



Автономная некоммерческая организация дошкольного образования

**«Планета детства «Лада»**

(АНО ДО «Планета детства «Лада»)

**ПРИНЯТА**

на заседании

Педагогического совета АНО

Протокол № 3 от 15.06.2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

и.о.директора АНО

Н.А. Матуняк



введена в действие приказом от 20.06.2022 г. № 237-П

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Рыбка»**

**Возраст обучающихся: 4 – 5 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Автор – составитель:  
Н.Н. Назаренко, Т.В. Косова  
Е.И. Войнова, Т.А. Косолапова,  
Л.В. Татаринцева**

Тольятти, 2022 г.

## Содержание

### **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы:**

**1.1.** Пояснительная записка (общая характеристика программы)

**1.2.** Цель и задачи программы

**1.3.** Содержание программы:

- учебный план

- содержание учебно-тематического плана (учебно-тематический план)

**1.4.** Планируемые результаты

### **2. Комплекс организационно-педагогических условий:**

**2.1.** Календарный учебный график

**2.2.** Условия реализации программы

**2.3.** Формы аттестации и оценочные материалы

**2.4.** Методические материалы

### **3. Список литературы**

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы**

## **1.1 Пояснительная записка.**

### ***Направленность дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы***

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Рыбки» разработана в соответствии с требованиями Министерства образования науки РФ к программам дополнительного образования детей дошкольного возраста.

В современный период развития общества «приоритетом образования должно стать превращение жизненного пространства в мотивирующее пространство, где воспитание человека начинается с формирования мотивации к познанию, творчеству, труду, спорту, приобщение к ценностям и традициям многонациональной культуры» («Концепция развития дополнительного образования детей». Раздел «Общие положения» (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09. 2014г. № 1726-Р).

В связи с этим, дополнительное образование является уникальной социальной практикой наращивания мотивационного потенциала личности, персонализации процесса развития способностей детей, в том числе двигательных способностей.

Известные и хорошо зарекомендовавшие себя в многолетней практике виды и формы физических упражнений традиционно остаются в арсенале испытанных средств отечественной физической культуры: гимнастика, подвижные и спортивные игры, спортивные упражнения. Однако в последнее время ряд причин обуславливает появление новых нетрадиционных видов двигательной активности, в том числе таких, как ритмическая гимнастика, спортивная аэробика, стретчинг (гимнастика поз), ушу, аквааэробика. Внедрение их в образовательный процесс дошкольных образовательных организаций дает возможность для реализации задачи проектирования пространства персонального образования для самореализации личности ребенка.

С появлением бассейнов во многих дошкольных учреждениях существование такого вида оздоровительной гимнастики, как аквааэробика, вызывает все больший интерес.

Аквааэробика - это система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетающая элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения. Этот вид гимнастики является очень эффективным спортивно-оздоровительным средством.

Создаваемое водной средой физическое, механическое, температурное воздействие является причиной множества благоприятных реакций организма, стимулирующих функциональное развитие всех систем. При регулярных занятиях происходит укрепление и развитие дыхательной мускулатуры, увеличение грудной клетки и жизненной емкости легких.

Отдача тепла человеческим телом в воде происходит гораздо быстрее, чем на воздухе, при этом в организме активизируется обмен веществ. В результате

расходуется в несколько раз больше энергии, чем при той же работе на суше, что приводит к уменьшению жировых отложений.

Человек в воде почти полностью теряет свой вес, поэтому при выполнении упражнений снижается нагрузка на мышцы и суставы, что практически исключает возможность получения травм и растяжений. Специально подобранными упражнениями в воде можно хорошо укрепить отдельные группы мышц. С помощью аквааэробики можно развить и укрепить те мышцы и связки тела, которые с трудом развиваются при занятиях на воздухе. Например, сухожилия, ограничивающие с боков подколенную ямку, ягодичные мышцы внутренней и внешней части бедер. Для этого не надо ни тренажеров, ни сложных упражнений. Помимо оздоровительных задач здесь могут решаться и лечебные – восстановление функций опорно-двигательного аппарата. Объясняется это тем, что в воде создаются условия для разгрузки тела, а, следовательно, и выполнения целого ряда движений, выполнение которых в обычных условиях затруднено.

Аквааэробика - довольно новая форма физической активности в воде, которая так же, как ритмическая гимнастика в условиях гимнастического зала, призвана стимулировать работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. В работе с детьми аквааэробика используется недостаточно. Помимо оздоровительного эффекта, при занятиях аквааэробикой создается пространство для развития творческого потенциала, самовыражения личности ребенка.

Учитывая потребность общества в здоровом ребенке, мотивированном к спорту и движению творческой группой детских садов № 124,130,149 АНО ДО «Планета детства «Лада» под руководством к.п.н., доцента кафедры физической культуры и спорта ТГУ Н.Н. Назаренко была разработана и апробирована дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для детей 4-5 лет «Рыбки».

### ***Новизна, актуальность в рамках нормативно-правовых документов***

Новизна данной программы состоит в том, что в ней представлена аквааэробика для детей 4-5 лет, как эффективное средство развития двигательных способностей (выносливости, координационных способностей, силы) и укрепления физического здоровья детей. Реализация данной дополнительной общеобразовательной программы позволит в условиях дошкольной образовательной организации посредством дополнительной образовательной деятельности расширить возможности образовательной области «Физическое развитие».

Программа «Рыбка» разработана с учетом основных принципов, требований к составлению дополнительных общеобразовательных программ, возрастных особенностей детей 4-5 лет и в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей.

### ***Принципы реализации программы***

▪ *Принцип фасцинации (очарования)*

Одним из важнейших факторов физического совершенствовании детей дошкольного возраста является развитие у них интереса к движению и двигательным действиям, делающий воспитательно-образовательный процесс более легким и плодотворным. Способствует формированию у детей положительного отношения к окружающей действительности, к предмету с которым им приходится заниматься, к педагогу, к сверстникам, к себе.

▪ *Принцип творческой направленности*

Ребенок самостоятельно создает новые движения и игры, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности. Особое значение в реализации этих принципов принадлежит методикам, используемым в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста, в которых заложены определенные технологии.

- технология оздоровления сводится в основном к решению задач, гарантирующих здоровье ребенка на основе воспитания свойственных каждому человеку физических качеств, производных от них двигательных способностей, особенно тех, развитие которых ведет к подъему общего уровня функциональных и адаптивных возможностей организма.

- технология воспитания, которая направлена на формирование у воспитанников побуждений в проявлении духовных начал ко всему, что их окружает.

- технология образования предполагает использование обучения, как творческого процесса. Обучение необходимо строить с учетом исследовательской деятельности самих детей.

Желаемого эффекта можно добиться тогда, когда при разработанных заданиях, заранее спланированных действиях и подготовке, в образовательной деятельности будут иметь место экспромты, сюрпризы, и проводить деятельность следует без насилия, естественно.

▪ *Принцип радости*

Физическая культура должна вызывать у ребенка чувство радости и удовольствия от движения, способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, желанию заниматься, т.е. учить наслаждаться движением: ощущать, что телу хорошо и приятно. Веселое настроение, приятные эмоции, смех, радость способствуют общему оздоровлению.

▪ *Принцип синкретичности. (соединение, объединение)*

Он отражает наличие общих истоков единства в выборе средств и методов воздействия на ребенка.

▪ *Принцип сознательности и активности* – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях аквааэробикой, предусматривает сознательное отношение к деятельности, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями, во взаимосвязи их с музыкой.

▪ *Принцип воспитывающего обучения*

Работа, направленная на развитие двигательных способностей, должна обязательно предусматривать и решение воспитательных задач, например, воспитание настойчивости, выдержки.

▪ *Принцип индивидуального подхода*

Основывается на учете разного уровня двигательных способностей, имеющих у детей, и требуют дифференцированного отношения, гибкости в подборе двигательных заданий. Индивидуальный подход должен помочь каждому развить свои способности и проявить их в движениях, наиболее соответствующих возможностям ребенка

- *Принцип наглядности* – предполагает показ упражнений, использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование, помогают создавать представление о темпе, ритме, амплитуде движений.

### ***Возраст детей, на которых рассчитана программа***

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Рыбки» предназначена для детей в возрасте от 4 до 5 лет.

### ***Возрастные особенности детей с учетом направленности и этапа реализации программы***

Темп физического развития ребенка с 4-го по 6-й год жизни примерно одинаков: средняя прибавка в росте за год составляет 5—7 см, в массе тела — 1,5—2 кг. Рост четырехлетних мальчиков — 100,3 см. К пяти годам он увеличивается примерно на 7,0 см. Средний рост девочек четырех лет — 99,7 см, пяти лет — 106,1 см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет — 17,8 и 17,5 кг.

*Особенности опорно-двигательного аппарата.* К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4—5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы.

Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

*Мышцы* развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп. Для рисунков карандашом ребенку не дают больших листов бумаги, так как его утомляет необходимость зарисовывать большую поверхность. Для изображения отдельных предметов в средней группе рекомендуется использовать бумагу размером в половину писчего листа, для сюжетных рисунков — 28 x 20 см.

*Органы дыхания.* Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2—3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1060 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков

она больше, чем у девочек.

*Сердечно-сосудистая система.* Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса — 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания — от 19 до 29.

В возрасте 4—5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается.

*Развитие органов чувств.* Первые пять лет жизни — «золотая пора» развития сенсорных способностей детей.

Хрусталик глаза дошкольника имеет более плоскую, чем у взрослого, форму. Отсюда и некоторая дальновзоркость. Однако легко может развиться и близорукость. Так, при рассматривании иллюстраций, да еще за плохо освещенным столом, при работе с карандашом, различными мелкими предметами ребенок напрягает зрение, сильно наклоняется. Мышцы глаза при этом для лучшего преломления световых лучей меняют форму хрусталика, внутриглазное давление также меняется, глазное яблоко увеличивается. Часто повторяясь, эти изменения могут закрепиться. Следовательно, необходимо вырабатывать у детей правильную рабочую позу и осуществлять постоянный контроль за ней как на занятиях, так и в их самостоятельной деятельности.

У ребенка 4—5 лет продолжается процесс развития органа слуха. Барабанная перепонка нежна и легкоранима, окостенение слухового канала и височной кости не закончилось. Поэтому в полости уха легко может возникнуть воспалительный процесс.

С ранимостью органа слуха и незавершенностью формирования центральной нервной системы связана большая чувствительность дошкольников к шуму. Если жизнь детей в группе постоянно протекает на фоне шума порядка 45—50 децибелов, наступает стойкое снижение слуха и утомление. Между тем падающие кубики и стулья, громкий разговор создают шум примерно в 70—75 децибелов. Вот почему в дошкольных детских учреждениях должна проводиться активная борьба с шумом: необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, говорить негромко.

*Развитие высшей нервной деятельности.* Центральная нервная система является основным регуляторным механизмом физиологических и психических процессов.

Нервные процессы — возбуждение и торможение — у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4—5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Но особенно характерно для детей этого возраста совершенствование межанализаторных связей и механизма

взаимодействия сигнальных систем. Постепенно совершенствуется возможность сопровождать речью свою игру, дети без труда воспринимают указания взрослого в процессе различной деятельности. Это позволяет разнообразить приемы обучения. В средней группе, например, улучшать произношение звуков речи можно в процессе специально предназначенных для этого подвижных игр.

У детей четырех лет механизм сопоставления слова с реальной действительностью развит еще недостаточно. Воспринимая окружающее, они ориентируются в основном на слова взрослого. Иначе говоря, их поведение характеризуется внушаемостью. На пятом году жизни, особенно к концу года, механизм сопоставления слов с соответствующими раздражителями первой сигнальной системы совершенствуется, растет самостоятельность действий, умозаключений.

Однако нервные процессы у ребенка среднего дошкольного возраста еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. При нарушении привычных условий жизни, при утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Бурные эмоции, суетливость, обилие движений у ребенка свидетельствуют о том, что процесс возбуждения у него преобладает и, сохраняя тенденцию к распространению, может перейти в повышенную нервную возбудимость.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогических воздействий, направленных на концентрацию нервных процессов у детей. Поэтому на занятиях и в быту следует совершенствовать реакции ребенка на сигнал: включать в физкультурные занятия ходьбу и бег со сменой ведущего; широко использовать дидактические игры и игры с правилами.

Условно-рефлекторные связи образуются у детей быстро: после 2—4 сочетаний условного сигнала с подкреплением. Но устойчивость они приобретают не сразу (лишь после 15—70 сочетаний) и не всегда отличаются прочностью. Это относится и к тем условным рефлексам, которые образованы на словесные сигналы, и к сложным системам связей.

Сравнительно трудно формируются различные виды условного торможения. Поэтому чтобы научить детей 4—5 лет соблюдать правила поведения, им мало объяснить, что можно, что нельзя и что нужно делать, необходимо постоянно упражнять их в соответствующих поступках. Важно, чтобы сложные системы связей, из которых складываются навыки, умения, упрочивались постепенно, на повторяющемся с усложнениями материале.

***Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы (продолжительность образовательного процесса и этапы реализации: 1 год освоения);***

Срок реализации программы «Рыбка» с 01 сентября по 31 августа следующего года (12 месяцев).

Всего в учебном году 46 занятий, которые проводятся 1 раз в неделю.

Длительность образовательной деятельности: для детей 4-5 лет не более 20 минут.



***Формы и режим образовательной деятельности; обучение очное, общая структура образовательной деятельности, используемые технологии, методы, приемы.***

Рекомендуемые авторами программы формы образовательной деятельности (далее по тексту ОД): игрового, сюжетного характера. ОД проводится небольшими группами (от 8 до 12 человек).

При наличии определенных причин, таких как наличие карантина, медотвод у ребенка после болезни, отсутствие горячего водоснабжения или инструктора по плаванию, проводится с детьми курс «Сухое плавание».

ОД имеет стандартную структуру, состоящую из трех частей:

*I. подготовительная;*

*II. основная;*

*III. заключительная.*

Однако содержание частей имеет ряд особенностей, присущих только аквааэробике.

*I. Подготовительная часть:*

1) комплекс упражнений на суше с элементами ритмической гимнастики, включающий упражнения стретчинга (упражнения на гибкость и растягивание мышц);

2) комплекс упражнений в воде с элементами ритмической гимнастики, только в более медленном темпе;

*II. Основная часть*

3) специальные силовые упражнения, проводимые под музыку в центре бассейна или у бортика (элементы синхронного плавания);

4) упражнения, способствующие овладению техникой плавания;

5) игровые станции;

6) аэробные волны;

*III. Заключительная часть.*

7) свободное плавание, игры малой и средней подвижности.

*Комплекс упражнений на суше с элементами ритмической гимнастики.*

Составляется с учетом, что вес эти упражнения будут эффективно выполняться в воде, на середине бассейна. Первые упражнения комплекса для рук и плечевого пояса. Движения руками должны быть плавными и заканчиваться кистью. Упражнения включающие, наклоны и приседания должны обязательно сочетаться с руками. Заканчиваться комплекс должен прыжками, подскоками или бегом на месте.

*Комплекс упражнений в воде с элементами ритмической гимнастики.*

Выполненный на суше комплекс повторяется в воде, на середине бассейна под более медленную музыку, в медленном темпе. Выполнение одинаковых упражнений в различных условиях, на суше и в водной среде, даёт ребенку возможность лучше познакомиться с физическими свойствами воды.

*Специальные силовые упражнения.*

Способствуют развитию силы и укреплению связочного аппарата. Для развития силы рук в основном выполняются гребковые движения различной

траектории, для развития силы ног - маховые движения в различном направлении с различной траекторией, выпрыгивания, бег с высоким подниманием бедра и т.д.

#### Упражнения, способствующие овладению техникой плавания.

Это упражнение, в которые включены элементы техники различных способов плавания. Например: работа ног при плавании «кролем» на груди, или «кролем» на спине. Это упражнение может выполняться сидя на бортике или с опорой руками о дно.

Игровые станции представляют собой стационарные места, где занимающиеся работают маленькими группами или индивидуально, используя спортивное снаряжение и сопротивление воды для улучшения своей физической формы. На этих станциях активно используются, например, лыжные палки, позволяющие выполнять базовые движения типа “слалом”. Популярно упражнение “бокс”, когда занимающиеся атакуют воду ударами, а также используя для этой цели теннисные ракетки или клюшки для гольфа. В занятия можно включить работу на сопротивление с резиновой лентой или специальными плавательными перчатками с перепонками. Оборудование, используемое в занятиях, в основном недорогое и простое в обращении. Это могут быть весла, эластичные бинты, теннисные ракетки, ласты, деревянные доски, лыжные палки, обручи.

Аэробные волны – это движения, при помощи которых занимающиеся передвигаются вместе, пересекая бассейн в различных направлениях в аэробном режиме. Смена музыки или команда по свистку служит сигналом для перехода к следующей серии упражнений. Наиболее популярные аэробные волны: имитирование передвижения на лыжах с палками, бег, ускорения в различных направлениях бассейна (вперед, назад и т. д), прыжки с ноги на ногу, подскоки вперед, прыжки с препятствиями, танцевальные шаги.

После работы, связанной с прохождением через все станции – от 2 до 5 минут на каждой “станции” и 3 – 4 минуты на аэробные серии, занятие заканчивается легким расслабляющим плаванием с использованием простых движений (махи, ходьба, элементы хореографии, отдельные упражнения стретчинга).

Идеальная глубина для занятий аквааэробикой составляет 1,6 – 2 метра. В некоторых случаях, чтобы поддерживать контроль за своими движениями, занимающиеся небольшого роста, имеющие проблемы со здоровьем, с лишним весом или не умеющие плавать могут выполнять работу на более мелком месте, опираясь о дно бассейна.

#### Свободное плавание, игры малой и средней подвижности.

После прохождения станций и аэробных волн, в заключении занятия, дети выполняют свободное плавание, ходьбу по бассейну, отдельные упражнения стретчинга.

Помимо этого в первую и вторую часть занятия могут быть включены игры на воде:

- для развития физических качеств (быстроты, ловкости, силы);
- для развития тонкой координации рук;
- способствующие освоению с водной средой;
- способствующие овладению техникой плавания;

- воспитывающие внимание;
- воспитывающие чувства коллективизма взаимопомощи, взаимовыручки.

### ***Методы работы:***

▪ **Игровой метод** применяется для того, чтобы совершенствовать двигательные навыки, самостоятельность действий, быстроты реакции, проявление творческой инициативы. Игровые действия развивают познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребенка. В игре с соответствующими установками, можно довольно точно дозировать нагрузку, как по объему, так и по интенсивности, и, что очень важно, в игре на фоне положительных эмоций даже самая высокая двигательная интенсивность, переносится детьми без значительных волевых усилий.

▪ **Наглядные методы** применяются для того, чтобы сформировать у дошкольника представления о движении, яркость чувствительного восприятия и двигательных ощущений, развить сенсорные способности необходимые для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, а также применение жестикуляции, зрительные и звуковые ориентиры.

▪ **Словесные методы** активизируют сознание ребенка, способствуют осмыслению поставленных задач, их содержания, структуры, осознанному выполнению физических упражнений, самостоятельному и творческому применению их в различных ситуациях.

– краткое одновременное описание и объяснение новых движений, с опорой на имеющийся жизненный опыт и представления ребенка;

– пояснение, которое сопровождает показ движений или его элементов;

– указание о выполнении движений;

– беседа, предваряющая введение новых физических упражнений и подвижных игр; уточнение сюжета подвижных игр;

– вопросы детям, которые задаются до начала выполнения физических упражнений для выяснения осознанности последовательного выполнения двигательных действий или проверки имеющихся представлений об образах сюжетной подвижной игры и т.д.;

– команды, распоряжения, сигналы, требующие различной интонации, динамики и выразительности.

▪ **Практические методы** применяются для того, чтобы дошкольник закрепил свои знания о технике движений, пространственном положении частей тела; совершенствовал телесные представления; прислушивался к ним, понимал и корректировал выполняемые движения; научился ориентироваться в пространстве; приобрел организаторские навыки, целенаправленность двигательных действий.

Все используемые методы и приемы обучения играют важнейшую роль в формировании двигательных способностей и должны применяться в комплексе. Они подбираются педагогом с учетом стоящих задач, этапа обучения, возрастных особенностей и подготовленности детей, способов и характера упражнений.

## 1.2 Цель и задачи программы

Уровни освоения программы	Специфика целеполагания	Задачи	Специфика учебной деятельности
Стартовый	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей в процессе освоения разных видов упражнений в воде под музыку.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства</li> <li>– познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (в бассейне)</li> <li>– способствовать развитию костно-мышечного корсета</li> <li>– создавать положительный эмоциональный настрой от занятий аквааэробикой</li> <li>– формировать умение свободно, без боязни передвигаться по дну бассейна (держась за бортик, без опоры, с игрушкой, шагом, бегом, прыжками в указанном направлении, поднимая колени, в упоре на коленях (четвереньках) различными способами (по одному, парами, тройками)</li> <li>– формировать умение погружать лицо и голову в воду</li> <li>– развивать умение выполнять плавный выдох в воду</li> <li>– развивать навык погружения в воду «звездочка», «поплавок», навык горизонтального лежания в воде «крокодильчики»</li> <li>– развивать умение детей работать ногами в разных исходных положениях (сидя и лежа с опорой на руки, бортик)</li> <li>– развивать умение выполнять упражнения на суше и в воде в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, подсчета, переходить от одного темпа к другому.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Общеразвивающие и профилактические упражнения</li> <li>– Упражнения на развитие мышечных групп</li> <li>– Игровые упражнения</li> <li>– Упражнения для освоения техники плавания</li> <li>– Музыкально-ритмические упражнения</li> <li>– Игры и игровые передвижения</li> </ul>
Базовый	Создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического	<ul style="list-style-type: none"> <li>– вызвать интерес и желание заниматься аквааэробикой</li> <li>– развивать умения выполнять упражнения с элементами аквааэробики</li> <li>– формировать умение свободно, без боязни передвигаться по дну бассейна (держась за бортик, без опоры, с игрушкой, шагом, бегом, прыжками в указанном направлении, поднимая колени, в упоре на коленях (четвереньках) различными способами (по одному, парами, тройками)</li> <li>– формировать умение выполнять ритмические упражнения на суше и в воде под определенный ритм, созданный с помощью музыки или слов, а также выполнять действия в разном темпе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Общеразвивающие и профилактические упражнения</li> <li>– Упражнения на развитие мышечных групп</li> <li>– Упражнения на развитие физических качеств</li> </ul>

	развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию (акваэробика)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формировать умение делать выдох в воду; открывать глаза в воде</li> <li>– развивать умение детей выполнять плавный выдох в воду, разной интенсивности и длительности</li> <li>– формировать умение лежать на груди с опорой рук на доску</li> <li>– развивать координационные возможности в воде, скорость передвижения в воде</li> <li>– развитие таких физических качеств как сила, чувство равновесия</li> <li>– способствовать освоению навыков пластичности и выразительности движений</li> <li>– способствовать развитию костно-мышечного корсета</li> <li>– воспитывать нравственно-волевые качества: взаимопомощь, настойчивость, решительность, умение заниматься в коллективе, адаптироваться к новым условиям</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Игровые упражнения</li> <li>– Упражнения для освоения техники плавания</li> <li>– Музыкально-ритмические упражнения</li> <li>– Игры и игровые передвижения</li> </ul>
Углубленный	Создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию (акваэробика)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– совершенствовать умение выполнять упражнения в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки</li> <li>– формировать умение выполнять ритмические упражнений на суше и в воде под определенный ритм, созданный с помощью музыки или слов, а также выполнять действия в разном темпе</li> <li>– формировать умение делать выдох в воду; открывать глаза в воде, доставать предметы со дна бассейна задерживая дыхание</li> <li>– закреплять умение свободно передвигаться по дну бассейна различными способами (по одному, парами, тройками, с движениями рук)</li> <li>– развивать умение детей выполнять плавный выдох в воду, разной интенсивности и длительности</li> <li>– формировать умение лежать на груди с опорой рук на доску</li> <li>– формировать навык скольжения на груди с опорой рук на доску, без нее на задержке дыхания</li> <li>– закреплять умение выполнять упражнения на суше и в воде в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, подсчета, переходить от одного темпа к другому</li> <li>– способствовать развитию костно-мышечного корсета</li> <li>– совершенствовать технику работы ног при выполнении специальных упражнений для освоения техники плавания</li> <li>– развивать силу мышц рук, плечевого пояса, спины, ног во время движений в воде</li> <li>– воспитывать нравственно-волевые качества: взаимопомощь, настойчивость, решительность, умение заниматься в коллективе, адаптироваться к новым условиям</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Общеразвивающие и профилактические упражнения</li> <li>– Упражнения на развитие мышечных групп</li> <li>– Упражнения на развитие физических качеств</li> <li>– Игровые упражнения</li> <li>– Упражнения для освоения техники плавания</li> <li>– Музыкально-ритмические упражнения</li> <li>– Игры и игровые передвижения</li> </ul>

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

№	Наименование учебного модуля/блока (или темы занятий)	Стартовый уровень. Количество часов			Базовый уровень Количество часов			Углубленный уровень Количество часов		
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика
1.	«Привыкаем к воде»	16	0,5	15,5	16		16	16		16
2.	«Начинаем плавать»	15		15	15		15	15		15
3.	«Я сам»	15		15	15		15	15		15
	ИТОГО	46	0,5	45,5	46		46	46		46

Содержание программы может быть освоено детьми с ограниченными возможностями здоровья на стартовом уровне при условии построения индивидуального образовательного маршрута с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей нозологии, с увеличением (при необходимости) срока получения образования.

В случае реализации Программы с детьми ОВЗ при планировании образовательной деятельности педагогом используются наиболее доступные методы и приемы: наглядные (иллюстрации, алгоритмы, схемы и пр.), практические, словесные, игровые и др. Вопрос о рациональном выборе системы методов и отдельных методических приемов, технологий в рамках реализации Программы решается педагогом в каждом конкретном случае.

Индивидуально подбираются задания, предусматривается зона ближайшего развития ребенка, т.е. педагогом учитываются индивидуально-психологические особенности детей с ОВЗ.

В связи с индивидуальными особенностями детей с ОВЗ, в частности с замедленным темпом усвоения программного содержания по необходимости предполагается в отдельных случаях изменение последовательности в изучении тем, введение корректировки. К тому же материал может повторяться путем возвращения к пройденной теме. Это дает возможность более эффективно и успешно осваивать Программу детям с ОВЗ.

**Содержание учебно-тематического плана (учебно-тематический план)**

<b>1 год освоения программы</b>		
<b>Месяц</b>	<b>Тема образовательной деятельности</b>	<b>Количество занятий</b>
Сентябрь	«У солнышка в гостях» - занятие № 1	1
	«У солнышка в гостях» - занятие № 2	1
	«У солнышка в гостях» - занятие № 3	1
	«У солнышка в гостях» - занятие № 4	1
Октябрь	«В зоопарке» - занятие № 1	1
	«В зоопарке» - занятие № 2	1
	«В зоопарке» - занятие № 3	1
	«В зоопарке» - занятие № 4	1
Ноябрь	«Наши забавы» - занятие № 1	1
	«Наши забавы» - занятие № 2	1
	«Наши забавы» - занятие № 3	1
	«Наши забавы» - занятие № 4	1
Декабрь	«Кто живет в воде?» - занятие № 1	1
	«Кто живет в воде?» - занятие № 2	1
	«Кто живет в воде?» - занятие № 3	1
	Итоговое занятие № 4 – «Кто живет в воде?»	1
Январь	«Мой веселый звонкий мяч» - занятие № 1	1
	«Мой веселый звонкий мяч» - занятие № 2	1
	«Мой веселый звонкий мяч» - занятие № 3	1
Февраль	«Разноцветные круги» - занятие № 1	1
	«Разноцветные круги» - занятие № 2	1

	«Разноцветные круги» - занятие № 3	1
	«Разноцветные круги» - занятие № 4	1
Март	«Магазин игрушек» - занятие № 1	1
	«Магазин игрушек» - занятие № 2	1
	«Магазин игрушек» - занятие № 3	1
	«Магазин игрушек» - занятие № 4	1
Апрель	«Цирк на воде» - занятие № 1	1
	«Цирк на воде» - занятие № 2	1
	«Цирк на воде» - занятие № 3	1
	Итоговое занятие № 4 – «Цирк на воде»	1
Май	«Мы - спортсмены» - занятие № 1	1
	«Мы - спортсмены» - занятие № 2	1
	«Мы - спортсмены» - занятие № 3	1
Июнь	Праздники, развлечения	4
Июль		4
Август		4



## 1.4. Планируемые результаты

*Ожидаемые результаты и способы определения их результативности* (карты наблюдений в соответствии с задачами Программы)

### Ожидаемый результат освоения программы детьми 5-ти лет

Уровни освоения программы	Специфика целеполагания	Планируемые результаты
Стартовый	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей в процессе освоения разных видов упражнений в воде под музыку.	<p><b>будет знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила поведения в бассейне</li> </ul> <p><b>будет уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– свободно, без боязни передвигаться по дну бассейна различными способами</li> <li>– выполнять ритмические упражнения на суше и в воде под определенный ритм, созданный с помощью музыки или слов, а также выполнять действия в разном темпе</li> <li>– делать выдох в воду; открывать глаза в воде</li> <li>– выдох в воду, разной интенсивности и длительности</li> <li>– лежать на груди с опорой рук на доску</li> </ul> <p><b>Личностные результаты освоения программы воспитанником направлены на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие координационных способностей</li> <li>– развитие произвольности внимания (повышение устойчивости, концентрации, переключаемости)</li> <li>– развитие костно-мышечного корсета</li> </ul> <p><b>а также на развитие умений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- получать положительный эмоциональный настрой от занятий аквааэробикой</li> <li>- устанавливать эмоциональные контакты со сверстниками и взрослыми для реализации поставленной задачи</li> <li>- работать в парах, малых группах, договариваться и вести диалог.</li> </ul>

Базовый	Создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию (аквааэробика)	<p><b>будет знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила поведения в бассейне</li> </ul> <p><b>будет уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– свободно, без боязни передвигаться по дну различными способами</li> <li>– выполнять ритмические упражнения на суше и в воде под определенный ритм, созданный с помощью музыки или слов, а также выполнять действия в разном темпе</li> <li>– делать выдох в воду</li> <li>– открывать глаза в воде</li> <li>– выполнять плавный выдох в воду, разной интенсивности и длительности</li> <li>– лежать на груди с опорой рук на доску</li> <li>–</li> </ul> <p>воспитывать нравственно-волевые качества: взаимопомощь, настойчивость, решительность, умение заниматься в коллективе, адаптироваться к новым условиям</p> <p><b>Личностные результаты освоения программы воспитанником направлены на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие координационных возможностей в воде, скорости передвижения в воде</li> <li>– развитие таких физических качеств как сила, чувство равновесия</li> <li>– развитие навыков пластичности и выразительности движений</li> <li>– развитие произвольности внимания (повышение устойчивости, концентрации, переключаемости)</li> <li>– развитие костно-мышечного корсета</li> </ul> <p><b>а также на развитие умений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– работать в парах, малых группах, договариваться и вести диалог</li> <li>– проявлять нравственно-волевые качества: взаимопомощь, настойчивость, решительность, умение заниматься в коллективе, адаптироваться к новым условиям</li> <li>– получать положительный эмоциональный настрой от занятий аквааэробикой</li> </ul>
Углубленный	Создание условий для повышения	<p><b>будет знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила поведения в бассейне</li> </ul>

	<p>эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию (акваэробика)</p>	<p><b>будет уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– выполнять упражнения в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки</li> <li>– выполнять ритмические упражнения на суше и в воде под определенный ритм, созданный с помощью музыки или слов, а также выполнять действия в разном темпе</li> <li>– делать выдох в воду; открывать глаза в воде, доставать предметы со дна бассейна задерживая дыхание</li> <li>– свободно передвигаться по дну бассейна различными способами</li> <li>– выполнять плавный выдох в воду, разной интенсивности и длительности</li> <li>– лежать на груди с опорой рук на доску</li> <li>– скользить на груди с опорой рук на доску, без нее на задержке дыхания</li> <li>– выполнять упражнения на суше и в воде в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, подсчета, переходить от одного темпа к другому</li> <li>– использовать технику работы ног при выполнении специальных упражнений для освоения техники плавания</li> </ul> <p><b>Личностные результаты освоения программы воспитанником направлены на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие координационных возможностей в воде, скорости передвижения в воде</li> <li>– развитие таких физических качеств как сила, чувство равновесия</li> <li>– развитие навыков пластичности и выразительности движений</li> <li>– развитие произвольности внимания (повышение устойчивости, концентрации, переключаемости)</li> <li>– развитие костно-мышечного корсета</li> </ul> <p><b>а также на развитие умений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– работать в парах, малых группах, договариваться и вести диалог</li> <li>– проявлять нравственно-волевые качества: взаимопомощь, настойчивость, решительность, умение заниматься в коллективе, адаптироваться к новым условиям</li> <li>– получать положительный эмоциональный настрой от занятий акваэробикой</li> </ul>
--	---	--

Конкретные результаты контрольных упражнений предложены в качестве оценки двигательных умений детей в воде. Педагогу достаточно сравнить их с аналогичными показателями детей своей группы.

