



Автономная некоммерческая организация дошкольного образования

«Планета детства «Лада»

(АНО ДО «Планета детства «Лада»)

ПРИНЯТА

на заседании

Педагогического совета АНО

Протокол №3 от 06.06.25.

УТВЕРЖДАЮ

директор АНО

Ольга Ильинична

О.В. Корабельникова

введена в действие Приказом №130 от 14.06.2025



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Подружись с водой»**

Возраст обучающихся: 3 – 4 года

Срок реализации: 1 год

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

Тольятти, 2025

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 отслеживания результатов реализации программы 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 «Подружись с водой» разработана в соответствии с требованиями Министерства просвещения 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.

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. Кроме того, необходимо отметить положительное воздействие воды как своеобразного массажера. 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 3-4 лет «Подружись с водой».

Новизна, актуальность в рамках нормативно-правовых документов

Новизна данной программы состоит в том, что в ней представлена аквааэробика для детей 3-4 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 «Подружись с водой» разработана с учетом основных принципов, требований к составлению дополнительных общеобразовательных программ, возрастных особенностей детей 3-4 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 физическом 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 синкремичности. (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, имеющихся 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 «Подружись с водой» предназначена для детей в возрасте от 3 до 4 лет.

Возрастные особенности детей с учетом направленности и этапа реализации программы

Три года — это возраст, когда ребенок вступает в период дошкольного детства. Основные показатели физического развития ребенка на этот момент таковы: рост 96+4,3 см, вес 12,5+1 кг, окружность грудной клетки 51,7+_1,9 см, окружность головы 48 см, количество молочных зубов 20. Объем черепной коробки трехлетнего ребенка составляет уже 80% от объема черепа взрослого.

Особенности опорно-двигательного аппарата. Физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Суставы пальцев могут деформироваться (например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина). Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, постоянно опущенная голова) могут стать привычными, нарушается осанка. А это, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. В период 3—4 лет диаметр мышц увеличивается в 2—2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Детям, особенно в начале четвертого года жизни, легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машину), поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Но постепенно в процессе изобразительной деятельности, в строительных и дидактических играх совершенствуются движения кисти и пальцев. Поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и повороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом.

Дыхательные пути у детей отличаются от таковых у взрослых. Просветы воздухоносных путей (гортань, трахея, бронхи, носовые ходы) у ребенка значительно уже. Слизистая оболочка, их выстилающая, нежна и ранима. Это создает предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Ребенок трех-четырех лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для малышей упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Скорость кровотока у

детей больше, чем у взрослых. Кровяное давление в среднем составляет 95/58 мм ртутного столба.

В дошкольном возрасте происходит совершенствование *строения и деятельности центральной нервной системы*. К трем годам у ребенка бывает обычно достаточно развита способность к анализу и синтезу воздействий окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит не только непосредственному восприятию, но и речи, с помощью которой ребенок обобщает и уточняет воспринимаемое.

Развивающаяся способность к концентрации возбуждения облегчает сосредоточение детей на учебном материале. Однако оно легко нарушается при изменении обстановки под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если на занятии в момент объяснения с улицы донесся какой-то шум или в комнату вошел посторонний, дети мгновенно отвлекаются. Воспитатели на этот случай должны знать приемы, с помощью которых можно с минимальной затратой времени переключить внимание детей на учебное задание.

Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадиируют. Внешне это выражается в лишних движениях, суетливости, дети много говорят или, наоборот, замолкают.

Часто наблюдается повышенная возбудимость, и это приводит к быстрой утомляемости детей.

У ребенка 3—3,5 лет взаимодействие сигнальных систем еще несовершенно. Уровень межанализаторных связей таков, что в момент выполнения упражнений дети порой не могут воспринимать словесные корректизы воспитателя. Более эффективным будет оказать ребенку непосредственную помощь: повернуть его корпус, руки, задавая правильную амплитуду движений, и т.д. На этом этапе важно гармонично сочетать непосредственные и словесные воздействия на детей.

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

Срок реализации программы «Подружись с водой» 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 3- 4 лет не более 15 минут. Организация в соответствии с действующими СанПин.

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 10 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.

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 осмыслинию 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 выполнение 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.

Освоение Программы детьми с ограниченными возможностями здоровья

Программа может использоваться в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья (стартовый и базовый уровни) при условии адаптации её содержания с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся с определенными видами нарушений специалистами в области коррекционной педагогики, а также педагогическими работниками, прошедшими соответствующую курсовую подготовку.

Содержание программы может быть освоено детьми с ограниченными возможностями здоровья 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 определении задач педагог опирается на стартовый уровень освоения программы и знания об особенностях организации образовательной деятельности с детьми с разной нозологией (возможными нарушениями):

- Дефекты слуха: дети глухие или слабослышащие. Данный вид ОВЗ имеет сенсорный характер, ребенок не может познавать мир и воспринимать информацию посредством слушания. Отсутствие общения с другими людьми в детстве приводит к невозможности воспроизведения речи. Эти дети, как правило, являются глухонемыми.

- Нарушение зрения: в этой группе слепые или слабовидящие дети. У детей с нарушением зрения восприятие происходит на суженной сенсорной основе. Вследствие этого снижается качественный уровень представлений об окружающем мире, возникают трудности социальной адаптации. Наряду со зрительным восприятием необходимо развивать и все остальные виды чувствительности (осознание, слух, вкус и обоняние). Другой, не менее важной, проблемой у детей с нарушениями зрения являются трудности в ориентировке в пространстве.

- Тяжелые дефекты речи: дети испытывают значительные трудности в произношении звуков, образовании слов и формулировании предложений, это дети немые от рождения либо с невнятной, непонятной окружающим речью. Не развитая разговорная функция затрудняет их коммуникацию с окружающими и интеграцию в общество, ограничивает познавательные возможности. Ребенок часто элементарно не в состоянии задать интересующий его вопрос.

- Нарушения опорно-двигательных функций: у детей наблюдается задержка формирования, недоразвитие, нарушение или утрата двигательных функций. Двигательные расстройства у этих детей сочетаются с отклонениями в развитии сенсорных функций, познавательной деятельности, что связано с органическим поражением центральной нервной системы и ограниченными возможностями познания окружающего мира. Часто заметны речевые нарушения, которые имеют органическую природу и усугубляются дефицитом общения.

- Задержка психического развития: в этой группе дети, у которых наблюдается состояние задержанного или неполного умственного развития, которое характеризуется прежде всего снижением навыков, возникающих в процессе развития, и навыков, которые определяют общий уровень интеллекта (т.е. познавательных способностей, языка, моторики, социальной дееспособности). Умственная отсталость может возникнуть на фоне другого психического или физического заболевания.

- Дефекты эмоционально-волевой сферы (аутические расстройства): дети не могут общаться с другими людьми, у них частично или полностью парализована коммуникативная функция, социальные навыки не прививаются. Нарушения эмоционально-волевой сферы являются существенным фактором, препятствующим целостному развитию ребенка. Это могут быть нарушения социального взаимодействия, дезадаптация в коллективе, задержка речи, снижение когнитивных навыков, психологическая неготовность к обучению.

Дети с ограниченными возможностями здоровья могут иметь сочетанные диагнозы, то есть заболевания из разных видов приведенной классификации. К примеру, ребенок с ТНР одновременно является слабовидящим.

Педагогом учитываются также психологические особенности детей с ОВЗ, которые зависят от вида заболевания и его личных психических характеристик. Так для них характерны следующие черты:

- Низкий уровень информированности об окружающем мире в связи с ограничениями в познании.
- Рассеянное внимание, отсутствие способности к концентрации. Это происходит из-за низкой интеллектуальной активности.
- Недостаточность навыков самоконтроля, отсутствие интереса к обучению.
- Ограниченный объем памяти. Запоминание чаще кратковременное и поверхностное.
- Минимальная мотивация к познавательной деятельности.
- Низкая игровая активность. Перечень игр скучный, сюжеты однотипные и банальные.
- Очень низкая работоспособность ввиду общей ослабленности организма. Ребенок с ОВЗ быстро устает и нуждается в отдыхе. Повышенная утомляемость.

- Отсутствие «смышлености», низкая скорость обработки поступающей информации.
- Инфантилизм, т.е. отставание в развитии от своих сверстников, несоответствие характеристик эмоционально-волевой сферы действительному возрасту.
- Неразвитость крупной и мелкой моторики.
- Дети с ограниченными возможностями здоровья обладают повышенной тревожностью и раздражительностью. Они впечатлительны, реагируют на малейшие изменения тона голоса, обидчивы, плаксивы и беспокойны. В ряде случаев наблюдаются сильная возбудимость, агрессивное поведение.

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, определяется зона ближайшего развития ребенка, педагогом учитываются индивидуально-психологические особенности детей с ОВЗ.

В связи с индивидуальными особенностями детей с ОВЗ, в частности с замедленным темпом освоения 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.

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.	<p><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства - познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (в бассейне) - приучать детей не бояться воды, брызг, акватории чаши - формировать умение выполнять упражнения на середине бассейна без предметов <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - способствовать развитию костно-мышечного корсета - развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке - создавать положительный эмоциональный настрой от занятий аквааэробикой <p><u>Воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - способствовать воспитанию положительного отношения к здоровому образу жизни, потребности в регулярных физических упражнениях 	<ul style="list-style-type: none"> – Общеразвивающие и профилактические упражнения – Упражнения на развитие мышечных групп – Игровые упражнения – Музыкально-ритмические упражнения – Игры и игровые передвижения
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><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – вызвать интерес и желание заниматься аквааэробикой – формировать умение передвигаться в воде по дну бассейна разными способами (парами, с изменением направления, поднимая колени, прыжками) – формировать у детей умение по звуковым сигналам (с хлопками, с игрушкой пищалкой, с погремушкой) выполнять действия в разном темпе – познакомить детей с элементами дыхательных упражнений <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – развивать умения выполнять упражнения с элементами аквааэробики – способствовать освоению навыков пластиности и выразительности движений – развивать умение принимать горизонтальное положение тела в воде с опорой рук на дно и передвигаться в этом положении в различных направлениях – вырабатывать у детей умение опускать лицо в воду 	<ul style="list-style-type: none"> – Общеразвивающие и профилактические упражнения – Упражнения на развитие мышечных групп – Игровые упражнения – Музыкально-ритмические упражнения – Игры и игровые передвижения

		<ul style="list-style-type: none"> – способствовать развитию костно-мышечного корсета <p><u>Воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – воспитывать нравственно-волевые качества: взаимопомощь, настойчивость, решительность, умение заниматься в коллективе, адаптироваться к новым условиям 	
Углубленный	<p>Создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию (аквааэробика)</p>	<p><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – продолжать закреплять умение детей не бояться брызг – отрабатывать свободное передвижение по дну бассейна различными способами (с опорой и без нее, парами, с изменением направления, поднимая колени, прыжками, лежа с опорой рук о дно) – закреплять умение выполнять упражнения с предметами и без них – совершенствовать умение выполнять упражнения в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки – совершенствовать технику работы ног при выполнении специальных упражнений для освоения техники плавания – совершенствовать умение опускать лицо в воду – совершенствовать у детей выполнение элементов дыхательных упражнений <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – способствовать развитию костно-мышечного корсета – развивать силу мышц рук, плечевого пояса и спины, ног во время движений в воде <p><u>Воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – воспитывать нравственно-волевые качества: взаимопомощь, настойчивость, решительность, умение заниматься в коллективе, адаптироваться к новым условиям 	<ul style="list-style-type: none"> – Общеразвивающие и профилактические упражнения – Упражнения на развитие мышечных групп – Упражнения на развитие физических качеств – Игровые упражнения – Упражнения для освоения техники плавания – Музыкально-ритмические упражнения – Игры и игровые передвижения

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Наименование модуля	Стартовый уровень			Базовый уровень			Углубленный уровень		
		Количество часов			Количество часов			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 плыть»	15		15	15		15	15		15
3.	«Я сам»	15		15	15		15	15		15
4.	ИТОГО	46	0,5	45,5	46		46	46		46

Содержание учебно-тематического плана (учебно-тематический план)

1 год освоения программы		
Месяц	Тема образовательной деятельности	Кол-во занятий
Сентябрь	«Экскурсия» - занятие № 1	1
	«Экскурсия» - занятие № 2	1
	«Экскурсия» - занятие № 3	1
	«Экскурсия» - занятие № 4	1
Октябрь	«Путешественники» - занятие № 1	1
	«Путешественники» - занятие № 2	1
	«Путешественники» - занятие № 3	1
	«Путешественники» - занятие № 4	1
Ноябрь	«Брызги, брызги кругом» - занятие № 1	1
	«Брызги, брызги кругом» - занятие № 2	1
	«Брызги, брызги кругом» - занятие № 3	1
	«Брызги, брызги кругом» - занятие № 4	1
Декабрь	«Веселые ребята» - занятие № 1	1
	«Веселые ребята» - занятие № 2	1
	«Веселые ребята» - занятие № 3	1
	Итоговое занятие № 4 – «Веселые ребята»	1
Январь	«Морское приключение» - занятие № 1	1

	«Морское приключение» - занятие № 2	1
	«Морское приключение» - занятие № 3	1
Февраль	«Веселые путешественники» - занятие № 1	1
	«Веселые путешественники» - занятие № 2	1
	«Веселые путешественники» - занятие № 3	1
	«Веселые путешественники» - занятие № 4	1
Март	«Пловцы» - занятие № 1	1
	«Пловцы» - занятие № 2	1
	«Пловцы» - занятие № 3	1
	«Пловцы» - занятие № 4	1
Апрель	«Веселые человечки» - занятие № 1	1
	«Веселые человечки» - занятие № 2	1
	«Веселые человечки» - занятие № 3	1
	Итоговое занятие № 4 – «Веселые человечки»	1
Май	«Подводное царство» - занятие № 1	1
	«Подводное царство» - занятие № 2	1
	«Подводное царство» - 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 4-х лет

Уровни освоения программы	Специфика целеполагания	Планируемые результаты
Стартовый	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей в процессе	<p>будет знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила поведения в бассейне <p>будет уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – владеть своим телом в непривычной обстановке

	освоения разных видов упражнений в воде под музыку.	<ul style="list-style-type: none"> – безбоязненно входить и выходить из воды, держась за перила; не бояться брызг, не бояться воды, акватории чаши – выполнять упражнения на середине бассейна без предметов <p>Личностные результаты освоения программы воспитанником направлены на:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развитие координационных способностей – развитие произвольности внимания (повышение устойчивости, концентрации, переключаемости) – развитие костно-мышечного корсета <p>а также на развитие умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> – получать положительный эмоциональный настрой от занятий аквааэробикой – устанавливать эмоциональные контакты со сверстниками и взрослыми для реализации поставленной задачи. <p>Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья.</p>
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>будет знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила поведения в бассейне <p>будет уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять упражнения с элементами аквааэробики – передвигаться в воде по дну бассейна разными способами – выполнять упражнения на середине бассейна с предметами и без них – согласовывать свои движения с музыкальным темпом, ритмом – принимать горизонтальное положение тела в воде с опорой рук на дно и передвигаться в этом положении в различных направлениях – опускать лицо в воду <p>Личностные результаты освоения программы воспитанником направлены на:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развитие координационных способностей – развитие произвольности внимания (повышение устойчивости, концентрации, переключаемости) – развитие костно-мышечного корсета <p>а также на развитие умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проявлять нравственно-волевые качества: взаимопомощь, настойчивость, решительность, умение заниматься в коллективе, адаптироваться к новым условиям. <p>Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья.</p>
Углубленный	Создание условий для повышения	<p>будет знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила поведения в бассейне

	<p>эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования плаванию (аквааэробика)</p> <p>по</p>	<p>будет уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – будет уметь безбоязненно входить и выходить из воды, держась за перила; не бояться брызг – будет уметь погружать лицо в воду, делать выдох перед собой на предмет – будет стремиться согласовывать свои движения с музыкальным темпом, ритмом – получит навыки выполнения упражнений на середине бассейна с предметами и без них – принимать горизонтальное положение с опорой рук на дно и передвигаться в этом положении в различных направлениях – работать технически правильно ногами при выполнении специальных упражнений для освоения техники плавания <p>Личностные результаты освоения программы воспитанником направлены на:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развитие координационных способностей – развитие произвольности внимания (повышение устойчивости, концентрации, переключаемости) – развитие костно-мышечного корсета – развитие двигательных качеств (сила) <p>а также на развитие умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> – проявлять нравственно-волевые качества: взаимопомощь, настойчивость, решительность, умение заниматься в коллективе, адаптироваться к новым условиям – получать положительный эмоциональный настрой от занятий аквааэробикой – устанавливать эмоциональные контакты со сверстниками и взрослыми для реализации поставленной задачи. <p>Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья</p>
--	---	--

Для проверки эффективности программы по аквааэробике для детей 3- 4 лет целесообразно проводить изучение 2 раза в год (октябрь и апрель) используя следующие формы организации: наблюдения в процессе двигательной деятельности, игровые упражнения, игровые задания. Результаты заносятся в таблицу, инструктор по плаванию отмечает, овладел ли ребенок этими умениями.

Контрольное тестирование (младший возраст 3-4 года)

Умение	Контрольное упражнение
Ныряние	Погружение лица в воду
Продвижение в воде	Передвигаться в бассейне в различных направлениях
	Передвижение приставными шагами боком
Выдох в воду	Передвигать предмет с помощью выдоха
Лежание	Горизонтальное положение с опорой на руки

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Срок реализации дополнительной обще развивающей программы

(продолжительность образовательного процесса и этапы реализации: 1 год освоения);

Срок реализации программы «Подружись с водой» 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 3-4 лет не более 15 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.

- *технических средств обучения* - проигрывающие устройства, фонограммы и песни, соответствующие возрасту обучающего контингента.

2.3. Формы отслеживания результатов реализации программы 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, игровые упражнения, спортивные праздники, развлечения на воде.

Карты наблюдений к итоговым формам (педагогическая диагностика)

Ф.И. ребенка	Кол-во посещенных занятий	Боязнь воды	Умение передвигаться в различных направлениях	Горизонтальное положение с опорой на руки	Умение погружать лицо в воду	Умение передвигаться предмет с помощью выдоха	Передвижение приставными шагами боком	Примечание

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 боком 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 (пяtkу 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. «Крокодильчиками» - 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.
- «Всплытие 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 сушке».

Задачи курса «Сухое плавание» для детей 3-4 лет.

Задачи:

Образовательные:

- дать представления о значении плавания в жизни людей;
- формировать правильные двигательные умения и навыки отдельных двигательных действий при обучении детей упражнениям на сушке;
- обеспечить усвоение общей структуры двигательной деятельности.
- 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;
- совершенствовать функции и закаливание детского организма.

Воспитательные:

- приучать бережно относиться к инвентарю;
- воспитывать умение действовать по сигналу инструктора;
- укреплять дыхательную мускулатуру, сердечно-сосудистую систему, основные группы мышц;
- воспитывать у детей чувство коллективизма, взаимопомощи.

