» окажутся пойманными, выбирают нового Умку. Игра повторяется.

**ЖУЧОК-ПАУЧОК.** Играющие стоят в кругу, взявшись за руки. В круге 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.

**НЕ ОПОЗДАЙ К ИГРУШКЕ.** Кто быстрее дойдет, добежит, допрыгает до своей плавающей игрушки.

**ДЕЛЬФИНЫ НА ПРОГУЛКЕ.** Присев в воду, надо оттолкнуться от дна ногами и выпрыгнуть вперед-вверх на воду. Другой вариант игры: кто из участников окажется дальше, сделав три прыжка?

**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.

### **3. Игры в бассейне с уровнем воды по грудь**

**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.

**ДЕЛЬФИНЫ.** Дети становятся в одну шеренгу на глубине чуть выше пояса и рассчитываются на «первый - второй». По сигналу первые выполняют глубокий вдох, поднимают руки вверх, приседают и, оттолкнувшись от дна обеими ногами, выпрыгивают вперед-вверх и скользят до полной остановки. Затем это же задание выполняют вторые номера.

Методические указания: Во время скольжения голова должна находиться между руками, лицо — в воде, руки и ноги выпрямлены и соединены, носки оттянуты.



**ЗВЕЗДОЧКА.** Играющие располагаются произвольно, но не мешая друг другу, и по сигналу принимают безопорное горизонтальное положение на груди, руки и ноги разведены. По повторному сигналу (свисток, барабанная дробь и пр.) выполняют движения по сведению и разведению рук и ног. Движения можно выполнять одновременно руками и ногами, а также попеременно. Эта игра имеет варианты. Вариант 1. Во время движений ногами стопы находятся в положении «на себя» и в стороны («клюшка»). Вариант 2. «Звездочка на спине». Перевороты из положения на груди в положение на спине и обратно с фиксацией положения на спине; то же можно выполнить многократно, соединив руки и ноги и вытянувшись. Методические указания: При выполнении движений руками необходимо удерживать ладони в наклонном положении и менять положение стоп: при разведении — стопы «на себя», при соединении — захлестывающее движение.

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

**НАСОС.** Играющие делятся на пары и, взявшись за руки, становятся друг против друга на расстоянии шага. По сигналу взрослого они начинают приседания, погружаясь в воду с головой и выполняя выдох. Методические указания Запрещается сходить со своего места, мешать друг другу. Продолжительность игры - не более 2 минут.

**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. Соотношение количества «охотников» и «уток» должно быть 1:3. Перед погружением не следует выполнять глубокий вдох. Под водой нельзя передвигаться, мешать друг другу. Игра повторяется 2—4 раза.

**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

**«Кулачки»** Отдыхаем. Руки на коленях. Что это? Волшебная сила сжала руки в кулачки, сильно, еще сильнее ... Попробуем пересилить ее, пошевелим пальчиками, подуем, расслабим. Вот какие стали легкие пальчики

### «Сосулька»

- мышечное напряжение, руки над головой, тянемся вверх;
- 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 ... Снова вечер, снова ночь, снова встали сказочные ледяные фигуры. Динь - дон! Но настало утро, медленно тают фигуры. Снова лужицы во дворе. Хлоп! Все исчезло! Мы снова дети в группе.

**«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 стульчик.

**«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: «Шщ-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.

**«Мыльные пузыри»** Встряхнули бутылочку, открутили крышку (показ жестами), медленно и долго подули в колечко (вдох носом, выдох - ртом). Ах, какие красивые мыльные пузыри! Покажите, как они взлетают (мышцы напрягаются, руки вверху сцеплены в круг и тянутся вверх, смотрим на руки). Ой! Лопнули пузыри, только мыльная лужица осталась (расслабили мышцы).

**«Шарик»** 1-руки в стороны, щеки надуты, смотрим вверх, мышцы напряжены. 2-мышцы расслабляются, руки вниз, голова опущена. Надуваем быстро шарик, он становится большой. Вдруг шар лопнул, воздух вышел, стал он тонкий и худой.

**«Нырятьщики»** Мы купаемся в море, «ныряем» и плывем под водой. Наклон, смотрим вперед, руками выполняем жесты пловца - мышцы напряжены. Выныриваем (выпрямляемся). Ложимся загорать, солнце припекает, тепло - мы расслабились. Жарко. Снова идем купаться и т.д.

**«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 опустили 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. Воспитатель говорит: «Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака - такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. Вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие, все ваше тело становится лёгким, 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.

Прошнуровано, пронумеровано и  
скреплено печатью

83 листов

Заведующий МАДОУ «Детский сад  
№116 «Фиалка»

Г.Ф. Файзулдинова