Методика осуществления тестирования достаточно проста. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка.

Оценка плавательной подготовленности детей проводится в апреле. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Рекомендуются следующие контрольные упражнения (все показатели даны в секундах).

### **Тест 1.**

Передвижение по дну бассейна на руках, лицо опущено в воду (таблица 1)

*Таблица 1*

М	Д
$\frac{4,3}{3,1 - 5,6}$	$\frac{3,9}{2,8 - 5,0}$

#### *Примечание*

М – мальчики, Д – девочки. В этой и последующих таблицах в числителе приводятся средние показатели, в знаменателе – их размах в худшую и лучшую стороны.

#### *Методика оценки*

Упражнения выполняются при глубине воды на уровне колен или чуть выше. И.п.: лежа в воде, опираясь руками на дно с опущенным в воду лицом. Передвигаться по дну можно в любом направлении. Регистрацию времени следует начинать в момент опускания лица в воду, а заканчивать в момент начала вдоха.

Овладение детьми этим упражнением свидетельствует об их готовности к обучению следующему элементу плавания – лежанию на воде.

### **Тест 2.**

Погружение с выдохом в воду (таблица 2)

*Таблица 2*

Длительность выдоха	
М	Д
$\frac{2,3}{1,5 - 3,1}$	$\frac{2,1}{1,3 - 3,0}$

#### *Методика оценки*

И.п.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть.

Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков.

### **Тест 3.**

Умение лежать на воде на груди (таблица 3)

*Таблица 3*

М	Д
$\frac{5,3-6,6}{1,3-9,3}$	$\frac{5,1-6,6}{2,7-8,4}$

#### *Методика оценки*

И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду.

Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

### **Тест 4.**

Скольжение в воде на груди (таблица 4)

*Таблица 4*

М	Д
$\frac{1,3-2,1}{1,6-2,7}$	$\frac{2,1}{1,2-3,1}$

#### *Методика оценки*

И.п.: стоя спиной к борту бассейна, руки вытянуты вверх, голова находится между руками. Сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта. Скольжение выполняется до полной остановки. Измеряется расстояние от места толчка до кончиков пальцев рук в момент остановки скольжения.

### **Тест 5.**

Ребенку предлагается собрать мелкие игрушки за 15 секунд со дна бассейна, вытаскивая по одной игрушке в корзину, стоящую на бортике. Фиксируется количество игрушек.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

*Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы (продолжительность образовательного процесса и этапы реализации: 1 год освоения);*

Срок реализации программы «Рыбка» с 01 сентября по 31 августа следующего года (12 месяцев).

Всего в учебном году 46 занятий, которые проводятся 1 раз в неделю.  
Длительность образовательной деятельности: для детей 4-5 лет не более 20 минут.

## **2.2. Условия реализации программы**

*Необходимые условия реализации программы (кадровое обеспечение, материально-техническое)*

### **Кадровое обеспечение**

- инструктор по физической культуре
- педагог, прошедший подготовку по программе «Методика и организация физического развития дошкольников» и имеющий соответствующий документ.

### **Материально-техническое обеспечение**

- *бассейн* - оформление акватории бассейна должно быть оформлено ярко, красочно, чтобы вызывать у ребенка положительные эмоции: радость, заинтересованность, наслаждение от пребывания в воде, желание заниматься аквааэробикой. Наилучшими бассейнами для занятий аквааэробикой следует считать те, что имеют разную глубину – от мелководья (по колено) до груди занимающихся. В дошкольных учреждениях бассейны, как правило, не глубокие, поэтому они наилучшим образом подходят для проведения этого нового вида оздоровления и закаливания детей.
- *инвентарь и нестандартное оборудование* (нарукавники, доски и круги для плавания, предметы тонущие и плавающие, различные игрушки, ласты, нуды, утяжелители и т.д.) В бассейне должны быть различные предметы и приспособления для выполнения упражнений, наглядные пособия. Это является одним из важных условий, потому что именно они помогают разнообразить занятия, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес, дают возможность применять дифференцированный подход в обучении, помогают почувствовать особенности воды. Причем интерес и внимание ребенка вызывает только такой снаряд, который в значительной мере помогает ему преодолеть трудности, связанные с выполнением упражнений в воде.
- *технические средства обучения* - проигрывающие устройства, фонограммы и песни, соответствующие возрасту обучающего контингента.

## **2.3. Формы аттестации и оценочные материалы**

*Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы (выставки, фестивали, соревнования и т.д.)*

Программа предполагает различные формы оценки результатов освоения программы: наблюдение за детьми педагога непосредственно в процессе образовательной деятельности, контрольные упражнения, спортивные праздники, развлечения на воде.

## Карты наблюдений к итоговым формам (педагогическая диагностика)

Ф.И. ребенка	Кол-во посещенных занятий	Передвижение по дну бассейна на руках, лицо в воду	Погружение с выдохом в воду	Умение лежать на воде	«Стрелочка»	«Сбор игрушек» 10 сек	Примечание
		Тест 1, сек	Тест 2, сек	Тест 3, сек	Тест 4, сек	Тест 5, кол-во	

### 2.4. Методические материалы

#### Особенности методики и разных форм реализации ОД

##### ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ СТОЯ НА СЕРЕДИНЕ БАССЕЙНА

1. Стойка, руки нам пояс - «пружинка» - подниматься и опускаться на носки.
2. О.с. - приставные шаги вправо и влево.
3. О.с. - приставные шаги с поворотом туловища.
4. О.с. - приставной шаг - работа коленями.
5. Прыжок, сгибая ноги.
6. Ходьба вперед и назад, «вкручивание» туловищем.
7. Выпады - вперед, в сторону.
8. Выпад с поворотом туловища.
9. Стойка, наклон прогнувшись - движения вперед, назад согнутыми руками, кисти в кулак. Дыхательные упражнения и круговые движения рукой.
10. Открытый прыжок в сторону с поворотом (вправо и влево) - руки в стороны.
11. Прыжок, показать колено из воды.
12. Прыжок, показать пятку из воды.
13. Движение тазом, вправо-влево.
14. Бег вперед-назад-, с движениями рук.
15. И.п. стойка йоги скрестно. правой (левой) - скручивание - выполнять в медленном и быстром темпе.
16. Прыжки, ноги попеременно вперед.
17. Приседаний на одной и двух ногах. (Можно выполнить в воде «танец утят»).
18. И.п. основная стойка, поворот на 180 градусов переступанием и прыжком.
19. Основная стойка, поворот на 360 градусов переступанием и прыжком.
20. И.п. - присед, поворот на 180-360 градусов переступанием и прыжком.
21. Поворот на 90 градусов махом согнутой ноги вперед.
22. Руки в стороны, мах согнутой ногой вправо и влево - с перерывом.
23. И.п. полуприсед (плечи в воде), волна руками в лицевой, боковой

плоскости, одноименная, разноименная.

24. Прыжок в шаге, руки вверх - шаги назад, работа руками как при «брассе».
25. И.п. стойка ноги врозь, полунаклон - работа тазом (как рыба хвостиком), руки, как при «брассе».
26. Прыжок ооком в сторону - поочередная волна руками.
27. И.п. стойка ноги врозь - одноименная и поочередная волна руками.
28. Полуприсед, руки назад в замок, поднимание и опускание рук.
29. И.п. основная стойка - прыжки, согнув ноги (бьем ногами дно).
30. И.п. основная стойка - прыжки с попеременным подъемом колена.
31. И.п. основная стойка - прыжки сгибая ноги, поворот плечами.
32. И.п. основная стойка - прыжки с поворотом туловища.
33. И.п. основная стойка - прыжки в полуприседе.
34. Движение рок-н-ролл: - на месте, - с продвижением - вперед, вправо, влево, назад.
35. Продвижение вперед на носках с движением кистями.
36. Прыжком поворот на 180-360 градусов.
37. Движение «чарльстон».
38. Разведение и сведение колен. И.п. - полуприсед, локти в стороны.
39. Прыжки в группировку. Выдохи в воду.

#### **УПРАЖНЕНИЯ У БОРТИКА**

1. Лежа на животе, держась за бортик - развести и свести ноги.
2. Лежа на животе, мах скрестно ногой.
3. Лежа на спине, «волна» - выталкивать воду:  
-ноги врозь.  
-ноги вместе.
4. Лежа на спине, «велосипед» - медленно и быстро.
5. Лежа на спине - сгибаем ноги вправо и влево.
6. Лежа на спине, «волна» - спина прямая (из воды показать то таз, то пятки).
7. Лежа на животе - «ножницы», вертикальные - горизонтальные.
8. Стоя боком к бортику - круговые движения ногой к себе - от себя или внутрь и наружу.
9. Мах согнутой ногой вперед и назад.
10. Стоя лицом к бортику, полуприсед - поочередный захлест назад (пятку показать из воды).

#### **Виды передвижений по дну бассейна**

1. Передвижение держась за бортик.
2. Передвижение без опоры.
3. Передвижение с игрушкой в руках.
4. Передвижение шагом, бегом прыжками в указанном направлении.
5. Передвижение поднимая колени.
6. Передвижение в упоре на коленях (четвереньках).
7. «Крокодилчиками» - передвигаясь по дну руками, ноги вместе на поверхности воды.
8. «Крабики» - передвижение в упоре лежа сзади согнутыми ногами.



9. «Осьминоги» - передвижение в положении седа с упором сзади, сгибая и выпрямляя ноги, вперед спиной.
10. «Лягушки» - выпрыгивание из приседа.
11. «Тюлени» - передвижение поворотами из положения упора на руках в упор лежа сзади, ноги вместе (вправо и влево).
12. Бег: сгибая ноги вперед и назад; шагами галопа правым и левым боком; спиной вперед; прямыми ногами вперед, в стороны, назад; с поворотами.

### **Подготовительные упражнения.**

- «Поплавок» - дети делают глубокий вдох, приседают на дно и, обхватив колени руками, всплывают.
- «Медуза» - дети сделав глубокий вдох и наклонившись вперед свободно ложатся на воду.
- «Всплывание медузы» - выполнив «поплавок», раскрывая группировку, свободно лежат на воде.
- «Звездочка» - выполнив глубокий вдох, дети ложатся спиной на воду (руки в стороны, ноги врозь).
- «Стрелочка» - дети делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду (руки вверх, ноги вместе, носки оттянуты).
- «Торпеды» - дети строятся спиной к бортику, руки вверх, одна нога упирается в бортик под водой; делают глубокий вдох, приседают, отталкиваются ногой и скользят на груди до противоположного бортика.

### **Игровые станции**

#### ***Для развития мышц ног:***

- «Лошадки» - ходьба и бег высоко поднимая колени: на месте; рисуя геометрические фигуры; с поворотом вокруг себя.
- «Футболисты» - стоя боком к опоре (глубина по пояс) удар ногой по мячу (правой и левой).
- «Фонтанчики» - работа ног в упоре сидя. Большой «фонтан» - работа ног с максимальной амплитудой. Маленький «фонтан» - одновременная работа носочками ног.
- «Моторчики» - работа ног в упоре лежа с различной амплитудой и скоростью.
- «Ножницы» - в упоре сидя движения прямыми ногами врозь и скрестно.
- «Хвостики русалок» - в упоре сидя, сгибание и выпрямление двух ног, стараясь оттолкнуть воду от себя.
- «Маленькая рыбка» - в упоре сидя углом - поочередное движение стопами (рыбка на глубине, на поверхности воды).
- «Водный велосипед» - в упоре сидя движение ногами как при катании на велосипеде.

#### ***Для развития мышц рук:***

«Музыкальные инструменты»:

- «Барабанчик» - удары по воде указательными пальцами.

- «*Пианино*» - легкие хлопки по поверхности воды, одновременно двумя руками (хлопки с одновременной работой пальцами)
- «*Большой барабан*» - удары кулаками по поверхности воды.
- «*Выжималки*» - отжимание паралоновой игрушки: поочередное и одновременное.

При наличии определенных причин, таких как наличие карантина, отсутствие горячего водоснабжения или инструктора по плаванию, проводится с детьми обучение плаванию «на суше».

### **Задачи курса «Сухое плавание» для детей 4-5 лет.**

#### **Задачи:**

##### *Образовательные:*

- закрепить представления детей о значении плавания в жизни людей;
- разучить технику движения рук при плавании кролем;
- разучить технику движения ног при плавании кролем;
- формировать правильные двигательные умения и навыки отдельных двигательных действий при обучении детей упражнениям на суше;
- давать знания о принципах называния различных способов плавания при выполнении основных движений;
- обеспечить усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения имитационных упражнений на суше и связи «цель-результат».
- развивать быстроту, ловкость, точность, выносливость, координацию движений.
- формировать у детей умения выполнять упражнения с элементами аквааэробики.

##### *Оздоровительные:*

- укреплять дыхательную мускулатуру, сердечно -сосудистую систему, основные группы мышц;
- повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- совершенствовать функции и закаливание детского организма;
- формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.
- воспитывать устойчивый эмоционально-положительный интерес к систематическим занятиям плаванием и потребности в регулярном пользовании водой в оздоровительных целях.

##### *Воспитательные:*

- приучать бережно относиться к инвентарю;
- воспитывать умение действовать по сигналу инструктора;
- воспитывать в детях уверенность, самостоятельность, организованность;
- укреплять дыхательную мускулатуру, сердечно - сосудистую систему, связочно - суставный аппарат, основные группы мышц;
- воспитывать у детей чувство ответственности, коллективизма, взаимопомощи.

**Перспективное планирование «Сухое плавание» для детей 4-5 лет**

№ занятия Задачи	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Строевые упражнения: в колонну	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
В круг			+	+	+	+																					+	+							+	+
В рассыпную							+	+	+	+													+	+												
Построения парами										+	+	+	+																+	+						
В несколько кружков														+	+	+	+								+	+										
Используя зрительные ориентиры																			+	+	+	+									+	+			+	+
Ходьба обычная по кругу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ходьба в разных направлениях					+	+	+	+					+	+	+	+	+						+	+					+	+	+	+				
Ходьба с различным положением рук	+	+	+	+					+	+	+	+	+						+	+	+	+					+	+	+	+					+	+
Бег обычный	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег в рассыпную			+	+	+	+													+	+	+								+	+					+	+
Бег змейкой						+	+	+							+	+	+								+	+	+						+	+		
Бег с ускорением										+	+	+																	+	+	+				+	+
Бег с остановкой													+	+	+							+	+	+							+	+				
ОРУ без предметов	+	+	+	+					+	+			+	+	+				+	+			+	+	+	+	+	+					+	+		
ОРУ с предметами					+	+	+	+			+	+			+	+	+				+	+	+						+	+	+	+			+	+
Упр. для развития кистей: «Гладим»;	+	+	+				+	+																			+	+								
«Вертушки»				+	+	+				+	+	+										+	+								+	+	+	+	+	
«Звездочка»	+	+	+				+	+																			+	+								





## Перспективно - календарный план курса «Сухое плавание» для детей 4-5 лет

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
С Е Н Т Я Б Р Б	№1	<p>Образовательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать первоначальное представление о способах плавания «кроль» на груди и на спине.</li> <li>2. Формировать у детей умение выполнять ОРУ под музыку без предметов, применяя элементы аквааэробики.</li> <li>3. Закрепить умение правильно выполнять дыхательные упражнения.</li> <li>4. Совершенствовать координацию движений, равновесие умение следить за положением тела в различных упражнениях.</li> </ol> <p>Оздоровительные:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать дыхательную систему.</li> <li>2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки в соответствии с возрастом.</li> </ol> <p>Воспитательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать умение действовать по сигналу преподавателя.</li> <li>2. Воспитывать самостоятельность.</li> </ol>	Музыкальное сопровождение, гимнастические скамейки, обручи.	<p>Тема: «Мы – веселые ребята»</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в колонну по одному. Ходьба змейкой, ходьба «уточкой», «крабиком» Бег в медленном темпе по кругу. Д/у: Вдох через рот – выдох через рот и нос. Вдох – задержать дыхание, выдох.</li> <li>2. ОРУ без предметов: 1. И.п. – о.с. 1- руки вперед; 2 – вверх; 3 – в стороны; 4 – и п. 2. И.п. – о.с. 1 – руки в стороны; 2 – вверх; 3 – руки вперед; 4 – и п. 3. И.п. – о.с. 1 – левую руку вверх; 2 – правую руку вверх; 3 – левую опустить; 4 – правую опустить. 4. И.п. – сидя в упоре руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Прodelать сначала крестные движения ногами, а потом – как при плавании кролем. Упражнение выполнять в быстром темпе от бедра, с небольшим размахом стоп. 5. И.п. – сидя на полу, упор руками сзади. Приподнять правую ногу – опустить; приподнять левую – опустить. 6. Выпрыгивания вверх, с прямыми руками из приседа.</li> </ol> <p>П/и «Мы - веселые ребята» П/и «Утка и утята»</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Дыхательные упражнения: «Насос»</li> </ol>	<p>30с 50с 2</p> <p>6</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>7 раз</p> <p>4 раза</p> <p>6 раз</p>	<p>Соблюдать интервал Руки согнуты в локтях</p> <p>Плечи расслаблены, выполнять с большой амплитудой</p> <p>Постепенно увеличивать количество повторений Постепенно увеличивать время, ноги в коленях не сгибать Действовать по сигналу.</p>

С Е Н Т Я Б Р Ь	№2	<p>Образовательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать первоначальное представление о способах плавания «кроль» на груди и на спине.</li> <li>2. Продолжать формировать у детей умение выполнять ОРУ под музыку без предметов, применяя элементы аквааэробики.</li> <li>3. Закрепить умение правильно выполнять дыхательные упражнения.</li> <li>4. Совершенствовать координацию движений, равновесие умение следить за положением тела в различных упражнениях.</li> </ol> <p>Оздоровительные:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать дыхательную систему.</li> <li>2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки в соответствии с возрастом.</li> </ol> <p>Воспитательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать умение действовать по сигналу преподавателя.</li> <li>2. Воспитывать самостоятельность.</li> </ol>	Музыкальное сопровождение, гимнастические скамейки, обручи.	<p>Тема: «Мы – веселые ребята»</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение в колонну по одному. Ходьба змейкой, ходьба «уточкой», «крабиком» Бег в медленном темпе по кругу. Д/у: Вдох через рот – выдох через рот и нос. Вдох – задержать дыхание, выдох.</li> <li>2. ОРУ без предметов: 1. И.п. – о.с. 1- руки вперед; 2 – вверх; 3 – в стороны; 4 – и п. 2. И.п. – о.с. 1 – руки в стороны; 2 – вверх; 3 – руки вперед; 4 – и п. 3. И.п. – о.с. 1 – левую руку вверх; 2 – правую руку вверх; 3 – левую опустить; 4 – правую опустить. 4. И.п. – сидя в упоре руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Прodelать сначала крестные движения ногами, а потом – как при плавании кролем. Упражнение выполнять в быстром темпе от бедра, с небольшим размахом стоп. 5. И.п. – сидя на полу, упор руками сзади. Приподнять правую ногу – опустить; приподнять левую – опустить. 6. Выпрыгивания вверх с прямыми руками из приседа.</li> </ol> <p>П/и «Мы - веселые ребята» П/и «Утка и утята»</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Дыхательные упражнения: «Насос»</li> </ol>	<p>30с 50с 2</p> <p>6</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>7 раз</p> <p>4 раза</p> <p>6 раз</p>	<p>Соблюдать интервал Руки согнуты в локтях</p> <p>Плечи расслаблены, выполнять с большой амплитудой</p> <p>Постепенно увеличивать количество повторений Постепенно увеличивать время, ноги в коленях не сгибать Действовать по сигналу.</p>
		<p>С Е Н</p>		№3	<p>Образовательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать у детей умение выполнять ОРУ без</li> </ol>	Музыкальное сопровождение, гимнастические

Т Я Б Р Ь		<p>предметов под счет.</p> <p>2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки. Освоить с детьми упражнение «Мельница», как подводящее упражнение при плавании кролем на спине.</p> <p>3. Совершенствовать координацию движений при выполнении упражнений, равновесие, умение следить за положением тела в различных упражнениях.</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>1. Продолжать развивать дыхательную систему.</p> <p>2. Укреплять мышцы спины, ног и рук.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>1. Формировать умение соблюдать правила игр, действуя согласованно в группе сверстников.</p> <p>2. Воспитывать организованность.</p>	скамейки.	<p>Ходьба обычная, с различным положением рук.</p> <p>Бег враспынную, парами.</p> <p>Д/у: Вдох через рот и нос. Вдох – задержать дыхание-выдох.</p> <p>«Вдыхание запах цветка»</p> <p>2.</p> <p>ОРУ без предметов под счет:</p> <p>1. И.п. – ноги на ширине плеч; 1- шаг в сторону, руки к плечам; 2 - подняться на носки, руки вверх;3 – опуститься, руки вниз: 4 – приставить ногу через сторону вниз.</p> <p>2. И.п.- ноги на ширине плеч, руки согнуты на уровне груди, кисти в кулак. «Боксирование» поочередно правой и левой руками вперед.</p> <p>3. И.п. – то же; наклоны туловища вправо и влево; сразу приседания – 12 раз.</p> <p>4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за голову на замке. Круговые движения туловищем влево – вправо «Чайка машет крыльями».</p> <p>5. И.п. – лечь на живот, прогнуться и развести руки в стороны. Плавные движения головой и плечами вверх-вниз, а руками выполнять махи, словно чайка крыльями.</p> <p>После 5 махов – отдых.</p> <p>6. «Мельница вперед». Одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Поочередное вращение рук вперед, большим пальцем касаться бедра, руки прямые, как палки. Начинать медленно с постепенным ускорением движений.</p> <p>7. «Мельница назад».</p> <p>8. И.п. – лежа на г/скамейке, принять положение «Стрела»</p> <p>9. Лежа на спине на гимнастической скамейке, ноги свободно свисают, движения ногами кролем.</p> <p>П/и «Надуй шарик»</p> <p>П/и «Лягушата»</p> <p>П/и «Лодочки плывут»</p> <p>3.</p>	30с	<p>наталкиваться</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Внимательно и четко</p> <p>От груди резко</p> <p>Выполнять с ускорением</p> <p>Плавно</p> <p>От груди плавно</p> <p>Руки прямые</p> <p>Вперед не наклоняться</p> <p>Ладони соединить</p> <p>Выполнять остановки в двойках и тройках.</p>
					2 мин	
					2	
					3	
					6	
					7 раз	
					6 раз	
					8 раз	
					2*5	
					10 раз	
10 раз						
4 раза						
2*8						



				Дыхательные упражнения: Стоя в кругу «Волна»	4 раза	Все вместе
С Е Н Т Я Б Р Ь	№4	<p>Образовательные:</p> <p>1. Продолжать развивать у детей умение выполнять ОРУ без предметов под счет.</p> <p>2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки. Закрепить с детьми упражнение «Мельница», как подводящее упражнение при плавании кролем на спине.</p> <p>3. Продолжать совершенствовать координацию движений при выполнении упражнений, равновесие, умение следить за положением тела в различных упражнениях.</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>1. Продолжать развивать дыхательную систему.</p> <p>2. Укреплять мышцы спины, ног и рук.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>1. Формировать умение соблюдать правила игр, действуя согласованно в группе сверстников.</p> <p>2. Воспитывать организованность.</p>	Музыкальное сопровождение, гимнастические скамейки.	<p>Тема: «Ловкие и умелые»</p> <p>1. Построение в колонну по 1 Ходьба обычная, с различным положением рук. Бег врассыпную, парами. Д/у: Вдох через рот и нос. Вдох – задержать дыхание-выдох. «Вдыхание запах цветка»</p> <p>2. ОРУ без предметов под счет:</p> <p>1. И.п. – ноги на ширине плеч; 1- шаг в сторону, руки к плечам; 2 - подняться на носки, руки вверх;3 – опуститься, руки вниз: 4 – приставить ногу через сторону вниз.</p> <p>2. И.п.- ноги на ширине плеч, руки согнуты на уровне груди, кисти в кулак. «Боксирование» поочередно правой и левой руками вперед.</p> <p>3. И.п. – то же; наклоны туловища вправо и влево; сразу приседания – 12 раз.</p> <p>4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за голову на замке. Круговые движения туловищем влево – вправо «Чайка машет крыльями».</p> <p>5. И.п. – левь на живот, прогнуться и развести руки в стороны. Плавные движения головой и плечами вверх-вниз, а руками выполнять махи, словно чайка крыльями. После 5 махов – отдых.</p> <p>6. «Мельница вперед». Одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Поочередное вращение рук вперед, большим пальцем касаться бедра, руки прямые, как палки. Начинать медленно с постепенным ускорением движений.</p> <p>7. «Мельница назад».</p> <p>8. И.п. – лежа на г/скамейке, принять положение «Стрела»</p>	<p>30с 30с 2 мин 2</p> <p>3</p> <p>6</p> <p>7 раз</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p> <p>2*5</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз 4 раза</p>	<p>Не наталкиваться Следить за осанкой</p> <p>Внимательно и четко</p> <p>От груди резко</p> <p>Выполнять с ускорением Плавно</p> <p>От груди плавно</p> <p>Руки прямые</p> <p>Вперед не наклоняться Ладонки соединить</p>

				9. Лежа на спине на гимнастической скамейке, ноги свободно свисают, движения ногами кролем. П/и «Надуй шарик» П/и «Лягушата» П/и «Лодочки плывут» 3. Дыхательные упражнения: Стоя в кругу «Волна»	2*8       4 раза	Выполнять остановки в двойках и тройках.  Все вместе
--	--	--	--	---	---------------------------------------	--

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
О К Т Я Б Р Ь	№1	Образовательные: 1. Формировать у детей умения выполнять ОРУ без предметов по звуковым сигналам - с хлопками, используя элементы аквааэробики. 2. Помочь освоить имитационные упражнения по типу кроля в движении для рук и ног. 3. В подвижных играх развивать умения выполнять двигательные задания качественно, при этом быстро, ловко и точно. Оздоровительные: 1. Развивать у детей дыхательную систему. 2. Укреплять у детей все группы мышц.	Музыкальное сопровождение, скамейки, теннисные шарик, ватные тампоны, бумага.	Тема: «Водолазы» 1. Построение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием колен, «цапли», «лягушата». Бег в медленном и быстром темпе по кругу. Ходьба в разных направлениях. Д/у: Вдох через рот и нос. Вдох – задержать дыхание-выдох. «Сдуем одуванчик» 2. ОРУ без предметов с хлопками: 1. И.п. – о.с. 1 -3 – прямые руки через стороны вверх, хлопки в ладоши над головой; 4 – и.п. 2. И.п. – руки на поясе 1 – присесть; 2 – и.п. 3. И.п. – о.с., руки впереди 1 – присесть, разводя колени в стороны; 2 – и.п. 4. И.п. – то же. Приседания руки вперед. 5. И. п. – руки на поясе; 1 – мах правой (левой) ногой вперед; 2 – и.п. 6. И.п. – о.с. 1 – мах правой ногой вперед; 2 – в и.п.; 3 – мах левой ногой вперед; 4 – и.п. 7. И.п. – о.с. 1 – мах правой в сторону, руки в стороны;	30с 30с 2 мин 3 раза 3 раза 6 раз 6 7 раз 6 раз. 7 раз 6 раз 6 раз	Соблюдать интервал Руки согнуты в локтях Дышать носом  Резко  Руки не сгибать Спина прямая Приподняться на пятках Ладони вниз Ноги прямые  Носок тянуть  Удерживать равновесие

		<p>3. Формировать у детей правильную осанку. Воспитательные: 1. Воспитывать у детей умение быть организованными. 2. Развивать умение детей бережно относиться к инвентарю.</p>		<p>вернуться в и.п. – мах левой в сторону, руки в сторону; 4 – и п. 8. И.п. – сидя на полу, упор сзади. 1 – приподнять туловище; 2 – и.п. 9. И.п. сидя, выполнить сильный выдох, стараясь сдуть с ладони шарик для игры в настольный теннис; то же – со скамейки – «Чей шарик покатится дальше?»; 10. Сдуть с ладони ватный тампон (сухой и увлажненный); 11. Сдуть листок бумаги (сухой и увлажненный) 12. «Раскрути бумажную вертушку» П/и «Пузырь» П/и «Найди свою кувшинку» И/у «Цапли» 3. Дыхательные упражнения: «Водолаз ныряет»</p>	<p>5 раз 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 4 раза 3 раза 3 раза 2 раза</p>	<p>Выше Выполнять организованно Ладонь расправить Активно Образовывать круг быстро Колено вперед С приседанием</p>
О К Т Я Б Р Ь	№2	<p>Образовательные: 1. Продолжать формировать у детей умения выполнять ОРУ без предметов по звуковым сигналам - с хлопками, используя элементы аквааэробики. 2. Помочь освоить имитационные упражнения по типу кроля в движении для рук и ног. 2. В подвижных играх развивать умения выполнять двигательные задания качественно, при этом быстро, ловко и точно. Оздоровительные:</p>	<p>Музыкальное сопровождение, скамейки, теннисные шарики, ватные тампоны, бумага.</p>	<p>Тема: «Водолазы» 1. Построение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием колен, «цапли», «лягушата». Бег в медленном и быстром темпе по кругу. Ходьба в разных направлениях. Д/у: Вдох через рот и нос. Вдох – задержать дыхание-выдох. «Сдуем одуванчик» 2. ОРУ без предметов с хлопками: 1. И.п. – о.с. 1 -3 – прямые руки через стороны вверх, хлопки в ладоши над головой; 4 – и.п. 2. И.п. – руки на поясе 1 – присесть; 2 – и.п. 3. И.п. – о.с., руки впереди 1 – присесть, разводя колени в стороны; 2 – и п. 4. И.п. – то же. Приседания руки вперед. 5. И. п. – руки на поясе; 1 – мах правой (левой) ногой вперед; 2 – и.п.</p>	<p>30с 30с 2 мин 3 раза 3 раза 6 раз 6 7 раз 6 раз 7 раз</p>	<p>Соблюдать интервал Руки согнуты в локтях Дышать носом Резко Руки не сгибать Спина прямая Приподняться на пятках Ладони вниз Ноги прямые Носок тянуть</p>

		<p>1. Продолжать развивать у детей дыхательную систему.</p> <p>2. Укреплять у детей все группы мышц.</p> <p>3. Формировать у детей правильную осанку.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>1. Воспитывать у детей умение быть организованными.</p> <p>2. Развивать стремление детей бережно относиться к инвентарю.</p>		<p>6. И.п. – о.с. 1 – мах правой ногой вперед; 2 – в и.п.; 3 – мах левой ногой вперед; 4 – и.п.</p> <p>7. И.п. – о.с. 1 – мах правой в сторону, руки в стороны; вернуться в и.п. – мах левой в сторону, руки в сторону; 4 – и п.</p> <p>8. И.п. – сидя на полу, упор сзади. 1 – приподнять туловище; 2 – и.п.</p> <p>9. И.п. сидя, выполнить сильный выдох, стараясь сдуть с ладони шарик для игры в настольный теннис; то же – со скамейки – «Чей шарик покатится дальше?»;</p> <p>10. Сдуть с ладони ватный тампон (сухой и увлажненный);</p> <p>11. Сдуть листок бумаги (сухой и увлажненный)</p> <p>12. «Раскрути бумажную вертушку»</p> <p>П/и «Пузырь»</p> <p>П/и «Найди свою кувшинку»</p> <p>И/у «Цапли»</p> <p>3.</p> <p>Дыхательные упражнения: «Водолаз ныряет»</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>Удерживать равновесие</p> <p>Выше</p> <p>Выполнять организованно</p> <p>Ладонь расправить</p> <p>Активно</p> <p>Образовывать круг быстро</p> <p>Колено вперед</p> <p>С приседанием</p>
О К Т Я Б Р Ь	№3	<p>Образовательные:</p> <p>1. Формировать у детей умение выполнять ОРУ с игрушкой – пищалкой в разном темпе.</p> <p>2. Продолжать осваивать имитационные упражнения по типу кроля в движении для рук и ног.</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>1. Продолжать формировать правильную осанку.</p> <p>2. Продолжать развивать быстроту, выносливость, ловкость, точность.</p>	Музыкальное сопровождение, кегли, ориентиры, коврики, гимнастические скамейки, игрушки – пищалки.	<p>Тема: «Мы – веселые спортсмены»</p> <p>1. Ходьба и бег с высоким подниманием колен. Бег в медленном темпе по кругу. Ходьба в разных направлениях. Ходьба и бег с остановкой по сигналу.</p> <p>Д/у: Вдох через рот и нос. Вдох – задержать дыхание-выдох.</p> <p>2. ОРУ с резиновыми игрушками- пищалками:</p> <p>1. «Поздороваемся». И.п. – обхватить игрушку двумя руками и сжимать ее на слово «здравствуй».</p> <p>2. «Подними – пропищи». И.п. – игрушка в обеих руках внизу, ноги на ширине плеч: 1 – поднять руки вверх, подняться на носках – нажать на игрушку, 2 и.п.</p> <p>3. «Повернись». И.п. то же: 1 – поворот вправо/влево – нажать на игрушку, 2 – и.п.</p>	<p>30с</p> <p>30с</p> <p>30с</p> <p>1 мин</p> <p>3 раза</p> <p>6</p> <p>6</p>	<p>Соблюдать интервал</p> <p>Дышать носом</p> <p>Руки согнуты в локтях</p> <p>Медленно</p> <p>Выполнить с усилием</p> <p>Выше</p>