Перспективное планирование «Сухое плавание» для детей 3-4 лет

№ занятия	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										
Задачи																																														
Строевые упражнения: в колонну	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
В круг			+	+	+	+	+																													+	+									
Врассыпную								+	+	+	+																																			
Построения парами												+	+	+	+																						+	+								
В несколько кружков																																														
Используя зрительные ориентиры																																					+	+	+	+						
Ходьба обычная по кругу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
Ходьба в разных направлениях								+	+	+	+																											+	+	+	+					
Ходьба с различным положением рук	+	+	+	+								+	+	+	+	+																							+	+						
Бег обычный	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											
Бег врассыпную								+	+	+	+																											+	+	+	+					
Бег змейкой												+	+	+																											+	+				
Бег с ускорением																																										+	+			
Бег с остановкой																																										+	+			
ОРУ без предметов	+	+	+	+								+	+																													+	+			
ОРУ с предметами												+	+	+	+	+																										+	+			
Упр. для развития кистей: «Гладим»;	+	+	+									+	+																																	
«Вертушки»																																												+	+	+
«Звездочка»	+	+	+									+	+																																	
«Солнышко»												+	+	+																														+	+	

«Играем на рояле»				+ + +			+ + +			+ + +			+ + +			+ +			+ +	
Упр. для развития рук и плечевого пояса: «Обезьянка»				+ + +						+ +						+ + +				+ +
«Паучок»				+ + +						+ +						+ + +				+ +
Подтягивания на скамейке							+ +			+ +							+ + +			
Броски мяча							+ + +						+ +					+ + +		
Катание мячей				+ +									+ +							
Прокатывание через ворота				+ +									+ +					+ + +		
Метание в горизонтальную цель							+ + +			+ + +						+ +			+ +	
Метание в вертикальную цель										+ + +						+ +			+ +	
Прыжки в длину с места				+ +									+ +				+ + +			+ +
Подпрыгивания на двух ногах	+	+											+ +						+ +	
Прыжки с продвижением вперед				+ +									+ +				+ + +			
Прыжки через предметы	+	+														+ +			+ +	
Ползанье по наклонной лестнице							+ + +						+ +				+ + +			+ +
Проползание под воротами	+	+								+ +						+ +			+ + +	
Подъем и спуск на гимн. стенке							+ + +						+ + +				+ + +			+ +
Имитационные упр.: «работа ног кролем на груди»							+ + +						+ + +				+ + +			+ +
«работа ног кролем на спине»							+ + +						+ + +					+ + +		+ +
Дыхательные упр.: «Полет бабочки»	+	+	+										+ +						+ + +	

«Ветерок»

Перспективно - календарный план курса «Сухое плавание» для детей 3-4 лет

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
С Е Н Т Я Б Р Ь	№1	<p>Образовательные:</p> <p>1.Формировать умение самостоятельно строиться в колонну по одному.</p> <p>2. Помочь освоить комплекс ОРУ без предметов.</p> <p>3. Развивать умение правильно выполнять дыхательные упражнения.</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>1. Развивать</p>	Музыкальное сопровождение	<p>1. «На экскурсию пойдем» Построение в колонну по одному. Ходьба по кругу с различным положением рук. Бег в медленном темпе по кругу.</p> <p>2.</p> <p>ОРУ без предметов:</p> <p>1. «Выше-выше». И.п. – стоять прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены. Размахивать расслабленными руками вперед, назад, с каждым разом поднимая их выше.</p> <p>2. «Стал маленьким». И.п. – то же, стопы параллельно. Низко присесть – встать.</p> <p>3. «Качание деревьев». И. п. – стоя прямо, ноги врозь, руки подняты над головой. Наклоны вправо, влево, не опуская рук.</p>	<p>30с</p> <p>30с</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>5</p>	<p>Соблюдать интервал Руки согнуты в локтях</p> <p>Подниматься на носках выше</p> <p>Следить за осанкой Руки прямые</p>

		дыхательную систему. 2. Укреплять мышцы спины, ног и рук. Воспитательные: 1. Побуждать действовать по сигналу преподавателя. 2. Воспитывать самостоятельность.		4. «Покажи ладошки». И. п. – стоя прямо, ноги слегка расставлены, стопы параллельно, руки опущены. Вытянуть обе руки вперед ладонями вверх, затем спрятать их за спину. 5. «Птицы клюют». И.п. – стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, постукивая пальцами по коленям, вернуться в и.п. 6. «Намотай нитку» И.п. – стоя прямо, ноги врозь, руки согнуты перед грудью, пальцы сжаты в кулак. Делать круговые движения кистями, как бы наматывая нитку на клубок. 7. «Достань носки ног». И.п. – стоя прямо, ноги врозь, руки опущены. Наклоны вперед, стараясь достать носки пальцами рук. 8. «Покажи, как петух машет крыльями». И.п. – то же. Поднимать руки в стороны, опуская, хлопать по бедрам. 9. «Цапля». Ходьба по залу, поочередно высоко поднимая одну и другую ногу. 10. «Паровоз». Ходьба по залу, делая попеременные движения согнутыми руками. И/у «Зайчата». Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, в чередовании с ходьбой. И/у «Звездочка». Упражнение для кистей рук. Пальцы собрать в кулак, затем раскрыть кулак, расправив пальцы звездочкой. И/у «Лягушата». Имитационные движения прыжков лягушки, в чередовании с ходьбой. 3. Дыхательные упражнения: «Полет бабочки». Взмахи руками вверх – вдох, вниз – выдох.	5 5 10 4 5 30с 30с 3р 3р 3р*8 4р	Руки выпрямлять до конца По показу Активно Как можно ниже Плавно Колени поднимать выше Выполнять прыжки мягко Пальцы должны быть выпрямлены Приземляться на носки и полусогнутые ноги Вдохи носом, выдохи ртом
С Е Н Т Я Б Р	№2	Образовательные: 1. Продолжать формировать умение детей самостоятельно строиться в колонну по одному. 2. Закрепить комплекс	Музыкальное сопровождение	1. «На экскурсию пойдем» Построение в колонну по одному. Ходьба по кругу с различным положением рук. Бег в медленном темпе по кругу. 2. (см. описание упражнений в №1) ОРУ без предметов - «Выше-выше»	30с 30с 4	Соблюдать интервал Руки согнуты в локтях Выполнять

Ь		<p>ОРУ.</p> <p>3. Продолжать развивать умение правильно выполнять дыхательные упражнения.</p> <p>Оздоровительные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать дыхательную систему. 2. Укреплять мышцы спины, ног и рук. <p>Воспитательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Побуждать действовать по сигналу преподавателя. 2. Воспитывать самостоятельность. 		<ul style="list-style-type: none"> - «Стал маленьким» - «Качание деревьев» - «Покажи ладошки» - «Птицы клюют» - «Намотай нитку» - «Достань носки ног» - «Покажи, как петух машет крыльями» - «Цапля» - «Паровоз» <p>И/у «Зайчата» (прыжки)</p> <p>И/у «Звездочка» (для кистей рук)</p> <p>И/у «Лягушата» (прыжки)</p> <p>3.</p> <p>Дыхательные упражнения: «Полет бабочки»</p>	4	медленно
					5	Руки не сгибать
					5	Следить за правильным выполнением
					10	Плавно
					4	Руки на пояссе
					5	Прыгать мягко
					30с	Выполнять резко
					30с	Приземляться на носки
					3р	Медленно
С Е Н Т Я Б Р Ь	№3	<p>Образовательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать умение самостоятельно строиться в круг. 2. Помочь освоить комплекс ОРУ без предметов. 3. Побуждать детей правильно выполнять упражнения для развития кистей рук. 4. Закреплять правильное выполнение дыхательных упражнений. <p>Оздоровительные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать дыхательную систему. 2. Укреплять мышцы спины, ног и рук. <p>Воспитательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Побуждать 	<p>Музыкальное сопровождение, осенние листочки</p>	<p>1. «Веселые путешествия» Построение в колонну по 1 Ходьба обычная, с различным положением рук Бег врассыпную с построением в круг</p> <p>2.</p> <p>ОРУ без предметов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Потянемся к солнышку». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены. Потягивания вверх руками. 2. «Повернись». И.п. ноги врозь, руки на пояссе - повороты вправо, влево. 3. «Выгляни из-за дерева». И.п. – то же - наклоны вправо, влево. 4. «Прятки» - приседания. 5. «Сильные ножки» (в упоре руками сзади, подъем ног вверх) 6. «Высокие коленки» - ходьба на месте. 7. «Как мячик» - прыжки на месте на двух ногах. <p>И/у «Звездочка» (для кистей рук). Раскрытие пальцев из кулака.</p> <p>И/у «Солнышко» (для кистей рук). Раскрытие пальцев из кулака.</p> <p>И/у «Перепрыгни через ручеек»</p>	30с	Не наталкиваться
					3 раза	Выше
					4	Пятки от пола не отрывать
					4	Спинку держать прямо
					4	Выше
					10 шагов	Мягко
					10*2	Полностью раскрыть
					3 раза	
					3 раза	Мягко

		действовать по сигналу преподавателя. 2. Воспитывать самостоятельность.		И/у «Проползи под воротами» П/и «Лягушата». Игра с прыжками. 3. Дыхательные упражнения: «Сдуем осенний листок» Хороводная игра «Тишина»	3 раза 3 раза 3р 4р 2 раза	На четвереньках Вдохи носом Вправо, влево
С Е Н Т Я Б Р Ь	№4	Образовательные: 1. Закрепить умение детей самостоятельно строиться в круг. 2. Закрепить комплекс ОРУ. 3. Формировать умение детей правильно выполнять упражнения для развития кистей рук. 3. Закреплять правильное выполнение дыхательных упражнений. Оздоровительные: 1. Развивать дыхательную систему. 2. Укреплять мышцы спины, ног и рук. Воспитательные: 1. Побуждать действовать по сигналу преподавателя. 2. Воспитывать самостоятельность, внимание.	Музыкальное сопровождение, осенние листочки	«Веселые путешествия» 1. Построение в колонну по 1 Ходьба обычная, с различным положением рук Бег врассыпную с построением в круг 2. (см. описание упражнений в №3) ОРУ без предметов: - «Потянемся к солнышку» - «Повернись» - повороты вправо, влево - «Выгляни из-за дерева» - наклоны вправо, влево - «Прятки» - приседания - «Сильные ножки» (в упоре руками сзади, подъем ног вверх) - «Высокие коленки» - ходьба на месте - «Как мячик» - прыжки на месте И/у «Звездочка» (для кистей рук) И/у «Солнышко» (для кистей рук) И/у «Перепрыгни через ручеек» И/у «Проползи под воротами» П/и «Лягушата» 3. Дыхательные упражнения: «Сдуем осенний листок» Хороводная игра «Тишина»	30с 3 раза 4 4 4 4 4 4 10 шагов 10*2 3 раза 3 раза 3 раза 3 раза 3 раза 3р 4р 2 раза	Не наталкиваться Выше Пяtkи от пола не отрывать Спинку держать прямо Выше Мягко Полностью раскрыть Мягко На четвереньках Вдохи носом В одну сторону

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
	№1	Образовательные:	Музыкальное	1. «Мой веселый, звонкий мяч»		

О К Т Я Б Р Ь	<p>1. Развивать умение детей двигаться врассыпную.</p> <p>2. Помочь детям освоить комплекс ОРУ с мячами.</p> <p>3. Формировать умение детей выполнять броски мяча разными способами.</p> <p>4. Закреплять умение детей правильно выполнять упражнения для кистей рук.</p> <p>5. Развивать умение детей выполнять имитационные упражнения для ног при обучении плаванию кролем на груди и на спине</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>1. Развивать дыхательную систему.</p> <p>2. Укреплять все группы мышц.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>1. Воспитывать доброжелательность к сверстникам.</p> <p>2. Развивать стремление детей бережно относиться к инвентарю.</p>	сопровождение, мячи, обручи, скамейки.	<p>Построение в колонну по одному.</p> <p>Ходьба по кругу с различным положением рук.</p> <p>Бег в медленном темпе по кругу.</p> <p>Ходьба в разных направлениях.</p> <p>Бег врассыпную</p> <p>Ходьба обычная</p> <p>2.</p> <p>ОРУ с мячами:</p> <p>1. «Посмотри на мяч». И.п. о.с. мяч опущен вниз - поднимать мяч над головой.</p> <p>2. «Приседания с мячом». И.п. – ноги слегка расставлены, присесть – мяч вперед, вернуться в и.п.</p> <p>3. Наклоны с мячом к носкам, сидя на полу ноги вместе.</p> <p>4. Прокатывание мяча стоя прямо, ноги врозь вокруг правой и левой ноги.</p> <p>5. Отталкивание мяча двумя руками стоя, сидя.</p> <p>6. Ходьба по залу с мячом, держа мяч сзади внизу.</p> <p>П/и «Брось-догони»:</p> <p>-бросок из-за головы;</p> <p>-бросок от груди;</p> <p>-бросок снизу</p> <p>И/ упражнение «Прыжки в длину с места через обручи с продвижением вперед»</p> <p>Упражнения для кистей рук:</p> <p>- «Играем на рояле» (работа пальцев рук)</p> <p>И/у «Ползание по скамейке» (на четвереньках)</p> <p>Имитационные упражнения:</p> <p>- «Работа ног кролем на груди»</p> <p>- «Работа ног кролем на спине»</p> <p>3.</p> <p>Дыхательные упражнения:</p> <p>«Ветерок»</p> <p>Игра м/п «Карусель»</p>	<p>30с</p> <p>30с</p> <p>3 раза</p> <p>30с</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>4</p> <p>20с</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>4</p> <p>2</p>	<p>Соблюдать интервал</p> <p>Руки согнуты в локтях</p> <p>Дышать носом</p> <p>Выше</p> <p>Руки вперед</p> <p>Колени не поднимать</p> <p>Фронтально</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Активно</p> <p>Локти в стороны</p> <p>Приземляться мягко</p> <p>Медленно</p> <p>Удерживать равновесие</p> <p>Ноги прямые</p> <p>От бедра</p> <p>Вдохи носом</p> <p>В одном направлении</p>	
О К Т Я	№2	Образовательные:	Музыкальное сопровождение, мячи, обручи, скамейки.	<p>1. «Мой веселый, звонкий мяч»</p> <p>Построение в колонну по одному.</p> <p>Ходьба по кругу с различным положением рук.</p> <p>Бег в медленном темпе по кругу.</p> <p>Ходьба в разных направлениях.</p>	<p>30с</p> <p>30с</p>	<p>Соблюдать интервал</p> <p>Руки согнуты в локтях</p>

Б Р Ь	<p>комплекс ОРУ с мячами.</p> <p>3. Закрепить умение детей выполнять броски мяча разными способами.</p> <p>4. Закреплять умение детей правильно выполнять упражнения для кистей рук.</p> <p>5. Продолжать развивать умение детей выполнять имитационные упражнения для ног при обучении плаванию кролем на груди и на спине</p> <p>Оздоровительные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать дыхательную систему. 2. Укреплять все группы мышц. <p>Воспитательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитывать доброжелательность к сверстникам. 2. Развивать стремление детей бережно относиться к инвентарю. 		<p>Бег врассыпную</p> <p>Ходьба обычная</p> <p>2. (см. описание упражнений в №1)</p> <p>ОРУ с мячами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Посмотри на мяч» - поднимать мяч над головой - Приседания с мячом - наклоны с мячом к носкам, сидя на полу ноги вместе - прокатывания мяча стоя прямо, ноги врозь - отталкивания мяча двумя руками стоя, сидя - ходьба по залу с мячом, держа мяч сзади внизу <p>П/и «Брось-догони»</p> <ul style="list-style-type: none"> -бросок из-за головы; -бросок от груди; -бросок снизу <p>Прыжки в длину с места через обручи с продвижением вперед</p> <p>Упражнения для кистей рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Играем на рояле» <p>И/у «Ползание по скамейке»</p> <p>Имитационные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Работа ног кролем на груди» - «Работа ног кролем на спине» <p>3.</p> <p>Дыхательные упражнения:</p> <p>«Ветерок»</p> <p>Игра м/п «Карусель»</p>	<p>3 раза</p> <p>30с</p>	<p>Дышать носом</p> <p>Выше</p> <p>Руки вперед</p> <p>Колени не поднимать</p> <p>Фронтально</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Активно</p> <p>Локти в стороны</p> <p>Мягко</p> <p>Медленно</p> <p>На</p> <p>четвереньках</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Вдохи носом</p> <p>В одном направлении</p>
О К Т Я Б Р	<p>№3</p> <p>Образовательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать умение детей бегать змейкой, закрепить умение двигаться врассыпную. 2. Помочь детям освоить комплекс ОРУ с 	<p>Музыкальное сопровождение, кубики, мячи, обручи, скамейки.</p>	<p>1. «Дружба с кубиками»</p> <p>Построение в колонну по одному.</p> <p>Ходьба по кругу с различным положением рук.</p> <p>Бег в медленном темпе по кругу.</p> <p>Ходьба в разных направлениях.</p> <p>Бег врассыпную.</p> <p>Бег змейкой.</p>	<p>30с</p> <p>30с</p>	<p>Соблюдать интервал</p> <p>Руки согнуты в локтях</p> <p>Дышать носом</p> <p>Друг за другом</p>

Ь	<p>кубиками под счет.</p> <p>3. Продолжать закреплять умение детей правильно выполнять упражнения для кистей рук.</p> <p>4. Продолжать развивать умение детей выполнять имитационные упражнения для ног при обучении плаванию кролем на груди и на спине.</p> <p>5. Укреплять у детей мышцы рук и плечевого пояса.</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>1. Развивать дыхательную систему.</p> <p>2. Укреплять все группы мышц.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>1. Воспитывать у детей умение действовать по сигналу.</p> <p>2. Воспитывать у детей внимание.</p>		<p>Ходьба обычная.</p> <p>2.</p> <p>ОРУ с кубиками под счет:</p> <p>1. «Потянишь и подружись». И.п. – ноги слегка расставлены, руки с кубиками внизу - кубики вверх -«тук», вернуться в и.п.</p> <p>2. И.п. – кубики к плечам - повороты вправо, влево.</p> <p>3. И.п. – руки с кубиками опущены, ноги на ширине плеч - стучим кубиками спереди и сзади, убыстряя темп.</p> <p>4. «Присядем – стукнем». И.п. – ноги слегка расставлены, присесть, руки вперед, стукнуть кубик о кубик, вернуться в и.п.</p> <p>5. И.п. – сесть на пол, ноги врозь. «Наклонись – положи; наклонись – возьми».</p> <p>6. «Перепрыгни через кубики» (на двух ногах)</p> <p>7. Ходьба с кубиками по кругу.</p> <p>Упражнения для кистей рук:</p> <p>- «Играем на рояле»</p> <p>- «Вертушка» (круговые движения рук перед грудью)</p> <p>Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:</p> <p>- «Паучки». Ходьба с опорой на руки и ноги на полу.</p> <p>- «Обезьянки». Ходьба на высоких четвереньках.</p> <p>Имитационные упражнения:</p> <p>- «Работа ног кролем на груди»</p> <p>- «Работа ног кролем на спине»</p> <p>П/и «Кто быстрей до кубика» (бег)</p> <p>3. Дыхательные упражнения:</p> <p>«Воздушный одуванчик»</p> <p>Игра м/п «Мяч по кругу» (передача мяча из рук в руки, стоя в кругу).</p>	<p>4</p> <p>4</p> <p>6</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>8</p> <p>20с</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>10с</p> <p>10с</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>3 раза</p> <p>4</p> <p>1 мин</p>	<p>Выше</p> <p>Пяtkи прижаты к полу</p> <p>Спина прямая</p> <p>Колени стараться не сгибать</p> <p>Колени выше</p> <p>Активно</p> <p>Корпус поднимать выше</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Носки тянуть</p> <p>По сигналу</p> <p>Медленно выпускать воздух</p> <p>Мяч не терять</p>	
О К Т Я Б Р Ь	№4	Образовательные:	Музыкальное сопровождение, кубики, мячи, обручи, скамейки.	<p>1. «Дружба с кубиками»</p> <p>Построение в колонну по одному.</p> <p>Ходьба по кругу с различным положением рук.</p> <p>Бег в медленном темпе по кругу.</p> <p>Ходьба в разных направлениях.</p> <p>Бег врассыпную.</p> <p>Бег змейкой.</p> <p>Ходьба обычная.</p> <p>2.</p>	<p>30с</p> <p>30с</p> <p>3 раза</p> <p>30с</p>	<p>Соблюдать интервал</p> <p>Руки согнуты в локтях</p> <p>Дышать носом</p> <p>Друг за другом</p>