		<p>Воспитательные:</p> <p>1. Воспитывать у детей умение действовать по сигналу.</p> <p>2. Воспитывать у детей внимание.</p>		<p>4. «Присядем». И.п. – ноги слегка расставлены, руки с игрушкой внизу: 1 – присесть, руки вперед, сжать игрушку, извлекая звук, 2 – и.п.</p> <p>5. «Спой песенку лежа». И.п. – лечь на живот, игрушку положить перед собой, голова опущена на ладони: 1 – поднять руки вверх с игрушкой, сжать игрушку 3 раза, 4 – и.п.</p> <p>6. «Сколько прыгни – столько пропищи». Прыжки на месте на двух ногах, одновременно выполняя сжатие игрушки.</p> <p>7. Ходьба на месте.</p> <p>Д/у «Вдохни и выдохни с игрушкой». Игрушку сжать – выполнить вдох, разжать – выдох.</p> <p>Имитационные упражнения по типу кроля в движении для рук и ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- и.п. – стоя ноги врозь, правая рука вверх, левая прижата к бедру. Имитация гребковых движений руками при плавании кролем на спине.</li> <li>- и.п. – стоя в наклоне, выполнение гребковых движений руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди.</li> <li>- и.п. – лежа на гимнастической скамейке, ноги свободно свисают, движения ногами кролем.</li> <li>- выполнять движения руками «мельница» назад.</li> <li>- выполнить гребки руками по очереди, стоя в одном шаге от стены.</li> <li>- лежа на гимнастической скамейке, движения ногами кролем в сочетании поочередными гребками руками.</li> </ul> <p>П/и «Мы – веселые ребята» «Кто быстрее добежит» (фронтально)</p> <p>3.</p> <p>Дыхательные упражнения:</p> <p>«Пузырь»</p> <p>«Насос»</p>	<p>6</p> <p>6</p> <p>4</p> <p>10*2</p> <p>20с</p> <p>3 раза</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>4*2</p> <p>8</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>6</p>	<p>Пятки от пола не отрывать Руки выше</p> <p>Голову поднимать выше</p> <p>Мягко пружинить ногами Следить за осанкой</p> <p>Амплитуда движений широкая Не торопиться</p> <p>Ноги не сгибать Заканчивать кистью</p> <p>Согласованно</p> <p>Слушать сигнал медленно</p>
--	--	---	--	--	--	---

О К Т Я Б Р Ь	№4	<p>Образовательные:</p> <p>1. Формировать у детей умение выполнять ОРУ с игрушкой – пищалкой в разном темпе.</p> <p>2. Продолжать осваивать имитационные упражнения по типу кроля в движении для рук и ног.</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>1.Продолжать формировать правильную осанку.</p> <p>2. Продолжать развивать быстроту, выносливость, ловкость, точность.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>1. Воспитывать у детей умение действовать по сигналу.</p> <p>2. Воспитывать у детей внимание.</p>	Музыкальное сопровождение, кегли, ориентиры, коврики, гимнастические скамейки, игрушки – пищалки.	<p>Тема: «Мы – веселые спортсмены»</p> <p>1. Ходьба и бег с высоким подниманием колен. Бег в медленном темпе по кругу. Ходьба в разных направлениях. Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Д/у: Вдох через рот и нос. Вдох – задержать дыхание-выдох.</p>	30с 30с 30с 1 мин	Соблюдать интервал Дышать носом Руки согнуты в локтях Медленно	
				<p>2. ОРУ с резиновыми игрушками- пищалками: 1. «Поздороваемся». И.п. – обхватить игрушку двумя руками и сжимать ее на слово «здравствуй».</p>	6		Выполнить с усилием
				<p>2. «Подними – пропищи». И.п. – игрушка в обеих руках внизу, ноги на ширине плеч: 1 – поднять руки вверх, подняться на носках – нажать на игрушку, 2 и.п.</p>	6		Выше
				<p>3. «Повернись». И.п. то же: 1 – поворот вправо/влево – нажать на игрушку, 2 – и.п.</p>	6		Пятки от пола не отрывать Руки выше
				<p>4. «Присядем». И.п. – ноги слегка расставлены, руки с игрушкой внизу: 1 – присесть, руки вперед, сжать игрушку, извлекая звук, 2 – и.п.</p>	6		
				<p>5. «Спой песенку лежа». И.п. – лечь на живот, игрушку положить перед собой, голова опущена на ладони: 1 – поднять руки вверх с игрушкой, сжать игрушку 3 раза, 4 – и.п.</p>	4		Голову поднимать выше
				<p>6. «Сколько прыгни – столько пропищи». Прыжки на месте на двух ногах, одновременно выполняя сжатие игрушки. 7. Ходьба на месте. Д/у «Вдохни и выдохни с игрушкой». Игрушку сжать – выполнить вдох, разжать – выдох.</p>	10*2		
<p>Имитационные упражнения по типу кроля в движении для рук и ног: - и.п. – стоя ноги врозь, правая рука вверх, левая прижата к бедру. Имитация гребковых движений руками при плавании кролем на спине. - и.п. – стоя в наклоне, выполнение гребковых движений руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на</p>	20с 3 раза	Амплитуда движений					
<p>4</p>	4						

				<p>грудь.</p> <p>- и.п. – лежа на гимнастической скамейке, ноги свободно свисают, движения ногами кролем.</p> <p>- выполнять движения руками «мельница» назад.</p> <p>- выполнить гребки руками по очереди, стоя в одном шаге от стены.</p> <p>- лежа на гимнастической скамейке, движения ногами кролем в сочетании поочередными гребками руками.</p> <p>П/и «Мы – веселые ребята» «Кто быстрее добежит» (фронтально)</p> <p>3.</p> <p>Дыхательные упражнения: «Пузырь» «Насос»</p>	<p>4</p> <p>8</p> <p>8 4*2</p> <p>8</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>6</p>	<p>широкая</p> <p>Не торопиться</p> <p>Ноги не сгибать</p> <p>Заканчивать кистью</p> <p>Согласованно</p> <p>Слушать сигнал</p> <p>медленно</p>
--	--	--	--	--	--	--

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
Н О Я Б Р Б	№1	<p>Образовательные:</p> <p>1. Помочь освоить комплекс ОРУ с гимнастическими палками под счет, используя разный темп.</p> <p>2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки при выполнении имитационных упражнений для рук плавания кролем.</p> <p>3. В подвижной игре</p>	Музыкальное сопровождение, гимнастические палки.	<p>1. «В путешествие с палочкой – вырубалочкой» Построение в колонну по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием колен, на пятках. Ходьба враспынную. Бег по кругу. Д/у: Вдох через рот и нос. Вдох – задержать дыхание-выдох.</p> <p>2. ОРУ с гимнастическими палками под счет в разном темпе: 1. И.п. – палка опущена. Потягивания вверх, руки с палкой вверх. 2. Повороты вправо, влево – палка на лопатках.</p>	<p>1 мин</p> <p>2 раза 1 мин 4 раза</p> <p>5</p>	<p>Соблюдать интервал</p> <p>Руки согнуты в локтях</p> <p>Дышать носом</p> <p>Выше</p>

		<p>«Моторная лодка» развивать скорость бега и умение ускоряться. Оздоровительные: 1. Продолжать развивать умение детей выполнять дыхательную гимнастику по правилам: вдох через рот – выдох через рот и нос; упражняться задерживать дыхание. Воспитательные: 1. Воспитывать в детях уверенность.</p>		<p>3. Приседания, палка вперед. 4. Встать на колени, палка опущена – наклоны вперед, прогибая туловище вперед, возвращение назад. 5. Лежа на животе – подъемы головы с палкой вверх, прогибая спину. 6. Прыжки, палка вертикально слева, справа поочередно. 7. Ходьба с палкой на плече. Д/у «Верх – вниз» - с палкой.</p> <p>И/у «Мельница» - для рук. И/у «Уточки гуляют» - ходьба в приседе – упражнение для ног. П/и «Моторная лодка» 3. Дыхательные упражнения: «Понюхаем водоросли»</p>	<p>5 4 4 4 20*2 20с 3 раза 8 20с 3 мин 4 раза</p>	<p>Ноги от пола не отрывать Смотреть вперед Руки прямые</p> <p>Мягко</p> <p>Спина прямая Плавно</p> <p>Активно Спина прямая</p> <p>В одном направлении</p> <p>Вдыхаем носом</p>
Н О Я Б Р Ь	№2	<p>Образовательные: 1. Продолжать осваивать комплекс ОРУ с гимнастическими палками под музыку. 2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки при выполнении имитационных упражнений для рук плавания кролем. 3. В подвижной игре «Моторная лодка» развивать скорость бега и умение ускоряться. Оздоровительные: 1. Продолжать развивать умение детей выполнять</p>	Музыкальное сопровождение, гимнастические палки.	<p>1. «В путешествие с палочкой – вырубалочкой» Построение в колонну по одному. Ходьба на носках, с высоким подниманием колен, на пятках. Ходьба врассыпную. Бег по кругу. Д/у: Вдох через рот и нос. Вдох – задержать дыхание-выдох.</p> <p>2. ОРУ с гимнастическими палками под музыку: 1. И.п. – палка опущена. Потягивания вверх, руки с палкой вверх. 2. Повороты вправо, влево – палка на лопатках. 3. Приседания, палка вперед. 4. Встать на колени, палка опущена – наклоны вперед, прогибая туловище вперед, возвращение назад. 5. Лежа на животе – подъемы головы с палкой вверх, прогибая спину.</p>	<p>1 мин 2 раза 1 мин 4 раза  5 5 4 4</p>	<p>Соблюдать интервал Руки согнуты в локтях Дышать носом</p> <p>Выше</p> <p>Ноги от пола не отрывать Смотреть вперед Руки прямые</p>



		дыхательную гимнастику по правилам: вдох через рот – выдох через рот и нос; упражняться задерживать дыхание. Воспитательные: 1. Воспитывать в детях уверенность.		6. Прыжки, палка вертикально слева, справа поочередно. 7. Ходьба с палкой на плече. Д/у «Верх – вниз» - с палкой.  И/у «Мельница» - для рук. И/у «Уточка гуляют» - ходьба в приседе – упражнение для ног. П/и «Моторная лодка» 3. Дыхательные упражнения: «Понюхаем водоросли»	20*2  20с 3 раза  8 20с  3 мин  4 раза	Мягко  Спина прямая Плавно  Активно Спина прямая  В одном направлении  Вдыхаем носом
Н О Я Б Р Б	№3	Образовательные: 1. Помочь освоить комплекс ОРУ с мячами под счет. 2. Укреплять у детей мышцы рук, ног, туловища. 3. В игровом упражнении для кистей рук «Выжималки» закреплять с детьми умение выполнять движения в определенном ритме. 4. Освоить правила игры «Утки и утята». Оздоровительные: 1. Формировать у детей правильную осанку. 2. Развивать быстроту, выносливость. Воспитательные: 1. Воспитывать у детей умение переключаться от одной деятельности к	Музыкальное сопровождение, мячи резиновые, мячи набивные, обручи, скамейки, поролоновые игрушки для игры «Выжималки».	1. «Веселые мячики» Ходьба обычная. Ходьба в разных направлениях. Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Д/у: Вдох через рот и нос. Вдох – задержать дыхание-выдох. 2. ОРУ с мячами под счет: - «Посмотри на мяч» - поднимать мяч над головой - Приседания с мячом. - наклоны с мячом, сидя на полу ноги врозь - прокатывания мяча стоя прямо, ноги врозь - отталкивания мяча двумя руками стоя, сидя - ходьба по залу с мячом, держа мяч сзади внизу П/и «Брось-догони» - бросок из-за головы; - бросок от груди; - бросок снизу И/у «Брось далеко» (набивной мяч) И/у «Лодка на волнах» - прыжки в длину с места через обручи с продвижением вперед Упражнения для кистей рук: - «Играем на рояле»; - «Выжималки» (с поролоновыми игрушками)	30с 30с 1 мин  4  5 5 5 8 4 20с 3 раза 4 раза 4 4 3 раза 2 раза  10с 8*2	Соблюдать интервал Руки согнуты в локтях Дышать носом Друг за другом  Выше Спина прямая Колени не сгибать С усилием Спина прямая  Активно Локти в стороны Ноги врозь Ноги вместе  Активно Сжимать сильнее

		другой по сигналу. 2. Воспитывать у детей внимание.		И/у «Ползание по скамейке» П/и «Утки и утята» 3. Дыхательные упражнения: «Насос» Ходьба по дорожке здоровья, сохраняя осанку.	2 раза 3 раза  4 раза 30с	Носки тянем Спина прямая  Восстановить дыхание
Н О Я Б Р Б	№4	Образовательные: 1. Продолжать осваивать комплекс ОРУ с мячами под музыку. 2. Укреплять у детей мышцы рук, ног, туловища. 3. В игровом упражнении для кистей рук «Выжималки» совершенствовать с детьми умение выполнять движения в определенном ритме. 4. Закрепить правила игры «Утки и утята». Оздоровительные: 1. Формировать у детей правильную осанку. 2. Развивать быстроту, выносливость. Воспитательные: 1. Воспитывать у детей умение переключаться от одной деятельности к другой по сигналу. 2. Воспитывать у детей внимание.	Музыкальное сопровождение, мячи резиновые, мячи набивные, обручи, скамейки.	1. «Веселые мячики» Ходьба обычная. Ходьба в разных направлениях. Ходьба и бег с остановкой по сигналу. Д/у: Вдох через рот и нос. Вдох – задержать дыхание-выдох. 2. ОРУ с мячами, под музыку: - «Посмотри на мяч» - поднимать мяч над головой - Приседания с мячом. - наклоны с мячом, сидя на полу ноги врозь - прокатывания мяча стоя прямо, ноги врозь - отталкивания мяча двумя руками стоя, сидя - ходьба по залу с мячом, держа мяч сзади внизу П/и «Брось-догони» -бросок из-за головы; - бросок от груди; - бросок снизу И/у «Брось далеко» (набивной мяч) И/у «Лодка на волнах» - прыжки в длину с места через обручи с продвижением вперед Упражнения для кистей рук: - «Играем на рояле»; - «Выжималки» (с поролоновыми игрушками)	30с 30с 1 мин  4  5 5 5 8 4 20с 3 раза 4 раза 4 4 3 раза 2 раза  10с 8*2  2 раза 3 раза	Соблюдать интервал Руки согнуты в локтях Дышать носом Друг за другом  Выше Спина прямая Колени не сгибать С усилием Спина прямая  Активно Локти в стороны Ноги врозь Ноги вместе  Активно Сжимать ритмично  Носки тянем Спина прямая

				Ходьба по дорожке здоровья, сохраняя осанку.	4 раза 30с	Восстановить дыхание
--	--	--	--	--	---------------	----------------------

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
Д Е К А Б Р Ь	№1	<p>Образовательные:</p> <p>1. Формировать у детей умение выполнять элементы аквааэробики в ОРУ с речитативом, используя погремушки.</p> <p>2. Показать технику движения руками при плавании кролем на груди.</p> <p>3. Развивать у детей мышцы рук, ног и туловища. Укреплять кисти рук.</p> <p>4. В подвижной игре «Лягушата» развивать умение отталкиваться двумя ногами, продвигаясь вперед далеко.</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>1. Формировать умение детей выполнять задержку дыхания.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>1. Воспитывать у детей культуру поведения в зале и в бассейне.</p>	Музыкальное сопровождение, погремушки, пиктограмма, стихи к речитативу – авторы - О.Ковальчук и Х. Винокур.	<p>1. «Погремушка, погремушка, ты веселая игрушка» Построение в колонну по одному. Ходьба в разных направлениях. Ходьба на носках, внешней стороне стопы. Бег с остановкой по сигналу. Д/у «Ветерок, ветер, ураган» Упражнения для кистей рук: - «Вертушки»</p> <p>2. ОРУ с погремушкой и речитативом:</p> <p>1. Погремушка, погремушка, развеселая игрушка. Ручкой я ее трясу, звук гремющий издаю. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять погремушку вверх, позвенеть.</p> <p>2. Что же там внутри звенит? Очень интересно. Осмотрю со всех сторон, где же это место. И.п. – то же. Махи руками поочередно к груди, сгибая локти.</p> <p>3. Вижу, шарики внутри бьются друг об друга. Это может быть они, есть источник звука? И. п. – ноги на ширине плеч. Наклоны вперед, руки вперед, звенеть ритмично, вернуться в и.п.</p> <p>4. Это, правда, так и есть, внутри шариков не счесть, Они бьются и гремят, своим звуком веселят. И.п. – пятки вместе, носки врозь. Присесть – позвенеть.</p> <p>5. В ручке по игрушке – новой погремушке! Голубые, красные, Ах, какие разные! И.п. – лечь на живот, погремушки перед детьми, голова опущена на кисти рук. Поднимать погремушки вверх,</p>	<p>1 мин</p> <p>2 раза</p> <p>1 мин</p> <p>3 раза</p> <p>4</p> <p>2*2 (16 раз позвенеть)</p> <p>16 махов</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4*2</p>	<p>Соблюдать интервал</p> <p>Руки согнуты в локтях</p> <p>Дышать носом</p> <p>Звенеть ритмично</p> <p>Руки не опускать</p> <p>Тянуть шею, колени не сгибать</p> <p>Спинка прямая</p> <p>Руки выше, голову не</p>

				<p>звенеть, возвращаться в и.п.          6. И.п. – о.с.: прыжки с поворотами, звенеть над головой, в чередовании с ходьбой.</p> <p>Упражнения для развития кистей рук:          «Гладим»          Имитационные упражнения:          - работа рук при плавании кролем на груди          - упражнение «мельница»          П/ и «Лягушата»          3.          Дыхательные упражнения:          И/у «Задержи дыхание» («Синьор – помидор») – по пиктограмме</p>	<p>16*2 20с</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>3 мин</p> <p>4 раза</p>	<p>опускать Ноги не разъединять</p> <p>Задерживать 3 сек</p> <p>Прыгать мягко</p>
Д Е К А Б Р Ь	№2	<p>Образовательные:          1. Продолжать формировать у детей умение выполнять элементы аквааэробики в ОРУ с речитативом (авторы - О.Ковальчук и Х. Винокур), используя погремушки.          2. Формировать представление о технике движения руками при плавании кролем на груди.          3. Развивать у детей мышцы рук, ног и туловища. Укреплять кисти рук.          4. В подвижной игре «Лягушата» развивать умение отталкиваться двумя ногами,</p>	<p>Музыкальное сопровождение, погремушки, пиктограмма</p>	<p>1. «Погремушка, погремушка, ты веселая игрушка»          Построение в колонну по одному.          Ходьба в разных направлениях.          Ходьба на носках, внешней стороне стопы.          Бег с остановкой по сигналу.          Д/у «Ветерок, ветер, ураган»          Упражнения для кистей рук:          - «Вертушки»          2.          ОРУ с погремушкой и речитативом:          1. Погремушка, погремушка, развеселая игрушка.          Ручкой я ее трясу, звук гремющий издаю.          И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять погремушку вверх, позвенеть.          2. Что же там внутри звенит? Очень интересно.          Осмотрю со всех сторон, где же это место.          И.п. – то же. Махи руками поочередно к груди, сгибая локти.          3. Вижу, шарики внутри бьются друг об друга.          Это может быть они, есть источник звука?          И. п. – ноги на ширине плеч. Наклоны вперед, руки вперед, звенеть ритмично, вернуться в и.п.</p>	<p>1 мин 2 раза 1 мин 3 раза 4</p> <p>2*2 (16 раз позвенеть)</p> <p>16 махов</p> <p>4</p>	<p>Соблюдать интервал Руки согнуты в локтях Дышать носом</p> <p>Звенеть ритмично</p> <p>Руки не опускать</p> <p>Тянуть шею, колени не</p>

		<p>продвигаясь вперед далеко.</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>1. Продолжать развивать умение детей выполнять задержку дыхания.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>1. Воспитывать у детей культуру поведения в зале и в бассейне.</p>		<p>4. Это, правда, так и есть, внутри шариков не счесть, Они бьются и гремят, своим звуком веселят.</p> <p>И.п. – пятки вместе, носки врозь. Присесть – позвенеть.</p> <p>5. В ручке по игрушке – новой погремушке!</p> <p>Голубые, красные, Ах, какие разные!</p> <p>И.п. – лечь на живот, погремушки перед детьми, голова опущена на кисти рук. Поднимать погремушки вверх, звенеть, возвращаться в и.п.</p> <p>6. И.п. – о.с.: прыжки с поворотами, звенеть над головой, в чередовании с ходьбой.</p> <p>Упражнения для развития кистей рук: «Гладим»</p> <p>Имитационные упражнения: - работа рук при плавании кролем на груди - упражнение «мельница» П/ и «Лягушата»</p> <p>3.</p> <p>Дыхательные упражнения: И/у «Задержи дыхание» («Синьор – помидор») – по пиктограмме</p>	<p>4</p> <p>4*2</p> <p>16*2 20с</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>3 мин</p> <p>4 раза</p>	<p>сгибать</p> <p>Спинка прямая</p> <p>Руки выше, голову не опускать</p> <p>Ноги не разъединять</p> <p>Задерживать 3 сек</p> <p>Прыгать мягко</p>
Д Е К А Б Р Ь	№3	<p>Образовательные:</p> <p>1. Помочь детям освоить комплекс ОРУ с погремушками под счет.</p> <p>2. Укреплять у детей мышцы рук, ног, туловища.</p> <p>3. Развивать мышцы рук и плечевого пояса при метании мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>4. Формировать представления о правилах игры «Цапли».</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>1. Продолжать</p>	<p>Музыкальное сопровождение, погремушки, обручи, скамейки, мешочки.</p>	<p>1. «Мы рады игрушкам, игрушкам – погремушкам» Ходьба обычная. Ходьба в разных направлениях. Ходьба с высоким подниманием колен. Бег и построение в несколько кружков.</p> <p>Д/у: «Сдуем перышки»</p> <p>2.</p> <p>ОРУ с погремушками под счет:</p> <p>1. «Потянись вверх, позвени»</p> <p>2. «Погремушки вперед, назад»</p> <p>3. «Наклонись - положи, наклонись - возьми»</p> <p>4. «Присядь – позвени; встань и спрячь»</p> <p>5. «Позвени лежа в вытянутых руках»</p> <p>6. «Радуетесь с погремушками» - прыжки, погремушки над головой, в сочетании с ходьбой.</p>	<p>30с</p> <p>30с</p> <p>1 мин</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>4</p> <p>25*2</p>	<p>Соблюдать интервал</p> <p>Спина прямая</p> <p>Сначала вдвоем, затем девочки и мальчики</p> <p>Выше</p> <p>Быстро</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Выше</p> <p>Мягко</p>

		укреплять у детей дыхательную систему. 2. Укреплять костно - мышечный аппарат. Воспитательные: 1. Развивать умение детей быть организованными.		Упражнения для развития кистей рук: «Красивая снежинка» Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: «Вращения» - руками вперед, назад; Для мышц туловища и рук - подтягивания на скамейке; метание в горизонтальную цель мешочком П/и «Цапли» 3. Дыхательные упражнения: «Сдуем снежок с ладошки»	3 раза 6*2 3 3 4 мин 4 раза	Резко развести пальцы Руки прямые Ноги прямые, носки тянуть В обручи Удерживать равновесие на одной ноге
Д Е К А Б Р Б	№4	Образовательные: 1. Закрепить с детьми ОРУ с погремушками, выполняя движения под музыку. 2. Укреплять у детей мышцы рук, ног, туловища. 3. Развивать мышцы рук и плечевого пояса при метании мешочков в горизонтальную цель. 4. Закрепить правила игры «Цапли». Оздоровительные: 1. Продолжать укреплять у детей дыхательную систему. 2. Укреплять костно - мышечный аппарат. Воспитательные: 1. Продолжать развивать умение детей быть организованными.	Музыкальное сопровождение, погремушки, обручи, скамейки, мешочки.	1 «Мы рады игрушкам, игрушкам – погремушкам». Ходьба обычная. Ходьба в разных направлениях. Ходьба с высоким подниманием колен. Бег и построение в несколько кружков. Д/у: «Сдуем перышки» 2. ОРУ с погремушками под музыку: 1. «Потянись вверх, позвени» 2. «Погремушки вперед, назад» 3. «Наклонись - положи, наклонись - возьми» 4. «Присядь – позвени; встань и спрячь» 5. «Позвени лежа в вытянутых руках» 6. «Радуетесь с погремушками» - прыжки, погремушки над головой, в сочетании с ходьбой. Упражнения для развития кистей рук: «Красивая снежинка» Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: «Вращения» - руками вперед, назад; Для мышц туловища и рук - подтягивания на скамейке; метание в горизонтальную цель мешочком П/и «Цапли» 3. Дыхательные упражнения: «Сдуем снежок с ладошки»	30с 30с 1 мин 4 5 5 5 5 4 25*2 3 раза 6*2 3 3 4 мин 4 раза	Соблюдать интервал Спина прямая Сначала вдвоем, затем девочки и мальчики Выше Быстро Колени не сгибать Выше Мягко Резко развести пальцы Руки прямые Ноги прямые, носки тянуть В обручи Удерживать равновесие на одной ноге

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
Я Н В А Р Б	№1	<p>Образовательные:</p> <p>1. Формировать умение детей выполнять упражнения с элементами аквааэробики с речитативом, используя малые мячи в каждой руке.</p> <p>2. Развивать технику движения руками при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>3. В игровом упражнении «Солнышко и дождик» развивать умение детей быстро реагировать на сигнал.</p> <p>4. В подвижной игре «Невод» развивать у детей умение быстро бегать по кругу.</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>1. Развивать у детей мышцы ног.</p> <p>2. Следить за выполнением правильности дыхательных упражнений.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>1. Воспитывать у детей организованность.</p>	Музыкальное сопровождение, резиновые малые мячи, массажная дорожка.	<p>1. «Ловко мы с мячом играем, и стихи мы изучаем» Построение в колонну по одному.</p> <p>Ходьба обычная, враспынную, на носках, с высоким подниманием колен, на пятках.</p> <p>Бег обычный.</p> <p>Д/у «Горячий чай»</p> <p>ОРУ с малыми мячами, с речитативом:</p> <p>1. «Потягушечки» И.п. – ноги на ширине стопы, руки с мячиками внизу. 1,3 – руки согнуть перед грудью, локти в стороны, 2 – руки вверх, потянуться, посмотреть на мячики, 4 – и.п.</p> <p>(«Потягушки, потягушечки, от носочков до макушечки. Мы потянемся, потянемся. Маленькими не останемся».)</p> <p>2. «Подними». И.п. – руки с мячиками вытянуть вперед. 1 – развести руки в стороны, 2 – и.п., 3 – вверх, 4 – и.п.</p> <p>(«Руки я широко разведу, на мячики посмотрю»)</p> <p>3. «К солнышку потянемся» И.п. – руки внизу, 1 – руки через стороны с мячиками вверх, 2 – и.п.</p> <p>(«Солнышко, солнышко, нам посвети! Быть людьми хорошими нас научи!»)</p> <p>4. «Маленькие – большие» И.п. – ноги на ширине стопы. 1,3 – полный присед, руки вперед, спина прямая, 2, 4 – и.п.</p> <p>(«Мы присели, мы привстали и руками помахали»)</p> <p>5. «Лодочка» и.п. – лежа на животе, мячики в вытянутых руках. Приподнять руки и ноги с мячиками от пола, считая до пяти, опустить руки на пол.</p> <p>(«Лодочка качается, в дорогу собирается»)</p> <p>6. «Мячики на пол положи, перепрыгни мягко, не спеши!»</p> <p>Прыжки через мячики.</p> <p>7. Ходьба.</p> <p>8. Д/у «Нарисуй мячики» (разных размеров)</p> <p>Имитационные движения руками:</p> <p>- при плавании кролем на груди;</p> <p>- при плавании кролем на спине.</p> <p>И/у «Солнышко и дождик»</p>	<p>30с</p> <p>30с</p> <p>30с</p> <p>3</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>4</p> <p>10*2</p> <p>20с</p> <p>3</p>	<p>Не обгонять, держать дистанцию</p> <p>Вытягивать руки медленно</p> <p>Руки прямые</p> <p>Мячики не терять</p> <p>Спина прямая</p> <p>Прогнуться сильнее</p> <p>Отталкиваться сильнее</p> <p>Колени выше</p> <p>Руки касаются</p>

				П/и «Невод» 3. Дыхательные упражнения: - полное дыхание; - задержка дыхания. Ходьба по массажной дорожке.	10 10 3 раза  3 мин  4 4 30с	уха и бедра Бегать врассыпную Бегать по кругу  С пятки на носок
Я Н В А Р Б	№2	Образовательные: 1. Закреплять умение детей выполнять упражнения с элементами аквааэробики с речитативом, используя малые мячи в каждой руке. 2. Продолжать осваивать технику движения руками при плавании кролем на груди и на спине. 3. В игровом упражнении «Солнышко и дождик» развивать умение детей быстро реагировать на сигнал. 4. В подвижной игре «Невод» развивать у детей умение быстро бегать по кругу. Оздоровительные: 1. Развивать у детей мышцы ног. 2. Следить за	Музыкальное сопровождение, малые резиновые цветные мячи, массажная дорожка.	1. «Ловко мы с мячом играем, и стихи мы изучаем» Построение в колонну по одному. Ходьба обычная, врассыпную, на носках, с высоким подниманием колен, на пятках. Бег обычный. Д/у «Горячий чай» ОРУ с малыми резиновыми мячами, с речитативом: 1. «Потягушечки» И.п. – ноги на ширине стопы, руки с мячиками внизу. 1,3 – руки согнуть перед грудью, локти в стороны, 2 – руки вверх, потянуться, посмотреть на мячики, 4 – и.п. («Потягушки, потягушечки, от носочков, до макушечки. Мы потянемся, потянемся, маленькими не останемся».) 2. «Подними». И.п. – руки с мячиками вытянуть вперед. 1 – развести руки в стороны, 2 – и.п., 3 – вверх, 4 – и.п. («Руки я широко разведу, на мячики посмотрю») 3. «К солнышку потянемся» И.п. – руки внизу, 1 – руки через стороны с мячиками вверх, 2 – и.п. («Солнышко, солнышко, нам посвети! Быть людьми хорошими, нас научи!») 4. «Маленькие – большие» И.п. – ноги на ширине стопы. 1,3 – полный присед, руки вперед, спина прямая, 2, 4 – и.п. («Мы присели, мы привстали и руками помахали») 5. «Лодочка» и.п. – лежа на животе, мячики в вытянутых руках. Приподнять руки и ноги с мячиками от пола, считая до пяти, опустить руки на пол. («Лодочка качается, в дорогу собирается»)	30с 30с 30с 3  5  5  5  5  4	Не обгонять, держать дистанцию  Вытягивать руки медленно  Руки прямые  Мячики не терять  Спина прямая  Прогнуться сильнее