		<p>закреплять умение детей правильно выполнять упражнения для кистей рук.</p> <p>4. Продолжать развивать умение детей выполнять имитационные упражнения для ног при обучении плаванию кролем на груди и на спине.</p> <p>5. Укреплять у детей мышцы рук и плечевого пояса.</p> <p>Оздоровительные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать дыхательную систему. 2. Укреплять все группы мышц. <p>Воспитательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитывать у детей умение действовать по сигналу. 2. Воспитывать у детей внимание. 	<p>ОРУ с кубиками под счет:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Потяниесь и подружись». И.п. – ноги слегка расставлены, руки с кубиками внизу - кубики вверх -«тук», вернуться в и.п. 2. И.п. – кубики к плечам - повороты вправо, влево. 3. И.п. – руки с кубиками опущены, ноги на ширине плеч - стучим кубиками спереди и сзади, убыстряя темп. 4. «Присядем – стукнем». И.п. – ноги слегка расставлены, присесть, руки вперед, стукнуть кубик о кубик, вернуться в и.п. 5. И.п. – сесть на пол, ноги врозь. «Наклонись – положи; наклонись – возьми». 6. «Перепрыгни через кубики» (на двух ногах) 7. Ходьба с кубиками по кругу. <p>Упражнения для кистей рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Играем на рояле» - «Вертушка» (круговые движения рук перед грудью) <p>Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Паучки». Ходьба с опорой на руки и ноги на полу. - «Обезьянки». Ходьба на высоких четвереньках. <p>Имитационные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Работа ног кролем на груди» - «Работа ног кролем на спине» <p>П/и «Кто быстрей до кубика» (бег)</p> <p>3. Дыхательные упражнения:</p> <p>«Воздушный одуванчик»</p> <p>Игра м/п «Мяч по кругу» (передача мяча из рук в руки, стоя в кругу).</p>	<p>4</p> <p>4</p> <p>6</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>8</p> <p>20с</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>10с</p> <p>10с</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>3 раза</p> <p>4</p> <p>1 мин</p>	<p>Выше</p> <p>Пяtkи прижаты к полу</p> <p>Спина прямая</p> <p>Колени стараться не сгибать</p> <p>Колени выше</p> <p>Активно</p> <p>Корпус поднимать выше</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Носки тянуть</p> <p>По сигналу</p> <p>Медленно выпускать воздух</p> <p>Мяч не терять</p>	
Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
Н О Я Б Р Ь	№1	Образовательные:				
		<p>1. Продолжать развивать умение детей выполнять упражнения с мячами медленно под музыку.</p> <p>2. Способствовать правильному</p>	<p>Музыкальное сопровождение, мячи, скамейки.</p>	<p>1. «Друг мой, мячик» Построение в колонну по одному. Ходьба по кругу с различным положением рук. Бег в медленном темпе по кругу. Ходьба в разных направлениях. Бег с ускорением. Ходьба обычная</p> <p>2.</p>	<p>30с</p> <p>30с</p> <p>1 мин</p> <p>2 раза</p> <p>30с</p>	<p>Соблюдать интервал</p> <p>Руки согнуты в локтях</p> <p>Дышать носом</p>

		<p>выполнению упражнений для развития кистей рук.</p> <p>3. Помочь детям освоить работу кролем на груди ногами и руками.</p> <p>Оздоровительные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать дыхательную систему. 2. Укреплять мышцы рук. <p>Воспитательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитывать у детей желание заниматься подготовительными упражнениями к обучению плаванию. 	<p>ОРУ с мячами медленно под музыку:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Посмотри на мяч». И.п. – стоя прямо, ноги врозь, мяч в руках опущен вниз. Поднимать мяч над головой и опускать вниз. 2. Приседания с мячом. И.п. – стоя прямо, стопы параллельно, впереди в опущенных руках мяч. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться. 3. Наклоны с мячом. И.п.- сидя на полу ноги врозь, мяч перед собой. Наклониться вперед, вернуться в и.п. 4. Прокатывание мяча. И.п.- стоя прямо, ноги врозь, руки опущены. Наклониться, покатать мяч по дорожкам, выпрямиться. 5. Отталкивание мяча двумя руками стоя, сидя. И.п. – тоже: отталкивать мяч стоя и сидя на полу по сигналу. 6. Ходьба по залу с мячом, держа мяч сзади внизу. <p>П/и «Брось-догони». По сигналу одновременно бросить мяч по заданию - ноги должны быть слегка расставлены:</p> <ul style="list-style-type: none"> -бросок из-за головы; -бросок от груди; -бросок снизу. <p>Упражнения для кистей рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Гладим» (имитация движений гладжения белья, пальцы сжать в кулак) - «Вертушки» (круговые движения кистями рук вперед, назад) <p>И/у – «Подтягивание на скамейке». Лечь на г/скамейку и подтянуть себя, продвигаясь вперед.</p> <p>И/у – «Прыжки на двух с продвижением вперед»</p> <p>Имитационные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Работа ног кролем на груди» <p>П/и «Ловишки»</p> <p>3.</p> <p>Дыхательные упражнения:</p> <p>«Насос»</p> <p>Игра м/п «Тишина»</p>	<p>4</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>4 раза по 5 секунд</p> <p>4</p> <p>20с</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>6*2</p> <p>2</p> <p>8</p> <p>4*2</p> <p>2 мин</p> <p>4</p> <p>2</p>	<p>Выше</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Колени не поднимать</p> <p>Выполнять прокатывания в наклоне</p> <p>Энергично</p> <p>Спина прямая</p> <p>Активно</p> <p>Локти в стороны</p> <p>Пальцы сжать сильнее</p> <p>Быстро</p> <p>Руки выпрямлять полностью</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Не наталкиваться</p> <p>Вдохи через нос</p>	
Н	№2	Образовательные:	Музыкальное сопровождение,	1. Построение в колонну по одному.		Соблюдать

О Я Б Р Ь	<p>формировать умение детей выполнять упражнения с мячами медленно под музыку.</p> <p>2. Продолжать развивать умение детей выполнять упражнения для развития кистей рук.</p> <p>3. Продолжать осваивать выполнение работы кролем на груди ногами и руками.</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>1. Развивать дыхательную систему.</p> <p>2. Укреплять мышцы рук.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>1. Воспитывать у детей желание заниматься подготовительными упражнениями к обучению плаванию.</p>	<p>мячи, скамейки.</p>	<p>Ходьба по кругу с различным положением рук.</p> <p>Бег в медленном темпе по кругу.</p> <p>Ходьба в разных направлениях.</p> <p>Бег с ускорением.</p> <p>Ходьба обычная</p> <p>2. «Друг мой, мячик»</p> <p>ОРУ с мячами медленно под музыку:</p> <p>1. «Посмотри на мяч». И.п. – стоя прямо, ноги врозь, мяч в руках опущен вниз. Поднимать мяч над головой и опускать вниз.</p> <p>2. Приседания с мячом. И.п. – стоя прямо, стопы параллельно, впереди в опущенных руках мяч. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться.</p> <p>3. Наклоны с мячом. И.п.- сидя на полу ноги врозь, мяч перед собой. Наклониться вперед, вернуться в и.п.</p> <p>4. Прокатывание мяча. И.п.- стоя прямо, ноги врозь, руки опущены. Наклониться, покатать мяч по дорожкам, выпрямиться.</p> <p>5. Отталкивание мяча двумя руками стоя, сидя. И.п. – тоже: отталкивать мяч стоя и сидя на полу по сигналу.</p> <p>6. Ходьба по залу с мячом, держа мяч сзади внизу.</p> <p>П/и «Брось-догони». По сигналу одновременно бросить мяч по заданию - ноги должны быть слегка расставлены:</p> <ul style="list-style-type: none"> -бросок из-за головы; -бросок от груди; -бросок снизу. <p>Упражнения для кистей рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Гладим» (имитация движений гладжения белья, пальцы сжать в кулак) - «Вертушки» (круговые движения кистями рук вперед, назад) <p>И/у – «Подтягивание на скамейке». Лечь на г/скамейку и подтянуть себя, продвигаясь вперед.</p> <p>И/у – «Прыжки на двух с продвижением вперед»</p> <p>Имитационные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Работа ног кролем на груди» <p>П/и «Ловишки»</p> <p>3.</p> <p>Дыхательные упражнения:</p>	<p>30с</p> <p>30с</p> <p>1 мин</p> <p>2 раза</p> <p>30с</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>4 раза по 5 секунд</p> <p>4</p> <p>20с</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>6*2</p> <p>2</p> <p>8</p> <p>4*2</p> <p>2 мин</p>	<p>интервал</p> <p>Руки согнуты в локтях</p> <p>Дышать носом</p> <p>Выше</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Колени не поднимать</p> <p>Выполнять прокатывания в наклоне</p> <p>Энергично</p> <p>Спина прямая</p> <p>Активно</p> <p>Локти в стороны</p> <p>Пальцы сжать сильнее</p> <p>Быстро</p> <p>Руки выпрямлять полностью</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Не</p>
О Я Б Р Ь	<p>формировать умение детей выполнять упражнения с мячами медленно под музыку.</p> <p>2. Продолжать развивать умение детей выполнять упражнения для развития кистей рук.</p> <p>3. Продолжать осваивать выполнение работы кролем на груди ногами и руками.</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>1. Развивать дыхательную систему.</p> <p>2. Укреплять мышцы рук.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>1. Воспитывать у детей желание заниматься подготовительными упражнениями к обучению плаванию.</p>	<p>мячи, скамейки.</p>	<p>Ходьба по кругу с различным положением рук.</p> <p>Бег в медленном темпе по кругу.</p> <p>Ходьба в разных направлениях.</p> <p>Бег с ускорением.</p> <p>Ходьба обычная</p> <p>2. «Друг мой, мячик»</p> <p>ОРУ с мячами медленно под музыку:</p> <p>1. «Посмотри на мяч». И.п. – стоя прямо, ноги врозь, мяч в руках опущен вниз. Поднимать мяч над головой и опускать вниз.</p> <p>2. Приседания с мячом. И.п. – стоя прямо, стопы параллельно, впереди в опущенных руках мяч. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться.</p> <p>3. Наклоны с мячом. И.п.- сидя на полу ноги врозь, мяч перед собой. Наклониться вперед, вернуться в и.п.</p> <p>4. Прокатывание мяча. И.п.- стоя прямо, ноги врозь, руки опущены. Наклониться, покатать мяч по дорожкам, выпрямиться.</p> <p>5. Отталкивание мяча двумя руками стоя, сидя. И.п. – тоже: отталкивать мяч стоя и сидя на полу по сигналу.</p> <p>6. Ходьба по залу с мячом, держа мяч сзади внизу.</p> <p>П/и «Брось-догони». По сигналу одновременно бросить мяч по заданию - ноги должны быть слегка расставлены:</p> <ul style="list-style-type: none"> -бросок из-за головы; -бросок от груди; -бросок снизу. <p>Упражнения для кистей рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Гладим» (имитация движений гладжения белья, пальцы сжать в кулак) - «Вертушки» (круговые движения кистями рук вперед, назад) <p>И/у – «Подтягивание на скамейке». Лечь на г/скамейку и подтянуть себя, продвигаясь вперед.</p> <p>И/у – «Прыжки на двух с продвижением вперед»</p> <p>Имитационные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Работа ног кролем на груди» <p>П/и «Ловишки»</p> <p>3.</p> <p>Дыхательные упражнения:</p>	<p>30с</p> <p>30с</p> <p>1 мин</p> <p>2 раза</p> <p>30с</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>4 раза по 5 секунд</p> <p>4</p> <p>20с</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>6*2</p> <p>2</p> <p>8</p> <p>4*2</p> <p>2 мин</p>	<p>интервал</p> <p>Руки согнуты в локтях</p> <p>Дышать носом</p> <p>Выше</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Колени не поднимать</p> <p>Выполнять прокатывания в наклоне</p> <p>Энергично</p> <p>Спина прямая</p> <p>Активно</p> <p>Локти в стороны</p> <p>Пальцы сжать сильнее</p> <p>Быстро</p> <p>Руки выпрямлять полностью</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Не</p>

				«Насос» Игра м/п «Тишина»	4 2	наталкиваться Вдохи через нос
Н О Я Б Р Ь	№3	Образовательные: 1. Помочь освоить детям упражнения с гимнастической палкой. 2. Развивать умение выполнять подъем и спуск на гимнастической стенке. 3. Закрепить выполнение упражнений для развития рук и ног. Оздоровительные: 1. Укреплять опорно-двигательный аппарат. 2. Укреплять дыхательную систему. Воспитательные: 1. Воспитывать самостоятельность и смелость. 2. Продолжать формировать умение детей бережно относиться к инвентарю.	Музыкальное сопровождение, гимнастические палки, шведские лесенки	<p>1. «Веселое путешествие с палочкой» Ходьба обычная, врассыпную. Ходьба с различным положением рук. Бег обычный. Бег с ускорением. Ходьба. Д/у «Ветерок» 2. ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>1. «Тянись за палкой». Достать ребенку до палки, высоко поднятой над головой ребенка. 2. Ходьба с палкой – заложить палку за спину и удерживать ее на сгибе рук. 3. Поднимание палки вверх. Подниматься на носках, смотреть вверх. 4. «Верхом на палочке» - бег с палкой, удерживая ее между ногами. 5. Ходьба с палочкой на плече. Поставить палку на плечо. 6. Пролезание под палкой, удерживаемой ИФК горизонтально. 7. Ходьба с палкой на плече.</p> <p>И/у «Обезьянка» (ходьба и бег на высоких четвереньках) «Паучок» (ползание с опорой на руки и ноги одновременно) «Гусеница» (ползание по полу – сесть, вытянуть ноги вперед: отталкиваться согнутыми ногами от пола, поочередно выпрямляя их, помогать руками). Подъем и спуск на гимнастической стенке. П/и «Карусель»</p> <p>Имитационные упражнения – работа ног кролем на груди 3. Д/у «Воздушный одуванчик»</p>	<p>1 мин 30с 20с 3 раза 4 раза 30с 5 раз 4 раза 30с 3 раза 10с 30с 30с 30с 30с 3 раза 2 раза 8 раз 4 раза</p> <p>Выше Спина прямая Руки прямые Галопом Следить за осанкой Ниже Мягко ставить ступни ног и руки активно Хват сверху В одном направлении Ноги прямые</p>	<p>Руки за спину, за голову Не наталкиваться</p>

						Глубокий вдох, медленный выдох
Н О Я Б Р Ь	№4	Образовательные: 1. Закрепить с детьми упражнения с гимнастической палкой. 2. Продолжать развивать умение выполнять подъем и спуск на гимнастической стенке. 3. Закрепить выполнение упражнений для развития рук и ног. Оздоровительные: 1. Укреплять опорно-двигательный аппарат. 2. Укреплять дыхательную систему. Воспитательные: 1. Воспитывать самостоятельность и смелость. 2. Продолжать формировать умение детей бережно относиться к инвентарю.	Музыкальное сопровождение, гимнастические палки, шведские лесенки	1. «Веселое путешествие с палочкой» Ходьба обычная, врассыпную. Ходьба с различным положением рук. Бег обычный. Бег с ускорением. Ходьба. Д/у «Ветерок» 2. (см. описание упражнений в №3) ОРУ с гимнастической палкой: 1. «Тянишь за палкой». Достать ребенку до палки, высоко поднятой над головой ребенка. 2. Ходьба с палкой – заложить палку за спину и удерживать ее на сгибе рук. 3. Поднимание палки вверх. Подниматься на носках, смотреть вверх. 4. «Верхом на палочке» - бег с палкой, удерживая ее между ногами. 5. Ходьба с палочкой на плече. Поставить палку на плечо. 6. Пролезание под палкой, удерживаемой ИФК горизонтально. 7. Ходьба с палкой на плече. (см. описание упражнений №3) И/у «Обезьянка» «Паучок» «Гусеница» Подъем и спуск на гимнастической стенке. П/и «Карусель» Имитационные упражнения – работа ног кролем на груди 3. Д/у «Воздушный одуванчик»	1 мин 30с 20с 3 раза 4 раза 30с 5 раз 4 раза 30с 3 раза 10с 30с 30с 30с 6 раз 2 раза 8 раз 4 раза	Руки за спину, за голову Не наталкиваться Выше Спина прямая Руки прямые Галопом Следить за осанкой Ниже Мягко ставить ступни ног и руки Смелее В одном направлении Глубокий вдох, медленный выдох

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
Д Е К А Б Р Ь	№1	Образовательные: 1. Помочь детям освоить упражнения с флагжками под счет. 2. Учить детей выполнять упражнения для развития кистей рук. 3. Формировать умение выполнять работу кролем на груди ногами и руками. 4. Развивать умение детей метать в горизонтальную и вертикальную цели. Оздоровительные: 1. Укреплять все группы мышц. Воспитательные: 1. Воспитывать в детях уверенность. 2. Воспитывать чувство ответственности.	Музыкальное сопровождение, флагжки, мешочки, обручи, «кирпичики», гимнастическая стенка.	<p>1. «Забавляемся с флагжками» Построение в колонну по одному. Ходьба по кругу с различным положением рук. Бег в медленном темпе по кругу. Построения парами. Бег с ускорением. Ходьба обычная, змейкой. Построение по ориентирам.</p> <p>2. ОРУ с флагжками под счет: 1. «Покажи спрячь флагжок». И.п. – стоя прямо, ноги слегка расставлены, стопы параллельно, флагжки в опущенных руках. Вытянуть руки с флагжками вперед, затем спрятать за спину. 2. «Флагжки в стороны». И.п.- то же. Поднимать флагжки в стороны, опускать вниз. 3. «Достань до пола». И.п. – стоя прямо, ноги врозь, руки с флагжками подняты вперед. Наклоны с флагжками до пола, коснувшись его. 4. «Флагжки вперед-назад» И.п. – стоя прямо, ноги врозь, руки с флагжками опущены. Флагжки с прямыми руками вверх, а затем флагжки убирать назад. 5. «Постучи флагжками». И.п. – то же. Приседания и постукивания флагжками о пол. 6. Ходьба с флагжками: поднимать вверх, вперед, в стороны. Упражнения для развития кистей рук: «Гладим» (поглаживание тыльных сторон ладоней) «Играем на рояле» (активно двигать пальцами рук, имитируя движения пианиста с отдыхом)</p> <p>Игровое упражнение «Попади в обруч» - метание в горизонтальную цель мешочком. «Попади мешочком в круг» (в вертикальную цель) Подъем и спуск по гимнастической стенке.</p>	30с 30с 2 раза 30с 4 4 5 5 4 20с 3*2 3 раза 4 3 2	Соблюдать интервал Руки согнуты в локтях Дышать носом Выше Поднимать руки выше Колени не сгибать Не торопясь Выполнять ритмично Колени поднимать выше С нажимом Активно Одной рукой от плеча Хват руками

				Имитационные упражнения: - Работа ног кролем на груди и на спине. И/у «Покружись, не упади» И/у «Пройди через болото» (перешагивание через «кочки») 3. Релаксационное упражнение «Куколка». И.п. – поднять руки вверх, ноги слегка расставлены. Постепенное опускание кистей рук, предплечья, руки вниз с наклоном, расслабиться (куколка отдыхает).	6*2 10с 20с	2 раза	сперху От бедра Руки в стороны Постараться расслабить мышцы кистей рук и рук.
Д Е К А Б Р Ь	№2	Образовательные: 1. Продолжать формировать умение выполнять упражнения с флагжками 2. Закрепить умение детей выполнять упражнения для развития кистей рук. 3. Закрепить умение детей выполнять работу кролем на груди ногами и руками. 4. Продолжать формировать умение детей метать в горизонтальную и вертикальную цели. Оздоровительные: 1. Укреплять все группы мышц. Воспитательные: 1. Воспитывать в детях уверенность. 2. Воспитывать чувство ответственности.	Музыкальное сопровождение, флагжки, мешочки, обручи, «кирпичики», гимнастическая стенка.	1. «Забавляемся с флагжками» Построение в колонну по одному. Ходьба по кругу с различным положением рук. Бег в медленном темпе по кругу. Построения парами. Бег с ускорением. Ходьба обычная, змейкой. Построение по ориентирам. 2. (см. описание упражнений в №1) ОРУ с флагжками: 1. «Покажи спрячь флагжок» - вытянуть руки с флагжками вперед, затем спрятать за спину. 2. Флагжки в стороны – флагжки в стороны, вниз. 3. «Достань до пола». – ноги врозь, наклоны с флагжками до пола, коснувшись его. 4. Флагжки вперед-назад – флагжки с прямыми руками вверх, а затем флагжки убирать назад. 5. «Постучи флагжками» - приседания и постукивания флагжками о пол. 6. Ходьба с флагжками: поднимать вверх, вперед, в стороны. Упражнения для развития кистей рук: «Гладим»; «Играем на рояле» Игровое упражнение «Попади в обруч» - метание в горизонтальную цель мешочком. «Попади мешочком в круг» (в вертикальную цель) Подъем и спуск по гимнастической стенке.	30с 30с 2 раза 30с 4 4 5 5 4 20с 3 3 3	Соблюдать интервал Руки согнуты в локтях Дышать носом Выше Руки выше Ноги не сгибать Спокойно Все вместе Колени выше Мягко Плавно От плеча Замах сильнее Хват сперху	

				Имитационные упражнения: - Работа ног кролем на груди и на спине И/у «Покружись, не упади» И/у «Пройди через болото» 3. Релаксационное упражнение «Куколка».	6*2 10с 20с 2 раза	Ноги прямые Руки в стороны Руки вверх: кисти вниз, предплечья, руки, и наклон с расслаблением
Д Е К А Б Р Ь	№3	Образовательные: 1. Закрепить умение детей строиться в круг, в несколько кругов. 2. Формировать у детей умение выполнять ОРУ с элементами аквааэробики под музыку, используя погремушки. 3. Совершенствовать умение детей метать мешочки в горизонтальную и вертикальную цели. 4. Совершенствовать умение детей выполнять подъем и спуск по гимнастической стенке. 5. Продолжать совершенствовать работу ног кролем на груди и на спине. Оздоровительные: 1. Укреплять опорно-двигательный аппарат. 2. Укреплять дыхательную систему. Воспитательные:	Музыкальное сопровождение, погремушки, скамейки, мешочки с песком, обручи.	1. «Забавные погремушки» Ходьба обычная, врассыпную. Построение в круг, в несколько кругов по ориентирам. Бег обычный, прыжки на двух ногах. Бег змейкой. Ходьба. Д/у «Сдуем снежинку» 2. ОРУ с погремушками под музыку: 1. «Потянишь вверх, позвени». И.п. – стойка ноги слегка врозь, руки опущены. Потягивания с погремушкой вверх, опускаться вниз. 2. «Погремушки вперед, назад». И.п. – то же. Махи руками с погремушками вперед, назад – звенеть. 3. «Наклонись – положи, наклонись – возьми». И.п. – сесть на пол, ноги врозь. Наклон вперед – положить погремушку подальше от себя, вернуться в и.п. 4. «Присядь – позвени; встань и спрячь». И.п. – ноги слегка расставлены, руки с погремушками за спину. Приседать, звенеть, возвращаться в и.п. 5. «Позвени лежа в вытянутых руках». И.п. – лечь на пол, погремушки положить перед собой, руки сложить и опустить подбородок на ладони. Поднимать руки, голову и туловище вверх, позвенеть погремушкой, вернуться в и.п. 6. «Радуемся с погремушками» - прыжки, погремушки над головой, в сочетании с ходьбой. Упражнения для развития кистей рук: «Красивая снежинка». И.п. – пальчики собрать в кулак,	1 мин по 2 раза 30с 20с 3 раза 4 раза 6 раз 4 4 3 16*2 4 раза	Руки за спину, за голову Не наталкиваться Выше Спина прямая Ноги не сгибать Руки прямые Руки стараться выпрямить Мягко Развести пальцы рук

		<p>1. Продолжать воспитывать самостоятельность и смелость.</p> <p>2. Развивать потребность бережно относиться к инвентарю.</p>		<p>резко разжать и пальцы развести в стороны, снова сжать в кулак.</p> <p>Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:</p> <p>«Обезьянка» (ходьба и бег на высоких четвереньках)</p> <p>«Паучок» (ползание с опорой на руки и стопы)</p> <p>«Подтягивания на скамейке». И.п. – лечь на скамейку животом, руками подтягивать себя вперед.</p> <p>Метание в горизонтальную и вертикальную цели мешочком.</p> <p>Подъем и спуск по гимнастической стенке.</p> <p>Д/у «Полет бабочки» (плавные взмахи руками вверх, с плавным опусканием вниз)</p> <p>Имитационные упражнения – работа ног кролем на груди.</p> <p>П/и «Не замочи ног». Перепрыгивание через ручейки, лужи, не наступая на них («лужи» сделаны из синей обрабатываемой ткани).</p> <p>3.</p> <p>Д/у «Синьор – помидор». Вдох носом, раздуть щеки, выдох ртом.</p>	<p>30с</p> <p>30с</p> <p>3 раза</p> <p>по3 раза</p> <p>2 раза</p> <p>3 раза</p> <p>8 раз</p> <p>2 раза</p> <p>3 раза</p>	<p>Голову вниз</p> <p>Выше поднять туловище</p> <p>Руки выпрямлять полностью</p> <p>хват сверху</p> <p>ноги прямые</p> <p>прыгать мягко на носок</p>
Д Е К А Б Р Ь	№4	<p>Образовательные:</p> <p>1. Закрепить умение детей строиться в круг, в несколько кругов.</p> <p>2. Продолжать формировать у детей умение выполнять ОРУ с элементами аквааэробики под музыку, используя погремушки.</p> <p>3. Совершенствовать умение детей метать мешочки в горизонтальную и вертикальную цели.</p> <p>4. Совершенствовать умение детей выполнять подъем и спуск по</p>	<p>Музыкальное сопровождение, Погремушки, скамейки, мешочки с песком, обручи.</p>	<p>1. «Забавные погремушки» Ходьба обычная, врасыпную. Построение в круг, в несколько кругов по ориентирам. Бег обычный, прыжки на двух ногах. Бег змейкой. Ходьба. Д/у «Сдуем снежинку»</p> <p>2. (см. описание упражнений в №3) ОРУ с погремушками под музыку.</p> <p>1. «Потянишь вверх, позвени» 2. «Погремушки вперед, назад» 3. «Наклонись - положи, наклонись - возьми» 4. «Присядь – позвени; встань и спрячь» 5. «Позвени лежа в вытянутых руках» 6. «Радуемся с погремушками» - прыжки, погремушки над головой, в сочетании с ходьбой.</p> <p>Упражнения для развития кистей рук: «Красивая снежинка»</p> <p>Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:</p>	<p>1 мин по 2 раза</p> <p>30с</p> <p>20с</p> <p>3 раза</p> <p>4 раза</p> <p>6 раз</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>16*2</p> <p>4 раза</p>	<p>Руки за спину, за голову Не наталкиваться</p> <p>Выше Спина прямая Ноги не сгибать Руки прямые мягко</p> <p>развести пальцы рук активно</p>

	<p>гимнастической стенке.</p> <p>5. Продолжать совершенствовать работу ног кролем на груди и на спине.</p> <p>Оздоровительные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять опорно-двигательный аппарат. 2. Укреплять дыхательную систему. <p>Воспитательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжать воспитывать самостоятельность и смелость. 2. Продолжать развивать потребность детей бережно относиться к инвентарю. 		<p>«Обезьянка»;</p> <p>«Паучок»;</p> <p>Подтягивания на скамейке;</p> <p>Метание в горизонтальную и вертикальную цели мешочком</p> <p>Подъем и спуск по гимнастической стенке.</p> <p>Д/у «Полет бабочки»</p> <p>Имитационные упражнения – работа ног кролем на груди</p> <p>П/и «Не замочи ног»</p> <p>3.</p> <p>Д/у «Синьор – помидор»»</p>	<p>30с</p> <p>30с</p> <p>3 раза</p> <p>по 3 раза</p> <p>2 раза</p> <p>3 раза</p> <p>8 раз</p> <p>2 раза</p> <p>3 раза</p>	<p>руки выпрямлять полностью хват сверху</p> <p>ноги прямые успеть запрыгнуть в обруч</p>
--	---	--	---	---	---

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
Я Н В А Р Ь	№1	<p>Образовательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Помочь детям освоить ОРУ с шариками, используя элементы упражнений аквааэробики под музыку и с речитативом. 2. Формировать умение детей прокатывать шарики через ворота. 3. Развивать умение детей прыгать в длину с места и с продвижением вперед. 4. Продолжать осваивать имитационные 	<p>Музыкальное сопровождение, шарики пластмассовые разноцветные, коврики для прыжков.</p>	<p>1. «Любимые шарики» Построение в колонну по одному. Ходьба с различным положением рук. Ходьба «обезьянки». Бег обычный. Бег врассыпную. Ходьба. Упражнения для развития кистей рук «Играем на рояле» 2. ОРУ с любимыми шариками под музыку: 1. «Потягушечки» И.п. – ноги на ширине стопы, руки с шариком внизу. 1,3 – руки согнуть перед грудью, локти в стороны, 2 – руки вверх, потянуться, посмотреть на шарик; 4 – и.п. («Потягушки, потягушечки, от носочков до макушечки. Мы потянемся, потянемся. Маленькими не останемся».)</p>	<p>30с</p> <p>30с</p> <p>30с</p> <p>2 раза</p> <p>30с</p> <p>4</p>	<p>Соблюдать интервал Руки согнуты в локтях Дышать носом</p> <p>Выше</p>

	<p>упражнения «работа ног кролем на спине и на груди»</p> <p>5. В подвижной игре «Брось и догони» упражнять детей в выполнении замаха рукой от плеча.</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>1. Укреплять у детей мышцы рук и плечевого пояса, кисти рук; мышцы ног.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>1. Воспитывать у детей интерес к физическим упражнениям.</p>	<p>2. «Переложи». И.п. – руки с шариком вытянуть вперед. 1 – развести руки в стороны, шарик на правой ладони, 2,4 – и.п., 3 – развести руки в стороны, шарик на левой ладони. («Руки я широко разведу, шарик красивый переложу»)</p> <p>3. «К солнышку потянемся» И.п. – руки внизу, 1 – руки через стороны вверх, шарик переложить в левую руку. 2,4 – и.п., 3 – развести руки в стороны вверх, шарик переложить в правую руку.</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. («Мы присели, мы привстали и руками помахали»)</p> <p>5. «Лодочка» и.п. – лежа на животе, шарик в вытянутых руках. Приподнять руки и ноги с шариком от пола, считая до пяти, опустить руки на пол.</p> <p>(«Лодочка качается, в дорогу собирается»)</p> <p>6. «Шарик на пол положи, перепрыгни мягко, не спеши!»</p> <p>Прыжки через шарики.</p> <p>7. Ходьба.</p> <p>8. Д/у «Нарисуй шарик»</p> <p>Игровое упражнение «Перепрыгни через лужу»</p> <p>Игровое упражнение «Перепрыгни через несколько луж»</p> <p>Игровое упражнение «Прокати шарик через ворота»</p> <p>Имитационные упражнения:</p> <p>- Работа ног кролем на груди и на спине</p> <p>П/и «Брось и догони» (броски шариков вдаль)</p> <p>3.</p> <p>Д/у «Нарисуй маленький шарик, большой»</p>	<p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>10*2</p> <p>20с</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>30с</p> <p>3 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>Руки на уровне плеч</p> <p>Руки прямые</p> <p>Спина прямая</p> <p>Носки тянуть</p> <p>Мягкие приземления</p> <p>На выдохе</p> <p>Отталкиваться двумя ногами</p> <p>с 1,5 метров</p> <p>ноги прямые стараться бросить дальше</p>
--	---	--	---	--

Я Н В А Р Ь	№2	<p>Образовательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> Продолжать использовать элементы упражнений аквааэробики, при выполнении ОРУ с шариками под музыку и с речитативом. Закрепить умение детей прокатывать шарики через ворота. Продолжать развивать умение детей прыгать в длину с места и с продвижением вперед. Продолжать осваивать имитационные упражнения «работа ног кролем на спине и на груди» В подвижной игре «Брось и догони» упражнять детей в выполнении замаха рукой от плеча. <p>Оздоровительные:</p> <ol style="list-style-type: none"> Укреплять у детей мышцы рук и плечевого пояса, кисти рук; мышцы ног. <p>Воспитательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> Воспитывать у детей интерес к физическим упражнениям. 	<p>Музыкальное сопровождение, шарики пластмассовые разноцветные, коврики для прыжков.</p>	<p>1. «Любимые шарики» Построение в колонну по одному. Ходьба с различным положением рук. Ходьба «обезьянки». Бег обычный. Бег врассыпную. Ходьба. Упражнения для развития кистей рук «Играем на рояле» 2. ОРУ с шариками под музыку и с речитативом: 1. «Потягушки» И.п. – ноги на ширине стопы, руки с шариком внизу. 1,3 – руки согнуть перед грудью, локти в стороны, 2 – руки вверх, потянуться, посмотреть на шарик; 4 – и.п. «Потягушки, потягушки, от носочков до макушечки. Мы потянемся, потянемся. Маленькими не останемся».) 2. «Переложи». И.п. – руки с шариком вытянуть вперед. 1 – развести руки в стороны, шарик на правой ладони, 2,4 – и.п., 3 – развести руки в стороны, шарик на левой ладони. «Руки я широко разведу, шарик красивый переложу») 3. «К солнышку потянемся» И.п. – руки внизу, 1 – руки через стороны вверх, шарик переложить в левую руку. 2,4 – и.п., 3 – развести руки в стороны вверх, шарик переложить в правую руку. «Солнышко, солнышко, нам посвети! Быть людьми хорошиими 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, шарик в вытянутых руках. Приподнять руки и ноги с шариком от пола, считая до пяти, опустить руки на пол. «Лодочка качается, в дорогу собирается») 6. «Шарик на пол положи, перепрыгни мягко, не спеши!» Прыжки через шарики. 7. Ходьба. 8. Д/у «Нарисуй шарик» Игровое упражнение «Перепрыгни через лужу» Игровое упражнение «Перепрыгни через несколько луж»</p>	<p>30с 30с 30с 2 раза 30с</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>10*2</p> <p>20с</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>3</p>	<p>Соблюдать интервал Руки согнуты в локтях Дышать носом</p> <p>Выше</p> <p>Руки на уровне плеч</p> <p>Руки прямые</p> <p>Спина прямая</p> <p>Носки тянуть</p> <p>Мягкие приземления</p> <p>На выдохе Отталкиваться двумя ногами</p>
----------------------------	----	---	---	---	---	--

				Игровое упражнение «Прокати шарик через ворота» Имитационные упражнения: - Работа ног кролем на груди и на спине П/и «Брось и догони» (броски шариков вдаль) 3. Д/у «Нарисуй маленький шарик, большой»	3 30с 3 раза 2 раза	с 1,5 метров ноги прямые стараться бросить дальше
Я Н В А Р Ь	№3	Образовательные: 1. Совершенствовать у детей умение выполнять элементы аквааэробики, выполняя ОРУ с шариками под музыку и с речитативом. 2. Совершенствовать умение детей прокатывать шарики через ворота. 3. Продолжать развивать умение детей прыгать в длину с места и с продвижением вперед. 4. Продолжать осваивать имитационные упражнения «работа ног кролем на спине и на груди» 5. В подвижной игре «Не замочи ног» упражнять детей быстро реагировать на сигнал. Оздоровительные: 1. Укреплять у детей мышцы рук и плечевого пояса, кисти рук; мышцы ног. Воспитательные: 1. Воспитывать у детей	Музыкальное сопровождение, шарики пластмассовые разноцветные, коврики для прыжков, обручи для игры.	1. «Любимые шарики» Построение в колонну по одному. Ходьба с различным положением рук. Ходьба «обезьянки». Бег обычный. Бег врассыпную. Ходьба. Упражнения для развития кистей рук «Играем на рояле» 2. ОРУ с шариками под музыку и с речитативом: 1. «Потягушечки» И.п. – ноги на ширине стопы, руки с шариком внизу. 1,3 – руки согнуть перед грудью, локти в стороны, 2 – руки вверх, потянуться, посмотреть на шарик; 4 – и.п. «Потягушки, потягушечки, от носочков до макушечки. Мы потянемся, потянемся. Маленькими не останемся».) 2. «Переложи». И.п. – руки с шариком вытянуть вперед. 1 – развести руки в стороны, шарик на правой ладони, 2,4 – и.п., 3 – развести руки в стороны, шарик на левой ладони. «Руки я широко разведу, шарик красивый переложу») 3. «К солнышку потянемся» И.п. – руки внизу, 1 – руки через стороны вверх, шарик переложить в левую руку. 2,4 – и.п., 3 – развести руки в стороны вверх, шарик переложить в правую руку. «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, шарик в вытянутых руках. Приподнять руки и ноги с шариком от пола, считая	30с 30с 30с 2 раза 30с 4 4 4 4 4	Соблюдать интервал Руки согнуты в локтях Дышать носом Выше Руки на уровне плеч Руки прямые Спина прямая Носки тянуть

	интерес к физическим упражнениям.		до пяти, опустить руки на пол. («Лодочка качается, в дорогу собирается») 6. «Шарик на пол положи, перепрыгни мягко, не спеши!» Прыжки через шарики. 7. Ходьба. 8. Д/у «Нарисуй шарик» Игровое упражнение «Перепрыгни через лужу» Игровое упражнение «Перепрыгни через несколько луж» Игровое упражнение «Прокати шарик через ворота» Имитационные упражнения: - Работа ног кролем на груди и на спине П/и «Не замочи ног» (игра с бегом и умением быстро запрыгивать на «сушу» - в обруч) 3. Д/у «Сдуй шарик» Игра м/п «Найди шарик»	10*2 20с 2 4 3 3 30с 2 мин 2 раза 1 мин	Мягкие приземления На выдохе Отталкиваться двумя ногами с 1,5 метров ноги прямые не наталкиваться
--	-----------------------------------	--	--	--	---

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
Ф Е В Р А Л Ь	№1	Образовательные: 1. Помочь детям освоить комплекс ОРУ на тему «Мы – художники», используя элементы аквааэробики: выдерживая определенный ритм и темп выполнения упражнений при помощи хлопков и речитатива. 2. Развивать умение детей метать мешочки в горизонтальную и вертикальную цели. 3. Развивать умение детей перепрыгивать	Музыкальное сопровождение, мешочки с песком весом 200г, обручи, поролоновые «кирпичики», дорожка здоровья.	1. «Мы – художники» Построение в колонну по одному. Ходьба с различным положением рук. Ходьба «обезьянки». Бег обычный. Бег врассыпную. Ходьба. Упражнения для развития кистей рук «Играем на рояле» 2. ОРУ «Мы - художники» (б/п) под медленные хлопки: 1. «Нарисуем «носом» круг, квадрат, треугольник». И.п. – стойка ноги слегка врозь, руки на поясе. Движения головой, «рисуя геометрический предмет». 2. «Нарисуем то же плечом». И.п. – то же. Движения выполнять плечами (по показу ИФ). 3. «Нарисуем локтем». И.п. – стойка ноги слегка врозь, руки опущены – «рисовать поочередно правой и левой рукой геометрические фигуры.	3 раза 15с 1 мин 2 раза 20с 10с По 1 разу 2 раза 2 раза	Соблюдать интервал На ладошках, ножках Дышать носом Активно На выдохе Медленно То правым, то левым

	<p>через предметы («кирпичики»)</p> <p>4. Продолжать закреплять умение детей выполнять имитационные упражнения в работе ног кролем на груди и на спине.</p> <p>5. В подвижной игре с бегом «Невод» развивать у детей ловкость.</p> <p>Оздоровительные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять у детей мышцы голени и стопы; мышцы рук и плечевого пояса. 2. Развивать глазомер. <p>Воспитательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитывать у детей доброжелательное отношение друг к другу. 	<p>4. «Нарисуем ногами». И.п.- сесть на пол, упор руками сзади, сидя на полу. Выполнять рисунки на полу носками ног правой и левой.</p> <p>5. Легкий бег на носках, как брызги воды, врассыпную и собраться в одну «струю», колонну.</p> <p>6. И. п. - о.с. - «Нарисуем радугу». Маховые движения через стороны на счет 1,2, 3, на 4-и.п.</p> <p>7. И.п. сидя на полу, упор руками сзади. Упражнение «Ножницы», махи ногами на 1, 2, 3, на 4-и.п.</p> <p>8. Нарисуем « радугу», лежа на спине. 1-ноги вверх, 2-в стороны, 3-вверх, 4-и.п.</p> <p>9. Пальчиковая гимнастика с речитативом: «Вот как пальчики шагают Безымянный и большой, Указательный и средний, И мизинчик молодой. Нарисуем мы кружочки, Нарисуем поскорей, Нарисуем мы кружочки, Постараемся ровней».</p> <p>10. Легкий бег, переходящий в быстрый.</p> <p>Ходьба</p> <p>«Просушим рисунки»- дыхательная гимнастика</p> <p>Ходьба с различным положением рук.</p> <p>Игровое упражнение «Попади в круг» (обруч на полу) – метание мешочеков.</p> <p>Игровое упражнение «Попади в круг на стене» - метание мешочеков в вертикальную цель.</p> <p>Игровое упражнение «Перепрыгни через «кирпичики» (3 штуки)</p> <p>Имитационные упражнения:</p> <p>- Работа ног кролем на груди и на спине.</p> <p>П/и «Невод» (дети – рыбки бегают врассыпную; по команде –«Невод» - дети – рыбки собираются в стайку в определенное место, а ИФ накрывает их за вуалью, прячет).</p> <p>3.</p> <p>Д/у «Поймай комара». Выполнить вдох носом, вытянуть руки вверх, хлопнуть в ладоши, выполнить выдох.</p>	<p>2 раза</p> <p>3 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>3 раза</p> <p>2 раза</p> <p>30с</p> <p>2 раза</p> <p>15с</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>2 раза</p> <p>8</p> <p>2 мин</p> <p>3 раза</p>	<p>Носки тянуть</p> <p>Не наталкиваться</p> <p>Руки прямые</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Руки выше</p> <p>Выполнять по тексту</p> <p>Дышать носом</p> <p>Замах от плеча</p> <p>Смотреть в цель</p> <p>Мягко</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Бегать врассыпную, быстро собираться в стайку</p>
--	---	---	---	---