		<p>выполнением правильности дыхательных упражнений. Воспитательные: 1. Воспитывать у детей организованность.</p>		<p>6. «Мячики на пол положи, перепрыгни мягко, не спеши!» Прыжки через мячики. 7. Ходьба. 8. Д/у «Нарисуй мячики» (разных размеров) Имитационные движения руками: - при плавании кролем на груди; - при плавании кролем на спине. И/у «Солнышко и дождик»</p> <p>П/и «Невод» 3. Дыхательные упражнения: - полное дыхание; - задержка дыхания. Ходьба по массажной дорожке.</p>	<p>10*2 20с 3 10 10 3 раза 3 мин 4 4 30с</p>	<p>Отталкиваться сильнее Колени выше</p> <p>Руки касаются уха и бедра Бегать врассыпную Бегать по кругу</p> <p>С пятки на носок</p>
Я Н В А Р Ь	№3	<p>Образовательные: 1. Совершенствовать умение детей выполнять упражнения с элементами аквааэробики под музыку, используя малые мячи в каждой руке. 2. Повторить с детьми технику имитационных движений руками при плавании кролем на груди и на спине в игровом упражнении «Покажи правильно». 3. Закрепить с детьми правила подвижных игр – «Мы – веселые ребята», «Утка и утята»,</p>	<p>Музыкальное сопровождение, малые резиновые цветные мячики.</p>	<p>Игровое. «Играем с мячом под музыку» 1. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колен, на пятках. Бег обычный, врассыпную. Ходьба. Д/у «Остуди чай» 2. ОРУ с малыми цветными мячиками под музыку: 1. И.п. – ноги слегка расставлены, руки с мячиками опущены. 1 – поднять руки вверх, подняться на носках, 2 – и.п. 2. И.п. – ноги слегка расставлены, руки над головой. Наклоны вправо, влево. 3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – мах правой рукой вперед в боковой плоскости, 2 – левой. 4. И.п. – встать на колени. Махи руками одновременно вперед, назад. 5. И.п. – лечь на живот, мячи рядом. 1 – поднять вверх правую руку с мячом, 2 – левую, 3 – правую в и.п., 4 – левую в и.п.</p>	<p>1 мин 40с 3 6 8 4 8 3</p>	<p>Сохранять осанку Соблюдать дистанцию</p> <p>Потянуться выше</p> <p>Пятки от пола не отрывать Руки прямые</p> <p>Ритмично</p> <p>Руки поднимать выше</p>

		«Цапли». 4. Развивать у детей умение выполнять дыхательные упражнения в играх: «Сдуй шарик», «Нырни и не дыши». Оздоровительные: 1. Продолжать укреплять у детей дыхательную систему. 2. Укреплять костно-мышечный аппарат. Воспитательные: 1. Воспитывать у детей умения играть, соблюдая правила.		6. И.п. – о.с. Прыжки на месте под музыку ритмично, с поворотами, руки с мячиками в стороны, в чередовании с ходьбой. 7. И.п. – мячики перед грудью. Сжимания и разжимания мячей под музыку.  И/у с имитационными движениями при плавании кролем на груди и на спине «Покажи правильно» П/и «Мы – веселые ребята»;  П/и «Утка и утята»;  П/и «Цапли». 3. Д/у «Сдуем шарик»; Д/у «Нырни и не дыши»	18*2  8  3 раза 3 раза 3 раза  1 мин 4 4	Прыгать мягко  С усилием  Бежать быстро Двигаться друг за другом в приседе Удерживать равновесие Вдыхать больше воздуха
--	--	---	--	--	--	--

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
Ф Е В Р А Л Б	№1	Образовательные: 1. Формировать умение детей выполнять ОРУ с элементами аквааэробики под счет с малыми обручами. 2. Упражнять детей в выполнении движений на развитие мышц рук: «мельница», подтягивания на скамейке руками; для развития мышц	Малые обручи, музыкальный материал для игр и упражнений, коврики здоровья.	1. «Ловко обруч я возьму, упражнения покажу» Ходьба в колонну по 1 по кругу, змейкой, враспынную, с высоким подниманием колен, на пятках. Бег друг за другом по кругу. Ходьба. Д/у «Шар лопнул» 2. ОРУ с малыми обручами под счет: 1.И.п. – обруч взять с боков за середину, ноги на ширине плеч. 1-поднять обруч вверх, приподнявшись на носки, 2-и.п. 2.»Посмотри в окошечко». И.п. руки с обручем вниз, ноги врозь, 1- наклон вперед, вытянуть руки вперед, 2 – и.п.	1 мин  1 мин 20с 3  5  5	Держать дистанцию  Дышать носом  Выше  Пятки от пола не

		<p>туловища: прогибания в спине, с опорой на колени; для мышц ног: подскоки на месте и в движении.</p> <p>3. Продолжать осваивать технику движений ног при плавании кролем.</p> <p>4. В подвижной игре «Лодочки плывут» развивать умение детей принимать позу лодочки после звукового сигнала (сюжетная игра с применением правильной позы после сигнала)</p> <p>Оздоровительные: 1. Развивать у детей все группы мышц.</p> <p>Воспитательные: 1. Воспитывать умение у детей действовать по сигналу инструктора.</p>		<p>3.И.п.- ноги врозь, обруч внизу, 1- поворот вправо (влево), 2- и.п.</p> <p>4.И.п. – обруч над головой, 1- присесть, обруч пронести сквозь туловища, 2- и.п.</p> <p>5.И. п.- лечь на живот. 1 – обруч вверх, прогнуться, 2- и.п.</p> <p>6.Прыжки вокруг обруча вправо, влево, в чередовании с ходьбой.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер, ветерок, метель»</p> <p>И/у «Мельница»;</p> <p>И/у «Подтянись, проползи»;</p> <p>И/у «Кошечка потягивается»;</p> <p>И/у «Подскоки на месте и в движении – нам радостно!»</p> <p>Имитация движений ног при плавании кролем.</p> <p>П/и «Лодочки плывут»</p> <p>3.</p> <p>Д/у «Ау» («а-а» - вдох ртом, «у-у» - выдох, поочередно поворачивать голову то в одну, то в другую стороны)</p> <p>Ходьба по коврикам здоровья.</p>	<p>6</p> <p>5</p> <p>4</p> <p>16*2</p> <p>2</p> <p>8*2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>30с</p> <p>10</p> <p>3 мин</p> <p>3</p> <p>1 мин</p>	<p>отрывать</p> <p>Спина прямая</p> <p>Спина прямая</p> <p>Ноги и руки прямые Мягко</p> <p>Руки прямые Носки тянуть Руки вперед Координировать движения Ноги прямые Прогнуться больше</p> <p>С пятки на носок</p>
Ф Е В Р А Л Б	№2	<p>Образовательные:</p> <p>1. Продолжать формировать умение детей выполнять ОРУ с элементами аквааэробики под музыку с малыми обручами.</p> <p>2. Упражнять детей в выполнении движений на развитие мышц рук: «мельница», подтягивания на</p>	<p>Малые обручи, музыкальный материал для игр и упражнений, коврики здоровья.</p>	<p>1. «Ловко обруч я возьму, упражнения покажу»</p> <p>Ходьба в колонну по 1 по кругу, змейкой, в рассыпную, с высоким подниманием колен, на пятках.</p> <p>Бег друг за другом по кругу.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Д/у «Шар лопнул»</p> <p>2. ОРУ с малыми обручами под музыку:</p> <p>1.И.п. – обруч взять с боков за середину, ноги на ширине плеч. 1-поднять обруч вверх, приподнявшись на носки, 2- и.п.</p> <p>2.»Посмотри в окошечко». И.п. руки с обручем вниз, ноги врозь, 1- наклон вперед, вытянуть руки вперед, 2 – и.п.</p> <p>3.И.п.- ноги врозь, обруч внизу, 1- поворот вправо (влево)</p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин 20с</p> <p>3</p> <p>5</p> <p>5</p>	<p>Держать дистанцию</p> <p>Дышать носом</p> <p>Выше</p> <p>Пятки от пола не отрывать</p>

		<p>скамейке руками; для развития мышц туловища: прогибания в спине, с опорой на колени; для мышц ног: подскоки на месте и в движении.</p> <p>3. Продолжать осваивать технику движений ног при плавании кролем.</p> <p>4. В подвижной игре «Лодочки плывут» продолжать принимать позу лодочки после сигнала; добиваться качественного выполнения упражнения.</p> <p>Оздоровительные: 1. Развивать у детей все группы мышц.</p> <p>Воспитательные: 1. Воспитывать умение у детей действовать по сигналу инструктора.</p>		<p>, 2- и.п.</p> <p>4.И.п. – обруч над головой, 1- присесть, обруч пронести сквозь туловища, 2- и.п.</p> <p>5.И. п.- лечь на живот. 1 – обруч вверх, прогнуться, 2- и.п.</p> <p>6.Прыжки вокруг обруча вправо, влево, в чередовании с ходьбой.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер, ветерок, метель» И/у «Мельница»; И/у «Подтянись, поползи»; И/у «Кошечка потягивается»; И/у «Подскоки на месте и в движении – нам радостно!» Имитация движений ног при плавании кролем. П/и «Лодочки плывут»</p> <p>3. Д/у «Ау» («а-а» - вдох ртом, «у-у» - выдох, поочередно поворачивать голову то в одну, то в другую стороны) Ходьба по коврикам здоровья.</p>	<p>6</p> <p>5</p> <p>4</p> <p>16*2</p> <p>2</p> <p>8*2</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>30с</p> <p>10</p> <p>3 мин</p> <p>3</p> <p>1 мин</p>	<p>Спина прямая</p> <p>Спина прямая</p> <p>Ноги и руки прямые Мягко</p> <p>Руки прямые Носки тянуть Руки вперед Координировать движения Ноги прямые Прогнуться больше</p> <p>С пятки на носок</p>
Ф Е В Р А Л Б	№3	<p>Образовательные: 1. Развивать у детей умение выполнять ОРУ с элементами аквааэробики с речитативом, используя малые обручи.</p> <p>2. Упражнять детей в выполнении движений на развитие мышц рук и туловища: вращения вперед, назад руками,</p>	Музыкальное сопровождение, малые обручи, скамейка, цветы «кувшинки» разных цветов.	<p>1. «Будем с обручем играть» Ходьба в колонне по 1, в рассыпную, змейкой, с высоким подниманием колен. Бег обычный, в рассыпную, бег с ускорением. Ходьба. Д/у «Кашей бессмертный»</p> <p>2. ОРУ с малыми обручами с речитативом: По тексту выполнять движения. 1. 1,2,3,4,5 – будем с обручем играть. Мы его <i>вперед и вверх</i>, и <i>присели</i> лучше всех. Обруч взяли за края, <i>встали</i>, <i>ножки разводя</i>.</p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>20с</p> <p>3</p> <p>По тексту</p>	<p>Следить за осанкой Руки согнуты в локтях Выдохнуть воздух весь</p> <p>Выше</p>

	<p>подтягивания на скамейке руками, упор присев и упор лежа.</p> <p>3. Продолжать осваивать технику движений ног и рук при плавании кролем.</p> <p>4. В подвижной игре «Найди свою кувшинку» развивать у детей внимание и скорость.</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>1. Укреплять у детей сердечно - сосудистую систему и основные группы мышц.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>1. Воспитывать у детей чувство взаимопомощи.</p>	<p>2. Будем делать <i>повороты</i>, Спинку нам размять охота.</p> <p>3. <i>Обруч взяли в руку – раз, И присели мы сейчас.</i></p> <p>4. Мы его <i>вперед-назад</i>. <i>Покачаем, правда, класс!</i></p> <p>5. На него ты посмотри (<i>стойка – ноги врозь, обруч вверх, хватом снизу</i>) Обруч <i>вверх</i> подняли мы. <i>Вправо-влево наклоняться.</i> Не устанем заниматься.</p> <p>6. (<i>стойка – ноги вместе, обруч в сторону вертикально, в правой руке: перекладывать из одной руки в другую, пружиня ногами</i>) Обруч в сторону берем, Из одной в другую его перенесем.</p> <p>7. (<i>И.п. – сидя на полу, ноги вместе, обруч вперед, хват с боков: подтягивая колени к себе «продеть ноги» в обруч и обратно</i>) На пол сели - раз, два, три. Ну-ка в обруч посмотри. Ножки мы согнули – раз, И продели в обруч – два. Три – опять сгибаем, Ножки и животик напрягаем.</p> <p>8. Сейчас обруч покатаем, Он – от нас, а мы за ним. Покатаем, покатаем, Ему падать не дадим. (дети прокатывают обручи вперед) Ходьба в колонне по 1. Д/у «Подуй в обруч» И/у «Вращай руками вперед, назад»; И/у «Подтянись, силу покажи»; И/у «Спрячемся» (упор присев); И/у «Упор, лежа» (разминка спортсмена) Имитация движений рук и ног при плавании кролем на</p>	<p>4 раза</p> <p>6 раз</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>4</p> <p>6 раз</p> <p>3</p> <p>10</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>8*2</p>	<p>Пятки от пола не отрывать</p> <p>Посмотреть вверх</p> <p>Обруч не терять</p> <p>Выполнять медленно по тексту</p> <p>Обруч ставить на пол вертикально</p> <p>Сильнее Руки прямые Ноги прямые Обнять колени Туловище прямое Ноги и руки прямые Быть</p>
--	--	---	---	--

				груди и на спине. П/и «Найди свою кувшинку» 3. Ходьба. П/г «Замок»	4 30с 2	внимательными Следить за осанкой
Ф Е В Р А Л Ь	№4	Образовательные: 1. Совершенствовать у детей умение выполнять ОРУ с элементами акаэробики с речитативом, используя малые обручи.  2. Упражнять детей в выполнении движений на развитие мышц рук и туловища: вращения вперед, назад руками, подтягивания на скамейке руками, упор присев и упор лежа; метания «снежков» друг в друга. 3. Продолжать осваивать технику движений ног и рук при плавании кролем. 4. В подвижной игре «Найди свою кувшинку» развивать у детей внимание и скорость. Оздоровительные: 1. Укреплять у детей сердечно - сосудистую систему и основные группы мышц.	Музыкальное сопровождение, малые обручи, скамейка, цветы «кувшинки» разных цветов.	1. «Будем с обручем играть» Ходьба в колонне по 1, в рассыпную, змейкой, с высоким подниманием колен. Бег обычный, в рассыпную, бег с ускорением. Ходьба. Д/у «Кашей бессмертный» 2. ОРУ с малыми обручами с речитативом: По тексту выполнять движения. 1. 1,2,3,4,5 – будем с обручем играть. Мы его <i>вперед и вверх</i> , и <i>присели</i> лучше всех. Обруч взяли за края, <i>встали, ножки разводя</i> . 2. Будем делать <i>повороты</i> , Спинку нам размять охота. 3. <i>Обруч взяли в руку – раз, И присели мы сейчас</i> . 4. Мы его <i>вперед-назад</i> . <i>Покачаем, правда, класс!</i> 5. На него ты посмотри ( <i>стойка – ноги врозь, обруч вверх, хватом снизу</i> ) Обруч <i>вверх</i> подняли мы. <i>Вправо-влево наклоняться</i> . Не устанем заниматься. 6. ( <i>стойка – ноги вместе, обруч в сторону вертикально, в правой руке: перекладывать из одной руки в другую, пружиня ногами</i> ) Обруч в сторону берем, Из одной в другую его перенесем. 7. ( <i>И.п. – сидя на полу, ноги вместе, обруч вперед, хват с боков: подтягивая колени к себе «продеть ноги» в обруч и обратно</i> )	1 мин 1 мин 20с 3  По тексту  4 раза 6 раз 6 6 4	Следить за осанкой Руки согнуты в локтях Выдохнуть воздух весь  Выше  Пятки от пола не отрывать  Посмотреть вверх  Обруч не терять  Выполнять медленно по тексту

		Воспитательные: 1. Воспитывать у детей чувство взаимопомощи.		<p>На пол сели - раз, два, три. Ну-ка в обруч посмотри. Ножки мы согнули – раз, И продели в обруч – два. Три – опять сгибаем, Ножки и животик напрягаем. 8. Сейчас обруч покатаем, Он – от нас, а мы за ним. Покатаем, покатаем, Ему падать не дадим. (дети прокатывают обручи вперед) Ходьба в колонне по 1. Д/у «Подуй в обруч» И/у «Вращай руками вперед, назад»; И/у «Подтянись, силу покажи»; И/у «Спрячемся» (упор присев); И/у «Упор, лежа» (разминка спортсмена) Имитация движений рук и ног при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>П/и «Найди свою кувшинку» 3. Ходьба. П/г «Замок»</p>	<p>6 раз</p> <p>3</p> <p>10</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>8*2</p> <p>4</p> <p>30с</p> <p>2</p>	<p>Обруч ставить на пол вертикально</p> <p>Сильнее Руки прямые Ноги прямые Обнять колени Туловище прямое Ноги и руки прямые Быть внимательными Следить за осанкой</p>
--	--	---	--	---	--	---

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
М А Р Т	№1	Образовательные: 1. Формировать умение детей выполнять элементы аквааэробики с музыкой, используя султанчики. 2. Упражнять детей в выполнении движений	Музыкальный материал, массажная дорожка и массажные мячики, султанчики.	<p>1. «Музыка, играй, султанчик, не зевай!» Ходьба в колонну по 1 по кругу, змейкой, врассыпную, с высоким подниманием колен, на пятках. Бег друг за другом по кругу. Ходьба. Д/у «Ветер» 2. ОРУ под музыку с султанчиками:</p>	<p>1 мин 10 раз</p> <p>1 мин 20с 3</p>	<p>Следить за осанкой</p> <p>Не наталкиваться</p>

		<p>на развитие мышц рук и туловища: рывки руками перед грудью и в стороны, отжимания руками от пола с четверенек и с опоры на руки и на носки; лежа на животе – ползание «разведчики».</p> <p>3. Продолжать осваивать технику движений ног и рук при плавании кролем.</p> <p>4. В подвижной игре «Невод» упражнять детей в беге в одном направлении.</p> <p>Оздоровительные: Совершенствовать функции организма.</p> <p>Воспитательные: Воспитывать в детях уверенность при выполнении упражнений.</p>		<p>1. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, султанчики в обеих руках, руки опущены: 1 – руки через стороны вверх, 2 – скреститьверху над головой, 3 – в стороны, 4 – и.п.</p> <p>2. И.п., стоя, ноги слегка расставлены, султанчики в обеих руках, руки опущены: 1 - 4 – одновременно двумя руками выполнить вращательные движения вперед, то же назад.</p> <p>3. И.п., стоя, ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках, руки подняты вверх: 1 – наклон вправо, 2 – влево. В каждую сторону без остановки.</p> <p>4. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках, руки в стороны: 1 – наклон вперед, руки скрестить, 2 – и.п.</p> <p>5. И.п. – лежа на спине, ноги прямые, руки прямые за головой, султанчик в обеих руках: 1-2 – согнуть ноги в коленях, подтянуть к груди, султанчиками постучать по коленям, 3 -4 – и.п.</p> <p>6. И.п. – стоя: произвольные прыжки на месте.</p> <p>7. Ходьба обычная</p> <p>8. Бег с ускорением</p> <p>Ходьба.</p> <p>Дыхательные упражнения по таблице.</p> <p>И/у «Рывки руками перед грудью и в стороны»</p> <p>Упражнения: -отжимания с четверенек; отжимания от пола в упоре на руки и на носки; И/у «Разведчики» (ползание на животе) Имитация движений рук и ног при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>П/и «Невод»</p> <p>3.</p> <p>Д/у «Птицы прилетели»</p> <p>Упражнения с массажными мячиками «Ежики скоро проснутся»</p> <p>Ходьба по массажной дорожке.</p>	<p>5</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>10*2 30с 30с</p> <p>3</p> <p>8</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>1 мин</p> <p>4 мин</p> <p>4 раза 1 мин</p>	<p>Руки прямые</p> <p>Активно, быстро</p> <p>Пятки от пола не отрывать</p> <p>Колени прямые</p> <p>Выполнять согласованно</p> <p>Мягко</p> <p>Активно работать руками</p> <p>Локти выше Сгибаются только руки Ноги вверх не поднимать Бежать в одном направлении Плавно Нажимы сильнее</p>
--	--	--	--	--	--	--



М А Р Т	№2	<p>Образовательные:</p> <p>1. Продолжать формировать умение детей выполнять элементы аквааэробики со счетом, используя султанчики.</p> <p>2. Упражнять детей в выполнении движений на развитие мышц рук и туловища: рывки руками перед грудью и в стороны, отжимания руками от пола с четверенек и с опоры на руки и на носки; лежа на животе – ползание «разведчики».</p> <p>3. Продолжать осваивать технику движений ног и рук при плавании кролем.</p> <p>4. В подвижной игре «Невод» упражнять детей в беге в одном направлении.</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>Совершенствовать функции организма.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>Воспитывать в детях уверенность при выполнении упражнений.</p>	Музыкальный материал, массажная дорожка и массажные мячики, султанчики.	1. «Мы с султанчиком – друзья, сколько он взмахнет, столько и я» Ходьба в колонну по 1 по кругу, змейкой, врассыпную, с высоким подниманием колен, на пятках. Бег друг за другом по кругу. Ходьба. Д/у «Ветер» 2. ОРУ под счет с султанчиками:	1 мин 10 раз	Следить за осанкой
				1. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, султанчики в обеих руках, руки опущены: 1 – руки через стороны вверх, 2 – скрестить сверху над головой, 3 – в стороны, 4 – и.п.	1 мин 20с 3	Не наталкиваться
				2. И.п., стоя, ноги слегка расставлены, султанчики в обеих руках, руки опущены: 1 - 4 – одновременно двумя руками выполнить вращательные движения вперед, то же назад.	5	Руки прямые
				3. И.п., стоя, ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках, руки подняты вверх: 1 – наклон вправо, 2 – влево. В каждую сторону без остановки.	6	Активно, быстро
				4. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках, руки в стороны: 1 – наклон вперед, руки скрестить, 2 – и.п.	6	Пятки от пола не отрывать
				5. И.п. – лежа на спине, ноги прямые, руки прямые за головой, султанчик в обеих руках: 1-2 – согнуть ноги в коленях, подтянуть к груди, султанчиками постучать по коленям, 3 -4 – и.п.	5	Колени прямые
				6. И.п. – стоя: произвольные прыжки на месте.	5	Выполнять согласованно
				7. Ходьба обычная	10*2	Мягко
				8. Бег с ускорением Ходьба. Дыхательные упражнения по таблице. И/у «Рывки руками перед грудью и в стороны» Упражнения: -отжимания с четверенек; отжимания от пола в упоре на руки и на носки; И/у «Разведчики» (ползание на животе)	30с 30с	Активно работать руками
					3	Локти выше Сгибаются только руки Ноги вверх не
	8					
	6					

				Имитация движений рук и ног при плавании кролем на груди и на спине. П/и «Невод» 3. Д/у «Птицы прилетели» Упражнения с массажными мячиками «Ежики скоро проснутся» Ходьба по массажной дорожке.	6 1 мин 4 мин 4 раза 1 мин	поднимать Бежать в одном направлении Плавно Нажимы сильнее
М А Р Т	№3	Образовательные: 1. Формировать умение детей выполнять элементы аквааэробики с игрушкой – пищалкой по счет и заданный ритм. 2. Продолжать упражнять детей в выполнении движений на развитие мышц рук и туловища: отжимания руками от пола с четверенек и с опоры на руки и на носки; лежа на животе – ползание «разведчики». 3. Укреплять у детей мышцы ног в упражнении: прыжки в длину с места. 4.. Продолжать осваивать технику движений ног и рук при плавании кролем. 5. В подвижной игре «Ловишки с мячом» упражнять детей ускоряться с ходу.	Музыкальное сопровождение, коврики для прыжков, мяч большой резиновый, гимнастические деревянные палки, резиновая игрушка – пищалка.	1. «Ты игрушечка, пищи, всех ребят развесели» Ходьба в колонне по 1, в рассыпную, змейкой, с высоким подниманием колен. Бег обычный, в рассыпную, бег с ускорением. Ходьба. Д/у «Синьор – помидор» 2. ОРУ с игрушкой пищалкой: 1. И.п. – стойка, руки опущены. Пружинка, с нажатием на игрушку – пищалку, руки перед грудью, под счет. 2. И.п. – то же. 1 - один приставной шаг вправо, 2 - и.п., 3 - влево, 4 - и. п. Выполнять четкие нажатия на игрушку-пищалку под заданный счет. 3. И.п. – стойка, ноги слегка расставлены: 1 – поднять правое (левое) колено вверх, нажать на игрушку, 2 – опустить ногу, нажать на игрушку. 4.И.п. – стойка, ноги слегка расставлены: 1 – выпад вперед правой (левой) ногой, 2 – и.п. Выполнять нажатие на игрушку на выпаде. 5. И.п. – лечь на живот, игрушку поставить перед собой, голову опустить на ладони: 1 – взять в руки игрушку – пищалку и нажать на нее один раз, 2 – и.п. (потом нажать два, затем три, четыре и пять раз). 6. И.п. – о. с., игрушка в руках. Прыжки с игрушкой пищалкой на 180 градусов на месте, нажимать на игрушку после каждого поворота (повороты вправо, влево). Прыжки выполнить на ускорение ритма.	1,5 мин 1 мин 3 6 6 6 6 5 8*2	Следить за направляющим Держать дистанцию  Медленно  Выполнять ритмично  Носки ног тянуть  Спину вперед не наклонять  Голову поднимать выше  Прыгать мягко, слушать счет  Сгибать

		<p>Оздоровительные: Формировать опорно-двигательный аппарат. Воспитательные: Воспитывать у детей устойчивый положительно - эмоциональный интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p>		<p>Ходьба с восстановлением дыхания. Упражнения для рук и туловища: - отжимания с четверенек; - отжимания от пола с рук и носков; - ползание «разведчики» - «Кто быстрее?» И/у «перепрыгни через ручеек» (прыжки в длину с места) Имитация движений рук и ног при плавании кролем на груди и на спине. П/и «Ловишки с мячом» 3. Ходьба. Д/у «Нарисуй облачко» Для укрепления мышц стопы: «Катай палку ногами» (вперед, назад, сидя на скамейке)</p>	<p>25с 8 8 7 4 8 4 мин 30с 3 20 раз</p>	<p>только локти Туловище прямое Замах руками активный  В одном направлении  Воздуха набирать больше</p>
М А Р Т	№4	<p>Образовательные: 1. Формировать умение детей выполнять элементы аквааэробики с игрушкой – пищалкой под музыку. 2. Продолжать упражнять детей в выполнении движений на развитие мышц рук и туловища: отжимания руками от пола с четверенек и с опоры на руки и на носки; лежа на животе – ползание «разведчики». 3. Укреплять у детей мышцы ног в упражнении: прыжки в длину с места. 4.. Продолжать осваивать технику</p>	<p>Музыкальное сопровождение, коврики для прыжков, мяч большой резиновый, гимнастические деревянные палки, игрушка – пищалка.</p>	<p>1. Ты игрушечка, пищи, всех ребят развесели» Ходьба в колонне по 1, в рассыпную, змейкой, с высоким подниманием колен. Бег обычный, в рассыпную, бег с ускорением. Ходьба. Д/у «Синьор – помидор» 2. ОРУ с игрушкой пищалкой: 1. И.п. – стойка, руки опущены. Пружинка, с нажатием на игрушку – пищалку, руки перед грудью, под счет. 2. И.п. – то же. 1 - один приставной шаг вправо, 2 - и.п., 3 - влево, 4 - и. п. Выполнять четкие нажатия на игрушку-пищалку под заданный счет. 3. И.п. – стойка, ноги слегка расставлены: 1 – поднять правое (левое) колено вверх, нажать на игрушку, 2 – опустить ногу, нажать на игрушку. 4.И.п. – стойка, ноги слегка расставлены: 1 – выпад вперед правой (левой) ногой, 2 – и.п. Выполнять нажатие на игрушку на выпаде. 5. И.п. – лечь на живот, игрушку поставить перед собой,</p>	<p>1,5 мин 1 мин 3 6 6 6 6 5</p>	<p>Следить за направляющим Держать дистанцию  Медленно  Выполнять ритмично  Носки ног тянуть  Спину вперед не наклонять  Голову поднимать выше</p>

		<p>движений ног и рук при плавании кролем.</p> <p>5. В подвижной игре «Ловишки с мячом» упражнять детей ускоряться с ходу.</p> <p>Оздоровительные: Формировать опорно-двигательный аппарат.</p> <p>Воспитательные: Воспитывать у детей устойчивый положительно - эмоциональный интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p>		<p>голову опустить на ладони: 1 – взять в руки игрушку – пищалку и нажать на нее один раз, 2 – и.п. (потом нажать два, затем три, четыре и пять раз).</p> <p>6. И.п. – о. с., игрушка в руках. Прыжки с игрушкой пищалкой на 180 градусов на месте, нажимать на игрушку после каждого поворота (повороты вправо, влево). Прыжки выполнить на ускорение ритма.</p> <p>Ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Упражнения для рук и туловища: - отжимания с четверенек; - отжимания от пола с рук и носков; - ползание «разведчики» - «Кто быстрее?»</p> <p>И/у «перепрыгни через ручеек» (прыжки в длину с места)</p> <p>Имитация движений рук и ног при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>П/и «Ловишки с мячом»</p> <p>3. Ходьба.</p> <p>Д/у «Нарисуй облачко»</p> <p>Для укрепления мышц стопы: «Катай палку ногами» (вперед, назад, сидя на скамейке)</p>	<p>8*2</p> <p>25с</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>7</p> <p>4</p> <p>8</p> <p>4 мин</p> <p>30с</p> <p>3</p> <p>20 раз</p>	<p>Прыгать мягко, слушать счет</p> <p>Сгибать только локти Туловище прямое Замах руками активный</p> <p>В одном направлении</p> <p>Воздуха набирать больше</p>
--	--	---	--	--	---	--

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
А П Р Е Л Ь	№1	<p>Образовательные:</p> <p>1. Формировать умение детей выполнять ОРУ с лентами под счет, осваивая элементы аквааэробики.</p> <p>2. Упражнять детей в выполнении движений на развитие мышц рук и туловища: броски</p>	Музыкальный материал, ленты, набивные мячи, валики.	<p>1. «Физкультуру уважаем, бегаем, играем» Ходьба в колонну по 1 по кругу, змейкой, в рассыпную, с высоким подниманием колен, на пятках. Бег друг за другом по кругу. Ходьба. Д/у «Нарисуй солнышко»</p> <p>2. ОРУ с лентами под счет: 1.И.п. о.с. 1- поднять ленты вверх, потянуться и помахать ими, 2- и.п.</p>	<p>1,5 мин</p> <p>1 мин</p> <p>3 раза</p> <p>6</p>	<p>Идти друг за другом</p> <p>Соблюдать дистанцию</p> <p>Выше</p>

		<p>набивных мячей вдаль; выучить упражнений «горка» с опорой на руки; лежа на спине - подъемы туловища из исходного положения лежа на спине.</p> <p>3. Укреплять у детей мышцы ног в игровом задании «Перепрыгни через препятствие» (валики)</p> <p>4.. Продолжать осваивать технику движений ног и рук при плавании кролем.</p> <p>5. В подвижной игре «Водолазы» упражнять детей в умении слушать сигнал и выполнять дыхательное упражнение после остановки.</p> <p>Оздоровительные: Повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям (заниматься в облегченной одежде)</p> <p>Воспитательные: Воспитывать у детей чувство коллективизма.</p>		<p>2.И.п. ноги на ширине плеч. 1- отвести правую (левую) руку вправо (влево), 2- и.п.</p> <p>3.И.п. ноги на ширине плеч. Махи ленточками в наклоне между ног, с отдыхом.</p> <p>4.И.п. пятки вместе, носки врозь. Приседания со взмахами лент.</p> <p>5.И.п. лежа на животе. 1,2,3- махи лентами вперед, вверх, 4- и.п.</p> <p>6.Прыжки и танцевальные движения на месте в чередовании с ходьбой</p> <p>Упражнения на развитие мышц рук и туловища: - броски набивных мячей вдаль; - упражнение «горка»;</p> <p>Упражнения для развития мышц ног: - «Перепрыгни через препятствия» (через несколько валиков)</p> <p>Имитация движений рук и ног при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>П/и «Водолазы» (с дыхательными упражнениями и остановками)</p> <p>3.</p> <p>Ходьба в колонне по 1 по кругу.</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Два кулачка»</p>	<p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>5</p> <p>20*2</p> <p>3</p> <p>6</p> <p>3</p> <p>8</p> <p>4 мин</p> <p>30с 2 раза</p>	<p>Руки выше</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Спина прямая</p> <p>Ноги не поднимать Мягко</p> <p>С усилием Выше</p> <p>Ноги вместе</p> <p>Выполнять качественно Бег и ползание враспынную</p> <p>Активно работать пальцами рук</p>
--	--	--	--	---	--	---