				Ходьба по дорожке здоровья.	1 мин	С пятки на носок
Ф Е В Р А Л Ь	№2	Образовательные: 1. Продолжать помогать детям осваивать ОРУ на тему «Мы – художники», используя элементы аквааэробики: выдерживая определенный ритм и темп выполнения упражнений при помощи хлопков и речитатива. 2. Закрепить умение детей метать мешочки в горизонтальную и вертикальную цели. 3. Закрепить умение детей перепрыгивать через предметы («кирпичики») 4. Продолжать закреплять умение детей выполнять имитационные упражнения в работе ног кролем на груди и на спине. 5. В подвижной игре с бегом «Невод» развивать у детей ловкость. Оздоровительные: 1. Укреплять у детей мышцы голени и стопы; мышцы рук и плечевого пояса. 2. Развивать глазомер.	Музыкальное сопровождение, мешочки с песком весом 200г, обручи, поролоновые «кирпичики», дорожка здоровья.	<p>1. «Мы – художники» Построение в колонну по одному. Ходьба с различным положением рук. Ходьба «обезьянки». Бег обычный. Бег врассыпную. Ходьба. Упражнения для развития кистей рук «Играем на рояле»</p> <p>2. (см. описание упражнений в №1)</p> <p>ОРУ «Мы - художники» (б/п) под медленные хлопки:</p> <p>1.Нарисуем «носом» круг, квадрат, треугольник. 2.Нарисуем то же плечом. 3.Нарисуем локтем 4.Нарисуем ногами. И.п. упор руками сзади, сидя на полу. 5.Легкий бег на носках, как брызги воды, врассыпную и собраться в одну «струю», колонну. 6.И.п. о.с «Нарисуем радугу». Маховые движения через стороны на счет 1,2, 3, на 4-и.п. 7.И.п. сидя на полу, упор руками сзади. Упражнение «Ножницы», махи ногами на 1, 2, 3, на 4-и.п. 8.Нарисуем « радугу», лежа на спине. 1-ноги вверх, 2-в стороны, 3-вверх, 4-и.п. 9. «Вот как пальчики шагают Безымянный и большой, Указательный и средний, И мизинчик молодой. Нарисуем мы кружочки, Нарисуем поскорей, Нарисуем мы кружочки, Постараемся ровней» (речитатив)</p> <p>10. Легкий бег, переходящий в быстрый. Ходьба «Просушим рисунки»- дыхательная гимнастика Ходьба с различным положением рук. Игровое упражнение «Попади в круг» (обруч на полу) – метание мешочков. Игровое упражнение «Попади в круг на стене» - метание</p>	<p>3 раза 15с 1 мин 2 раза 20с 10с</p> <p>По 1 разу 4 раза 4 раза 4 раза 3 раза 4 раза 4 раза 3 раза 2 раза 30с 2 раза 15с 3 раза 3 раза</p>	<p>Соблюдать интервал На ладошках, ножках Дышать носом Активно</p> <p>На выдохе Медленно То правым, то левым Носки тянуть Не наталкиваться Руки прямые Ноги прямые Руки выше Выполнять по тексту Дышать носом</p> <p>Замах от плеча Смотреть в цель Мягко</p>

		Воспитательные: 1. Воспитывать у детей доброжелательное отношение друг к другу.		мешочеков. Игровое упражнение «Перепрыгни через «кирпичики» (3 штуки) Имитационные упражнения: - Работа ног кролем на груди и на спине П/и «Невод» 3. Д/у «Поймай комара» Ходьба по дорожке здоровья.	2 раза 8 2 мин 3 раза 1 мин	Ноги прямые Бегать врассыпную С пятки на носок
Ф Е В Р А Л Ь	№3	Образовательные: 1. Помочь детям освоить ОРУ со «снежками» (из ваты) 2. Продолжать развивать у детей кисти рук с помощью игровых упражнений. 3. Закрепить метание «снежков» в горизонтальную и вертикальную цели. 4. Упражнять детей в ползании по наклонной лестнице. 5. В подвижной игре «Лягушата» упражнять детей мягко выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед под музыку в медленном и быстрым темпе и ритме. 6. Развивать у детей умение выполнять элементы аквааэробики в упражнении с кистевым тренажером («брызгалками» - без воды, на сжатие и	Музыкальное сопровождение, «снежки» из ваты, обручи, коврики, наклонные лесенки, «брызгалки» - медицинские груши.	1. «Наши забавы» Построение в колонну по одному. Ходьба с различным положением рук. Ходьба «обезьянки». Бег обычный и с остановкой. Бег врассыпную. Ходьба в разных направлениях. Упражнения для развития кистей рук «Вертушки», «Солнышко», Д/у «Птицы машут крыльями» 2. ОРУ со снежками: 1. И.п. ноги на ширине плеч: 1- подняться на носки, руки вверх, снежок переложить в правую/ левую руку, 2- и.п. 2. И.п. ноги на ширине плеч: 1- наклон вперед, переложить снежок в правую/ левую руку, 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, снежок в правой руке, переложить в левую руку, 2- и.п., 3- присесть, вытянуть руки вперед, переложить в правую руку, 4- и.п. 5. И.п. о.с., руки в стороны: 1-поднять колено правой / левой ноги, переложить снежок под коленом, 2- и.п. 6. И.п. сесть на пол, ноги вместе, снежок зажат между ступней ног, упор руками сзади: 1-поднять ноги вверх, 2- и.п. 7. И.п. лечь на живот, снежок в обеих руках: 1- прогнуться, руки вверх, вдох, 2- и.п., выдох.	30с 30с 30с 2 раза 30с 4 4 4 4 4 4 4 3	Соблюдать интервал Руки согнуты в локтях Дышать носом Плавно Выше Руки прямые Пятки от пола не отрывать Спина прямая Вперед не наклоняться Ноги прямые Голову и руки выше Вертикально

		<p>разжимание кистей рук) под музыку – медленную и более быструю.</p> <p>Оздоровительные:</p> <ol style="list-style-type: none"> Укреплять у детей функциональные способности всех систем организма. <p>Воспитательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> Воспитывать у детей организованность. 	<p>8. И.п. о.с. Подбрасывание снежков вверх и ловля их двумя руками.</p> <p>9. Прыжки с продвижением вперед на двух ногах по кругу.</p> <p>Ходьба на месте.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Горячий чай»</p> <p>Игровое упражнение «Попади снежком в обруч»</p> <p>Игровое упражнение «Попади снежком в круг»</p> <p>Игровое упражнение «Проползи по наклонной лесенке»</p> <p>И/у «Сожми и разожми» (с «брызгалками» без воды)</p> <p>П/и «Лягушата» (с прыжками) под музыку.</p> <p>3.</p> <p>Д/у «Лягушки ловят комара»</p> <p>Релаксация «Снежный лес» (под музыку)</p>	<p>10</p> <p>8*2</p> <p>15с</p> <p>3 раза</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>8*2</p> <p>2 мин</p>	<p>Мягко</p> <p>Прицеливаться</p> <p>Замах от плеча не спешить</p> <p>Слушать музыку</p> <p>Прыгать мягко</p> <p>лежа на ковриках</p>	
Ф Е В Р А Л Ь	№4	<p>Образовательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> Закрепить с детьми ОРУ со «снежками» (из ваты) Продолжать развивать у детей кисти рук с помощью игровых упражнений. Закрепить метание «снежков» в горизонтальную и вертикальную цели. Упражнять детей в ползании по наклонной лестнице. В подвижной игре «Лягушата» упражнять детей мягко выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед в разном темпе и ритме. Продолжать развивать у детей умение 	<p>Музыкальное сопровождение, «снежки» из ваты, обручи, коврики, наклонные лесенки, «брызгалки» - медицинские груши.</p>	<p>1. «Наши забавы»</p> <p>Построение в колонну по одному.</p> <p>Ходьба с различным положением рук.</p> <p>Ходьба «обезьянки».</p> <p>Бег обычный и с остановкой.</p> <p>Бег врассыпную.</p> <p>Ходьба в разных направлениях.</p> <p>Упражнения для развития кистей рук «Вертушки», «Солнышко»,</p> <p>Д/у «Птицы машут крыльями»</p> <p>2.</p> <p>ОРУ со снежками:</p> <p>1.И.п. ноги на ширине плеч: 1- подняться на носки, руки вверх, снежок переложить в правую/ левую руку, 2- и.п.</p> <p>2.И.п. ноги на ширине плеч: 1- наклон вперед, переложить снежок в правую/ левую руку, 2- и.п.</p> <p>3.И.п. ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед: повороты вправо, влево «стрелочка»</p> <p>4.И.п. пятки вместе, носки врозь: 1- присесть, снежок в правой руке, переложить в левую руку, 2- и.п., 3- присесть, вытянуть руки вперед, переложить в правую руку, 4- и.п.</p> <p>5.И.п. о.с., руки в стороны: 1-поднять колено</p>	<p>30с</p> <p>30с</p> <p>30с</p> <p>2 раза</p> <p>30с</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p>	<p>Соблюдать интервал</p> <p>Руки согнуты в локтях</p> <p>Дышать носом</p> <p>Плавно</p> <p>Выше</p> <p>Руки прямые</p> <p>Пятки от пола не отрывать</p> <p>Спина прямая</p>

	<p>выполнять элементы аквааэробики в упражнении с кистевым тренажером («брызгалками» - без воды, на сжатие и разжимание кистей рук) под музыку – медленную и более быструю.</p> <p>Оздоровительные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять у детей функциональные способности всех систем организма. <p>Воспитательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитывать у детей организованность. 	<p>правой / левой ноги, переложить снежок под коленом, 2- и.п.</p> <p>6.И.п. сесть на пол, ноги вместе, снежок зажат между ступней ног, упор руками сзади: 1-поднять ноги вверх, 2- и.п.</p> <p>7.И.п. лечь на живот, снежок в обеих руках: 1- прогнуться, руки вверх, вдох, 2- и.п., выдох.</p> <p>8.И.п. о.с. Подбрасывание снежков вверх и ловля их двумя руками.</p> <p>9.Прыжки с продвижением вперед на двух ногах по кругу.</p> <p>Ходьба на месте.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Горячий чай»</p> <p>Игровое упражнение «Попади снежком в обруч»</p> <p>Игровое упражнение «Попади снежком в круг»</p> <p>Игровое упражнение «Проползи по наклонной лесенке»</p> <p>И/у «Сожми и разожми» (с «брызгалками» без воды)</p> <p>П/и «Лягушата»</p> <p>3.</p> <p>Д/у «Лягушки ловят комара»</p> <p>Релаксация «Снежный лес» (под музыку)</p>	<p>4</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>10</p> <p>8*2</p> <p>15с</p> <p>3 раза</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>8*2</p> <p>2 мин</p>	<p>Вперед не наклоняться</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Голову и руки выше</p> <p>Вертикально</p> <p>Мягко</p> <p>Прицеливаться</p> <p>Замах от плеча не спешить</p> <p>Слушать ритм музыки</p> <p>Прыгать мягко</p> <p>лежа на ковриках</p>
--	--	--	---	---

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
M A P T	№1	Образовательные: 1. Помочь детям освоить ОРУ в движении, используя элементы аквааэробики: выполнять движения под музыку в соответствии с заданным темпом и ритмом. 2. Совершенствовать	Музыкальное сопровождение, наклонная лестница, дуги, набивные мячи, дорожка здоровья.	1. «Веселое путешествие» Построение в колонну по одному. Ходьба с различным положением рук. Ходьба «обезьянки». Бег обычный. Бег врассыпную. Ходьба. Д/у «Ay» (произносим «а-а» вдох ртом, затем «у-у» - выдох) 2. ОРУ в движении под музыку:	30с 20с 1 мин 2 20с 2	Держать дистанцию Пальцы рук сжаты в кулак Следить за осанкой

		<p>умение детей выполнять ползание по наклонной лестнице.</p> <p>3. Упражнять детей в проползании под воротами.</p> <p>4. Упражнять детей в умении кружиться на месте в игровом упражнении «Кружись, не упади»</p> <p>5. В подвижной игре «Через болото» упражнять детей в перепрыгивании препятствия (набивные мячи).</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>1. Стимулировать через двигательную активность рост и развитие детей.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>1. Воспитывать у детей смелость при выполнении упражнений.</p>		<p>1. «Стрелочка», ходьба с соединением ладоней, поставить руки вверх.</p> <p>2. «Медведи гуляют», ходьба на внешней стороне ступни.</p> <p>3. «Червячки», ползание на полу, сгибая, разгибая ноги вперед- назад.</p> <p>4. «Паучки», ползание, опираясь на руки ступни ног, таз приподнят.</p> <p>5. «Слоники», идут ладошки и ступни ног.</p> <p>6. «Разведчики», ползание на животе, подтягивая ноги к груди и активно работая руками.</p> <p>7. «Синички прыгают». Прыжки в приседе на двух ногах.</p> <p>8. Ходьба с высоким подниманием колен.</p> <p>9. «Лягушата скачут». Из полного приседа, выпрыгивать вверх, продвигаясь вперед</p> <p>Ходьба обычная.</p> <p>Бег с ускорением.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Дыхательные упражнения по таблице.</p> <p>Игровое упражнение «Проползи по наклонной доске»</p> <p>Игровое упражнение «Проползи под воротами»</p> <p>Игровое упражнение «Покружись, не упади»</p> <p>П/и «Через болото» (фронтально с перепрыгиванием через набивные мячи)</p> <p>3.</p> <p>Д/у «Соня» (сидя, расслабиться, широко раскрыть рот: «о-х-о-х-о» и позевать)</p> <p>Ходьба по дорожке здоровья под музыку.</p>	<p>20ш</p> <p>15с</p> <p>20с</p> <p>20с</p> <p>20с</p> <p>1 мин</p> <p>16*2</p> <p>10ш</p> <p>4 раза</p> <p>30с</p> <p>20с</p> <p>20с</p> <p>2 раза</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>1 мин</p>	<p>Руки прямые</p> <p>Пальцы большие внутрь</p> <p>Ноги выпрямлять</p> <p>Выше</p> <p>Голову вниз</p> <p>Ниже</p> <p>Мягко</p> <p>Носки тянуть</p> <p>Ноги врозь</p> <p>Активно</p> <p>На четвереньках</p> <p>В обе стороны</p> <p>Быть внимательными</p>
M A R T	№2	<p>Образовательные:</p> <p>1. Закрепить с детьми ОРУ в движении, используя элементы аквааэробики: выполнять движения под музыку в соответствии с заданным темпом и</p>	<p>Музыкальное сопровождение, наклонная лестница, дуги, набивные мячи, дорожка здоровья.</p>	<p>1. «Веселое путешествие» Построение в колонну по одному. Ходьба с различным положением рук. Ходьба «обезьянки». Бег обычный. Бег врассыпную. Ходьба. Д/у «Ау» (произносим «а-а» вдох ртом, затем «у-у» - выдох)</p>	<p>30с</p> <p>20с</p> <p>1 мин</p> <p>2</p> <p>20с</p> <p>2</p>	<p>Держать дистанцию</p> <p>Пальцы рук сжаты в кулак</p> <p>Следить за осанкой</p>

		<p>ритмом.</p> <p>2. Совершенствовать умение детей выполнять ползание по наклонной лестнице.</p> <p>3. Упражнять детей в проползании под воротами.</p> <p>4. Упражнять детей в умении кружиться на месте в игровом упражнении «Кружись, не упади»</p> <p>5. В подвижной игре «Через болото» упражнять детей в перепрыгивании препятствия (набивные мячи).</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>1. Стимулировать через двигательную активность рост и развитие детей.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>1. Воспитывать у детей смелость при выполнении упражнений.</p>	<p>2.</p> <p>ОРУ в движении под музыку:</p> <p>1.«Стрелочка», ходьба с соединением ладоней, поставить руки вверх</p> <p>2.« Медведи гуляют», ходьба на внешней стороне ступни.</p> <p>3. «Червячки», ползание на полу, сгибая, разгиная ноги вперед- назад.</p> <p>4. «Паучки», ползание, опираясь на руки ступни ног, таз приподнят.</p> <p>5.«Слоники», идут ладошки и ступни ног.</p> <p>6.«Разведчики», ползание на животе, подтягивая ноги к груди и активно работая руками.</p> <p>7.«Синички прыгают». Прыжки в приседе на двух ногах.</p> <p>8.Ходьба с высоким подниманием колен.</p> <p>9.«Лягушата скачут». Из полного приседа, выпрыгивать вверх, продвигаясь вперед</p> <p>Ходьба обычная</p> <p>Бег с ускорением</p> <p>Ходьба.</p> <p>Дыхательные упражнения по таблице.</p> <p>Игровое упражнение «Проползи по наклонной доске»</p> <p>Игровое упражнение «Проползи под воротами»</p> <p>Игровое упражнение «Покружись, не упади»</p> <p>П/и «Через болото» (фронтально с перепрыгиванием через набивные мячи)</p> <p>3.</p> <p>Д/у «Соня» (сидя, расслабиться, широко раскрыть рот: «о-х-о-х-о» и позевать)</p> <p>Ходьба по дорожке здоровья под музыку.</p>	<p>20ш 15с</p> <p>20с</p> <p>20с</p> <p>20с</p> <p>20с</p> <p>1 мин</p> <p>16*2</p> <p>10ш 4 раза</p> <p>30с</p> <p>20с</p> <p>20с</p> <p>2 раза</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>1 мин</p>	<p>Руки прямые</p> <p>Пальцы большие внутрь</p> <p>Ноги выпрямлять</p> <p>Выше</p> <p>Голову вниз</p> <p>Ниже</p> <p>Мягко</p> <p>Носки тянуть</p> <p>Ноги врозь</p> <p>Активно</p> <p>На четвереньках</p> <p>В обе стороны</p> <p>Быть внимательными</p>	
M A R T	№3	<p>Образовательные:</p> <p>1. Развивать у детей умение выполнять упражнения с элементами аквааэробики с использованием ОРУ на дыхание в определенном ритме.</p>	<p>Музыкальное сопровождение, гимнастические скамейки, коврики для прыжков и расслабления.</p>	<p>1. «Я готовлюсь стать пловцом»</p> <p>Ходьба в колонне по 1.</p> <p>Ходьба с различным положением рук.</p> <p>Бег обычный, с ускорением.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Построение в круг.</p> <p>ОРУ на дыхание в определенном ритме (медленно):</p> <p>1.«Тыква катится». И.п. – стойка ноги слегка врозь, руки на пояссе. Круговые вращения головой вправо, влево. 1-2-</p>	<p>1 мин 20с 20с</p> <p>4</p>	<p>Следить за осанкой</p> <p>Активно</p> <p>работать руками</p> <p>Медленно</p>