А П Р Е Л Ь	№2	<p>Образовательные:</p> <p>1. Формировать умение детей выполнять ОРУ с лентами под музыку, осваивая элементы аквааэробики.</p> <p>2. Упражнять детей в выполнении движений на развитие мышц рук и туловища: броски набивных мячей вдаль; выучить упражнений «горка» с опорой на руки; лежа на спине - подъемы туловища из исходного положения лежа на спине.</p> <p>3. Укреплять у детей мышцы ног в игровом задании «Перепрыгни через препятствие» (валики)</p> <p>4.. Продолжать осваивать технику движений ног и рук при плавании кролем.</p> <p>5. В подвижной игре «Водолазы» упражнять детей в умении слушать сигнал и выполнять дыхательное упражнение после остановки.</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>Повышать сопротивляемость</p>	Музыкальный материал, ленты, набивные мячи, валики.	1. «Физкультуру уважаем, бегаем, играем» Ходьба в колонну по 1 по кругу, змейкой, врассыпную, с высоким подниманием колен, на пятках. Бег друг за другом по кругу. Ходьба. Д/у «Нарисуй солнышко»	1,5 мин	Идти друг за другом
				2.	1 мин	Соблюдать дистанцию
				ОРУ с лентами под музыку:	3 раза	
				1.И.п. о.с. 1- поднять ленты вверх, потянуться и помахать ими, 2- и.п.	6	Выше
				2.И.п. ноги на ширине плеч. 1- отвести правую (левую) руку вправо (влево), 2- и.п.	6	Руки выше
				3.И.п. ноги на ширине плеч. Махи ленточками в наклоне между ног, с отдыхом.	6	Ноги прямые
				4.И.п. пятки вместе, носки врозь. Приседания со взмахами лент.	6	Спина прямая
				5.И.п. лежа на животе. 1,2,3- махи лентами вперед, вверх, 4- и.п.	5	Ноги не поднимать
				6.Прыжки и танцевальные движения на месте в чередовании с ходьбой	20*2	Мягко
				Упражнения на развитие мышц рук и туловища: - броски набивных мячей вдаль; - упражнение «горка»;	3	С усилием
Упражнения для развития мышц ног: - «Перепрыгни через препятствия» (через несколько валиков)	6	Выше				
Имитация движений рук и ног при плавании кролем на груди и на спине.	3	Ноги вместе				
П/и «Водолазы» (с дыхательными упражнениями и остановками)	8	Выполнять качественно				
3. Ходьба в колонне по 1 по кругу. Пальчиковая гимнастика «Два кулачка»	4 мин	Бег и ползание врассыпную				
	30с 2 раза	Активно работать пальцами рук				

		организма к простудным заболеваниям (заниматься в облегченной одежде) Воспитательные: Воспитывать у детей чувство коллективизма.				
А П Р Е Л Ь	№3	Образовательные: 1. Помочь детям освоить комплекс ОРУ с большими мячами с речитативом. 2. Продолжать упражнять детей в выполнении движений на развитие мышц рук и туловища: выучить с детьми упражнение «крокодилы», упражнение «Ванька – встань-ка». 3. Укреплять у детей мышцы ног в упражнении: прыжки через препятствия (кирпичики высотой 10см). 4. Продолжать осваивать технику движений ног и рук при плавании кролем. 5. В подвижной игре «Ловишки с хвостиками» развивать умение детей ускоряться в беге по кругу. Оздоровительные:	Музыкальное сопровождение, большие резиновые мячи, скамейки гимнастические, кирпичики поролоновые высотой 10см, массажные кольца для укрепления кисти рук, стихи про мяч, авторы: Т. Шотт, Н. Эпатова, М. Пиуденен, Е. Эрато.	1. «Друг веселый, мячик мой!» Ходьба в колонне по 1, в рассыпную, змейкой, с высоким подниманием колен. Бег обычный, в рассыпную, бег с ускорением. Ходьба. Д/у «Нарисуй маленький и большой мяч» 2. ОРУ с большими мячами с речитативом: 1. Мяч большой и толстобокий, надувает мячик щеки. (и.п. – стойка, ноги слегка расставлены, поднимать мяч вверх, потягиваясь) 2. Друг веселый, мячик мой! Всюду, всюду он со мной! Раз, два, три, четыре, пять, хорошо мне с ним играть! (и. п. – стойка ноги врозь, наклоны с мячом вправо, влево) 3. В руки мячик я беру, хочешь, поиграем? В развеселую игру, кто его поймает? (и. п. – стойка, ноги врозь: подбрасывать ритмично мяч вверх невысоко) 4. По мячу ладошкой бьем дружно, весело вдвоем. Мячик, мячик, мой дружок, звонкий, звонкий бок. (и.п. – стойка, ноги слегка расставлены: отбивать мяч ритмично поочередно правой и левой рукой со словами) 5. Мячик выше поднимаю, и его я уважаю, только руки опускаю, сразу с ним я загрузу. (и. п. – лечь на живот, руки с мячом вытянуты вперед, подбородок опущен на пол: поднимать руки с мячом вверх, опускать) 6. По дрожкам сюда, вскач, прибежал веселый мяч, и веселую гурьбой позвал ребят всех за собой.	1,5 мин  1 мин 20с 4 раза   6  16  8  8*2  4	Следить за осанкой  Вдохи носом   Выше, мяч не терять  Руки прямые  Ловить с боков  Кончиками пальцев рук  Прогнуть спину, руки выше

		Содействовать развитию адаптационных возможностей организма. Воспитательные: Воспитывать в детях уверенность и смелость.		(и. п. – мяч в руках перед грудью, ноги вместе: прыжки с поворотами вправо, влево) 7. Ходьба. 8. Д/у «Нарисуй свой мяч» И/у «Крокодилы»; И/у «Ванька – встань-ка»; И/у «Перепрыгни через несколько кирпичиков» Имитация движений рук и ног при плавании кролем на груди и на спине. П/и «Ловишки с хвостиками»  3. Ходьба. Упражнения для укрепления кистей рук с массажными кольцами – сжимания и разжимания колец.	8*4  20с 3 10 шагов 10 раз 2 10  4 мин  30с  8*2	Мягко  На выдохе Только руки  Выполнять качественно  Соблюдать правила  Спина прямая С усилием
А П Р Е Л Ь	№4	Образовательные: 1. Закрепить с детьми комплекс ОРУ с большими мячами с речитативом. 2. Продолжать упражнять детей в выполнении движений на развитие мышц рук и туловища: выучить с детьми упражнение «крокодилы», упражнение «Ванька – встань-ка». 3. Укреплять у детей мышцы ног в упражнении: прыжки через препятствия (кирпичики высотой	Музыкальное сопровождение, большие резиновые мячи, скамейки гимнастические, кирпичики поролоновые высотой 10см, массажные кольца для укрепления кисти рук, стихи про мяч, авторы: Т. Шотт, Н. Эпатова, М. Пиуденен, Е. Эрато.	1. «Друг веселый, мячик мой!» Ходьба в колонне по 1, в рассыпную, змейкой, с высоким подниманием колен. Бег обычный, в рассыпную, бег с ускорением. Ходьба. Д/у «Нарисуй маленький и большой мяч» 2. ОРУ с большими мячами с речитативом: 1. Мяч большой и толстобокий, надувает мячик щеки. (и.п. – стойка, ноги слегка расставлены, поднимать мяч вверх, потягиваясь) 2. Друг веселый, мячик мой! Всюду, всюду он со мной! Раз, два, три, четыре, пять, хорошо мне с ним играть! (и. п. – стойка ноги врозь, наклоны с мячом вправо, влево) 3. В руки мячик я беру, хочешь, поиграем? В развеселую игру, кто его поймает? (и. п. – стойка, ноги врозь: подбрасывать ритмично мяч вверх невысоко)	1,5 мин  1 мин 20с 4 раза  6  16	Следить за осанкой  Вдохи носом  Выше, мяч не терять  Руки прямые



	<p>10см).</p> <p>4. Продолжать осваивать технику движений ног и рук при плавании кролем.</p> <p>5. В подвижной игре «Ловишки с хвостиками» развивать умение детей ускоряться в беге по кругу.</p> <p>Оздоровительные: Содействовать развитию адаптационных возможностей организма.</p> <p>Воспитательные: Воспитывать в детях уверенность и смелость.</p>		<p>4. По мячу ладошкой бьем дружно, весело вдвоем. Мячик, мячик, мой дружок, звонкий, звонкий бок. (и.п. – стойка, ноги слегка расставлены: отбивать мяч ритмично поочередно правой и левой рукой со словами)</p> <p>5. Мячик выше поднимаю, и его я уважаю, только руки опушу, сразу с ним я загрушу. (и. п. – лечь на живот, руки с мячом вытянуты вперед, подбородок опущен на пол: поднимать руки с мячом вверх, опускать)</p> <p>6. По дрожкам сюда, вскач, прибежал веселый мяч, и веселою гурьбой позвал ребят всех за собой. (и. п. – мяч в руках перед грудью, ноги вместе: прыжки с поворотами вправо, влево)</p> <p>7. Ходьба.</p> <p>8. Д/у «Нарисуй свой мяч» И/у «Крокодилы»; И/у «Ванька – встань-ка»; И/у «Перепрыгни через несколько кирпичиков» Имитация движений рук и ног при плавании кролем на груди и на спине. П/и «Ловишки с хвостиками»</p> <p>3. Ходьба. Упражнения для укрепления кистей рук с массажными кольцами – сжимания и разжимания колец.</p>	<p>8</p> <p>8*2</p> <p>4</p> <p>8*4</p> <p>20с</p> <p>3</p> <p>10 шагов</p> <p>10 раз</p> <p>2</p> <p>10</p> <p>4 мин</p> <p>30с</p> <p>8*2</p>	<p>Ловить с боков</p> <p>Кончиками пальцев рук</p> <p>Прогнуть спину, руки выше</p> <p>Мягко</p> <p>На выдохе Только руки</p> <p>Выполнять качественно</p> <p>Соблюдать правила</p> <p>Спина прямая С усилием</p>
--	---	--	---	---	---

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
М А Й	№1	<p>Образовательные:</p> <p>1. Продолжать формировать умение детей выполнять ОРУ с малыми обручами, в заданном ритме, с хлопками.</p> <p>2. Повторить с детьми упражнения для рук «Мельница»; для рук и туловища – подтягивания на скамейке, «растяни резиновую ленту руками»; для ног – прыжки в приседе «лягушата».</p> <p>3. В подвижной игре «1,2,3 – свой кружок быстрее найди» развивать умение детей быстро находить по цвету обруч.</p> <p>4. Формировать умение выполнять массаж ушных раковин.</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>Улучшать работоспособность детского организма при помощи физических упражнений.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>Воспитывать у детей положительный</p>	Музыкальный материал, обручи, скамейки, эластичная резиновая лента.	1. «Веселый обруч» Ходьба в колонну по 1 по кругу, змейкой, врассыпную, с высоким подниманием колен, на пятках. Бег друг за другом по кругу. Ходьба. Д/у «Насос»	1,5 мин	Двигаться след в след
				2. ОРУ с обручами, используя для ритма хлопки:	1 мин	Мягко ставить ступню
				1.И.п. стойка, ноги врозь, обруч хватом с боков у груди.	4	
				1- обруч вперед, 2- вверх, 3- вперед, 4-и.п.	6	Руки прямые
				2.И. п. стойка ноги врозь, обруч внизу. 1-обруч вперед, 2-наклон вперед, коснуться обручем пола, 3- вперед, 4-и.п.	6	Ноги не сгибать
				3.И.п. ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. 1- поворот вправо (влево), 2- и.п.	6	Пятки от пола не отрывать
				4.И.п. обруч на полу, встать в центр его, руки на поясе.	10*2	Мягко
				Прыжки на двух ногах в обруче. Ходьба на месте.	20с	
				5. Дети превращают обручи в «рули», проводится игра «Автомобили»	1 мин	Быть внимательными
				Использовать цветной светофор, дети выполняют команды: едут, замедляют ход, останавливаются. Двигаться и шагом и бегом. Дыхательная гимнастика «Накачаем колеса» Упражнения для развития кистей:	4	
- «Вертушки»;	8	Активно				
- «Солнышко»	8					
Упражнения на развитие мышц рук и туловища:	8					
- «Мельница»;	8	Спокойно				
- подтягивания на скамейке руками,	3	Тянуть себя				
- «растяни резиновую ленту руками»	4	С усилием				
Упражнения для развития мышц ног:						
- «Лягушата» (в приседе)						
П/и «1,2,3 – свой кружок быстрее найди»	10	Мягко				

		эмоциональный настрой.		3. Ходьба в колонне по 1 по кругу. Массаж ушных раковин: - поглаживание; - ласково оттягиваем ушные раковины вверх, вниз, в стороны; - нажимаем на мочки ушей («надеваем» на них красивые сережки); - «лепим» уши внутри: пальцами внутри раковины делаем 3-4 вращательных движений (пусть уши будут чистыми и все могли слышать)	3 раза  20с 1 мин	Не наталкиваться
М А Й	№2	Образовательные: 1. Закрепить умение детей выполнять ОРУ с малыми обручами, в заданном ритме, с хлопками. 2. Повторить с детьми упражнения для рук «Мельница»; для рук и туловища – подтягивания на скамейке, «растяни резиновую ленту руками»; для ног – прыжки в приседе «лягушата». 3. В подвижной игре «1,2,3 – свой кружок быстрее найди» развивать умение детей быстро находить по цвету обруч. 4. Формировать умение выполнять массаж ушных раковин. Оздоровительные:	Музыкальный материал, обручи, скамейки, эластичная резиновая лента.	1. «Веселый обруч» Ходьба в колонну по 1 по кругу, змейкой, врассыпную, с высоким подниманием колен, на пятках. Бег друг за другом по кругу. Ходьба. Д/у «Насос» 2. ОРУ с обручами, используя для ритма хлопки: 1.И.п. стойка, ноги врозь, обруч хватом с боков у груди. 1- обруч вперед, 2- вверх, 3- вперед, 4-и.п. 2.И. п. стойка ноги врозь, обруч внизу. 1-обруч вперед, 2-наклон вперед, коснуться обручем пола, 3- вперед, 4- и.п. 3.И.п. ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. 1- поворот вправо (влево), 2- и.п. 4.И.п. обруч на полу, встать в центр его, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в обруче. Ходьба на месте. 5. Дети превращают обручи в «рули», проводится игра «Автомобили» Использовать цветной светофор, дети выполняют команды: едут, замедляют ход, останавливаются. Двигаться и шагом и бегом. Дыхательная гимнастика «Накачаем колеса» Упражнения для развития кистей:	1,5 мин  1 мин 4  6 6  6  10*2  20с 1 мин  4	Двигаться след в след  Мягко ставить ступню    Руки прямые  Ноги не сгибать  Пятки от пола не отрывать Мягко  Быть внимательными

		Улучшать работоспособность детского организма при помощи физических упражнений. Воспитательные: Воспитывать у детей положительный эмоциональный настрой.		- «Вертушки»; - «Солнышко» Упражнения на развитие мышц рук и туловища: - «Мельница»; - подтягивания на скамейке руками, - «растяни резиновую ленту руками» Упражнения для развития мышц ног: - «Лягушата» (в приседе) П/и «1,2,3 – свой кружок быстрее найди» 3. Ходьба в колонне по 1 по кругу. Массаж ушных раковин: - поглаживание; - ласково оттягиваем ушные раковины вверх, вниз, в стороны; - нажимаем на мочки ушей («надеваем» на них красивые сережки); - «лепим» уши внутри: пальцами внутри раковины делаем 3-4 вращательных движений (пусть уши будут чистыми и все могли слышать)	8 8 8 3 4 10 3 раза 20с 1 мин	Активно  Спокойно Тянуть себя С усилием  Мягко Не наталкиваться
М А Й	№3	Образовательные: 1. Помочь детям освоить ОРУ с малыми мячами в каждой руке под счет. 2. Упражнять детей в метании малых мячей вдаль, в горизонтальную и вертикальную цели, укрепляя мышцы рук и плечевого пояса. 3. Укреплять у детей мышцы рук, ног и туловища при влезании на гимнастическую лестницу. 4. В подвижной игре «Лягушки и цапли»	Музыкальное сопровождение, малые резиновые мячи, обручи, гимнастическая лестница, маска цапли, таблица с дыхательными упражнениями.	1. «Всюду, всюду он со мной, маленький такой» Ходьба в колонне по 1, враспынную, змейкой, с высоким подниманием колен. Бег обычный, враспынную, бег с ускорением. Ходьба. Д/у «Сдуй одуванчик» 2. ОРУ с малыми мячами в каждой руке под счет: 1.И.п. ноги на ширине плеч: 1- подняться на носки, руки с мячами вверх, 2- и.п. 2.И.п. ноги на ширине плеч: 1- наклон вперед, руки вытянуть вперед, 2- и.п. 3.И.п. ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед: повороты вправо, влево «стрелочка» 4.И.п. пятки вместе, носки врозь: 1- присесть, вытянуть руки вперед, 4- и.п. 5.И.п. о.с., руки в стороны: 1-поднять колено	1,5 мин 1 мин 4 6 6 6 6 6	Спина прямая  Вперед не наклоняться  Выше  Шею тянуть вперед Руки прямые  Спина прямая Носок тянуть

		<p>развивать у детей прыгучесть, ловкость и быстроту.</p> <p>Оздоровительные: Укреплять у детей дыхательную мускулатуру, основные группы мышц.</p> <p>Воспитательные: Воспитывать у детей привычку в регулярных занятиях физическими упражнениями и понимание для чего необходимо этим заниматься.</p>		<p>правой / левой ноги, коснуться мячом о мяч под коленом, 2- и.п.</p> <p>6.И.п. сесть на пол, ноги вместе, один мяч зажат между ступней ног, другой в руках над головой: 1 – наклон руками вперед, коснуться мячами, 2- и.п.</p> <p>7.И.п. лечь на живот, мяч в обеих руках: 1- прогнуться, руки вверх, вдох, 2- и.п., выдох.</p> <p>8. Использовать 1 мяч. И.п. о.с. - подбрасывание мячей вверх и ловля их двумя руками.</p> <p>9.Прыжки с продвижением вперед на двух ногах, вокруг мячей. Ходьба.</p> <p>Упражнения с мячами: - метание мячей вдаль; - метание мячей в горизонтальную цель; - метание мячей в вертикальную цель.</p> <p>И/у «Влезь на гимнастическую лесенку быстро» П/и «Лягушки и цапли» 3. Ходьба. Дыхательные упражнения по таблице.</p>	<p>5</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>15*2</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>4 мин</p> <p>30с</p> <p>1 мин</p>	<p>Ноги прямые</p> <p>Выше голову и руки Вертикально</p> <p>Мягко</p> <p>С замахом С прицеливанием</p> <p>Хват сверху Прыгать, пружина ногами</p> <p>Быть внимательными</p>
М А Й	№4 (доп.)	<p>Образовательные: 1. Помочь детям освоить ОРУ с малыми мячами в каждой руке под музыку.</p> <p>2. Упражнять детей в метании малых мячей вдаль, в горизонтальную и вертикальную цели, укрепляя мышцы рук и плечевого пояса.</p> <p>3. Укреплять у детей мышцы рук, ног и туловища при влезании на гимнастическую</p>	Музыкальное сопровождение, малые резиновые мячи, обручи, гимнастическая лестница, маска цапли, таблица с дыхательными упражнениями.	<p>1. «Всюду, всюду он со мной, маленький такой» Ходьба в колонне по 1, в рассыпную, змейкой, с высоким подниманием колен.</p> <p>Бег обычный, в рассыпную, бег с ускорением.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Д/у «Сдуй одуванчик» 2. ОРУ с малыми мячами под музыку: 1.И.п. ноги на ширине плеч: 1- подняться на носки, руки с мячами вверх, 2- и.п. 2.И.п. ноги на ширине плеч: 1- наклон вперед, руки вытянуть вперед, 2- и.п. 3.И.п. ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед: повороты вправо, влево «стрелочка» 4.И.п. пятки вместе, носки врозь: 1- присесть,</p>	<p>1,5 мин</p> <p>1 мин</p> <p>4</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p>	<p>Спина прямая</p> <p>Вперед не наклоняться</p> <p>Выше</p> <p>Шею тянуть вперед Руки прямые</p> <p>Спина прямая</p>

	<p>лестницу.</p> <p>4. В подвижной игре «Лягушки и цапля» развивать у детей прыгучесть, ловкость и быстроту.</p> <p>Оздоровительные: Укреплять у детей дыхательную мускулатуру, основные группы мышц.</p> <p>Воспитательные: Воспитывать у детей привычку в регулярных занятиях физическими упражнениями и понимание для чего необходимо этим заниматься.</p>	<p>вытянуть руки вперед, 4- и.п.</p> <p>5.И.п. о.с., руки в стороны: 1-поднять колено правой / левой ноги, коснуться мячом о мяч под коленом, 2- и.п.</p> <p>6.И.п. сесть на пол, ноги вместе, один мяч зажат между ступней ног, другой в руках над головой: 1 – наклон руками вперед, коснуться мячами, 2- и.п.</p> <p>7.И.п. лечь на живот, мяч в обеих руках: 1- прогнуться, руки вверх, вдох, 2- и.п., выдох.</p> <p>8. Использовать 1 мяч. И.п. о.с. - подбрасывание мячей вверх и ловля их двумя руками.</p> <p>9.Прыжки с продвижением вперед на двух ногах, вокруг мячей. Ходьба.</p> <p>Упражнения с мячами: - метание мячей вдаль; - метание мячей в горизонтальную цель; - метание мячей в вертикальную цель.</p> <p>И/у «Влезь на гимнастическую лесенку быстро» П/и «Лягушки и цапля» 3. Ходьба. Дыхательные упражнения по таблице.</p>	<p>6</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>15*2</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>4 мин</p> <p>30с</p> <p>1 мин</p>	<p>Носок тянуть</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Выше голову и руки Вертикально</p> <p>Мягко</p> <p>С замахом С прицеливанием</p> <p>Хват сверху Прыгать, пружина ногами</p> <p>Быть внимательными</p>
--	---	--	--	---

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
И Ю Н Б	№1	<p>Образовательные:</p> <p>1. Закрепить с детьми комплекс ОРУ с погремушками под счет.</p> <p>2. Упражнять детей в выполнении движений на развитие мышц рук и ног: «мельница», ходьба по скамейке руки в стороны, подскоки на месте и в движении, упражнение «Сожми – разожми» - для укрепления кисти рук.</p> <p>3. Продолжать закреплять умение детей выполнять технику движений ног при плавании кролем.</p> <p>4. В подвижной игре «Зайцы и волк» развивать умение детей длительно прыгать на двух ногах с продвижением вперед, развивая выносливость.</p> <p>Оздоровительные: развивать у детей все группы мышц.</p> <p>Воспитательные: воспитывать умение у детей действовать по сигналу инструктора.</p>	<p>Погремушки, скамейка, спортивный комплекс, маска волка, дорожка из камушков, малая медицинская груша.</p>	<p>1. «Развеселый наш Петрушка, он принес нам погремушки» Ходьба в колонну по 1 по кругу, змейкой, враспынную, с высоким подниманием колен, на пятках. Бег друг за другом по кругу. Ходьба. Д/у «Шар лопнул»</p> <p>2. ОРУ с погремушками под счет:</p> <p>1. И.п. погремушки за спиной: 1-поднять погремушки вверх, приподнявшись на носки, 2- и.п. 2. «Подъемный кран». И.п. руки в стороны, ноги врозь, наклоны вправо, влево. Акцентировать погремушками наклон. 3. И.п.- ноги врозь, 1- погремушки вниз на пол, 2- и.п., 3- взять, 4- и.п. 4. И. п. - пятки вместе, носки врозь: 1- присесть, руки с погремушками вытянуть вперед - позвенеть, 2 - и.п. 5. И. п. - поднять погремушки над головой: 1-2-3-4 - покружиться, позвенеть, затем в другую сторону. 6. Прыжки с погремушками вправо, влево, в чередовании с ходьбой.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер, ветерок, ураган» И/у «Мельница»; И/у «Пройди, не упади»; И/у «Подскоки на месте и в движении – нам радостно!» И/у «Сожми – разожми» (сжатие и разжимание малой медицинской груши поочередно правой и левой рукой) Имитация движений ног при плавании кролем. П/и «Зайцы и волк»</p> <p>3. Д/у «Ау» («а-а» - вдох ртом, «у-у» - выдох, поочередно поворачивать голову то в одну, то в другую стороны) Ходьба по дорожкам из камушков.</p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин 20с 3</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>4*2</p> <p>16*2</p> <p>2</p> <p>10</p> <p>3</p> <p>8*2</p> <p>8*2</p> <p>10</p> <p>3 мин</p>	<p>Держать дистанцию</p> <p>Дышать носом</p> <p>Выше</p> <p>Пятки от пола не отрывать</p> <p>Колени не сгибать Спина прямая</p> <p>Ноги и руки прямые Мягко</p> <p>Руки прямые Руки в стороны Координировать движения</p> <p>Сжимать с усилием</p> <p>Ноги прямые Прыгать мягко</p>

					3	
					1 мин	С пятки на носок
И Ю Н Б	№2	<p>Образовательные:</p> <p>1. Совершенствовать с детьми комплекс ОРУ с погремушками под музыку.</p> <p>2. Упражнять детей в выполнении движений на развитие мышц рук и ног: «мельница», ходьба по скамейке руки в стороны, подскоки на месте и в движении, упражнение «Сожми – разожми» - для укрепления кисти рук.</p> <p>3. Продолжать закреплять умение детей выполнять технику движений ног при плавании кролем.</p> <p>4. В подвижной игре «Зайцы и волк» развивать умение детей длительно прыгать на двух ногах с продвижением вперед, развивая выносливость.</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>развивать у детей все группы мышц.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>воспитывать умение у</p>	<p>Погремушки, скамейка, спортивный комплекс, маска волка, дорожка из камушков, малая медицинская груша.</p>	<p>1. «Развеселый наш Петрушка, он принес нам погремушки» Ходьба в колонну по 1 по кругу, змейкой, врассыпную, с высоким подниманием колен, на пятках. Бег друг за другом по кругу. Ходьба. Д/у «Шар лопнул»</p> <p>2. ОРУ с погремушками под музыку:</p> <p>1. И.п. погремушки за спиной: 1-поднять погремушки вверх, приподнявшись на носки, 2- и.п. 2. «Подъемный кран». И.п. руки в стороны, ноги врозь, наклоны вправо, влево. Акцентировать погремушками наклон. 3. И.п.- ноги врозь, 1- погремушки вниз на пол, 2- и.п., 3- взять, 4- и.п. 4. И. п. - пятки вместе, носки врозь: 1- присесть, руки с погремушками вытянуть вперед - позвенеть, 2 - и.п. 5. И. п. - поднять погремушки над головой: 1-2-3-4 - покружиться, позвенеть, затем в другую сторону. 6. Прыжки с погремушками вправо, влево, в чередовании с ходьбой.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер, ветерок, ураган» И/у «Мельница»; И/у «Пройди, не упади»; И/у «Подскоки на месте и в движении – нам радостно!» И/у «Сожми – разожми» (сжимание и разжимание малой медицинской груши поочередно правой и левой рукой) Имитация движений ног при плавании кролем. П/и «Зайцы и волк»</p> <p>3.</p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин 20с</p> <p>3</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>4*2</p> <p>16*2</p> <p>2</p> <p>10</p> <p>3</p> <p>8*2</p> <p>8*2</p>	<p>Держать дистанцию</p> <p>Дышать носом</p> <p>Выше</p> <p>Пятки от пола не отрывать</p> <p>Колени не сгибать Спина прямая</p> <p>Ноги и руки прямые Мягко</p> <p>Руки прямые Руки в стороны Координировать движения</p> <p>Сжимать с усилием</p>



		детей действовать по сигналу инструктора.		Д/у «Ау» («а-а» - вдох ртом, «у-у» - выдох, поочередно поворачивать голову то в одну, то в другую стороны) Ходьба по дорожкам из камушков.	10 3 мин  3 1 мин	Ноги прямые Прыгать мягко  С пятки на носок
И Ю Н Б	№3	Образовательные: 1. Закрепить умение детей выполнять элементы аквааэробики со счетом, используя султанчики. 2. Укреплять у детей мышцы рук, ног, туловища. 3. Развивать мышцы рук и плечевого пояса при метании мешочков в горизонтальную цель. 4. Закрепить правила игры «Цапли». Оздоровительные: продолжать укреплять у детей дыхательную систему, укреплять костно - мышечный аппарат. Воспитательные: учить детей быть организованными.	Султанчики, мешочки, обручи, перышки, эластичные резинки.	1. «Веселая физкультура» Ходьба обычная. Ходьба в разных направлениях. Ходьба с высоким подниманием колен. Бег и построение в несколько кружков. Д/у: «Сдуем перышки» 2. ОРУ с султанчиками со счетом: 1. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, султанчики в обеих руках, руки опущены: 1 – руки через стороны вверх, 2 – скрестить сверху над головой, 3 – в стороны, 4 – и.п. 2. И.п., стоя, ноги слегка расставлены, султанчики в обеих руках, руки опущены: 1 - 4 – одновременно двумя руками выполнить вращательные движения вперед, то же назад. 3. И.п., стоя, ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках, руки подняты вверх: 1 – наклон вправо, 2 – влево. В каждую сторону без остановки. 4. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках, руки в стороны: 1 – наклон вперед, руки скрестить, 2 – и.п. 5. И.п. – пятки вместе, ноги врозь: 1 – присесть, помахать султанчиками, 2 – и.п. 6. И.п. – стоя: произвольные прыжки на месте. 7. Ходьба обычная Упражнения для развития кистей рук: «Красивый веер»; «Тянем – потянем» (растягивание эластичных резинок в стороны) Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:	30с 30с 1 мин  4  5  6  6  5  6  25*2  3 раза 8	Соблюдать интервал Спина прямая Сначала вдвоем, затем девочки и мальчики  Выполнять четко  Руки прямые  Ноги от земли не отрывать  Колени не сгибать  Спина прямая Мягки прыжки Следить за осанкой  С усилием, в разных плоскостях

				«Вращения» - руками вперед, назад; Для мышц туловища и рук - отжимания с четверенок на траве; Метание в горизонтальную цель мешочком. П/и «Цапли» 3. Дыхательные упражнения: «Поезд»	6*2 5  3 4 мин  1 мин	В обручи Удерживать равновесие на одной ноге
И Ю Н Б	№4	Образовательные: 1. Совершенствовать умение детей выполнять элементы аквааэробики с музыкой, используя султанчики. 2. Укреплять у детей мышцы рук, ног, туловища. 3. Развивать мышцы рук и плечевого пояса при метании мешочков в горизонтальную цель. 4. Закрепить правила игры «Цапли». Оздоровительные: продолжать укреплять у детей дыхательную систему, укреплять костно - мышечный аппарат. Воспитательные: учить детей быть организованными.	Султанчики, мешочки, обручи, перышки, эластичные резинки.	1. «Веселая физкультура» Ходьба обычная. Ходьба в разных направлениях. Ходьба с высоким подниманием колен. Бег и построение в несколько кружков. Д/у: «Сдуем перышки» 2. ОРУ с султанчиками со счетом: 1. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, султанчики в обеих руках, руки опущены: 1 – руки через стороны вверх, 2 – скрестить сверху над головой, 3 – в стороны, 4 – и.п. 2. И.п., стоя, ноги слегка расставлены, султанчики в обеих руках, руки опущены: 1 - 4 – одновременно двумя руками выполнить вращательные движения вперед, то же назад. 3. И.п., стоя, ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках, руки подняты вверх: 1 – наклон вправо, 2 – влево. В каждую сторону без остановки. 4. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках, руки в стороны: 1 – наклон вперед, руки скрестить, 2 – и.п. 5. И.п. – пятки вместе, ноги врозь: 1 – присесть, помахать султанчиками, 2 – и.п. 6. И.п. – стоя: произвольные прыжки на месте. 7. Ходьба обычная Упражнения для развития кистей рук: «Красивый веер»; «Тянем – потянем» (растягивание эластичных резинок в	30с 30с 1 мин  4  5  6  6  5  6  25*2  3 раза 8	Соблюдать интервал Спина прямая Сначала вдвоем, затем девочки и мальчики  Выполнять четко  Руки прямые  Ноги от земли не отрывать  Колени не сгибать  Спина прямая Мягки прыжки Следить за осанкой  С усилием, в разных

				стороны) Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: «Вращения» - руками вперед, назад; Для мышц туловища и рук - отжимания с четверенок на траве; Метание в горизонтальную цель мешочком. П/и «Цапли» 3. Дыхательные упражнения: «Поезд»	6*2 5 3 4 мин 1 мин	плоскостях В обручи Удерживать равновесие на одной ноге
--	--	--	--	--	---------------------------------	---

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
И Ю Л Б	№1	Образовательные: 1. Закрепить умение детей выполнять ОРУ с лентами под счет, осваивая элементы аквааэробики. 2. Упражнять детей в выполнении движений на развитие мышц рук и туловища: броски набивных мячей вдаль; закрепить упражнений «горка» с опорой на руки на скамейке + удержание ног в уголке, сидя на скамейке поперек. 3. Укреплять у детей мышцы ног в игровом задании «Перепрыгни через препятствие» (кирпичики)	Ленты, набивные мячи, скамейка, кирпичики, обручи разного цвета.	1. «Мы со спортом крепко дружим» Ходьба в колонну по 1 по кругу, змейкой, врассыпную, с высоким подниманием колен, на пятках. Бег друг за другом по кругу. Ходьба. Д/у «Нарисуй солнышко» 2. ОРУ с лентами под счет: 1.И.п. о.с. 1- поднять ленты вверх, потянуться и помахать ими, 2- и.п. 2.И.п. ноги на ширине плеч. 1- отвести правую (левую) руку вправо (влево), 2- и.п. 3.И.п. ноги на ширине плеч. Махи ленточками в наклоне между ног, с отдыхом. 4.И.п. пятки вместе, носки врозь. Приседания со взмахами лент. 5.И. п. – ноги слегка расставлены: 1- правую (левую) ногу вперед, вверх, взмах лентами вверх двумя руками, 2 - и.п. 6.Прыжки и танцевальные движения на месте в чередовании с ходьбой Упражнения на развитие мышц рук и туловища: - броски набивных мячей вдаль;	1,5 мин 1 мин 3 раза 6 6 6 6 20*2	Идти друг за другом Соблюдать дистанцию Выше Руки выше Ноги прямые Спина прямая Ноги не сгибать Мягко

		<p>4.. Продолжать закреплять умение детей выполнять движения ног и рук при плавании кролем.</p> <p>5. В подвижной игре «Найди свой домик» развивать внимание и реакцию на сигнал.</p> <p>Оздоровительные: повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям (заниматься в облегченной одежде)</p> <p>Воспитательные: воспитывать у детей чувство коллективизма.</p>		<p>- упражнение «горка»; «уголки».</p> <p>Упражнения для развития мышц ног:</p> <p>- «Перепрыгни через препятствия» (через несколько кирпичиков)</p> <p>Имитация движений рук и ног при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>П/и «Найди свой домик» (по цвету)</p> <p>3.</p> <p>Ходьба в колонне по 1 по кругу.</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Два кулачка»</p>	<p>3</p> <p>6</p> <p>3</p> <p>8</p> <p>4 мин</p> <p>30с</p> <p>2 раза</p>	<p>С усилием</p> <p>Выше</p> <p>Ноги вместе</p> <p>Выполнять качественно</p> <p>Бег и ползание врассыпную</p> <p>Активно работать пальцами рук</p>
И Ю Л Б	№2	<p>Образовательные:</p> <p>1. Совершенствовать умение детей выполнять ОРУ с лентами под музыку, осваивая элементы аквааэробики.</p> <p>2. Упражнять детей в выполнении движений на развитие мышц рук и туловища: броски набивных мячей вдаль; закрепить упражнений «горка» с опорой на руки на скамейке + удержание ног в уголке, сидя на скамейке поперек.</p> <p>3. Укреплять у детей</p>	<p>Ленты, набивные мячи, скамейка, кирпичики, обручи разного цвета.</p>	<p>1. «Мы со спортом крепко дружим»</p> <p>Ходьба в колонну по 1 по кругу, змейкой, врассыпную, с высоким подниманием колен, на пятках.</p> <p>Бег друг за другом по кругу.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Д/у «Нарисуй солнышко»</p> <p>2. ОРУ с лентами под музыку:</p> <p>1.И.п. о.с. 1- поднять ленты вверх, потянуться и помахать ими, 2- и.п.</p> <p>2.И.п. ноги на ширине плеч. 1- отвести правую (левую) руку вправо (влево), 2- и.п.</p> <p>3.И.п. ноги на ширине плеч. Махи ленточками в наклоне между ног, с отдыхом.</p> <p>4.И.п. пятки вместе, носки врозь. Приседания со взмахами лент.</p> <p>5.И. п. – ноги слегка расставлены: 1- правую (левую) ногу вперед, вверх, взмах лентами вверх двумя руками, 2 - и.п.</p>	<p>1,5 мин</p> <p>1 мин</p> <p>3 раза</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p>	<p>Идти друг за другом</p> <p>Соблюдать дистанцию</p> <p>Выше</p> <p>Руки выше</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Спина прямая</p> <p>Ноги не сгибать</p>

		<p>мышцы ног в игровом задании «Перепрыгни через препятствие» (кирпичики)</p> <p>4.. Продолжать закреплять умение детей выполнять движения ног и рук при плавании кролем.</p> <p>5. В подвижной игре «Найди свой домик» развивать внимание и реакцию на сигнал.</p> <p>Оздоровительные: повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям (заниматься в облегченной одежде)</p> <p>Воспитательные: воспитывать у детей чувство коллективизма.</p>		<p>6.Прыжки и танцевальные движения на месте в чередовании с ходьбой</p> <p>Упражнения на развитие мышц рук и туловища:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- броски набивных мячей вдаль;</li> <li>- упражнение «горка»; «уголки».</li> </ul> <p>Упражнения для развития мышц ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Перепрыгни через препятствия» (через несколько кирпичиков)</li> </ul> <p>Имитация движений рук и ног при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>П/и «Найди свой домик» (по цвету)</p> <p>3.</p> <p>Ходьба в колонне по 1 по кругу.</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Два кулачка»</p>	<p>20*2</p> <p>3</p> <p>6</p> <p>3</p> <p>8</p> <p>4 мин</p> <p>30с</p> <p>2 раза</p>	<p>Мягко</p> <p>С усилием</p> <p>Выше</p> <p>Ноги вместе</p> <p>Выполнять качественно</p> <p>Бег и ползание враспынную</p> <p>Активно работать пальцами рук</p>
И Ю Л Б	№3	<p>Образовательные:</p> <p>1. Закрепить с детьми комплекс ОРУ с большими мячами с речитативом.</p> <p>2. Продолжать упражнять детей в выполнении движений на развитие мышц рук и туловища: закрепить с детьми упражнение «крокодилы», упражнение «уголок» на скамейке.</p>	<p>Большие мячи, скамейки, кирпичики, ленточки, массажные мячики.</p>	<p>1. «Он и прыгает и скачет, ушибется, не заплачет»</p> <p>Ходьба в колонне по 1, враспынную, змейкой, с высоким подниманием колен.</p> <p>Бег обычный, враспынную, бег с ускорением.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Д/у «Нарисуй маленький и большой мяч»</p> <p>2. ОРУ с большими мячами с речитативом:</p> <p>1. Мяч большой и толстобокый, надувает мячик щеки. (и.п. – стойка, ноги слегка расставлены, поднимать мяч вверх, потягиваясь)</p> <p>2. Друг веселый, мячик мой! Всюду, всюду он со мной! Раз, два, три, четыре, пять, хорошо мне с ним играть! (и. п. – стойка ноги врозь, наклоны с мячом вправо, влево)</p>	<p>1,5 мин</p> <p>1 мин</p> <p>20с</p> <p>4 раза</p> <p>6</p>	<p>Следить за осанкой</p> <p>Вдохи носом</p> <p>Мяч не терять</p>

		<p>3. Укреплять у детей мышцы ног в упражнении: прыжки через препятствия (кирпичики высотой 10см).</p> <p>4.. Продолжать осваивать технику движений ног и рук при плавании кролем.</p> <p>5. В подвижной игре «Ловишки с хвостиками» развивать умение детей ускоряться в беге по кругу.</p> <p>Оздоровительные: содействовать развитию адаптационных возможностей организма.</p> <p>Воспитательные: воспитывать в детях уверенность и смелость.</p>		<p>3. В руки мячик я беру, хочешь, поиграем? В развеселую игру, кто его поймает? (и. п. – стойка, ноги врозь: подбрасывать ритмично мяч вверх невысоко)</p> <p>4. По мячу ладошкой бьем дружно, весело вдвоем. Мячик, мячик, мой дружок, звонкий, звонкий бок. (и.п. – стойка, ноги слегка расставлены: отбивать мяч ритмично поочередно правой и левой рукой со словами)</p> <p>5. Мячик выше поднимаю, и его я уважаю, только руки опущу, я носочки отыщу. (и. п. – сесть на край скамейки, руки с мячом над головой, ноги прямые: наклоны к носкам).</p> <p>6. По дрожкам сюда, вскач, прибежал веселый мяч, и веселую гурьбой позвал ребят всех за собой. (и. п. – мяч в руках перед грудью, ноги вместе: прыжки с поворотами вправо, влево)</p> <p>7. Ходьба.</p> <p>8. Д/у «Нарисуй свой мяч» И/у «Крокодилы» (по траве); И/у «Уголки» (сидя на скамейке); И/у «Перепрыгни через несколько кирпичиков»; Имитация движений рук и ног при плавании кролем на груди и на спине. П/и «Ловишки с хвостиками»</p> <p>3. Ходьба. Упражнения для укрепления кистей рук с массажными мячами.</p>	<p>6</p> <p>6</p> <p>16</p> <p>5</p> <p>16*2</p> <p>30с</p> <p>3 раза</p> <p>10</p> <p>6</p> <p>3</p> <p>10</p> <p>4 мин</p> <p>30с</p> <p>8*2</p>	<p>Руки вытянуть вверх, руки прямые</p> <p>Стараться вертикально</p> <p>Кончиками пальцев рук</p> <p>Ноги не сгибать</p> <p>Мягко</p> <p>Только руки Ноги прямые Выполнять качественно</p> <p>Соблюдать правила Спина прямая С усилием</p>
И Ю Л Б	№4	<p>Образовательные:</p> <p>1. Совершенствовать умение детей выполнять комплекс ОРУ с большими мячами с речитативом.</p> <p>2. Продолжать</p>	<p>Большие мячи, скамейки, кирпичики, ленточки, массажные мячики.</p>	<p>1. «Он и прыгает и скачет, ушибется, не заплачет» Ходьба в колонне по 1, в рассыпную, змейкой, с высоким подниманием колен.</p> <p>Бег обычный, в рассыпную, бег с ускорением.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Д/у «Нарисуй маленький и большой мяч»</p> <p>2. ОРУ с большими мячами с речитативом:</p>	<p>1,5 мин</p> <p>1 мин</p> <p>20с</p> <p>4 раза</p>	<p>Следить за осанкой</p> <p>Вдохи носом</p>

		<p>упражнять детей в выполнении движений на развитие мышц рук и туловища: закрепить с детьми упражнение «крокодилы», упражнение «уголок» на скамейке.</p> <p>3. Укреплять у детей мышцы ног в упражнении: прыжки через препятствия (кирпичики высотой 10см).</p> <p>4.. Продолжать осваивать технику движений ног и рук при плавании кролем.</p> <p>5. В подвижной игре «Ловишки с хвостиками» развивать умение детей ускоряться в беге по кругу.</p> <p>Оздоровительные: содействовать развитию адаптационных возможностей организма.</p> <p>Воспитательные: воспитывать в детях уверенность и смелость.</p>		<p>1. Мяч большой и толстобокий, надувает мячик щеки. (и.п. – стойка, ноги слегка расставлены, поднимать мяч вверх, потягиваясь)</p> <p>2. Друг веселый, мячик мой! Всюду, всюду он со мной! Раз, два, три, четыре, пять, хорошо мне с ним играть! (и. п. – стойка ноги врозь, наклоны с мячом вправо, влево)</p> <p>3. В руки мячик я беру, хочешь, поиграем? В развеселую игру, кто его поймает? (и. п. – стойка, ноги врозь: подбрасывать ритмично мяч вверх невысоко)</p> <p>4. По мячу ладошкой бьем дружно, весело вдвоем. Мячик, мячик, мой дружок, звонкий, звонкий бок. (и.п. – стойка, ноги слегка расставлены: отбивать мяч ритмично поочередно правой и левой рукой со словами)</p> <p>5. Мячик выше поднимаю, и его я уважаю, только руки опускаю, я носочки отыщу. (и. п. – сесть на край скамейки, руки с мячом над головой, ноги прямые: наклоны к носкам).</p> <p>6. По дрожкам сюда, вскач, прибежал веселый мяч, и веселую гурьбой позвал ребят всех за собой. (и. п. – мяч в руках перед грудью, ноги вместе: прыжки с поворотами вправо, влево)</p> <p>7. Ходьба.</p> <p>8. Д/у «Нарисуй свой мяч» И/у «Крокодилы» (по траве); И/у «Уголки» (сидя на скамейке); И/у «Перепрыгни через несколько кирпичиков»; Имитация движений рук и ног при плавании кролем на груди и на спине. П/и «Ловишки с хвостиками»</p> <p>3. Ходьба.</p> <p>Упражнения для укрепления кистей рук с массажными мячами.</p>	<p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>16</p> <p>5</p> <p>16*2</p> <p>30с 3 раза 10 6 3 10</p> <p>4 мин</p> <p>30с 8*2</p>	<p>Мяч не терять</p> <p>Руки вытянуть вверх, руки прямые</p> <p>Стараться вертикально</p> <p>Кончиками пальцев рук</p> <p>Ноги не сгибать</p> <p>Мягко</p> <p>Только руки Ноги прямые Выполнять качественно</p> <p>Соблюдать правила Спина прямая С усилием</p>
--	--	---	--	--	---	---

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
А В Г У С Т	№1	<p>Образовательные:</p> <p>1. Закрепить с детьми умение выполнять ОРУ на дыхание, выполняя упражнения под счет.</p> <p>2. Продолжать упражнять детей в выполнении движений на развитие мышц рук и туловища: отжимания руками от земли с четверенек и с опоры на руки и на носки, отжимания от скамейки, игровое упражнение «Веселая груша» (для укрепления кистей рук).</p> <p>3. Укреплять у детей мышцы ног в упражнении: прыжки в длину с места.</p> <p>4. Продолжать осваивать технику движений ног и рук при плавании кролем.</p> <p>5. В подвижной игре «Ловишки с мячом» упражнять детей ускоряться с ходу.</p> <p>Оздоровительные: формировать опорно-двигательный аппарат.</p> <p>Воспитательные: воспитывать у детей устойчивый</p>	Скамейки, мяч, песочная дорожка с препятствиями, гимнастические палки, медицинская «груша».	<p>1. «Летние развлечения» Ходьба в колонне по 1, в рассыпную, змейкой, с высоким подниманием колен. Бег обычный, в рассыпную, бег с ускорением. Ходьба. Д/у «Синьор – помидор»</p> <p>2. ОРУ на дыхание со счетом: 1.«Тыква катится» - круговые вращения головой вправо, влево. 1-2-3-4-вдох; 1-2-3-4-выдох. 2.«Большой – маленький». И.п. о.с. 1-вдох, поднять руки-«большой»; 2- присесть, обхватить колени- выдох-«маленький». 3.«Паровоз»- ходьба по залу, имитируя движения колес «чух», меняя скорость, громкость, частоту произношения, вернуться на место. 4.«Гуси летят»- медленно поднимать руки вверх - вдох; на выдохе- вниз «гу -у» 5.«Дровосек»- и.п. ноги врозь, наклон вниз, руки в замке: 1- вдох «б-а-х», 2- выдох. 6.«Аист». И.п. - о.с.: 1- вдох, поднять 1 ногу, руки в стороны, 2- выдох - «Ш»- опустить ногу. 7.«Гуси шипят»- 1- наклон вперед, вдох, 2- «ш»- выдох. 8.«Часики». И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны вправо, влево «тик-так». 9.Бег с ускорением Ходьба с восстановлением дыхания. Упражнения для рук и туловища: - отжимания с четверенек; - отжимания от земли с рук и носков; - отжимания со скамеек; - «Веселая груша» (сжимание и разжимание медицинской «груши») И/у «Перепрыгни через ручеек» (прыжки в длину с места)</p>	<p>1,5 мин</p> <p>1 мин</p> <p>3</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>30с</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>8</p> <p>25с</p> <p>30с</p> <p>8</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>6*2</p> <p>4</p>	<p>Следить за направляющим</p> <p>Держать дистанцию</p> <p>Медленно</p> <p>Подниматься на носки</p> <p>Ритмично</p> <p>Плавно</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Удерживать равновесие</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Наклоны туловищем</p> <p>Активно</p> <p>Только локти</p> <p>Туловище прямое</p> <p>С усилием</p> <p>Замах руками</p> <p>Активный</p>



		положительно - эмоциональный интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.		Имитация движений рук и ног при плавании кролем на груди и на спине П/и «Ловишки с мячом» 3. Ходьба. Д/у «Нарисуй облачко» Для укрепления мышц стопы: «Катай палку ногами» (вперед, назад, сидя на скамейке)	8 4 мин 30с 3 20 раз	В одном направлении  Воздуха набирать больше
А В Г У С Т	№2	Образовательные: 1. Совершенствовать умение детей выполнять ОРУ на дыхание, выполняя упражнения с хлопками. 2. Продолжать упражнять детей в выполнении движений на развитие мышц рук и туловища: отжимания руками от земли с четверенек и с опоры на руки и на носки, отжимания от скамейки, игровое упражнение «Веселая груша» (для укрепления кистей рук). 3. Укреплять у детей мышцы ног в упражнении: прыжки в длину с места. 4. Продолжать осваивать технику движений ног и рук при плавании кролем. 5. В подвижной игре	Скамейки, мяч, песочная дорожка с препятствиями, гимнастические палки, медицинская «груша».	1. «Летние развлечения» Ходьба в колонне по 1, в рассыпную, змейкой, с высоким подниманием колен. Бег обычный, в рассыпную, бег с ускорением. Ходьба. Д/у «Синьор – помидор» 2. ОРУ на дыхание с хлопками: 1.«Тыква катится» - круговые вращения головой вправо, влево. 1-2-3-4-вдох; 1-2-3-4-выдох. 2.«Большой – маленький». И.п. о.с. 1-вдох, поднять руки- «большой»; 2- присесть, обхватить колени- выдох- «маленький». 3.«Паровоз»- ходьба по залу, имитируя движения колес «чух», меняя скорость, громкость, частоту произношения, вернуться на место. 4.«Гуси летят»- медленно поднимать руки вверх - вдох; на выдохе- вниз «гу -у» 5.«Дровосек»- и.п. ноги врозь, наклон вниз, руки в замке: 1- вдох «б-а-х», 2- выдох. 6.«Аист». И.п. - о.с.: 1- вдох, поднять 1 ногу, руки в стороны, 2- выдох - «Ш»- опустить ногу. 7.«Гуси шипят»- 1- наклон вперед, вдох, 2- «ш»- выдох. 8.«Часики». И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны вправо, влево «тик-так». 9.Бег с ускорением Ходьба с восстановлением дыхания. Упражнения для рук и туловища:	1,5 мин 1 мин 3 6 6 30с 6 6 6 8 25с 30с	Следить за направляющим Держать дистанцию  Медленно Подниматься на носки Ритмично  Плавно Колени не сгибать Удерживать равновесие Колени не сгибать Наклоны туловищем Активно

		«Ловишки с мячом» упражнять детей ускоряться с ходу. Оздоровительные: формировать опорно- двигательный аппарат. Воспитательные: воспитывать у детей устойчивый положительно - эмоциональный интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.		- отжимания с четверенек; - отжимания от земли с рук и носков; - отжимания со скамеек; - «Веселая груша» (сжатие и разжатие медицинской «груши») И/у «Перепрыгни через ручеек» (прыжки в длину с места) Имитация движений рук и ног при плавании кролем на груди и на спине П/и «Ловишки с мячом» 3. Ходьба. Д/у «Нарисуй облачко» Для укрепления мышц стопы: «Катай палку ногами» (вперед, назад, сидя на скамейке)	8 5 5 6*2  4  8  4 мин  30с 3 20 раз	Только локти Туловище прямое С усилием  Замах руками Активный  В одном направлении  Воздуха набирать больше
А В Г У С Т	№3	Образовательные: 1. Закрепить с детьми умение выполнять ОРУ с обручами под счет. 2. Повторить с детьми упражнения для рук «Мельница»; для рук и туловища – отжимания на скамейке; для ног – прыжки в приседе - «лягушата»; для кистей рук выполнить игровое упражнение «Пропищи столько, сколько я» (с игрушкой – пищалкой). 3. В подвижной игре «Чья колонна быстрее построится» 4. Закрепить с детьми выполнение массажа ушных раковин. Оздоровительные:	Обручи, скамейки, ориентиры для игры, игрушка – пищалка.	1. «С физкультурой – мы друзья» Ходьба в колонну по 1 по кругу, змейкой, в рассыпную, с высоким подниманием колен, на пятках. Бег друг за другом по кругу. Ходьба. Д/у «Насос» 2. ОРУ с обручами под счет: 1.И.п. стойка, ноги врозь, обруч хватом с боков у груди. 1- обруч вперед, 2- вверх, 3- вперед, 4-и.п. 2.И. п. стойка ноги врозь, обруч внизу. 1-обруч вперед, 2-наклон вперед, коснуться обручем пола, 3- вперед, 4- и.п. 3.И.п. ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. 1- поворот вправо (влево), 2- и.п. 4.И.п. обруч на полу, встать в центр его, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в обруче. Ходьба на месте. 5. Дети превращают обручи в «рули», проводится игра «Автомобили» Использовать цветной светофор, дети выполняют команды: едут, замедляют ход,	1,5 мин  1 мин  4  6 6 6 10*2 20с 1 мин	Соблюдать дистанцию  Дышать носом    Руки прямые  Колени не стигать  Пятки от земли не отрывать Мягко  В одном направлении

		улучшать работоспособность детского организма при помощи физических упражнений. Воспитательные: воспитывать у детей положительный эмоциональный настрой.		останавливаются. Двигаться и шагом и бегом. Дыхательная гимнастика «Накачаем колеса» Упражнения для развития кистей: - «Вертушки»; - «Солнышко»; - и/у «Пропищи столько, сколько я» (с разным количеством раз и с разным ритмом) Упражнения на развитие мышц рук и туловища: - «Мельница»; - отжимания со скамейки. Упражнения для развития мышц ног: - «Лягушата» (в приседе) П/и «Чья колонна быстрее построится» 3. Ходьба в колонне по 1 по кругу. Массаж ушных раковин: - поглаживание; - ласково оттягиваем ушные раковины вверх, вниз, в стороны; - нажимаем на мочки ушей («надеваем» на них красивые сережки); - «лепим» уши внутри: пальцами внутри раковины делаем 3-4 вращательных движений (пусть уши будут чистыми и все могли слышать)	4 8 8 1-5 8 3 10 3 раза 20с 1 мин	Активно Нажимать на игрушку четко Руки прямые Туловище прямое Мягко Быть внимательными Без усилий
А В Г У С Т	№4	Образовательные: 1. Совершенствовать умение детей выполнять ОРУ с обручами под музыку. 2. Повторить с детьми упражнения для рук «Мельница»; для рук и туловища – отжимания на скамейке; для ног – прыжки в приседе - «лягушата»; для кистей	Обручи, скамейки, ориентиры для игры, игрушка – пищалка.	1. «С физкультурой – мы друзья» Ходьба в колонну по 1 по кругу, змейкой, врассыпную, с высоким подниманием колен, на пятках. Бег друг за другом по кругу. Ходьба. Д/у «Насос» 2. ОРУ с обручами под счет: 1. И.п. стойка, ноги врозь, обруч хватом с боков у груди. 1- обруч вперед, 2- вверх, 3- вперед, 4-и.п. 2. И. п. стойка ноги врозь, обруч внизу. 1-обруч вперед, 2-наклон вперед, коснуться обручем пола, 3- вперед, 4-	1,5 мин 1 мин 4 6 6	Соблюдать дистанцию Дышать носом Руки прямые Колени не

		<p>рук выполнить игровое упражнение «Пропищи столько, сколько я» (с игрушкой – пищалкой).</p> <p>3. В подвижной игре «Чья колонна быстрее построится»</p> <p>4. Закрепить с детьми выполнение массажа ушных раковин.</p> <p>Оздоровительные: улучшать работоспособность детского организма при помощи физических упражнений.</p> <p>Воспитательные: воспитывать у детей положительный эмоциональный настрой.</p>		<p>и.п.</p> <p>3.И.п. ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. 1- поворот вправо (влево), 2- и.п.</p> <p>4.И.п. обруч на полу, встать в центр его, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в обруче.</p> <p>Ходьба на месте.</p> <p>5. Дети превращают обручи в «рули», проводится игра «Автомобили»</p> <p>Использовать цветной светофор, дети выполняют команды: едут, замедляют ход, останавливаются.</p> <p>Двигаться и шагом и бегом.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Накачаем колеса»</p> <p>Упражнения для развития кистей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Вертушки»;</li> <li>- «Солнышко»;</li> <li>- и/у «Пропищи столько, сколько я» (с разным количеством раз и с разным ритмом)</li> </ul> <p>Упражнения на развитие мышц рук и туловища:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Мельница»;</li> <li>- отжимания со скамейки.</li> </ul> <p>Упражнения для развития мышц ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Лягушата» (в приседе)</li> </ul> <p>П/и «Чья колонна быстрее построится»</p> <p>3.</p> <p>Ходьба в колонне по 1 по кругу.</p> <p>Массаж ушных раковин:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поглаживание;</li> <li>- ласково оттягиваем ушные раковины вверх, вниз, в стороны;</li> <li>- нажимаем на мочки ушей («надеваем» на них красивые сережки);</li> <li>- «лепим» уши внутри: пальцами внутри раковины делаем 3-4 вращательных движений (пусть уши будут чистыми и все могли слышать)</li> </ul>	<p>6</p> <p>10*2</p> <p>20с 1 мин</p> <p>4</p> <p>8 8 1-5</p> <p>8 3</p> <p>10 3 раза</p> <p>20с 1 мин</p>	<p>сгибать</p> <p>Пятки от земли не отрывать Мягко</p> <p>В одном направлении</p> <p>Активно</p> <p>Нажимать на игрушку четко</p> <p>Руки прямые Туловище прямое Мягко Быть внимательными</p> <p>Без усилий</p>
--	--	--	--	---	--	---

**Перспективно-календарный план**  
**Задачи программы «Подружись с водой» для детей 4-5 лет**

Месяц	Задачи программы
Сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Закрепить у детей правила поведения в бассейне (раздевание, мытье под душем до посещения бассейна, вытирание, одевание), входа и выхода из воды.</li> <li>* Приучать бережно относиться к инвентарю.</li> <li>* Воспитывать умение действовать по сигналу инструктора.</li> <li>* Вызывать положительные эмоции при посещении бассейна.</li> <li>* Выявление уровня подготовленности детей.</li> <li>* Приучать детей выполнять ритмические упражнения на суше и в воде под определенный ритм, созданный с помощью музыки или слов.</li> </ul>
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Формировать у детей умение свободно, без боязни передвигаться по дну бассейна (держась за бортик, без опоры, с игрушкой, шагом, бегом прыжками в указанном направлении, поднимая колени, в упоре на коленях (четвереньках) различными способами (по одному, парами, тройками).</li> <li>* Формировать у детей умение по звуковым сигналам (с хлопками, с игрушкой пищалкой) выполнять действия в разном темпе.</li> <li>* Формировать у детей умения выполнять силовые упражнения для мышц рук и ног, туловища.</li> <li>* Выбатывать у детей умение погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.</li> <li>* Развивать умение детей выполнять плавный выдох в воду, разной интенсивности и длительности.</li> </ul>
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Продолжать осваивать выдохи на воду.</li> <li>* Развивать навык погружения в воду «звездочка», «поплавок», горизонтального лежания в воде «крокодильчики».</li> <li>* Развивать умение детей работать ногами в разных исходных положениях (сидя и лежа с опорой на руки, бортик).</li> <li>* Формировать умение лежать на груди с опорой рук на доску.</li> <li>* Формировать навык скольжения на груди с опорой рук на доску, без нее.</li> </ul>
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Воспитывать у детей бережное отношение к спортивному инвентарю.</li> <li>* Закреплять умение детей выполнять разнообразные движения различными частями тела в соответствии с образцом, объяснением инструктора.</li> <li>* Закреплять у детей умение выполнять упражнения на суше и в воде в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, подсчета, переходить от одного темпа к другому.</li> </ul>
Январь	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Закреплять умение свободно без боязни передвигаться по дну бассейна с опорой и без нее; шагом, бегом, прыжками в сочетании с движениями рук, различными способами (по одному, парами, тройками).</li> <li>* Продолжать формировать у детей умение выполнять силовые</li> </ul>

	<p>упражнения для мышц рук и ног, туловища.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Продолжать формировать навык погружения в воду без опоры.</li> <li>* Закреплять умение детей выполнять выдох в воду, открывать глаза в воде, доставать предметы со дна бассейна задерживая дыхание.</li> <li>* Продолжать закреплять умение детей работать ногами в разных исходных положениях (сидя и лежа с опорой на руки, бортик, доску).</li> </ul>
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Закреплять навык скольжения на груди с опорой рук на доску, без нее.</li> <li>* Формировать навык скольжения на задержке дыхания с опорой на доску.</li> <li>* Формировать умение лежать на воде на груди.</li> <li>* Формировать умение детей выполнять упражнения с большой амплитудой движений.</li> <li>* Развивать координационные возможности в воде, скорость передвижения в воде.</li> </ul>
Март	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Продолжать учить детей комплексам «аквааэробики» на суше и воде с предметами и без них.</li> <li>* Совершенствовать у детей навыки свободно без боязни передвигаться по бассейну с опорой и без нее; шагом, бегом, прыжками в сочетании с движениями рук, различными способами (по одному, парами, тройками).</li> <li>* Продолжать закреплять у детей умение выполнять силовые упражнения для мышц рук и ног, туловища.</li> </ul>
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Совершенствовать у детей умение выполнять упражнения в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки.</li> <li>* Совершенствовать умение детей выполнять упражнения с большей амплитудой движений.</li> <li>* Совершенствовать технику работы ног при выполнении специальных упражнений для освоения техники плавания.</li> </ul>
Май	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Совершенствовать умение открывать глаза в воде, доставать предметы, со дна бассейна задерживая дыхание.</li> <li>* Продолжать развивать умение детей выполнять плавный выдох с погружением в воду, разной интенсивности и длительности.</li> <li>* Продолжать овладевать навыком скольжения с подвижной опорой и без нее.</li> <li>* Совершенствовать координационные возможности в воде, скорость передвижения в воде.</li> </ul>
Июнь	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Совершенствовать у детей навыки свободного передвижения по бассейну с опорой и без нее, различными способами.</li> <li>* Совершенствовать умение выполнять упражнения на суше и в воде в соответствии с заданным темпом и музыкой.</li> </ul>
Июль	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Совершенствовать навык скольжения с подвижной опорой и без нее.</li> <li>* Совершенствовать умение открывать глаза в воде, доставать</li> </ul>
Август	<ul style="list-style-type: none"> <li>предметы, со дна бассейна задерживая дыхание.</li> <li>* Совершенствовать координационные возможности в воде.</li> </ul>

### Перспективное планирование по аквааэробике для детей 4-5 лет

№	Комплексы упражнений	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1.	<b>Комплексы упражнений на суше и воде</b>	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	1) без предметов	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																																				
	2) с предметами																																																
	А) с любимой игрушкой					*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																																
	Б) с мячом																	*	*	*	*																												
	В) с обручем																					*	*	*	*																								
	Г) с султанчиком													*	*	*	*									*	*	*	*																				
	Д) с гимнастической палкой																									*	*	*	*																				
	Е) с малым мячом в каждой руке																									*	*	*	*																				
2.	<b>Виды передвижений по дну бассейна</b>	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	А) держась за бортик	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*													*	*	*	*																				
	Б) без опоры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																	*	*	*	*																
	В) с игрушкой в руках	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*													*	*	*	*												
	Г) шагом, бегом, прыжками в указанном направлении	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																								
	Д) поднимая колени					*	*	*	*	*	*	*	*													*	*	*	*																				
	Е) в упоре на коленях (четвереньках)					*	*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*																				
	Ж) «крокодилчики»									*	*	*	*													*	*	*	*																				
	З) «крабики»									*	*	*	*	*	*	*	*																	*	*	*	*												
	И) «осьминоги»									*	*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*									*	*	*	*												
	К) «лягушки»																	*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*												
	Л) «толени»									*	*	*	*									*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*								
	<b>Бег:</b>																																																
	А) сгибая ноги вперед и назад									*	*	*	*	*	*	*	*																																
	Б) шагами галопа правым и левым боком									*	*	*	*	*	*	*	*																																