		<p>2. Развивать умения детей выполнять упражнения для укрепления кистей рук.</p> <p>3. Развивать умение детей подтягиваться на гимнастической скамейке руками.</p> <p>4. Помочь детям освоить технику прыжков в длину с места.</p> <p>5. Закреплять имитационные упражнения во время работы ног кролем на груди.</p> <p>6. В подвижной игре «Акула и рыбки» развивать умение детей двигаться в одном направлении.</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>1. Развивать у детей умение правильно выполнять дыхательные упражнения.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>1. Воспитывать в детях уверенность при выполнении упражнений.</p>	<p>3-4-вдох; 1-2-3-4-выдох.</p> <p>2.«Большой – маленький». И.п. о.с. 1-вдох, поднять руки - «большой»; 2- присесть, обхватить колени - выдох- «маленький».</p> <p>3.«Паровоз»- ходьба по залу, имитируя движения колес «чух», меняя скорость, громкость, частоту произношения, вернуться на место.</p> <p>4.«Гуси летят»- медленно поднимать руки вверх - вдох; на выдохе - вниз «гу-у»</p> <p>5.«Дровосек»- и.п. ноги врозь, наклон вниз, руки в замке: 1- вдох «б-а-х», 2- выдох.</p> <p>6.«Аист» - и.п. о.с. 1- вдох, поднять 1 ногу, руки в стороны; 2- выдох «Ш»- опустить ногу.</p> <p>7.«Гуси шипят»- 1- наклон вперед, вдох, 2- «ш»- выдох.</p> <p>8.«Часики». И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояссе, наклоны вправо, влево «тик-так».</p> <p>9.Бег с ускорением</p> <p>Ходьба с восстановлением дыхания</p> <p>Упражнения для развития кистей рук: «Звездочка» (сжать кулак, разжать – расставить пальцы в стороны)</p> <p>Упражнения для развития рук и плечевого пояса: - «обезьянка», «паучок»;</p> <p>- подтягивание на скамейке руками.</p> <p>Для ног: - прыжки в длину с места.</p> <p>- имитационные упражнения для ног при кроле на груди П/и «Акула и рыбки» (игра с бегом, по сигналу акула ловит рыбок)</p> <p>3.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Расслабление – «Полежи- отдохни» на коврике (под музыку волн)</p>	<p>4</p> <p>16</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>6</p> <p>15с</p> <p>20с</p> <p>4</p> <p>8</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>8</p> <p>3 мин</p> <p>30с</p> <p>1 мин</p>	<p>Голову вниз</p> <p>Ритмично</p> <p>Руки прямые</p> <p>Ноги не сгибать</p> <p>Держать</p> <p>равновесие</p> <p>Шею тянуть</p> <p>вперед</p> <p>Пялки от пола не</p> <p>отрывать</p> <p>Не</p> <p>наталкиваться</p> <p>Плавно и резко</p> <p>Менять темп</p> <p>Носки тянуть</p> <p>Отталкиваться</p> <p>двумя ногами</p> <p>одновременно</p> <p>С ускорением</p> <p>Лежать на спине</p>	
M A R T	№4	Образовательные:	Музыкальное сопровождение, гимнастические скамейки, коврики для	<p>1. «Я готовлюсь стать пловцом»</p> <p>Ходьба в колонне по 1.</p> <p>Ходьба с различным положением рук.</p> <p>Бег обычный, с ускорением.</p> <p>Ходьба.</p>	<p>1 мин</p> <p>20с</p> <p>20с</p>	<p>Следить за осанкой</p> <p>Активно работать руками</p>

	<p>элементами аквааэробики с использованием ОРУ на дыхание в определенном ритме.</p> <p>2. Развивать умения детей выполнять упражнения для укрепления кистей рук.</p> <p>3. Закрепить умение детей подтягиваться на гимнастической скамейке руками.</p> <p>4. Закрепить умение детей выполнять прыжки в длину с места.</p> <p>5. Закреплять имитационные упражнения во время работы ног кролем на груди.</p> <p>6. В подвижной игре «Акула и рыбки» развивать умение детей быстро ускоряться.</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>1. Развивать у детей умение правильно выполнять дыхательные упражнения.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>1. Воспитывать в детях уверенность при выполнении упражнений.</p>	прыжков и расслабления.	<p>Построение в круг.</p> <p>2. (см. описание упражнений в №3)</p> <p>ОРУ на дыхание</p> <p>1.«Тыква катится» - круговые вращения головой вправо, влево. 1-2-3-4-вдох; 1-2-3-4-выдох.</p> <p>2.«Большой – маленький». И.п. о.с. 1-вдох, поднять руки-«большой»; 2- присесть, обхватить колени- выдох-«маленький».</p> <p>3.«Паровоз»- ходьба по залу, имитируя движения колес «чух», меняя скорость, громкость, частоту произношения, вернуться на место.</p> <p>4.«Гуси летят»- медленно поднимать руки вверх- вдох; на выдохе- вниз «гу-у»</p> <p>5.«Дровосек»- и.п. ноги врозь, наклон вниз, руки в замке: 1- вдох «б-а-х», 2- выдох.</p> <p>6.«Аист»- и.п. о.с. 1- вдох, поднять 1 ногу, руки в стороны, 2- выдох «Ш»- опустить ногу.</p> <p>7.«Гуси шипят»- 1- наклон вперед, вдох, 2- «ш» - выдох.</p> <p>8.«Часики». И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны вправо, влево «тик-так».</p> <p>Бег с ускорением</p> <p>Ходьба с восстановлением дыхания</p> <p>Упражнения для развития кистей рук: «Звездочка»;</p> <p>Упражнения для развития рук и плечевого пояса: - «обезьянка», «паучок»;</p> <p>- подтягивание на скамейке руками.</p> <p>Для ног:</p> <p>- прыжки в длину с места.</p> <p>- имитационные упражнения для ног при кроле на груди П/и «Акула и рыбки»</p> <p>3.</p> <p>Ходьба. Расслабление – «Полежи - отдохни»</p>	<p>4</p> <p>4</p> <p>16</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>6</p> <p>15с</p> <p>20с</p> <p>4</p> <p>8</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>8</p> <p>3 мин</p> <p>30с</p>	<p>Медленно</p> <p>Голову вниз</p> <p>Ритмично</p> <p>Руки прямые</p> <p>Ноги не сгибать</p> <p>Держать</p> <p>равновесие</p> <p>Шею тянуть</p> <p>вперед</p> <p>Пяtkи от пола не отрывать</p> <p>Не наталкиваться</p> <p>Плавно и резко</p> <p>Менять темп</p> <p>Носки тянуть</p> <p>Отталкиваться двумя ногами одновременно</p> <p>С ускорением</p> <p>Лежать на спине</p>
--	--	-------------------------	--	--	---

Месяц	№	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические
-------	---	--------	--------------	------------	-----------	--------------

	занятия					указания
А П Р Е Л Ь	№1	Образовательные: 1. Развивать у детей умение выполнять упражнения с элементами аквааэробики в ОРУ, с использованием любимой резиновой игрушки – пищалки. 2. Формировать умение детей метать мешочки в горизонтальную и вертикальную цели. 3. Закрепить умение детей проползать под воротами на четвереньках. 4. Закрепить умение детей выполнять имитационные упражнения при плавании кролем на спине. 5. В подвижной игре «Карусель» развивать умение детей выполнять бег и ходьбу ритмично. Оздоровительные: 1. Укреплять у детей мышцы рук и спины. Воспитательные: 1. Воспитывать у детей бережное отношение к инвентарю в зале.	Музыкальное сопровождение, мешочки с песком, резиновые игрушки - пищалки, ворота разной высоты, дорожка здоровья – массажная.	1. «Магазин музыкальных игрушек» Построение в колонну по одному. Ходьба в разных направлениях. Бег обычный, врассыпную, змейкой, с остановкой. Ходьба. Д/у «Остуди чай» 2. ОРУ с резиновыми игрушками - пищалками: 1. «Поздороваемся». И.п. – обхватить игрушку двумя руками и сжимать ее на слово «здравствуй». 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. 3. «Повернись». И.п. то же: 1 – поворот вправо/влево – нажать на игрушку, 2 – и.п. 4. «Присядем». И.п. – ноги слегка расставлены, руки с игрушкой внизу: 1 – присесть, руки вперед, сжать игрушку, извлекая звук, 2 – и.п. 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. 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. Упражнения для рук и плечевого пояса: - метание мешочков в горизонтальную и вертикальную цели Упражнения для развития мышц рук и спины: - проползание под воротами Имитационные упражнения: - работа ног кролем на спине П/и «Карусель» 3. Д/у «Пьем чай»	1 мин 2 раза 4 4 4 3 8*4 20сек 3 По 4 раза 4 раза 8 3 раза	Спина прямая Быть внимательными С усилием Выше Пяtkи от пола не отрывать Руки прямые, спинку выпрямлять Подниматься выше, сжимать игрушку ритмично Мягко, пружинить ногами Выполнять медленно Замах с усилием Ниже Ноги прямые В разных направлениях

				Ходьба по дорожке здоровья – массажной.	4 1 мин	С пятки на носок
А П Р Е Л Ь	№2	Образовательные: 1. Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения с элементами аквааэробики в ОРУ, с использованием любимой резиновой игрушки – пищалки. 2. Продолжать формировать умение детей метать мешочки в горизонтальную и вертикальную цели. 3. Закрепить умение детей проползать под воротами на четвереньках. 4. Закрепить умение детей выполнять имитационные упражнения при плавании кролем на спине. 5. В подвижной игре «Карусель» развивать умение детей выполнять бег и ходьбу ритмично. Оздоровительные: 1. Укреплять у детей мышцы рук и спины. Воспитательные: 1. Воспитывать у детей бережное отношение к инвентарю в зале.	Музыкальное сопровождение, мешочки с песком, резиновые игрушки - пищалки, обручи, ворота разной высоты, дорожка здоровья – массажная.	1. «Магазин музыкальных игрушек» Построение в колонну по одному. Ходьба в разных направлениях. Бег обычный, врассыпную, змейкой, с остановкой. Ходьба. Д/у «Остуди чай» 2. ОРУ с резиновыми игрушками - пищалками: 1. «Поздороваемся». И.п. – обхватить игрушку двумя руками и сжимать ее на слово «здравствуй». 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. 3. «Повернись». И.п. то же: 1 – поворот вправо/влево – нажать на игрушку, 2 – и.п. 4. «Присядем». И.п. – ноги слегка расставлены, руки с игрушкой внизу: 1 – присесть, руки вперед, сжать игрушку, извлекая звук, 2 – и.п. 5. «Спой песенку лежа». И.п. – лежь на живот, игрушку положить перед собой, голова опущена на ладони: 1 – поднять руки вверх с игрушкой, сжать игрушку 3 раза, 4 – и.п. 6. «Сколько прыгни – столько пропиши». 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. Упражнения для рук и плечевого пояса: - метание мешочков в горизонтальную и вертикальную цели Упражнения для развития мышц рук и спины: - проползание под воротами Имитационные упражнения: - работа ног кролем на спине П/и «Карусель» 3.	1 мин По 2 раза 30с 2 раза 4 4 4 4 3 8*4 20сек 3 По 4 раза 4 раза 8 3 раза	Спина прямая Быть внимательными С усилием выше Пятки от пола не отрывать Руки прямые, спинку выпрямлять Подниматься выше, сжимать игрушку ритмично Мягко, пружинить ногами Выполнять медленно Замах с усилием Ниже Ноги прямые В разных направлениях

				Д/у «Пьем чай» Ходьба по дорожке здоровья – массажной.	4 1 мин	С пятки на носок
А П Р Е Л Ь	№3	Образовательные: 1. Помочь детям освоить комплекс ОРУ с мячами в определенном ритме. 2. Формировать умение детей бросать мяч вдали, прокатывать мяч через ворота, катать мячи в наклоне. 3. Закрепить умение детей выполнять имитационные упражнения для ног при плавании кролем на груди и на спине. 4. В подвижной игре «Брось – догони» развивать силу мышц рук и плечевого пояса. 5. В упражнении «Выжималки» упражнять детей выполнять упражнения с элементами аквааэробики под музыку с поролоновой игрушкой. Оздоровительные: 1. Укреплять у детей силу мышц рук и плечевого пояса. Воспитательные: 1. Воспитывать у детей чувство ответственности.	Музыкальное сопровождение, мячи резиновые большие, ворота, вертикальная лесенка – ориентир, поролоновые игрушки.	<p>1. «Друг веселый, мячик мой!» Ходьба в колонне по 1. Ходьба с различным положением рук. Бег обычный, с ускорением. Ходьба. Построение по ориентирам. Упражнения для развития кистей рук: - «Играем на рояле».</p> <p>2. ОРУ с большими мячами: 1.И.п. вытянуть руки вперед, перекаты мяча вперед – назад между кистей рук. 2.И.п. мяч вверх, ноги вместе. 1-2-3-4- переступания с мячом на носках вправо, влево на месте, выполняя повороты. 3.«Нарисуем солнечные круги». И.п. - руки опущены вниз. Выполнить круговые вращения руками с мячом вправо, влево в боковой плоскости. 4.И.п. стоя на коленях, мяч внизу. 1- мяч вверх, сесть на пятки; 2- и.п. 5.«Бревнышки». И.п.- лечь на спину, перекаты с мячом вправо, влево со спины на живот и обратно. 6.И.п. сесть на пол, упор руками сзади, мяч зажат между ступней ног: 1- ноги поднять, 2- и.п. 7.«Стукни – поймай». Отбивание мяча на месте двумя руками. Упражнения для рук и плечевого пояса: - броски мячей вдали; - прокатывания мячей по кругу; - прокатывания в ворота. Упражнение «Выжималки» с поролоновыми игрушками под музыку. Имитационные упражнения: - работа ног кролем на груди; - работа ног кролем на спине. П/и «Брось – догони» (с подлезанием через вертикальную</p>	<p>1 мин 30с</p> <p>4</p> <p>4*2</p> <p>4*2</p> <p>4*2</p> <p>4</p> <p>4*2</p> <p>4</p> <p>4*2</p> <p>8</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>8*2</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>3</p>	<p>Следить за осанкой Кулаки собраны, руки согнуты в локтях</p> <p>Не терять Руки прямые Руки прямые</p> <p>Спина прямая Туловище прямое, ноги прямые</p> <p>Ноги врозь Из-за головы В наклоне С 1,5 метров С усилием</p> <p>Носки тянуть Быстро</p>

				лесенку) 3. Ходьба. Пальчиковая гимнастика «Домик»: Раз, два, три, четыре, пять Вышли пальчики гулять. Раз, два, три, четыре, пять В домик спрятались опять. (разжимаем пальцы из кулака по одному, начиная с большого; ритмично разжимаем все пальцы вместе; сжимаем по очереди широко расставленные пальцы в кулак, начиная с мизинца; ритмично сжимаем все пальцы вместе)		Внимательно выполнять, повторяя за ИФ
А П Р Е Л Ь	№4	Образовательные: 1. Закрепить с детьми ОРУ с мячами. 2. Продолжать формировать умение детей бросать мяч вдали, прокатывать мяч через ворота, катать мячи в наклоне. 3. Закрепить умение детей выполнять имитационные упражнения для ног при плавании кролем на груди и на спине. 4. В подвижной игре «Брось – догони» развивать силу мышц рук и плечевого пояса. 5. В упражнении «Выжималки» продолжать упражнять детей выполнять упражнения с элементами	Музыкальное сопровождение, мячи резиновые большие, ворота, вертикальная лесенка – ориентир, поролоновые игрушки.	1. «Друг веселый, мячик мой!» Ходьба в колонне по 1. Ходьба с различным положением рук. Бег обычный, с ускорением. Ходьба. Построение по ориентирам. Упражнения для развития кистей рук: - «Играем на рояле». 2. <i>(см. описание упражнений в №3)</i> ОРУ с большими мячами: 1. И.п. вытянуть руки вперед, перекаты мяча вперед – назад. 2. И.п. мяч вверх. 1-2-3-4- переступания с мячом на носках вправо, влево 3. «Нарисуем круг». И.п. руки вверх, круговые вращения руками с мячом вправо, влево. 4. И.п. стоя на коленях, мяч внизу. 1- мяч вверх, сесть на пятки; 2- и.п. 5. «Бревнышки». И.п.- лечь на спину, перекаты с мячом вправо, влево. 6. И.п. сесть на пол, упор руками сзади, мяч зажат между ступней ног: 1- ноги поднять, 2- и.п. 7. Отбивание мяча на месте двумя руками. Упражнения для рук и плечевого пояса: - броски мячей вдали;	1 мин 30с 4 4*2 4*2 4*2 4 4*2 4 8 3	Следить за осанкой Кулачки собраны, руки согнуты в локтях Не терять Руки прямые Руки прямые Спина прямая Туловище прямое Ноги прямые Ноги врозь Из-за головы В наклоне

	<p>аквааэробики под музыку с поролоновой игрушкой.</p> <p>Оздоровительные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять у детей силу мышц рук и плечевого пояса. <p>Воспитательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитывать у детей чувство ответственности. 		<p>- прокатывания мячей по кругу;</p> <p>- прокатывания в ворота.</p> <p>Упражнение «Выжималки» с поролоновыми игрушками под музыку.</p> <p>Имитационные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа ног кролем на груди; - работа ног кролем на спине. <p>П/и «Брось – догони» (с подлезанием через вертикальную лесенку)</p> <p>3.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Домик»:</p> <p>Раз, два, три, четыре, пять</p> <p>Вышли пальчики гулять.</p> <p>Раз, два, три, четыре, пять</p> <p>В домик спрятались опять.</p> <p>(разжимаем пальцы из кулака по одному, начиная с большого; ритмично разжимаем все пальцы вместе; сжимаем по очереди широко расставленные пальцы в кулак, начиная с мизинца; ритмично сжимаем все пальцы вместе)</p>	<p>30с 3 8*2</p> <p>8 8 3</p>	<p>С 1,5 метров С усилием</p> <p>Носки тянуть Быстро</p> <p>Внимательно выполнять, повторяя за ИФ</p>
--	---	--	--	---	---

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
М А Й	№1	<p>Образовательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Помочь детям освоить ОРУ с обручами под счет: 2. Формировать умение детей перепрыгивать через предметы (валики высотой 5см). 3. Закрепить с детьми подъем и спуск по наклонной лестнице. 4. Продолжать осваивать с детьми имитационные упражнения для ног при 	<p>Музыкальное сопровождение, обручи, наклонная лестница, валики.</p>	<p>1. «Разноцветные круги» Построение в колонну по одному. Ходьба в разных направлениях. Бег обычный, змейкой, с ускорением. Д/у «Ау» Построение по ориентирам.</p> <p>2. ОРУ с обручами под счет:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>40с 30с 3</p> <p>4 4 4</p>	<p>Соблюдать интервал движения</p> <p>Руки прямые Тянуть шею Пяtkи от пола не</p>

		<p>кроле на груди и на спине.</p> <p>5 . В подвижной игре «Лягушата» развивать умение детей выполнять движения с элементами аквааэробики: подпрыгивать на двух ногах на месте и с продвижением вперед ритмично, с речитативом.</p> <p>Оздоровительные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать у детей дыхательную систему при длительной нагрузке. <p>Воспитательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитывать у детей самостоятельность. 		<p>4.И.п. обруч на полу, встать в центр его, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в обруче. Ходьба на месте.</p> <p>5. Дети превращают обручи в «рули», проводится игра «Автомобили» 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"> - «Вертушки» (поочередное вращение кистями рук) - «Солнышко светит» (пальцы в кулаке сжимаем, разжимаем) <p>И/у «Поднимись и спусь по наклонной лестнице»</p> <p>И/у «Перепрыгни через валики»</p> <p>Имитационные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа ног кролем на груди; - работа ног кролем на спине <p>П/и «Лягушата» с речитативом:</p> <p>«Жили - были лягушата, озорные как ребята, Ох, любили они плавать, силу лапок показать.</p> <p>И комариков ловили:</p> <p>«Раз, два, три, четыре, пять»</p> <p>А потом себя хвалили: «Ква-ква-ква!» (2 раза)</p> <p>Дети прыгают на месте и на двух ногах с продвижением вперед, после остановки – квакают.</p> <p>3.</p> <p>Д/у «Полет бабочки»</p>	<p>8*2</p> <p>15с</p> <p>1 мин</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>3 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>отрывать Мягко</p> <p>Колени выше Руки прямые</p> <p>По кругу</p> <p>Вдохи носом</p> <p>Активно</p> <p>Хват за перекладину сверху</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Мягко</p> <p>Взмахи руками</p>
М А Й	№2	<p>Образовательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить с детьми выполнение ОРУ с обручами под музыку. 2. Продолжать формировать умение детей перепрыгивать через предметы (валики высотой 5см). 3. Закрепить с детьми 	<p>Музыкальное сопровождение, обручи, наклонная лестница, валики.</p>	<p>1. «Разноцветные круги» Построение в колонну по одному. Ходьба в разных направлениях. Бег обычный, змейкой, с ускорением. Д/у «Ау» Построение по ориентирам.</p> <p>2. ОРУ с обручами под музыку: 1.И.п. стойка, ноги врозь, обруч хватом с боков у груди. 1- обруч вперед, 2- вверх, 3- вперед, 4-и.п.</p>	<p>40с</p> <p>30с</p> <p>3</p> <p>4</p>	<p>Соблюдать интервал движения</p> <p>Руки прямые</p>

		<p>подъем и спуск по наклонной лестнице.</p> <p>4. Продолжать осваивать с детьми имитационные упражнения для ног при кроле на груди и на спине.</p> <p>5 . В подвижной игре «Лягушата» продолжать развивать умение детей выполнять движения с элементами аквааэробики:</p> <p>подпрыгивать на двух ногах на месте и с продвижением вперед ритмично, с речитативом.</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>1. Развивать у детей дыхательную систему при длительной нагрузке.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>1. Воспитывать у детей самостоятельность.</p>		<p>2.И. п. стойка ноги врозь, обруч внизу. 1-обруч вперед, 2-наклон вперед, коснуться обручем пола, 3- вперед, 4-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"> - «Вертушки»; - «Солнышко». <p>И/у «Поднимись и спустись по наклонной лестнице»</p> <p>И/у «Перепрыгни через валики»</p> <p>Имитационные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа ног кролем на груди; - работа ног кролем на спине <p>П/и «Лягушата» с речитативом:</p> <p>«Жили - были лягушата, озорные как ребята, Ох, любили они плавать, силу лапок показать.</p> <p>И комариков ловили:</p> <p>«Раз, два, три, четыре, пять»</p> <p>А потом себя хвалили: «Ква-ква-ква!» (2 раза)</p> <p>Дети прыгают на месте и на двух ногах с продвижением вперед, после остановки – квакают.</p> <p>3.</p> <p>Д/у «Полет бабочки»</p>	<p>4</p> <p>4</p> <p>8*2</p> <p>15с</p> <p>1 мин</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>3 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Тянуть шею</p> <p>Пятки от пола не отрывать</p> <p>Мягко</p> <p>Колени выше</p> <p>Руки прямые</p> <p>По кругу</p> <p>Вдохи носом</p> <p>Активно</p> <p>Хват за перекладину сверху</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Мягко</p> <p>Взмахи руками</p>
М А Й	№3	<p>Образовательные:</p> <p>1. Помочь детям освоить игровые ОРУ, используя элемент аквааэробики:</p> <p>выполнять движения при помощи хлопков с</p>	<p>Музыкальное сопровождение, коврики для прыжков, наклонная лестница, маска цапли,</p>	<p>1. «Все рады солнышку»</p> <p>Ходьба в колонне по 1.</p> <p>Ходьба с различным положением рук.</p> <p>Бег обычный, врассыпную.</p> <p>Д/у «Полет бабочки»</p> <p>ОРУ (без предметов) игровые, с хлопками:</p> <p>1. «Ввинчиваем лампочку». И.п. – стойка ноги врозь,</p>	<p>30с</p> <p>30с</p> <p>30с</p> <p>3</p> <p>4*2</p>	<p>Действовать по сигналу</p> <p>Медленно</p>

		<p>разными ритмами.</p> <p>2. Закрепить с детьми упражнения для развития рук и плечевого пояса.</p> <p>3. Упражнять детей в умении выполнять прыжки в длину с места.</p> <p>4. Развивать умение в ползании по наклонной лестнице.</p> <p>5. Упражнять детей в подъеме и спуске на гимнастической стенке.</p> <p>6. В подвижной игре «Лягушки и цапля» развивать умение детей быстро реагировать на сигнал, ритмично прыгать в ритм речитатива.</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>1. Укреплять у детей все группы мышц.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>1. Воспитывать у детей доброжелательные отношения друг к другу.</p>	<p>колокольчик на гимнастической стенке, массажные мячики.</p>	<p>руки на поясе. Крутим головой медленно вправо, влево.</p> <p>2. «Боксеры». И.п. – стойка ноги врозь, руки к груди, пальцы сжаты в кулаки. Имитация движений руками боксера, правой и левой рукой, выпрямляя руки поочередно до конца.</p> <p>3. «Индеец в дозоре». И.п. - лежа на животе, повороты головы вправо, влево, приставив ладонь ко лбу (правая, левая рука).</p> <p>4. Игровое упражнение «Щенок» - передвигаясь на четвереньках, подтягивать колени вперед.</p> <p>5. Игровое упражнение «Жеребенок» - стоя на четвереньках, в упоре на ладони, подкидывать ноги назад, вверх.</p> <p>6. «Колечко». И.п. - лечь на живот, руки ладони вместе, голова опущена на сложенные ладошки. Прогнуться, обхватив ступни ног, вернуться в и.п.</p> <p>7. Прыжки: 4 раза на правой ноге, 4 раза на левой ноге на месте.</p> <p>Ходьба.</p> <p>И/у «Перепрыгни через ручеек» - прыжки с места;</p> <p>И/у «Кто быстрее проползет по наклонной лестнице?»</p> <p>И/у «Позвони в колокольчик» - подъем и спуск по на г/стенке.</p> <p>П/и «Лягушки и цапля» с речитативом:</p> <p>Дети прыгают.</p> <p>Дети: «Мы – веселые лягушки, мы – зеленые квакушки, громко квакаем с утра: ква, ква, ква!»</p> <p>Цапля (ИФ): «По болоту я шагаю и лягушек я хватаю, целиком их всех глотаю: Ап –ап-ап – вот они лягушки, зеленые квакушки. Берегитесь, я иду, я вас всех переловлю»</p> <p>Д/у «Ловим комара»</p> <p>3.</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Дружба»</p> <p>Массаж кистей рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - массажными мячиками; - «вертушки». 	<p>6</p> <p>4</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>4</p> <p>4*4</p> <p>20с</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>1 мин</p>	<p>От груди</p> <p>Ноги прямые, голову выше</p> <p>Активно</p> <p>Не высоко</p> <p>Носки ног тянуть к голове</p> <p>Мягко</p> <p>Ноги вместе</p> <p>Активно</p> <p>работать руками и ногами</p> <p>Прыгать мягко</p> <p>Вдохи носом</p> <p>Нажимать на мяч</p>
M A	№4 (доп.)	Образовательные:	Музыкальное сопровождение,	1. «Все рады солнышку» Ходьба в колонне по 1.	30с	

Й	<p>освоить игровые ОРУ, используя элемент аквааэробики: выполнять движения при помощи хлопков с разными ритмами.</p> <p>2. Закрепить с детьми упражнения для развития рук и плечевого пояса.</p> <p>3. Продолжать упражнять детей в умении выполнять прыжки в длину с места.</p> <p>4. Развивать умение в ползании по наклонной лестнице.</p> <p>5. Продолжать упражнять детей в подъеме и спуске на гимнастической стенке.</p> <p>6. В подвижной игре «Лягушки и цапля» развивать умение детей быстро реагировать на сигнал.</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>1. Укреплять у детей все группы мышц.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>1. Воспитывать у детей доброжелательные отношения друг к другу.</p>	<p>коврики для прыжков, наклонная лестница, маска цапли, колокольчик на гимнастической стенке, массажные мячики.</p>	<p>Ходьба с различным положением рук. Бег обычный, врассыпную. Д/у «Полет бабочки» ОРУ (без предметов) игровые, с хлопками: <i>см. подробное описание в №3.</i></p> <p>1. «Ввинчиваем лампочку», крутим медленно вправо, влево. 2. «Боксеры» - имитация движений руками боксера, правой и левой рукой 3. «Индеец в дозоре» - лежа на животе, повороты головы вправо, влево, приставив ладонь 4. Игровое упражнение «Щенок» - передвигаясь на четвереньках, подтягивать колени вперед. 5. Игровое упражнение «Жеребенок» - стоя на четвереньках, в упоре на ладони, подкидывать ноги назад, вверх. 6. «Колечко» - лежа на животе, прогнуться, обхватив ступни ног. 7. Прыжки: 4 раза на правой ноге, 4 раза на левой ноге на месте. Ходьба. И/у «Перепрыгни через ручеек» - прыжки с места; И/у «Кто быстрее проползет по наклонной лестнице?» И/у «Позвони в колокольчик» - подъем и спуск по на г/стенке. П/и «Лягушки и цапля» Дети прыгают. Дети: «Мы – веселые лягушки, мы – зеленые квакушки, громко квакаем с утра: ква, ква, ква!» Цапля (ИФ): «По болоту я шагаю и лягушек я хватаю, целиком их всех глотаю: Ап –ап-ап – вот они лягушки, зеленые квакушки. Берегитесь, я иду, я вас всех переловлю» Д/у «Ловим комара» 3. Пальчиковая гимнастика «Дружба» Массаж кистей рук: - массажными мячиками; - «вертушки».</p>	<p>30с 30с 3</p> <p>4*2 6 4 8 8 4 4*4 20с 3 3 3 3 3</p> <p>3 3 3 3 3</p> <p>3 1 мин</p>	<p>Действовать по сигналу</p> <p>Медленно</p> <p>От груди</p> <p>Ноги прямые, голову выше</p> <p>Активно</p> <p>Не высоко</p> <p>Носки ног тянуть к голове</p> <p>Мягко</p> <p>Ноги вместе</p> <p>Активно</p> <p>работать руками и ногами</p> <p>Прыгать мягко</p> <p>Вдохи носом</p> <p>Нажимать на мяч</p>

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
ИЮНЬ	№1	<p>Образовательные:</p> <p>1. Развивать у детей умение выполнять упражнения с элементами аквааэробики, используя кубики; стараться выполнять упражнения ритмично, в одном темпе.</p> <p>2. Упражнять детей перепрыгивать через обручи на двух ногах.</p> <p>3. Закрепить с детьми подъем и спуск по пенькам.</p> <p>4. Продолжать осваивать с детьми имитационные упражнения для ног при кроле на груди и на спине (на скамейке и у спортивного комплекса)</p> <p>5 . Закрепить умение детей прыгать галопом в подвижной игре «Лошадки»</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>1. Развивать у детей дыхательную систему при длительной нагрузке.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>1. Воспитывать у детей бережное отношение к инвентарю.</p>	<p>Кубики, обручи, пеньки, скамейка, спортивный комплекс, скакалки.</p>	<p>1. «Веселая тренировка» Построение в колонну по одному. Ходьба в разных направлениях. Бег обычный, змейкой, с ускорением. Д/у «Ветерок» Построение в круг.</p> <p>2. ОРУ с кубиками:</p> <p>1. «Потяниесь и подружись». И.п. – ноги на ширине плеч, кубики к плечам. Кубики вверх - «тук», вернуться в и.п.</p> <p>2. И.п. – то же. Повороты вправо, влево, кубики у плеч.</p> <p>3. И.п. – то же. Стучим кубиками спереди и сзади.</p> <p>4. «Присядем – стукнем». И.п. – пятки вместе, носки врозь, руки опущены. Присесть – стукнуть кубик о кубик, вытянув руки вперед, вернуться в и.п.</p> <p>5. «Наклонись – положи; наклонись – возьми». И.п. – стойка - ноги врозь, руки опущены. Наклониться – оставить кубик на земле, выпрямиться, наклониться – взять.</p> <p>6. «Перепрыгни через кубики» - прыжки на двух ногах.</p> <p>7. Ходьба с кубиками по кругу.</p> <p>Упражнения для кистей рук:</p> <p>- «Играем на рояле»</p> <p>- «Вертушка»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Сдуем одуванчик»</p> <p>Упражнения для развития кистей:</p> <p>«Солнышко».</p> <p>И/у «Перепрыгни через обручи на двух ногах»</p> <p>И/у «Перешагни через пеньки»</p> <p>Имитационные упражнения на траве:</p> <p>- работа ног кролем на груди;</p> <p>- работа ног кролем на спине.</p> <p>П/и «Лошадки» (дети ищут себе пару, «запрягают лошадку» и скачут галопом по площадке, затем меняются между собой: «лошадка – извозчик»)</p>	<p>40с 30с 3</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>8*2</p> <p>20с</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>6</p> <p>6</p>	<p>Соблюдать интервал движения</p> <p>Руки прямые</p> <p>Ноги прижаты к земле</p> <p>Спина прямая</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Мягко</p> <p>Активно</p> <p>Активно</p> <p>Отталкиваться сильнее</p> <p>Стоя у спортивного комплекса</p> <p>Выбирать</p>

				3. Д/у «Полет большой птицы» Ходьба.	2 мин 3	скорость бега, слушать команды
И Ю Н Ь	№2	Образовательные: 1. Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения с элементами аквааэробики, используя кубики; стараться выполнять упражнения ритмично, в одном темпе. 2. Упражнять детей в перепрыгивании через обручи на двух ногах. 3. Закрепить с детьми подъем и спуск по пенькам. 4. Продолжать осваивать с детьми имитационные упражнения для ног при кроле на груди и на спине (на скамейке и у спортивного комплекса) 5 . Закрепить умение детей прыгать галопом в подвижной игре «Лошадки» Оздоровительные: 1. Развивать у детей дыхательную систему при длительной нагрузке. Воспитательные: 1. Воспитывать у детей бережное отношение к инвентарю.	Кубики, обручи, пеньки, скамейка, спортивный комплекс, скакалки.	1. «Веселая тренировка» Построение в колонну по одному. Ходьба в разных направлениях. Бег обычный, змейкой, с ускорением. Д/у «Ветерок» Построение в круг. 2. <i>см. подробное описание упражнений в №1.</i> ОРУ с кубиками: - «Потяниесь и подружись» (кубики вверх - «тук») - повороты вправо, влево, кубики на плечах - стучим кубиками спереди и сзади - «Присядем – стукнем» - «Наклонись – положи; наклонись – возьми» - «Перепрыгни через кубики» (на двух ногах) - ходьба с кубиками по кругу. Упражнения для кистей рук: - «Играем на рояле» - «Вертушка» Дыхательная гимнастика «Сдуем одуванчик» Упражнения для развития кистей: - «Вертушки»; - «Солнышко». И/у «Перепрыгни через обручи на двух ногах» И/у «Перешагни через пеньки» Имитационные упражнения: - работа ног кролем на груди; - работа ног кролем на спине. П/и «Лошадки» 3. Д/у «Полет бабочки» Ходьба.	40с 30с 3 4 4 4 4 4 4 8*2 20с 4 4 3 4 4 3 4 4 3 3 6 6 2 мин 3	Соблюдать интервал движения Руки прямые Ноги прижаты к земле Спина прямая Колени не сгибать Мягко Активно Активно Отталкиваться сильнее Стоя у спортивного комплекса

И Ю Н Ь	№3	<p>Образовательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> Закрепить с детьми комплекс аквааэробики ОРУ с погремушками под музыку. Закрепить с детьми упражнения для развития рук и плечевого пояса. Упражнять детей в умении выполнять прыжки в длину с места. Развивать умение подлезать через препятствие. Упражнять детей в подъеме и спуске на лесенке боком. В подвижной игре «Кто скорей до погремушки» развивать у детей скорость бега. <p>Оздоровительные:</p> <p>продолжать закаливать детей, занимаясь в облегченной одежде.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>воспитывать у детей организованность и внимание.</p>	<p>Погремушки, гимнастические палки, лесенки дугой, массажные мячики, музыкальный материал.</p>	<p>1. «Развеселый наш Петрушка, всем принес нам погремушки» Ходьба в колонне по 1. Ходьба с различным положением рук. Бег обычный, врассыпную. Д/у «Петушок» 2. ОРУ с погремушками под музыку:</p> <ol style="list-style-type: none"> «Потянишь вверх, позвени». И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Потягивания с погремушками вверх, звенеть и возвращаться в и.п. «Погремушки вперед, назад». И.п.- ноги на ширине плеч – руки опущены. Махи руками с погремушками вперед назад. «Наклонись - положи, наклонись - возьми». И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклон – положить погремушку на землю, выпрямиться, наклон – взять, выпрямиться, позвенеть. «Присядь – позвени; встань и спрячь». И.п. – ноги слегка расставлены. Присесть – позвенеть, встать, убрать погремушку за спину. «Радуемся с погремушками» - прыжки, погремушки над головой, в сочетании с ходьбой. Ходьба. И/у «Перепрыгни через ручеек» - прыжки с места. И/у «Кто быстрее проползет под лесенкой?» И/у - подъем по лесенке вверх, спуск вниз. П/и «Кто скорей до погремушки?» (игра с бегом по сигналу) Д/у «Ловим комара» 3. Пальчиковая гимнастика «Мизинчик» Массаж кистей рук: <ul style="list-style-type: none"> - массажными мячиками; - «вертушки». 	<p>30с 30с 30с 3</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>10*2</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>1 мин</p>	<p>Сохранять дистанцию Не наталкиваться</p> <p>Выше</p> <p>Убыстряя темп</p> <p>Колени прямые</p> <p>Спина прямая</p> <p>Мягче</p> <p>Отталкиваться двумя ногами</p> <p>Переставлять ноги смелее</p> <p>Вдохи носом</p> <p>С усилием</p>
И Ю Н Ь	№4	<p>Образовательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> Совершенствовать с детьми комплекс аквааэробики ОРУ с 	<p>Погремушки, гимнастические палки, лесенки дугой,</p>	<p>1. «Развеселый наш Петрушка, вновь принес нам погремушки» Ходьба в колонне по 1. Ходьба с различным положением рук.</p>	<p>30с 30с</p>	<p>Сохранять дистанцию</p>

	<p>погремушками под музыку.</p> <p>2. Закрепить с детьми упражнения для развития рук и плечевого пояса.</p> <p>3. Упражнять детей в умении выполнять прыжки в длину с места.</p> <p>4. Развивать умение подлезать через препятствие.</p> <p>5. Упражнять детей в подъеме и спуске на лесенке боком.</p> <p>6. В подвижной игре «Кто скорей до погремушки» развивать у детей скорость бега.</p> <p>Оздоровительные: продолжать закаливать детей, занимаясь в облегченной одежде.</p> <p>Воспитательные: воспитывать у детей организованность и внимание.</p>	массажные мячики, музикальный материал.	<p>Бег обычный, врассыпную.</p> <p>Д/у «Петушок»</p> <p>2. см. подробное описание упражнений в №3.</p> <p>ОРУ с погремушками под музыку:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Потянишь вверх, позвени» 2. «Погремушки вперед, назад» 3. «Наклонись - положи, наклонись - возьми» 4. «Присядь – позвени; встань и спрячь» 5. «Радуемся с погремушками» - прыжки, погремушки над головой, в сочетании с ходьбой. <p>Ходьба.</p> <p>И/у «Перепрыгни через ручеек» - прыжки с места;</p> <p>И/у «Кто быстрее проползет под лесенкой?»</p> <p>И/у - подъем и спуск по лесенке боком.</p> <p>П/и «Кто скорей до погремушки?»»</p> <p>Д/у «Ловим комара»</p> <p>3.</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Мизинчик»</p> <p>Массаж кистей рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - массажными мячиками; - «вертушки». 	<p>30с</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>10*2</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>1 мин</p>	<p>Не наталкиваться</p> <p>Выше</p> <p>Убыстряя темп</p> <p>Колени прямые</p> <p>Спина прямая</p> <p>Мягче</p> <p>Отталкиваться двумя ногами</p> <p>Переставлять ноги смелее</p> <p>Вдохи носом</p> <p>С усилием</p>
--	---	---	---	---	--