<p>- приседание в воде с опорой до уровня пояса, груди, подбородка; - выдох на предмет, выдох на воду «Длинный лучик», «Большое солнышко и маленькое»; - «выжималки», «мяч на дно»; - «фонтанчики», «моторчики».</p> <p><u>Аэробные волны:</u> - бег обычный; - ходьба приставным шагом, в полуприседе, на носках, пятках. П/и «Угадай мелодию» <b>3.Заключительная часть.</b> Свободное плавание Игры с плавающими игрушками.</p>	<p>- «крокодильчики». <u>Упражнения по станциям:</u> - приседание в воде с опорой до уровня груди, подбородка; - выдох на воду «Длинный лучик», «Короткий лучик»; - выдох на границе воды и воздуха «Солнечный зайчик»; - «мяч на дно»; - «фонтанчики», «моторчики».</p> <p><u>Аэробные волны:</u> - бег обычный; - ходьба приставным шагом в стороны, на носках, пятках, на внешней, внутренней стороне стопы. П/и «Угадай мелодию» (вариант: по окончании музыки найти себе пару «Лучики - друзья») <b>3.Заключительная часть</b> Свободное плавание Игры с плавающими игрушками.</p>	<p>продвижением вперед. <u>Подготовительные упражнения:</u> - «крокодильчики». <u>Специальные упражнения:</u> - имитационные движения ногами сидя с опорой на руки. <u>Упражнения по станциям:</u> - приседание в воде с опорой до уровня подбородка; - опускание лица в воду, стоя на дне; - выдох на воду «Длинный лучик», «Короткий лучик»; - выдох на границе воды и воздуха «Солнечный зайчик». - «выжималки». - «фонтанчики», «моторчики».</p> <p><u>Аэробные волны:</u> - бег обычный; - ходьба приставным шагом в стороны, на носках, пятках, в полуприседе. П/и «Пузырь» <b>3.Заключительная часть</b> Свободное плавание Игры с плавающими игрушками.</p>	<p><u>Подготовительные упражнения:</u> - «крокодильчики». <u>Специальные упражнения:</u> - имитационные движения ногами сидя с опорой на руки. <u>Упражнения по станциям:</u> - приседание в воде с опорой до уровня подбородка; - опускание лица в воду, стоя на дне; - погружение головы в воду; - выдох в воду «Солнышко нагрело воду и она закипела»; - «мяч на дно»; - «фонтанчики», «моторчики».</p> <p><u>Аэробные волны:</u> - бег обычный; - ходьба приставным шагом в стороны, в полуприседе, на внешней стороне стопы. П/и «Пузырь» (вариант: после заключительных слов присесть, ударить по воде кулаками). <b>3.Заключительная часть</b> Свободное плавание Игры с плавающими игрушками.</p>
--	---	---	---

**Октябрь: Тема «В зоопарке»**

1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
<p>Задачи: продолжать приучать выполнять ритмические упражнения на суше и в воде под музыку; формировать умение работать ногами лежа с опорой на руках; формировать навык лежания на груди с опорой рук на</p>	<p>Задачи: продолжать развивать умение выполнять плавный выдох в воду разной длительности; развивать умение работать ногами лежа с опорой на руках; развивать умение открывать глаза в воде; продолжать</p>	<p>Задачи: формировать умение по звуковым сигналам выполнять действия в разном темпе (с игрушкой - пищалкой); развивать умение погружения с рассматриванием игрушек; развивать навык работы ног</p>	<p>Задачи: развивать умение выполнять выдох в воду разной длительности и интенсивности; продолжать развивать навык работы ног лежа с опорой на бортик; продолжать формировать навык скольжения на груди с опорой</p>

<p>доску; продолжать развивать умение выполнять плавный выдох в воду разной интенсивности; воспитывать уверенность.</p>	<p>формировать навык лежания на груди с опорой рук на доску; способствовать формированию умения выполнять силовые упражнения стоя; воспитывать самостоятельность.</p>	<p>лежа с опорой на бортик; формировать навык скольжения на груди с опорой рук на доску; развивать координацию движений.</p>	<p>рук на доску; упражнять в погружениях в воду; воспитывать умение действовать по сигналу.</p>
<p>Структура:  <b>1. Вводная часть:</b> ОРУ на суше с любимой игрушкой (под музыку)  <b>2. Основная часть:</b> ОРУ в воде с любимой игрушкой (под музыку)  <u>Передвижения:</u>  - ходьба и бег с высоким подниманием колен – «Цапли»;  - на четвереньках – «Белые мишки»;  - прыжки на двух ногах с продвижением вперед «Кенгуру».  <u>Подготовительные упражнения:</u>  - «крокодильчики».  <u>Специальные упражнения:</u>  - имитационные движения ногами лежа с опорой на руки;  - лежание на груди с опорой рук на доску.  <u>Упражнения по станциям:</u>  - погружение головы в воду;  - выдох в воду разной интенсивности «Чьи пузыри больше»;  - «музыкальные инструменты»;  - «фонтанчики».  <u>Аэробные волны:</u>  - бег обычный; высоко поднимая колени;  - ходьба на носках; пятках; не отрывая стоп от дна.  П/и «Найди свой домик»</p>	<p>Структура:  <b>1. Вводная часть:</b> ОРУ на суше с любимой игрушкой (под музыку)  <b>2. Основная часть:</b> ОРУ в воде с любимой игрушкой (под музыку)  <u>Передвижения:</u>  - ходьба и бег с высоким подниманием колен – «Цапли»;  - на четвереньках – «Белые мишки»;  - прыжки в указанном направлении «Зайчата».  <u>Подготовительные упражнения:</u>  - «звездочка».  <u>Специальные упражнения:</u>  - имитационные движения ногами лежа с опорой на руки;  - лежание на груди с опорой рук на доску.  <u>Упражнения по станциям:</u>  - погружение головы в воду;  - открывание глаз в воде;  - выдох в воду разной длительности «Папа – слон и слоненок»;  - «поющие фонтаны»;  - «моторчики».  <u>Аэробные волны:</u>  - бег обычный; высоко поднимая колени;  - ходьба в полуприседе; не отрывая стоп от дна.</p>	<p>Структура:  <b>1. Вводная часть:</b> ОРУ на суше с игрушкой – пищалкой.  <b>2. Основная часть:</b> ОРУ в воде с игрушкой – пищалкой.  <u>Передвижения:</u>  - ходьба и бег с высоким подниманием колен – «Цапли»;  - на четвереньках – «Белые мишки»;  - прыжки в указанном направлении «Зайчата».  <u>Подготовительные упражнения:</u>  - «крокодильчики».  <u>Специальные упражнения:</u>  - имитационные движения ногами лежа с опорой на бортик;  - скольжение на груди с опорой рук на доску.  <u>Упражнения по станциям:</u>  - погружение головы в воду с рассматриванием игрушек «Какого цвета рыбка?»;  - выдохи в воду: «Чьи пузыри больше»;  - «поющие фонтаны»;  - «фонтанчики».  <u>Аэробные волны:</u>  - бег обычный; высоко поднимая колени;  - ходьба приставным шагом в</p>	<p>Структура:  <b>1. Вводная часть:</b> ОРУ на суше с игрушкой – пищалкой.  <b>2. Основная часть:</b> ОРУ в воде с игрушкой – пищалкой.  <u>Передвижения:</u>  - ходьба и бег с игрушкой в руках;  - с высоким подниманием колен – «Цапли»;  - на четвереньках – «Белые мишки».  <u>Подготовительные упражнения:</u>  - «звездочка».  <u>Специальные упражнения:</u>  - имитационные движения ногами лежа с опорой на бортик;  - скольжение на груди с опорой рук на доску.  <u>Упражнения по станциям:</u>  - погружение головы в воду с рассматриванием игрушек «Где спрятался пингвин?»;  - выдохи в воду: «Чьи пузыри больше»;  - «водовороты»;  - «моторчики».  <u>Аэробные волны:</u>  - бег обычный; высоко поднимая колени;  - ходьба приставным шагом в</p>

3. <b>Заключительная часть</b> Свободное плавание с любимой игрушкой	П/и «Найди свой домик» (вариант: разные виды движений в зависимости от характера музыки) 3. <b>Заключительная часть</b> Свободное плавание с любимой игрушкой	стороны; на внешней и внутренней сторонах стопы. П/и «Бегом за мячом» 3. <b>Заключительная часть</b> Свободное плавание с любимой игрушкой	стороны; на внешней и внутренней сторонах стопы. П/и «Бегом за мячом» (вариант: ввести 2 мяча) 3. <b>Заключительная часть</b> Свободное плавание с любимой игрушкой
---	---	---	--

**Ноябрь: Тема «Наши забавы»**

1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
<p>Задачи:</p> <p>продолжать формировать умение свободно передвигаться по дну бассейна шагом, бегом боковым галопом, с захлестом, с высоким подниманием бедра; формировать навык скольжения на груди без доски; развивать навык работы ног лежа с опорой на доску; упражнять в погружениях в воду; воспитывать самостоятельность, активность.</p>	<p>Задачи:</p> <p>продолжать развивать умение выполнять действия в разном темпе по звуковым сигналам (с хлопками); продолжать формировать навык скольжения на груди без доски; развивать навык работы ног лежа с опорой на доску; вырабатывать умение погружать голову в воду, выполнять плавный выдох в воду разной длительности и интенсивности; воспитывать выдержку.</p>	<p>Задачи:</p> <p>формировать умение в свободном передвижении по дну бассейна; развивать умения в скольжении на груди с доской и без нее; продолжать развивать навык работы ног сидя и лежа с опорой на руках; развивать умение погружения с рассмотрением игрушек; воспитывать бережное отношение к инвентарю.</p>	<p>Задачи:</p> <p>продолжать формировать умения в лежании и скольжении на груди с доской и без неё; развивать навык работы ног сидя и лежа с опорой на доску; упражнять в погружениях в воду; способствовать развитию умения выполнять силовые упражнения для мышц рук, ног, туловища; вызывать положительные эмоции при посещении бассейна.</p>
<p>Структура:</p> <p>1.<b>Вводная часть:</b> ОРУ на суше с любимой игрушкой (под музыку) 2.<b>Основная часть:</b> ОРУ в воде с любимой игрушкой (под музыку) <u>Передвижения:</u> - ходьба, бег: боковым галопом, с захлестом, с высоким подниманием бедра («Цирковые лошадки») <u>Подготовительные упражнения:</u> - «звездочка». <u>Специальные упражнения:</u> - имитационные движения ногами лежа с опорой на доску; - скольжение на груди без доски.</p>	<p>Структура:</p> <p>1.<b>Вводная часть</b> на суше с любимой игрушкой (под музыку) 2.<b>Основная часть:</b> ОРУ в воде с любимой игрушкой (с хлопками) <u>Передвижения:</u> - ходьба, бег: боковым галопом, с захлестом, с высоким подниманием бедра («Цирковые лошадки») <u>Подготовительные упражнения:</u> - «звездочка». <u>Специальные упражнения:</u> - имитационные движения ногами лежа с опорой на доску; - скольжение на груди без доски.</p>	<p>Структура:</p> <p>1.<b>Вводная часть</b> на суше с любимой игрушкой (с хлопками) 2.<b>Основная часть:</b> ОРУ в воде с любимой игрушкой (с хлопками) <u>Передвижения:</u> - ходьба, бег: боковым галопом, прямым галопом, подскоками (соревнования парами) <u>Подготовительные упражнения:</u> - «звездочка». <u>Специальные упражнения:</u> - скольжение на груди с доской и без неё; - имитационные движения ногами</p>	<p>Структура:</p> <p>1.<b>Вводная часть:</b> ОРУ на суше с любимой игрушкой (под музыку) 2.<b>Основная часть:</b> ОРУ в воде с любимой игрушкой (под музыку) <u>Передвижения:</u> - ходьба, бег: боковым галопом, прямым галопом, подскоками (соревнования парами) <u>Подготовительные упражнения:</u> - «звездочка». <u>Специальные упражнения:</u> - лежание, скольжение на груди с доской и без неё; - имитационные движения ногами</p>

<p><u>Упражнения по станциям:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- погружение головы в воду с рассматриванием игрушек «Какого цвета рыбки?»;</li> <li>- выдох в воду: «Чьи пузыри больше»;</li> <li>- «брызгалки»;</li> <li>- «фонтанчики».</li> </ul> <p><u>Аэробные волны:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег в парах;</li> <li>- ходьба приставным шагом в стороны; в полуприседе.</li> </ul> <p>П/и «Догони меня»</p> <p><b>3. Заключительная часть</b></p> <p>Свободное плавание с надувными мячами</p>	<p><u>Упражнения по станциям:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- погружение головы в воду с рассматриванием игрушек «Уточка ныряет за рыбкой»;</li> <li>- выдох в воду: «Вскипяти воду»;</li> <li>- «водовороты»;</li> <li>- «моторчики».</li> </ul> <p><u>Аэробные волны:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег в парах;</li> <li>- ходьба приставным шагом в стороны; в полуприседе.</li> </ul> <p>П/и «Догони меня» (вариант: ввести 2-х ловишек)</p> <p><b>3. Заключительная часть</b></p> <p>Свободное плавание с надувными мячами</p>	<p>сидя и лежа с опорой на руках.</p> <p><u>Упражнения по станциям:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- погружение головы в воду с рассматриванием игрушек «Собери все красные (синие и т. д.)»;</li> <li>- выдох в воду: «Надуй шар»;</li> <li>- «выжималки»;</li> <li>- «фонтанчики».</li> </ul> <p><u>Аэробные волны:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег в парах;</li> <li>- ходьба приставным шагом в стороны; в полуприседе.</li> </ul> <p>П/и «Фонтан»</p> <p><b>3. Заключительная часть</b></p> <p>Свободное плавание с надувными мячами</p>	<p>сидя и лежа с опорой на доску.</p> <p><u>Упражнения по станциям:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- погружение головы в воду с рассматриванием игрушек: игра - соревнование «Кто больше соберет игрушек»;</li> <li>- выдох в воду: «Чьи пузыри больше»;</li> <li>- «брызгалки»;</li> <li>- «моторчики».</li> </ul> <p><u>Аэробные волны:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег в парах;</li> <li>- ходьба приставным шагом в стороны; в полуприседе.</li> </ul> <p>П/и «Фонтан» (вариант: выполнять движения в зависимости от характера музыки)</p> <p><b>3. Заключительная часть</b></p> <p>Свободное плавание с надувными мячами</p>
--	--	--	--

**Декабрь: Тема «Кто живет в воде?»**

1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 итоговое занятие
<p>Задачи:</p> <p>формировать навык скольжения на груди на задержке дыхания с опорой на доску; закреплять умение свободно без боязни передвигаться по дну бассейна шагом, бегом, прыжками парами в указанном направлении; закреплять умение работать ногами сидя и лежа с опорой на руки; упражнять в погружении головы в воду с рассматриванием игрушек; воспитывать бережное отношение к</p>	<p>Задачи:</p> <p>продолжать формировать навык погружения в воду без опоры; продолжать формировать навык скольжения на груди на задержке дыхания с опорой на доску; закреплять умение выполнять упражнения на суше и в воде в соответствии с заданным темпом с помощью подсчета, переходить от одного темпа к другому; закреплять умение погружать голову в воду,</p>	<p>Задачи:</p> <p>формировать умение выполнять упражнения с большой амплитудой движений; продолжать формировать навык скольжения на груди на задержке дыхания с опорой на доску; закреплять умение работать ногами сидя и лежа с опорой на бортик; развивать умение погружения в воду с задержкой дыхания; воспитывать настойчивость в преодолении трудностей.</p>	<p>Задачи:</p> <p>продолжать формировать навык скольжения на груди на задержке дыхания с опорой на доску; упражнять в погружениях головы в воду, открывая глаза с задержкой дыхания; способствовать развитию умения выполнять силовые упражнения для мышц рук, ног, туловища; развивать скорость передвижения в воде.</p>

спортивному инвентарю.	выполняя выдохи в воду; развивать координационные возможности в воде.		
<p>Структура:  <b>1.Вводная часть:</b> ОРУ на суше с любимой игрушкой (под музыку)  <b>2.Основная часть:</b> ОРУ в воде с любимой игрушкой (под музыку)  <u>Передвижения:</u>  - ходьба, бег, прыжки парами в указанном направлении;  - «крокодильчики».  <u>Подготовительные упражнения:</u>  - «звездочка».  <u>Специальные упражнения:</u>  - скольжение на груди на задержке дыхания с опорой на доску «Акула»;  - имитационные движения ногами сидя и лежа с опорой на руки.  <u>Упражнения по станциям:</u>  - погружение головы в воду с рассматриванием игрушек «Маленькие и большие рыбки»;  - выдохи в воду «Чьи пузыри больше»;  - «музыкальные инструменты»;  - «фонтанчики».  <u>Аэробные волны:</u>  - бег в парах высоко поднимая колени;  - ходьба парами, не отрывая стоп от дна.  П/и «Карусель»  <b>3.Заключительная часть</b>  Игра малой подвижности «Гишина у пруда»</p>	<p>Структура:  <b>1.Вводная часть</b> на суше (под счет) без предметов  <b>2.Основная часть:</b> ОРУ в воде (под счет) без предметов  <u>Передвижения:</u>  - в упоре на коленях парами;  - бег с высоким подниманием бедра парами;  - «крабики».  <u>Подготовительные упражнения:</u>  - «звездочка».  <u>Специальные упражнения:</u>  - скольжение на груди на задержке дыхания с опорой на доску «Акула»;  - имитационные движения ногами сидя и лежа с опорой на руки.  <u>Упражнения по станциям:</u>  - погружение головы в воду «Кто лучше спрячется»;  - выдохи в воду «Вскипяти воду»;  - «поющие фонтаны»;  - «моторчики».  <u>Аэробные волны:</u>  - бег в парах;  - ходьба приставным шагом в стороны.  П/и «Карусель» (вариант: на слова «Раз, два...» ударять кулачками по воде, на последние слова – сесть в воду )  <b>3.Заключительная часть</b>  Игра малой подвижности «Гишина у пруда»</p>	<p>Структура:  <b>1.Вводная часть</b> на суше (под счет) с погремушкой  <b>2.Основная часть:</b> ОРУ в воде (под счет) с погремушкой  <u>Передвижения:</u>  - ходьба парами в указанном направлении;  - бег боковым галопом;  - «осьминоги».  <u>Подготовительные упражнения:</u>  - «звездочка».  <u>Специальные упражнения:</u>  - скольжение на груди на задержке дыхания с опорой на доску «Акула»;  - имитационные движения ногами сидя и лежа с опорой на бортик.  <u>Упражнения по станциям:</u>  - погружение головы в воду с задержкой дыхания «Стоп!»;  - выдохи в воду «Большие пузыри»;  - «музыкальные инструменты»;  - «фонтанчики».  <u>Аэробные волны:</u>  - бег в парах;  - ходьба приставным шагом в стороны.  П/и «Смелые ребята»  <b>3.Заключительная часть</b>  Свободное плавание</p>	<p>Структура:  <b>1.Вводная часть:</b> ОРУ на суше с любимой игрушкой (под музыку)  <b>2.Основная часть:</b> ОРУ в воде с любимой игрушкой (под музыку)  <u>Передвижения:</u>  - ходьба и бег парами;  - «крокодильчики»;  - «крабики».  <u>Подготовительные упражнения:</u>  - «звездочка».  <u>Специальные упражнения:</u>  - скольжение на груди на задержке дыхания с опорой на доску «Акула»;  - имитационные движения ногами сидя и лежа с опорой на бортик.  <u>Упражнения по станциям:</u>  - погружение головы в воду с открыванием глаз и задержкой дыхания «Самый смелый»;  - выдохи в воду «Много, мало пузырей»;  - «поющие фонтаны»;  - «моторчики».  <u>Аэробные волны:</u>  - бег в парах;  - ходьба приставным шагом в стороны; в полуприседе.  П/и «Смелые ребята» (вариант: ввести разные виды ходьбы и бега)  <b>3.Заключительная часть</b>  Свободное плавание</p>



**Январь: Тема «Мой веселый, звонкий мяч!»**

1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
<p><b>Задачи:</b>                      формировать умение лежать на воде на груди с опорой на доску; закреплять умение свободно без боязни передвигаться по дну бассейна шагом, бегом, прыжками по одному в сочетании с движениями рук; закреплять умение работать ногами сидя и лежа; упражнять в погружениях в воду с задержкой дыхания; воспитывать самостоятельность.</p>	<p><b>Задачи:</b>                      продолжать формировать умение лежать на воде на груди с опорой на доску; закреплять умение выполнять упражнения на суше и в воде в соответствии с заданным темпом с помощью подсчета, переходить от одного темпа к другому; закреплять умение погружать голову в воду, выполняя выдохи в воду разной длительности; воспитывать потребность в занятиях физической культурой.</p>	<p><b>Задачи:</b>                      продолжать формировать умение выполнять упражнения с большой амплитудой движений; продолжать формировать умение лежать на воде на груди без опоры; закреплять умение работать ногами в разных исходных положениях; закреплять умение доставать предметы со дна бассейна, задерживая дыхание; поощрять проявления самостоятельности.</p>	<p><b>Задачи:</b>                      продолжать формировать умение лежать на воде на груди без опоры; закреплять умение доставать предметы со дна бассейна, задерживая дыхание; закреплять умение выполнять выдохи в воду разной интенсивности; способствовать развитию умения выполнять силовые упражнения для мышц рук, ног, туловища; вызывать положительные эмоции при посещении бассейна.</p>
<p><b>Структура:</b>                      1. <b>Вводная часть:</b> ОРУ на суше с мячом (под музыку)                      2. <b>Основная часть:</b> ОРУ в воде с мячом (под музыку)  <u>Передвижения:</u>                      - ходьба, бег, прыжками по одному в сочетании с движениями рук;                      - «тюлени».                      - <u>Подготовительные упражнения:</u>                      - «звездочка»;                      - лежание на воде на груди с опорой на доску.  <u>Специальные упражнения:</u>                      - скольжение на груди на задержке дыхания с опорой на доску;                      - имитационные движения ногами лежа с опорой на доску.  <u>Упражнения по станциям:</u>                      - погружение головы в воду с задержкой дыхания «Стоп!»;</p>	<p><b>Структура:</b>                      1. <b>Вводная часть</b> на суше (под счет) с мячом                      2. <b>Основная часть:</b> ОРУ в воде (под счет) с мячом  <u>Передвижения:</u>                      - ходьба с игрушкой в руках;                      - прыжки в сочетании с движениями рук;                      - «крабики».  <u>Подготовительные упражнения:</u>                      - «звездочка»;                      - лежание на воде на груди с опорой на доску.  <u>Специальные упражнения:</u>                      - скольжение на груди на задержке дыхания с опорой на доску;                      - имитационные движения ногами лежа с опорой на бортик.  <u>Упражнения по станциям:</u>                      - погружение головы в воду с</p>	<p><b>Структура:</b>                      1. <b>Вводная часть</b> на суше (под счет) с мячом                      2. <b>Основная часть:</b> ОРУ в воде (под счет) с мячом  <u>Передвижения:</u>                      - ходьба, прыжки по одному в сочетании с движениями рук;                      - бегом спиной вперед;                      - «осьминоги».  <u>Подготовительные упражнения:</u>                      - «звездочка»;                      - лежание на воде на груди без опоры.  <u>Специальные упражнения:</u>                      - скольжение на груди на задержке дыхания с опорой на доску;                      - имитационные движения ногами сидя и лежа с опорой на руки.  <u>Упражнения по станциям:</u>                      - доставание предметов со дна бассейна, задерживая дыхание «Кто</p>	<p><b>Структура:</b>                      1. <b>Вводная часть:</b> ОРУ на суше с мячом (под музыку)                      2. <b>Основная часть:</b> ОРУ в воде с мячом (под музыку)  <u>Передвижения:</u>                      - ходьба, прыжки по одному в сочетании с движениями рук в заданном направлении;                      - бегом спиной вперед;                      - «тюлени».  <u>Подготовительные упражнения:</u>                      - «звездочка»;                      - лежание на воде на груди без опоры.  <u>Специальные упражнения:</u>                      - скольжение на груди на задержке дыхания с опорой на доску;                      - имитационные движения ногами сидя и лежа с опорой на доску.  <u>Упражнения по станциям:</u>                      - доставание предметов со дна</p>

<p>- выдохи в воду: «Чьи пузыри больше»;</p> <p>- «мяч на дно»;</p> <p>- «фонтанчики».</p> <p><u>Аэробные волны:</u></p> <p>- бег в сочетании с движениями рук;</p> <p>- ходьба приставным шагом в стороны; в полуприседе.</p> <p>П/и «Солнышко и дождик»</p> <p><b>3.Заключительная часть</b></p> <p>Свободное плавание с мячами разного размера</p>	<p>рассматриванием игрушек «Уточка ныряет за рыбкой»;</p> <p>- выдохи в воду «Много, мало пузырей»;</p> <p>- «выжималки»;</p> <p>- «моторчики».</p> <p><u>Аэробные волны:</u></p> <p>- бег в сочетании с движениями рук;</p> <p>- ходьба приставным шагом в стороны; в полуприседе.</p> <p>П/и «Солнышко и дождик» (вариант: внести 2 зонтика «Чья команда быстрее спрячется»)</p> <p><b>3.Заключительная часть</b></p> <p>Свободное плавание</p> <p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи»</p>	<p>больше соберет игрушек»;</p> <p>- выдохи в воду «Короткий, длинный поезд»;</p> <p>- «мяч на дно»;</p> <p>- «фонтанчики».</p> <p><u>Аэробные волны:</u></p> <p>- бег в сочетании с движениями рук;</p> <p>- ходьба приставным шагом в стороны; в полуприседе.</p> <p>П/и «Достань мяч»</p> <p><b>3.Заключительная часть</b></p> <p>Свободное плавание с мячами разного размера</p>	<p>бассейна, задерживая дыхание «Кто больше соберет игрушек»;</p> <p>- выдохи в воду «Много, мало пузырей»;</p> <p>- «выжималки»;</p> <p>- «моторчики».</p> <p><u>Аэробные волны:</u></p> <p>- бег в сочетании с движениями рук;</p> <p>- ходьба приставным шагом в стороны; в полуприседе.</p> <p>П/и «Достань мяч» (вариант: внести много мячей)</p> <p><b>3.Заключительная часть</b></p> <p>Свободное плавание</p> <p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи»</p>
---	--	--	--

<b>Февраль: Тема «Разноцветные круги»</b>			
<b>1 занятие</b>	<b>2 занятие</b>	<b>3 занятие</b>	<b>4 занятие</b>
<p>Задачи:</p> <p>закреплять навык скольжения на груди на задержке дыхания с опорой на доску; умение лежать на воде на груди без опоры; закреплять умение свободно без боязни передвигаться по дну бассейна шагом, бегом, прыжками тройками; закреплять умение работать ногами с опорой на доску на спине; упражнять в погружениях в воду с задержкой дыхания; воспитывать выдержку.</p>	<p>Задачи:</p> <p>продолжать формировать умение лежать на воде на груди без опоры; закреплять умение выполнять упражнения на суше и в воде в соответствии с заданным темпом с помощью подсчета, переходить от одного темпа к другому; закреплять умение работать ногами с опорой на доску на спине; развивать навык погружения в воду без опоры и выдоха в воду; воспитывать потребность в занятиях физической культурой.</p>	<p>Задачи:</p> <p>продолжать формировать умение выполнять упражнения с большой амплитудой движений; закреплять навык скольжения на груди на задержке дыхания с опорой на доску; закреплять умение работать ногами с опорой на доску на груди и спине; закреплять умение доставать предметы со дна бассейна, задерживая дыхание; поощрять проявления самостоятельности.</p>	<p>Задачи:</p> <p>продолжать формировать умение лежать на воде на груди без опоры; закреплять умение доставать предметы со дна бассейна, задерживая дыхание; закреплять умение выполнять выдохи в воду разной интенсивности; способствовать развитию умения выполнять силовые упражнения для мышц рук, ног, туловища; вызывать положительные эмоции при посещении бассейна.</p>
<p>Структура:</p> <p><b>1.Вводная часть:</b> ОРУ на суше с</p>	<p>Структура:</p> <p><b>1.Вводная часть</b> на суше (под счет) с</p>	<p>Структура:</p> <p><b>1.Вводная часть</b> на суше с обручем</p>	<p>Структура:</p> <p><b>1.Вводная часть:</b> ОРУ на суше с</p>

<p>обручем (под музыку)  <b>2.Основная часть:</b> ОРУ в воде с обручем (под музыку)  <u>Передвижения:</u>  - ходьба, бег, прыжки тройками;  - «тюлени».  <u>Подготовительные упражнения:</u>  - «звездочка»;  - лежание на груди на воде без опоры.  <u>Специальные упражнения:</u>  - скольжение на груди на задержке дыхания с опорой на доску;  - имитационные движения ногами лежа на спине с опорой на доску.  <u>Упражнения по станциям:</u>  - погружение головы в воду с задержкой дыхания «Стоп!»;  - выдохи в воду «Самые большие пузыри»;  - «водовороты»;  - «фонтанчики».  <u>Аэробные волны:</u>  - бег подскоками по одному;  - ходьба приставным шагом в стороны.  П/и «Быстрая рыбка»  <b>3.Заключительная часть</b>  Свободное плавание  Игра малой подвижности с обручами  «Пройди осторожно!»</p>	<p>обручем  <b>2.Основная часть:</b> ОРУ в воде (под счет) с обручем  <u>Передвижения:</u>  - ходьба, бег тройками в указанном направлении;  - «лягушки».  - <u>Подготовительные упражнения:</u>  - «звездочка»;  - лежание на груди на воде без опоры.  <u>Специальные упражнения:</u>  - скольжение на груди на задержке дыхания с опорой на доску;  - имитационные движения ногами лежа на спине с опорой на доску.  <u>Упражнения по станциям:</u>  - погружение в воду без опоры «Утка - нырок»;  - выдохи в воду «Вода кипит сильно, вода кипит слабо»;  - «брызгалки»;  - «моторчики».  <u>Аэробные волны:</u>  - бег подскоками в парах;  - ходьба, не отрывая стоп от дна.  П/и «Быстрая рыбка» (вариант: во время движения рыбки проплывают через тоннель (обруч большого диаметра)  <b>3.Заключительная часть</b>  Свободное плавание с надувными мячами</p>	<p>(с речитативом)  <b>2.Основная часть:</b> ОРУ в воде с обручем (с речитативом)  <u>Передвижения:</u>  - ходьба, бег, прыжки тройками;  - в упоре на коленях.  <u>Подготовительные упражнения:</u>  - «звездочка»;  - лежание на груди на воде без опоры.  <u>Специальные упражнения:</u>  - скольжение на груди на задержке дыхания с опорой на доску;  - имитационные движения ногами лежа на спине и груди с опорой на доску.  <u>Упражнения по станциям:</u>  - доставание игрушек со дна бассейна с задержкой дыхания «Возьми из красного обруча»;  - выдохи в воду «Надуй шар»;  - «водовороты»;  - «фонтанчики».  <u>Аэробные волны:</u>  - бег подскоками в тройках;  - ходьба приставным шагом в стороны.  П/и «Буксир»  <b>3.Заключительная часть</b>  Свободное плавание  Игра малой подвижности с обручами  «Пройди осторожно!»</p>	<p>обручем (под музыку)  <b>2.Основная часть:</b> ОРУ в воде с обручем (под музыку)  <u>Передвижения:</u>  - ходьба, бег тройками в указанном направлении;  - в упоре на коленях по одному;  - «лягушки».  <u>Подготовительные упражнения:</u>  - «звездочка»;  - лежание на груди на воде без опоры.  <u>Специальные упражнения:</u>  - скольжение на груди на задержке дыхания с опорой на доску;  - имитационные движения ногами лежа на спине и груди с опорой на доску.  <u>Упражнения по станциям:</u>  - доставание игрушек со дна бассейна с задержкой дыхания «Кто быстрее соберет игрушки»;  - выдохи в воду «Сильный, слабый ветерок»;  - «брызгалки»;  - «моторчики».  <u>Аэробные волны:</u>  - бег подскоками по одному, в парах;  - ходьба, не отрывая стоп от дна.  П/и «Буксир»  <b>3.Заключительная часть</b>  Свободное плавание с надувными мячами</p>
---	---	---	--

**Март: Тема «Магазин игрушек»**

1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
<p><b>Задачи:</b> продолжать знакомить детей с комплексами «аквааэробики» на суше и в воде; развивать навык скольжения на груди с работой ног с опорой на доску; закреплять навык горизонтального лежания на воде на спине; совершенствовать умение работать ногами с опорой на доску на груди; продолжать развивать умение выполнять плавный выдох в воду; совершенствовать координационные возможности в воде.</p>	<p><b>Задачи:</b> совершенствовать умение выполнять упражнения на суше и в воде в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движений; продолжать развивать навык скольжения на груди с работой ног с опорой на доску; закреплять навык горизонтального лежания на воде на спине; закреплять умение работать ногами с опорой на доску на спине; совершенствовать умение доставать предметы со дна бассейна, задерживая дыхание; воспитывать выдержку.</p>	<p><b>Задачи:</b> совершенствовать умение выполнять упражнения с большой амплитудой движений; продолжать развивать навык скольжения на груди с работой ног с опорой на доску; упражнять в умении работать ногами с опорой на доску на груди и спине; продолжать развивать умение выполнять плавный выдох в воду разной длительности; поощрять проявления активности и самостоятельности.</p>	<p><b>Задачи:</b> закреплять навык скольжения на груди с работой ног с опорой на доску; совершенствовать умение открывать глаза, доставать предметы со дна бассейна, задерживая дыхание; упражнять в работе ног сидя с опорой на руки, бортик; продолжать закреплять умение выполнять силовые упражнения для мышц рук, ног, туловища; способствовать развитию скорости передвижения в воде.</p>
<p><b>Структура:</b> 1.<b>Вводная часть:</b> ОРУ на суше с султанчиком (под музыку) 2.<b>Основная часть:</b> ОРУ в воде с султанчиком (под музыку) <u>Передвижения:</u> - ходьба с высоким подниманием колен, держась за бортик «Заводные петушки»; - бег прямыми ногами вперед «Буратино»; - «Осьминоги». <u>Подготовительные упражнения:</u> - «Стрелочка». <u>Специальные упражнения:</u> - скольжение на груди с работой ног с опорой на доску; - имитационные движения ногами лежа на груди с опорой на доску.</p>	<p><b>Структура:</b> 1.<b>Вводная часть</b> на суше с султанчиком (под счет) 2.<b>Основная часть:</b> ОРУ в воде с султанчиком (под счет) <u>Передвижения:</u> -ходьба с высоким подниманием колен без опоры «Заводные петушки»; - бег прямыми ногами вперед, в стороны «Буратино»; - «Тюлени». <u>Подготовительные упражнения:</u> - «Стрелочка». <u>Специальные упражнения:</u> - скольжение на груди с работой ног с опорой на доску; - имитационные движения ногами лежа на спине с опорой на доску.</p>	<p><b>Структура:</b> 1.<b>Вводная часть:</b> ОРУ на суше с султанчиком (с хлопками) 2.<b>Основная часть:</b> ОРУ в воде с султанчиком (с хлопками) <u>Передвижения:</u> -ходьба с высоким подниманием колен без опоры «Заводные петушки»; - бег прямыми ногами вперед, в стороны, назад «Буратино»; - «Тюлени». <u>Подготовительные упражнения:</u> - «Звездочка». <u>Специальные упражнения:</u> - скольжение на груди с работой ног с опорой на доску; - имитационные движения ногами лежа на груди, спине с опорой на</p>	<p><b>Структура:</b> 1.<b>Вводная часть:</b> ОРУ на суше с султанчиком (под музыку) 2.<b>Основная часть:</b> ОРУ в воде с султанчиком (под музыку) <u>Передвижения:</u> -ходьба с высоким подниманием колен без опоры «Заводные петушки»; - бег прямыми ногами вперед, в стороны, назад «Буратино»; - «Осьминоги». <u>Подготовительные упражнения:</u> - «Звездочка». <u>Специальные упражнения:</u> - скольжение на груди с работой ног с опорой на доску; - имитационные движения ногами сидя с опорой на руки, бортик.</p>

<p><u>Упражнения по станциям:</u>  - погружение головы в воду с рассматриванием игрушек и задержкой дыхания «Посчитай, сколько игрушек»;  - выдохи в воду «Длинные атласные ленточки»;  - «выжималки»;  - «лошадки».  <u>Аэробные волны:</u>  - бег, высоко поднимая колени «Веселые клоуны»;  - ходьба приставными шагами в полуприседе «Гуси».  П/и «Лягушата»  <b>3.Заключительная часть</b>  Свободное плавание с игрушкой</p>	<p><u>Упражнения по станциям:</u>  - погружение в воду без опоры «Утка нырок»;  - выдохи в воду «Вода кипит сильно, вода кипит слабо»;  - «мяч на дно»;  - «ножницы».  <u>Аэробные волны:</u>  - бег, высоко поднимая колени «Веселые клоуны»;  - ходьба приставными шагами в стороны «Солдатики».  П/и «Лягушата» (вариант: ввести разные виды прыжков)  <b>3.Заключительная часть</b>  Свободное плавание с игрушкой</p>	<p>доску.  <u>Упражнения по станциям:</u>  - доставание игрушек со дна бассейна с задержкой дыхания «Возьми из красного обруча»;  - выдохи в воду «Надуй шар»;  - «выжималки»;  - «фонтанчики».  <u>Аэробные волны:</u>  - бег, высоко поднимая колени «Веселые клоуны»;  - ходьба в полуприседе «Гуси».  П/и «Переправа»  <b>3.Заключительная часть</b>  Свободное плавание с игрушкой</p>	<p><u>Упражнения по станциям:</u>  - доставание игрушек со дна бассейна с задержкой дыхания «Кто быстрее соберет игрушки»;  - выдохи в воду «Сильный, слабый ветерок»;  - «мяч на дно»;  - «моторчики».  <u>Аэробные волны:</u>  - бег, высоко поднимая колени «Веселые клоуны»;  - ходьба приставными шагами в стороны «Солдатики».  П/и «Переправа» (вариант: выполнять по командам)  <b>3.Заключительная часть</b>  Свободное плавание с игрушкой</p>
--	--	---	--

**Апрель: Тема «Цирк на воде»**

1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 итоговое занятие
<p>Задачи:  совершенствовать навык свободно без боязни передвигаться по дну бассейна шагом, бегом в сочетании с движениями рук парами; закреплять навык скольжения на груди с опорой на доску; совершенствовать умение работать ногами лежа с опорой на руки, бортик; продолжать развивать умение выполнять плавный выдох в воду; развивать мелкую моторику рук.</p>	<p>Задачи:  совершенствовать умение выполнять упражнения на суше и в воде в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движений в сопровождении музыки; совершенствовать навык скольжения на груди без опоры; закреплять умение работать ногами с опорой на доску на спине; совершенствовать умение погружения головы в воду, с открыванием глаз и задержкой дыхания; способствовать формированию самоконтроля.</p>	<p>Задачи:  совершенствовать умение выполнять упражнения с большой амплитудой движений; совершенствовать навык скольжения на груди на задержке дыхания с опорой на доску; упражнять в умении работать ногами с опорой на доску на груди и спине; продолжать развивать умение выполнять плавный выдох в воду разной длительности; развивать творчество в двигательной деятельности.</p>	<p>Задачи:  совершенствовать навык скольжения на груди с работой ног с опорой на доску; совершенствовать умение открывать глаза, доставать предметы со дна бассейна, задерживая дыхание; упражнять в работе ног сидя с опорой на руки, бортик; продолжать закреплять умение выполнять силовые упражнения для мышц рук, ног, туловища; развивать творчество в двигательной деятельности.</p>
<p>Структура:  <b>1.Вводная часть:</b> ОРУ на суше (с</p>	<p>Структура:  <b>1.Вводная часть:</b> ОРУ на суше с</p>	<p>Структура:  <b>1.Вводная часть:</b> ОРУ на суше с</p>	<p>Структура:  <b>1.Вводная часть:</b> ОРУ на суше с</p>

<p>речитативом) «Цирк»  <b>2.Основная часть:</b> ОРУ в воде (с речитативом)  <u>Передвижения:</u>  «Разминка перед выступлением»  - ходьба, бег в сочетании с движениями рук парами;  - «Дрессированные крокодильчики».  <u>Подготовительные упражнения:</u>  - «Стрелочка».  <u>Специальные упражнения:</u>  - скольжение на груди с опорой на доску «Дрессированные тюлени»;  - имитационные движения ногами лежа с опорой на руки, бортик.  <u>Упражнения по станциям:</u>  «Морские животные показывают трюки»  - погружение головы в воду с выполнением плавного выдоха в воду;  - «водовороты»;  - «фонтанчики».  <u>Аэробные волны:</u>  - бег подскоками по одному;  - ходьба приставным шагом в стороны.  П/и «Пузырь»  <b>3.Заключительная часть</b>  Игровое упражнение «Покажи морское животное»</p>	<p>малым мячом в каждой руке (под музыку)  <b>2.Основная часть:</b> ОРУ в воде с малым мячом в каждой руке (под музыку)  <u>Передвижения:</u>  «Разминка перед выступлением»  - ходьба, прыжки тройками в указанном направлении;  - «Лягушки».  - <u>Подготовительные упражнения:</u>  - «Звездочка».  <u>Специальные упражнения:</u>  - скольжение на груди без опоры «Дельфины»;  - имитационные движения ногами лежа на спине с опорой на доску.  <u>Упражнения по станциям:</u>  «Морские животные показывают трюки»  - погружение в воду с открыванием глаз и задержкой дыхания;  - «брызгалки»;  - «моторчики».  <u>Аэробные волны:</u>  - бег в парах;  - ходьба, не отрывая стоп от дна.  П/и «Пузырь» (вариант: после заключительных слов присесть, ударить по воде кулаками )  <b>3.Заключительная часть</b>  Свободное плавание с маленькими мячами</p>	<p>малым мячом в каждой руке (под музыку)  <b>2.Основная часть:</b> ОРУ в воде с малым мячом в каждой руке (под музыку)  <u>Передвижения:</u>  «Разминка перед выступлением»  - в упоре на коленях;  -«Дрессированные крокодильчики».  <u>Подготовительные упражнения:</u>  - «Стрелочка».  <u>Специальные упражнения:</u>  - скольжение на груди на задержке дыхания с опорой на доску «Дрессированные тюлени»;  - имитационные движения ногами лежа на спине и груди с опорой на доску.  <u>Упражнения по станциям:</u>  «Морские животные показывают трюки»  - выдохи в воду разной длительности;  - «водовороты»;  - «ножницы».  <u>Аэробные волны:</u>  - бег подскоками по одному;  - ходьба приставным шагом в стороны.  П/и «Кто дальше»  <b>3.Заключительная часть</b>  Игровое упражнение «Покажи морское животное»</p>	<p>малым мячом в каждой руке (с речитативом)  <b>2.Основная часть:</b> ОРУ в воде с малым мячом в каждой руке (с речитативом)  <u>Передвижения:</u>  «Разминка перед выступлением»  - ходьба, бег тройками в указанном направлении;  - «Лягушки».  <u>Подготовительные упражнения:</u>  - «Звездочка».  <u>Специальные упражнения:</u>  - скольжение на груди с работой ног с опорой на доску «Дельфины»;  - имитационные движения ногами сидя с опорой на руки, бортик.  <u>Упражнения по станциям:</u>  «Морские животные показывают трюки»  - доставание игрушек со дна бассейна с задержкой дыхания «Кто быстрее соберет игрушки»;  - «брызгалки»;  - «лошадки».  <u>Аэробные волны:</u>  - бег в парах;  - ходьба, не отрывая стоп от дна.  П/и «Кто дальше» (вариант: соревнование команд)  <b>3.Заключительная часть</b>  Свободное плавание с маленькими мячами.</p>
--	--	---	--

**Май-август: Тема «Мы – спортсмены!»**

1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
<p>Задачи: совершенствовать навык свободного перемещения по дну бассейна шагом, бегом, прыжками; упражнять в скольжения на груди с опорой на доску; совершенствовать технику работы ног сидя и лежа с опорой на руки; упражнять умение выполнять плавные выдохи в воду сериями; способствовать проявлению активности.</p>	<p>Задачи: совершенствовать умение выполнять упражнения на суше и в воде в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки; совершенствовать навык скольжения на груди без опоры; совершенствовать технику работы ног с опорой на бортик; упражнять в погружении головы в воду, с открыванием глаз; воспитывать самостоятельность.</p>	<p>Задачи: совершенствовать умение выполнять упражнения с большой амплитудой движений; совершенствовать навык скольжения на груди на задержке дыхания с опорой на доску; упражнять в умении выполнять плавные выдохи в воду разной длительности и интенсивности; развивать координационные возможности в воде.</p>	<p>Задачи: совершенствовать навык скольжения на груди с работой ног с опорой на доску; совершенствовать умение доставать предметы со дна бассейна, задерживая дыхание; упражнять в работе ног в различных и.п. различными известными способами; продолжать закреплять умение выполнять силовые упражнения для мышц рук, ног, туловища; способствовать развитию скорости передвижения в воде.</p>
<p>Структура: 1.<b>Вводная часть:</b> ОРУ на суше (с речитативом) 2.<b>Основная часть:</b> ОРУ в воде (с речитативом) <u>Передвижения:</u> - ходьба, бег, прыжки с гантелями в руках; - «Крокодильчики». <u>Подготовительные упражнения:</u> - «Стрелочка». <u>Специальные упражнения:</u> - скольжение на груди с опорой на доску; - имитационные движения ногами сидя, лежа с опорой на руки, бортик. <u>Упражнения по станциям:</u> - погружение головы в воду с выполнением выдоха в воду сериями (с задержкой дыхания) «1,2,3»; - «мяч на дно»;</p>	<p>Структура: 1.<b>Вводная часть:</b> ОРУ на суше с гимнастической палкой (под музыку) 2.<b>Основная часть:</b> ОРУ в воде с гимнастической палкой (под музыку) <u>Передвижения:</u> - ходьба, высоко поднимая колени, бег с поворотами с гантелями в руках; - «Тюлени». - <u>Подготовительные упражнения:</u> - «Звездочка». <u>Специальные упражнения:</u> - скольжение на груди без опоры; - имитационные движения ногами с опорой на бортик. <u>Упражнения по станциям:</u> - погружение в воду с открыванием глаз «Не боюсь!»; - «брызгалки»; - «лошадки». <u>Аэробные волны:</u></p>	<p>Структура: 1.<b>Вводная часть:</b> ОРУ на суше с гимнастической палкой (под музыку) 2.<b>Основная часть:</b> ОРУ в воде с гимнастической палкой (под музыку) <u>Передвижения:</u> - ходьба, бег, прыжки с гантелями в руках; - «Крокодильчики». <u>Подготовительные упражнения:</u> - «Стрелочка». <u>Специальные упражнения:</u> - скольжение на груди на задержке дыхания с опорой на доску; - имитационные движения ногами лежа на спине и груди с опорой на доску. <u>Упражнения по станциям:</u> - выдохи в воду разной длительности и интенсивности «Силачи»; - «водовороты»;</p>	<p>Структура: 1.<b>Вводная часть:</b> ОРУ на суше с гимнастической палкой (с речитативом) 2.<b>Основная часть:</b> ОРУ в воде с гимнастической палкой (с речитативом) <u>Передвижения:</u> - ходьба, высоко поднимая колени, бег с поворотами с гантелями в руках; - «Тюлени». <u>Подготовительные упражнения:</u> - «Звездочка». <u>Специальные упражнения:</u> - скольжение на груди с работой ног с опорой на доску; - имитационные движения ногами сидя, лежа (творческое). <u>Упражнения по станциям:</u> - доставание со дна бассейна утяжеленных мячей, гантелей, колец,</p>

<p>- «ножницы».</p> <p><u>Аэробные волны:</u></p> <p>- бег, высоко поднимая колени;</p> <p>- ходьба приставным шагом в стороны.</p> <p>П/и «Бегом за мячом»</p> <p><b>3.Заключительная часть</b></p> <p>Свободное плавание</p> <p>Игры с предметами по желанию</p>	<p>- бег в сочетании с движениями рук (взмахи руками вверх);</p> <p>- ходьба в полуприседе.</p> <p>П/и «Бегом за мячом» (вариант: соревнования парами)</p> <p><b>3.Заключительная часть</b></p> <p>Свободное плавание</p> <p>Игры с предметами по желанию</p>	<p>- «фонтанчики».</p> <p><u>Аэробные волны:</u></p> <p>- бег в сочетании с движениями рук (в стороны);</p> <p>- ходьба приставным шагом в стороны.</p> <p>П/и «Буксир»</p> <p><b>3.Заключительная часть</b></p> <p>Свободное плавание</p> <p>Игры с предметами по желанию</p>	<p>кеглей с задержкой дыхания;</p> <p>- «выжималки»;</p> <p>- «моторчики».</p> <p><u>Аэробные волны:</u></p> <p>- бег, высоко поднимая колени;</p> <p>- ходьба в полуприседе.</p> <p>П/и «Буксир»</p> <p><b>3.Заключительная часть</b></p> <p>Свободное плавание</p> <p>Игры с предметами по желанию</p>
--	---	--	--



## КОНСПЕКТЫ ПРАЗДНИКОВ, РАЗВЛЕЧЕНИЙ

### Конспект по плаванию с элементами аквааэробики

#### «Храбрые матросики»

**Оборудование:** плавающие игрушки, доски, ленты – резинки для бассейна на станции, иллюстрации к сюжету занятия.

**Задачи:**

1. Разучивание комплекса ритмических упражнений на суше и воде;
2. Продолжать учить передвижению по бассейну различными способами;
3. Учить выполнять выдох перед собой на предмет;
4. Погружаться в воду с опорой.

**Игровая мотивация:** педагог показывает детям игрушечный кораблик и спрашивает: *«Не хотите ли ребята вы тоже поплавать на таком кораблике? Как называют людей, которые плавают на кораблях? Мы будем самыми храбрыми матросиками. Мы не боимся и воды, мы умеем смело опускаться в воду...»*

**Использованная музыка:** инструментальная музыка из детской серии «Мы играем».

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>1 Часть Вводная на суше.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Построение для упражнений на суше ОРУ на суше (под музыку)</li></ul> <ol style="list-style-type: none"><li>1. «Надеваем бескозырку» И.п. правая инсценирует «козырек», левая свободно. Ходьба на месте.</li><li>2. «Собирайтесь храбрые матросики» поочередные махи правой, левой рукой над головой.</li><li>3. «Собираются тучи» (тренировка вестибулярного аппарата) и.п. о.с. кругообразными движениями рук над головой и всем туловищем выполняет вращательные движения: большие и маленькие</li><li>4. «Ветер дуй нам в паруса» - И.п. о.с. руки на поясе «пружинки» с одновременным выдохом через рот.</li><li>5. «Шлепаем ножками по водичке» И.п. о.с. руки на поясе. Притопы на месте одной ногой, двумя попеременно.</li><li>6. «Ой как весело» – прыжки на месте на 2-х ногах с хлопками перед собой.</li></ol>	3 мин. 16 счетов  по 8 счетов  по 4 x 2 счетов в каждую строку  8 счетов  16 счетов  16 x 2 счетов	Следить за осанкой Колени высоко, голову не опускать;  Активные движения руками;  Руки прямые, ноги не сгибать  Спина прямая выдохи короткие;  Ноги полусогнуты;
<b>2 Основная часть.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Заход в воду. ОРУ в воде (под музыку)</li></ul> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба стойкой за инструктором.</li></ol>	16 счетов	Ритмичная ходьба;

<p>«Гоп, матросик, не лениться, Выше ножки поднимай К морю надо торопиться Поскорее ты шагай»</p> <p>2. Ходьба друг за другом, взявшись за руки «змейкой»; «по кругу»; на носках; 3. «Волны на море» наклон вперед руки в воде, движения рук вправо влево. 4. «Дождик» – полуприседы с попеременными мазами рук вперед – назад; 5. «Рыбки плещутся» ритмичные хлопки по поверхности воды двумя руками вместе - поочередно правой и левой руками</p>	<p>16 счетов</p> <p>8 x 2 в кат.</p> <p>8 счетов</p> <p>8 счетов</p> <p>8 счетов</p>	<p>Следить за дыханием и осанкой;</p> <p>Широкие движения руками;</p> <p>Вперед не наклоняться, руки прямые;</p> <p>Не уворачиваясь от брызг;</p>
<p>• <b>Упражнения в воде сидя и лежа (под музыку)</b></p> <p>1. И.п. сед на пятки руки за спиной 1-2 встать на колени руки вверх и сказать «Волны», вернуться в и.п. 2. «Фонтанчик» – и.п. сед упор руками, движения ногами кроль. 3. «Мостик» и.п. тоже прогнуться назад с опорой на стопы и ладони. 4. «Ловим рыбу» – и.п. тоже разведение ног в стороны и в и.п. 5. Тоже, но из и.п. стоя на дне с опорой на руки.</p>	<p>8 счетов</p> <p>16 счетов</p> <p>8 счетов</p> <p>8 счетов</p> <p>8 счетов</p>	<p>Ноги вместе вперед не наклоняться;</p> <p>Активная работа ног;</p> <p>Ноги прямые;</p> <p>Ноги не сгибать; Носки оттянуть.</p>
<p>• <b>Передвижения по бассейну различными способами «Кто, где живет»</b></p> <p>а) «крокодильчик» 1.3.</p> <p>б) «лягушки» 1.2. (выпрыгивания)</p> <p>в) «дельфин» 1.2. (вращение)</p> <p>г) «крабы» 1.2.(х-ба на стопах и ладонях)</p>	<p>2,5 – 3 мин.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ноги вместе пятки на поверхности воды;</li> <li>• Удерживая равновесие;</li> <li>• Ноги не разводить;</li> <li>• Выше живот.</li> </ul>
<p><b>Бассейн делится на 2 части «Станции»</b></p>		
<p>• <b>Упражнения по станциям:</b></p> <p><b>3.1 «капитаны»</b> <b>цель:</b> Умение сочетать произносимые звуки с началом выдоха, чередование длительного, плавного сильного выдоха. Активизация мышц губ. На воде кораблики на них не просто дуют, чтобы он поплыл, а произносят звук длительный «Ф» плавно уверенно. «налетел ветер» «П-П-П» ребенок старается пригнать кораблик к определенному месту. В заключении проговаривают слова и делают «полоскающие» движения руками: «Ветер, ветерок,</p>	<p>2 мин.</p>	<p>Четкое разделение длительности и силы выдоха, четкое произношение звуков;</p>

<p>Натяни парусок! Кораблик гони, До Волги – реки!</p> <p>2.2. Погружение в воду с опорой за бортик или педагога. Погружение с постепенным увеличением глубины по плечи, по подбородок, до носа.</p>	2 мин.	Без боязни опускаться в воду по указанную глубину;
<p>• <b>Аэробные волны</b> (под музыку)</p> <p>1. Бег и ходьба за предметом брошенным воспитателем;</p> <p>2. П/И «Карусель» бег по кругу держась за руки со сменой темпа по сигналу;</p> <p>3. Бег за доской в указанном направлении;</p> <p>П/И «Угадай мелодию» Цель: Под разные виды музыки определенные движения руками на и под водой</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- полька – хлопки по поверхности воды;</li> <li>- классическая музыка – «водовороты» руками сцепленных в замок</li> <li>- марш – сильные, резкие удары по воде.</li> </ul>	35 сек. 35 сек. 35 сек. 2-3 раза	Бег преодолевая сопротивление воды; Удерживая равновесие.
<p><b>3. Заключительная часть.</b> Расслабление. Легкие танцевальные движения под медленную классическую музыку.</p>	1 – 1,5 мин.	Следить за дыханием;

### **Конспект по плаванию с элементами аквааэробики «Потешки – нырялки» (с речитативом)**

**Оборудование:** Игрушки по количеству детей, иллюстрации к потешкам, коктейльные трубочки по количеству детей, обручи, маленькие мячи 4-х цветов, 4 корзины, теннисные мячи по количеству детей;

**Задачи:**

1. Разучивание комплекса ритмических упражнений на суше и в воде (ритм создается при помощи проговаривание потешки);
2. Продолжать осваивать выдохи на воду;
3. Продолжать учить погружаться в воду без опоры;
4. Учить лежать на груди с опорой на руки с различным положением ног (вместе, врозь)

**Игровая мотивация:** «Посмотрите, ребята, сколько у меня сегодня для вас много картинок Кто это? А это кто? А мы можем изобразить, как крикает уточка? А как она плавает, вы мне покажите?»

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
<b>I часть. СУША</b>	2,5 – 3 мин.	

<p>1.«Наши уточки с утра «Кря-кря-кря, Кря-кря-кря» попеременное разминание стоп И.П. О.С. руки на поясе.</p> <p>2. «Наши гуси у пруда га-га-га, га-га-га! И.п. о.с. руки вытянуты вперед сжимание и разжимание пальцев</p> <p>3. «Наши гуленьки вверху – Гру-гру-гру, гру-гру-гру. И.п. о.с. руки прямые опущены, поднять вверх, вернуть в и.п.</p> <p>4. «А как Петя - петушок Ранним – рано поутру Нам споет ку-ка-ре-ку! Ходьба на месте с подниманием колена и рук одновременно;</p>	<p>9 счетов</p> <p>9 счетов</p>	<p>Движения выполняются в соответствии с ритмическим рисунком текста; С усилением сжимать пальцы в кулачок;</p> <p>Вперед не наклоняться, колено выше;</p>
<p><b>II. Основная часть. ВОДА</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ОРУ в воде</b></li> </ul> <p>1. «Водичка, водичка, Умой мое личико, Чтобы глазоньки блестели Чтобы щечки алели».</p> <p>И.п. стоя на одном месте умывание лица попеременно по 1 руке и 2-мя одновременно.</p> <p>2. «Петушок, петушок, Золотой гребешок, Масляно головушка Шелкова бородушка».</p> <p>Ходьба по дну бассейна, высоко поднимая колени.</p> <p>3. «Дождик, дождик пуше, Будет травка гуще. Дождик, дождик, посильней Деток наших ты полей».</p> <p>Дети брызгают друг друга водой не уворачиваясь от брызг.</p> <p>4. «Киска, киска, киска брысь На дорожку не садись Наша деточка пойдет Через киску упадет!...»</p> <p>Ритмичные встряхивание кистей рук.</p> <p>5. «Еду-еду к бабе, к деду На лошадке в красной шапке, По ровной дорожке, Резвые ножки».</p> <p>Поскоки одной ногой вперед.</p>	<p>10-13 мин.</p>	<p>Удерживая равновесие;</p> <p>Динамичные движения руками;</p> <p>Следить за осанкой;</p> <p>Преодолеть сопротивление воды;</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнения сидя</b> «Сидит, сидит зайка, Сидит зайка серый. Под кусточком под кустом».</li> </ul> <p>1. Н.п. сед на пятках, имитация движений «ушками» кисти рук под головой покачивания вперед назад.</p>		<p>Голову не опускать;</p>

<p>2. «Охотники едут, Едут, скачут в поле Во пустом, во пустом».</p> <p>И.п. то-же Ритмичные поочередные постукивания кулачками.</p> <p>3. «Вы, охотники, скачите ***** Буду в поле я скакать, Буду ветер догонять».</p> <p>И.п. то-же Ритмичные отталкивание воды руками от себя.</p> <p>4. «Жили у бабуси Два веселых гуся: Один серый, другой белый. Два веселых гуся!</p> <p>И.п. сидя упор сзади ноги согнуты, постукивание пятками о дно бассейна <b>Д/П «Собери правильно»</b> <i>На воде мячи малые 4-х цветов, правильно разложить и собрать мячи отдельно каждого цвета по корзинам.</i></p>		<p>Усвоить элементарные навыки передвижения;</p>
<p>• <b>Упражнения по станциям</b> <b>III. 3 ; III. 4 ; II.3 ; IV.2</b> <i>Аэробные волны</i></p> <p>1. Ходьба в быстром темпе шагая в плавающие поверхности обручи. 2. “У кого больше брызг” бег в рассыпную 3. Бег в паре высоко поднимая колени; 4. П/И “Догоните меня” бег за инструктором;</p> <p><b>III. Заключительная</b> Игры на движение с теннисными мячами.</p>		<p>Удерживая равновесие выше колени</p>

**Конспект спортивного праздника с элементами аквааэробики  
для детей среднего дошкольного возраста  
«В гостях у Водяного человечка»**

**Игровая мотивация:** Ребята, скоро наступит лето, совсем растает снег, солнце будет светить еще жарче. Давайте представим, что уже на дворе лето, а мы отправляемся на берег моря купаться и загорать.

Дети по показу инструктора выполняют разминку под фонограмму.

**Ведущий:** «Смотрите, мальчик на волне!  
Он там качается один,

Наверх поднявшись из глубин!  
Скажи-ка нам, кто ты такой!  
(появляется взрослый в костюме Водяного человечка)

**Водяной человечек:** Я человечек водяной.  
Приплыл из водяной страны,  
Мой дом родной изгиб волны.  
Мои родные сестры-рыбы,  
Со мной поплавать вы смогли бы?

**Ведущий:** Лишь рыбам нравится вода.  
А если в воду упадешь,  
Тебя тот час охватит страх-  
Вода в глазах, вода в ушах.

**Водяной человечек:** Мне слышать это все обидно,  
Воды бояться очень стыдно.  
Детей вода растить с любовью,  
Дает силу и здоровье.  
Вы убедитесь, что я прав,  
Три буквы - А, Б, В - узнав.  
Запомнишь А –и больше ты не испугаешься воды.  
Запомнишь Б – и навсегда с тобой подружится вода.  
Запомнишь В – и наконец сказать ты сможешь: «Я – пловец!»

**Дети:** А как же быть с учителями?  
Кто заниматься будет с нами?

**Водяной человечек:** Легко отвечу на вопрос:  
Лягушка и лохматый пес.

(Появляется взрослый в тельняшке, маске собаки)

**Пес:** Гав! Гав! Нигде и никогда  
Мне не была страшна вода.  
И речку я переплываю,  
Как будто двор перебегаю.

(Выполнение беговых аэробных волн в темпе звучащей фонограмме.  
Появляется взрослый в маске лягушки)

**Лягушка:** Квак! Всем понятно, что в беду  
И я в воде не попаду!  
Учу я плавать всех вокруг,  
Пловец лягушка – первый друг!

(Выполнение прыжковых аэробных волн ранее изученных, по одному и в парах)

**Водяной человечек:** Но вы не вправитесь вдвоем,  
Мы вам помощников найдем:  
Дощечка, старый мяч Прыг-скок  
И мой приятель поплавок.  
А так же Утка и Тюлень  
Учить вас будут каждый день.  
Но знайте, дети, без труда  
Не покориться нам вода!

(Ведущий представляет предметы для игр: мячи, доски для плавания, игрушки - поплавки)

**Поплавок:** Ну что же я начну урок.  
У лодки тихо я качаюсь  
И смело в воду опускаюсь.  
Ко дну идти не страшно мне-  
Ведь не останусь я на дне.

**Ведущий:** Ну, а теперь, вздохнув поглубже,  
На дне присядьте все тот час,  
Коленки обхватив руками.  
Вода наверх поднимет вас.

(Дети выполняют упражнение «поплавок»)

**Ведущий:** Эй! Тюлень ответь ты где?  
Покажи свое уменье!

**Тюлень (игрушка):** Мой метод сложен, но не плох.  
Смотрите: Раз!- ГЛУБОКИЙ ВДОХ,

Два!- НЫРЯЮ С ГОЛОВОЙ,

Три! - ВЫДЫХАЮ ПОД ВОДОЙ.

(Выполнение упражнений с выдохом в воду, со сменой темпа музыки)

Подвижная игра с мячами «У кого меньше мячей»;

Показательные выступления: девочки - «Танец лебедей»;

Мальчики - «Веселые утята»;

**Водяной человечек:** Звонит звонок. Домой!  
Окончился урок!

Его запомним навсегда!

Ты стала другом нам вода!

## 4.2. Карты наблюдений к итоговым формам (педагогическая диагностика)

Ф.И. ребенка	Кол-во посещенных занятий	Передвижение по дну бассейна на руках, лицо в воду	Погружение с выдохом в воду	Умение лежать на воде	«Стрелочка»	«Сбор игрушек» 15 сек	Примечание
		Тест 1, сек	Тест 2, сек	Тест 3, сек	Тест 4, сек	Тест 5, кол-во	

## 3. Список используемой литературы.

1. Адамова И.В. Особенности влияния комплексных занятий гимнастикой и плаванием с оздоровительной направленностью на основные компоненты физической подготовленности/ Адамова И.В., Земскова Е.А.// Теория и практика физ.культуры.-2000.-№6. – С.23.
2. Аэробика.Теория и методика проведения занятий:Учеб.пособие для студентов высш. И сред. Спец. Учеб. Заведений физ.культуры/ Якинченко Е.Б., Шестаков М.П. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
3. Булгакова Н.Ж. Аквааэробика: Методические разработки для студентов, аспирантов и слушателей ФПК РГАФК/ Н. Ж. Булгакова, И.А. Васильева - М., 1996.
4. Васильева И.А. Влияние занятий водной аэробикой с применением элементов национального корейского танца на психоэмоциональное состояние ребенка/Васильева И.А.//материал итоговой научной конференции студентов и молодых ученых. - М., 1997.-С. 143-146.
5. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде/Пер. с англ. А. Озерова.-М.: Гранд:Фаир-пресс, 2000.
6. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аквааэробика. Учебное пособие/федерация аэробики России.- М., 2001. - С. 6
7. Еремеева Л. Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год.
8. Кардамонова Н. Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов на Дону: Феникс,2001 год.
9. Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год.
- 10.Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
- 11.Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.
12. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.:ТЦ Сфера, 2012 год.