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
ИЮЛЬ	№1	Образовательные: 1. Закреплять умение детей выполнять упражнения с элементами аквааэробики в ОРУ, с использованием любимой резиновой	Мешочки с песком, резиновые игрушки - пищалки, ворота разной высоты, скамейка, дорожка	<p>1. «Путешествие в веселый магазин»</p> <p>Построение в колонну по одному.</p> <p>Ходьба в разных направлениях.</p> <p>Бег обычный, врассыпную, змейкой, с остановкой.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Д/у «Шмель»</p> <p>2. ОРУ с резиновыми игрушками - пищалками:</p> <p>1. «Поздороваемся». И.п. – обхватить игрушку двумя</p>	<p>1 мин</p> <p>По 2 раза</p> <p>30с</p> <p>4</p>	<p>Спина прямая</p> <p>Быть внимательными</p> <p>Сжимать с</p>

		<p>игрушки – пищалки.</p> <p>2. Закрепить умение детей метать мешочки в горизонтальную и вертикальную цели.</p> <p>3. Закрепить умение детей проползать под воротами на четвереньках.</p> <p>4. Закрепить умение детей выполнять имитационные упражнения при плавании кролем на спине.</p> <p>5. В подвижной игре «Карусель» развивать умение детей выполнять бег и ходьбу ритмично.</p> <p>Оздоровительные: укреплять у детей мышцы рук и спины.</p> <p>Воспитательные: воспитывать у детей бережное отношение к инвентарю.</p>	<p>здоровья – из камушков.</p>	<p>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>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. «Сколько прыгни – столько пропиши». Прыжки на месте на двух ногах, одновременно выполняя сжатие игрушки.</p> <p>6. Ходьба на месте.</p> <p>Д/у «Вдохни и выдохни с игрушкой». Игрушку сжать – выполнить вдох, разжать – выдох.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - метание мешочков в горизонтальную и вертикальную цели <p>Упражнения для развития мышц рук и спины:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проползание под воротами <p>Имитационные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа ног кролем на спине – на скамейке. <p>П/и «Карусель»</p> <p>3.</p> <p>Д/у «Фейерверк»</p> <p>Ходьба по дорожке здоровья – по камушкам босиком.</p>	<p>4</p> <p>6</p> <p>4</p> <p>8*4</p> <p>20с</p> <p>3</p> <p>По 4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>8</p> <p>3 раза</p> <p>4</p> <p>1 мин</p>	<p>усилием</p> <p>Выше</p> <p>Руки прямые</p> <p>Спина прямая</p> <p>Мягко</p> <p>Замах с усилием</p> <p>Ниже</p> <p>Ноги прямые</p> <p>В разных направлениях</p> <p>С пятки на носок</p>
ИЮЛЬ	№2	<p>Образовательные:</p> <p>1. Совершенствовать умение детей выполнять упражнения с элементами аквааэробики в ОРУ, с использованием любимой резиновой игрушки – пищалки.</p> <p>2. Закрепить умение детей метать мешочки в</p>	<p>Мешочки с песком, резиновые игрушки - пищалки, ворота разной высоты, скамейка, дорожка здоровья – из камушков.</p>	<p>1. «Путешествие в веселый магазин» Построение в колонну по одному. Ходьба в разных направлениях. Бег обычный, врассыпную, змейкой, с остановкой. Ходьба. Д/у «Шмель»</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>1 мин</p> <p>По 2 раза</p> <p>30с</p> <p>4</p> <p>4</p>	<p>Спина прямая</p> <p>Быть внимательными</p> <p>Сжимать с усилием</p> <p>Выше</p>

		горизонтальную и вертикальную цели. 3. Закрепить умение детей проползать под воротами на четвереньках. 4. Закрепить умение детей выполнять имитационные упражнения при плавании кролем на спине. 5. В подвижной игре «Карусель» развивать умение детей выполнять бег и ходьбу ритмично. Оздоровительные: укреплять у детей мышцы рук и спины. Воспитательные: воспитывать у детей бережное отношение к инвентарю.		3. «Повернись». И.п. то же: 1 – поворот вправо/влево – нажать на игрушку, 2 – и.п. 4. «Присядем». И.п. – ноги слегка расставлены, руки с игрушкой внизу: 1 – присесть, руки вперед, сжать игрушку, извлекая звук, 2 – и.п. 5. «Сколько прыгни – столько пропиши». Прыжки на месте на двух ногах, одновременно выполняя сжатие игрушки. 6. Ходьба на месте. Д/у «Вдохни и выдохни с игрушкой». Игрушку сжать – выполнить вдох, разжать – выдох. Упражнения для рук и плечевого пояса: - метание мешочеков в горизонтальную и вертикальную цели Упражнения для развития мышц рук и спины: - проползание под воротами Имитационные упражнения: - работа ног кролем на спине – на скамейке. П/и «Карусель» 3. Д/у «Фейерверк» Ходьба по дорожке здоровья – по камушкам босиком.	6 4 8*4 20с 3 По 4 раза 4 раза 8 3 раза 4 1 мин	Руки прямые Спина прямая Мягко Замах с усилием Ниже Ноги прямые В разных направлениях С пятки на носок
ИЮЛЬ	№3	Образовательные: 1. Развивать у детей умение выполнять упражнения с элементами акваэробики, используя большой мяч. 2. Упражнять детей броскам мячей вдаль, прокатывать мяч через ворота, катать мячи в наклоне. 3. Закрепить умение детей выполнять имитационные	Мячи резиновые большие, ворота, поролоновые кирпичики, музикальный материал.	1. «Мой славный мяч, забавный мяч» Ходьба в колонне по 1. Ходьба с различным положением рук. Бег обычный, с ускорением. Ходьба. Построение по ориентирам. Упражнения для развития кистей рук: - «Играем на рояле». 2. ОРУ с большими мячами под музыку: 1. И.п. - вытянуть руки вперед, перекаты мяча вперед – назад между кистей рук. 2.И.п. - мяч вверх, ноги вместе. 1-2-3-4- переступания с мячом на носках вправо, влево 3.«Нарисуем круг». И.п. - руки вверх, круговые вращения	1 мин 30с 4 4*2 4*2 4*2	Следить за осанкой Кулачки собраны, руки согнуты в локтях Не терять Руки прямые Руки прямые

		<p>упражнения для ног при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>4. В подвижной игре «Брось – догони» развивать силу мышц рук и плечевого пояса.</p> <p>Оздоровительные: укреплять у детей силу мышц рук и плечевого пояса.</p> <p>Воспитательные: воспитывать у детей чувство ответственности.</p>		<p>руками с мячом вправо, влево.</p> <p>4.И.п. – пятки вместе, ноги врозь. 1- присесть, мяч вперед, 2 – и.п.</p> <p>5.«Покружись». Кружение с мячом вправо, влево.</p> <p>6. Отбивание и ловля мяча на месте двумя руками.</p> <p>7. Ходьба с мячом на месте.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - броски мячей вдаль; - прокатывания мячей по кругу по песку; - прокатывания ворота. <p>Имитационные упражнения на траве:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа ног кролем на груди; - работа ног кролем на спине. <p>П/и «Брось – догони» (с перепрыгиванием через валики)</p> <p>3.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Домик»:</p> <p>Раз, два, три, четыре, пять Вышли пальчики гулять. Раз, два, три, четыре, пять В домик спрятались опять. (разжимаем пальцы из кулака по одному, начиная с большого; ритмично разжимаем все пальцы вместе; сжимаем по очереди широко расставленные пальцы в кулак, начиная с мизинца; ритмично сжимаем все пальцы вместе)</p>	<p>4</p> <p>4*2</p> <p>4</p> <p>20с</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>3</p> <p>1 мин</p>	<p>Спина прямая</p> <p>Руки прямые</p> <p>Ловить с боков</p> <p>Ноги шире плеч с 1,5 метров</p> <p>Носки тянуть, ноги прямые</p> <p>Быстро</p> <p>Внимательно выполнять, повторяя за ИФ</p>
ИЮЛЬ	№4	<p>Образовательные:</p> <p>1. Продолжать развивать у детей умение выполнять упражнения с элементами аквааэробики, используя большой мяч.</p> <p>2. Упражнять детей броскам мячей вдаль, прокатывать мяч через ворота, катать мячи в наклоне.</p>	<p>Мячи резиновые большие, ворота, поролоновые кирпичики.</p>	<p>1. «Мой славный мяч, забавный мяч» Ходьба в колонне по 1. Ходьба с различным положением рук. Бег обычный, с ускорением. Ходьба. Построение по ориентирам. Упражнения для развития кистей рук: - «Играем на рояле». 2. ОРУ с большими мячами под музыку: 1. И.п. - вытянуть руки вперед, перекаты мяча вперед – назад между кистей рук.</p>	<p>1 мин 30с</p> <p>4</p> <p>4*2</p>	<p>Следить за осанкой Кулаки собраны, руки согнуты в локтях</p> <p>Не терять Руки прямые</p>

	<p>3. Закрепить умение детей выполнять имитационные упражнения для ног при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>4. В подвижной игре «Брось – догони» развивать силу мышц рук и плечевого пояса.</p> <p>Оздоровительные: укреплять у детей силу мышц рук и плечевого пояса.</p> <p>Воспитательные: воспитывать у детей чувство ответственности.</p>		<p>2.И.п. - мяч вверх, ноги вместе. 1-2-3-4- переступания с мячом на носках вправо, влево</p> <p>3.«Нарисуем круг». И.п. - руки вверх, круговые вращения руками с мячом вправо, влево.</p> <p>4.И.п. – пятки вместе, ноги врозь. 1- присесть, мяч вперед, 2 – и.п.</p> <p>5.«Покружись». Кружение с мячом вправо, влево.</p> <p>6. Отбивание и ловля мяча на месте двумя руками.</p> <p>7. Ходьба с мячом на месте.</p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - броски мячей вдали; - прокатывания мячей по кругу по песку; - прокатывания в ворота. <p>Имитационные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа ног кролем на груди; - работа ног кролем на спине. <p>П/и «Брось – догони» (с перепрыгиванием через поролоновые кирпичики)</p> <p>3.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Моя семья»:</p>	<p>4*2</p> <p>4*2</p> <p>4</p> <p>4*2</p> <p>1мин</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>3</p> <p>1 мин</p>	<p>Руки прямые</p> <p>Спина прямая</p> <p>Руки прямые</p> <p>Ноги шире плеч</p> <p>Из-за головы</p> <p>В наклоне</p> <p>С 1,5 метров</p> <p>Носки тянуть</p> <p>Быстро</p> <p>Внимательно выполнять, повторяя за ИФ</p>
--	---	--	--	--	---

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
A B Г У С Т	№1	Образовательные: 1. Закрепить с детьми ОРУ на дыхание, обращая внимание на ритмичность дыханий. 2. Развивать умения детей выполнять упражнения для укрепления кистей рук. 3. Формировать умение детей ходить в равновесии по скамейке.	Скамейки, обручи, песочная дорожка	<p>1. «Готовлюсь стать пловцом»</p> <p>Ходьба в колонне по 1.</p> <p>Ходьба с различным положением рук.</p> <p>Бег обычный, с ускорением.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Построение в круг.</p> <p>2.</p> <p>ОРУ на дыхание.</p> <p>1.«Тыква катится». И.п. – стойка ноги слегка врозь, руки на пояссе. Круговые вращения головой вправо, влево. 1-2-3-4-вдох; 1-2-3-4-выдох.</p> <p>2.«Большой – маленький». И.п. о.с. 1-вдох, поднять руки -</p>	<p>1 мин</p> <p>20с</p> <p>20с</p> <p>4</p> <p>4</p>	<p>Следить за осанкой</p> <p>Активно работать руками</p> <p>Медленно</p> <p>Голову вниз</p>

		<p>4. Совершенствовать умение детей выполнять прыжки в длину с места.</p> <p>5. Закреплять имитационные упражнения во время работы ног кролем на груди и на спине.</p> <p>6. В подвижной игре «Акула и рыбки» развивать умение детей двигаться в одном направлении.</p> <p>Оздоровительные: развивать у детей умение правильно выполнять дыхательные упражнения.</p> <p>Воспитательные: воспитывать в детях уверенность при выполнении упражнений.</p>		<p>«большой»; 2- присесть, обхватить колени - выдох- «маленький».</p> <p>3.«Паровоз»- ходьба по залу, имитируя движения колес «чух», меняя скорость, громкость, частоту произношения, вернуться на место.</p> <p>4.«Гуси летят»- медленно поднимать руки вверх - вдох; на выдохе - вниз «гу-у»</p> <p>5.«Дровосек»- и.п. ноги врозь, наклон вниз, руки в замке: 1- вдох «б-а-х», 2- выдох.</p> <p>6.«Аист» - и.п. о.с. 1- вдох, поднять 1 ногу, руки в стороны; 2- выдох «Ш»- опустить ногу.</p> <p>7.«Гуси шипят»- 1- наклон вперед, вдох, 2- «ш»- выдох.</p> <p>8.«Часики». И.п. ноги на ширине плеч, руки на пояссе, наклоны вправо, влево «тик-так».</p> <p>Бег с ускорением</p> <p>Ходьба с восстановлением дыхания</p> <p>Упражнения для развития кистей рук: «Звездочка»;</p> <p>Упражнения для развития равновесия: - ходьба по скамейке прямо.</p> <p>Для ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки в длину с места через обручи - имитационные упражнения для ног при кроле на груди и на спине на скамейке и у спортивного комплекса <p>П/и «Акула и рыбки»</p> <p>3.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Игра м/п «Кто ушел?»</p>	<p>16</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>6</p> <p>15с</p> <p>20с</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>8</p> <p>3 мин</p> <p>30с</p> <p>1 мин</p>	<p>Ритмично</p> <p>Руки прямые</p> <p>Ноги не сгибать</p> <p>Держать</p> <p>равновесие</p> <p>Шею тянуть</p> <p>вперед</p> <p>Пялки от пола не</p> <p>отрывать</p> <p>Не</p> <p>наталкиваться</p> <p>Плавно и резко</p> <p>Менять темп</p> <p>Отталкиваться</p> <p>двумя ногами</p> <p>одновременно</p> <p>С ускорением</p> <p>Быть</p> <p>внимательными</p>
A B G Y C T	№2	Образовательные: 1. Закрепить с детьми ОРУ на дыхание, стараясь выполнять дыхание ритмично. 2. Развивать умения детей выполнять	Скамейки, обручи, песочная дорожка	<p>1. «Готовлюсь стать пловцом» Ходьба в колонне по 1.</p> <p>Ходьба с различным положением рук.</p> <p>Бег обычный, с ускорением.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Построение в круг.</p> <p>2. см. подробное описание упражнений в №1.</p>	<p>1 мин</p> <p>20с</p> <p>20с</p>	<p>Следить за осанкой</p> <p>Активно работать руками</p>

		упражнения для укрепления кистей рук. 3. Формировать умение детей ходить в равновесии по скамейке. 4. Совершенствовать умение детей выполнять прыжки в длину с места. 5. Закреплять имитационные упражнения во время работы ног кролем на груди и на спине. 6. В подвижной игре «Акула и рыбки» развивать умение детей двигаться в одном направлении. Оздоровительные: развивать у детей умение правильно выполнять дыхательные упражнения. Воспитательные: воспитывать в детях уверенность при выполнении упражнений.		ОРУ на дыхание 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 дорожке, 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 развития кистей рук: «Звездочка»; Упражнения для развития равновесия: - ходьба по скамейке прямо. Для ног: - прыжки в длину с места через обручи - имитационные упражнения для ног при кроле на груди и на спине на скамейке и у спортивного комплекса П/и «Акула и рыбки» 3. Ходьба. Игра м/п «Кто ушел?»	4 4 16 4 4 4 4 6 15с 20с 4 3 4 8 3 мин 30с 1 мин	Медленно Голову вниз Ритмично Руки прямые Ноги не сгибать Держать равновесие Шею тянуть вперед Пяtkи от пола не отрывать Не наталкиваться Плавно и резко Менять темп Отталкиваться двумя ногами одновременно С ускорением Быть внимательными
A B Г Y C	№3	Образовательные: 1. Закреплять умение детей выполнять упражнения с кистевыми тренажерами	Медицинские груши мешочки, обручи, скамейка, спортивный	1. «Веселые упражнения» Построение в колонну по одному. Ходьба по кругу с различным положением рук. Бег в медленном темпе по кругу. Построения парами.	30с 30с 2 раза	Соблюдать интервал Руки согнуты в локтях

T	(медицинскими «грушами») ритмично, под музыку. 2. Повторить с детьми упражнения для развития кистей рук. 3. Закрепить умение детей выполнять работу кролем на груди ногами и руками. 4. Закрепить умение детей метать в горизонтальную и вертикальную цели. 5. Закрепить умение детей выполнять подъем и спуск по лесенке. 6. В подвижной игре «Ловишки» упражнять детей в умении бегать в одном направлении. Оздоровительные: укреплять все группы мышц. Воспитательные: воспитывать в детях уверенность.	комплекс, лесенка.	<p>Бег с ускорением. Ходьба обычная, змейкой. Построение по ориентирам. 2. ОРУ с медицинскими «грушами»: 1. «Покажи, нажми, спрячь» - вытянуть руки с грушами вперед, нажать на грушу, затем спрятать за спину. 2. «Груши в стороны»- руки с грушами в стороны, сжать, затем опустить руки вниз. 3. «Достань до пола» – ноги врозь, наклоны с грушами до пола, коснувшись его. 4. «Груши вперед-назад» – груши с прямыми руками вверх, а затем руки убрать назад. 5. «Сожмем грушу» - присесть, сжать грушу 4 раза, встать, сжать 4 раза. 6. Прыжки с грушами, одновременно сжимая ее. 7. Ходьба. Д/у «Груша маленькая – большая» (вдох – выдох) Упражнения для развития кистей рук: «Гладим»; «Играем на рояле»</p> <p>Игровое упражнение «Попади в обруч» - метание в горизонтальную цель мешочком. «Попади мешочком в круг» (в вертикальную цель) Подъем и спуск по лесенке.</p> <p>Имитационные упражнения: - Работа ног кролем на груди и на спине П/и «Ловишки» (вариант: с мячом)</p> <p>3. Релаксационное упражнение «Куколка».</p>	30с 4 4 4 5 4 8*2 3 15с 3 3 3 6*2 2 мин 2 раза	Дышать носом Сильнее Руки выше Ноги не сгибать Медленно Все вместе Мягко Плавно От плеча Замах сильнее Хват сверху Ноги прямые Бежать в одном направлении Руки вверх: кисти вниз, предплечья, руки, и наклон с расслаблением
A B Г У	№4 Образовательные: 1. . Закреплять умение детей выполнять упражнения с	Медицинские груши, мешочки, обручи, скамейка,	1. «Веселые упражнения» Построение в колонну по одному. Ходьба по кругу с различным положением рук. Бег в медленном темпе по кругу.	30с 30с	Соблюдать интервал Руки согнуты в

С Т	<p>кистевыми тренажерами (медицинскими «грушами») ритмично, под музыку.</p> <p>2. Закрепить умение детей выполнять упражнения для развития кистей рук.</p> <p>3. Закрепить умение детей выполнять работу кролем на груди ногами и руками.</p> <p>4. Закрепить умение детей метать в горизонтальную и вертикальную цели.</p> <p>5. Закрепить умение детей выполнять подъем и спуск по лесенке.</p> <p>6. В подвижной игре «Ловишки с приседаниями» упражнять детей в умении бегать в одном направлении.</p> <p>Оздоровительные: укреплять все группы мышц.</p> <p>Воспитательные: воспитывать в детях уверенность.</p>	спортивный комплекс, лесенка.	<p>Построения парами. Бег с ускорением. Ходьба обычная, змейкой. Построение по ориентирам. 2.</p> <p>ОРУ с медицинскими «грушами»:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Покажи, нажми, спрячь» - вытянуть руки с грушами вперед, нажать на грушу, затем спрятать за спину. 2. «Груши в стороны»- руки с грушами в стороны, сжать, затем опустить руки вниз. 3. «Достань до пола» – ноги врозь, наклоны с грушами до пола, коснувшись его. 4. «Груши вперед-назад» – груши с прямыми руками вверх, а затем руки убрать назад. 5. «Сожмем грушу» - присесть, сжать грушу 4 раза, встать, сжать 4 раза. 6. Прыжки с грушами, одновременно сжимая ее. 7. Ходьба. Д/у «Груша маленькая – большая» (вдох – выдох) <p>Упражнения для развития кистей рук: «Гладим»; «»Играем на рояле»</p> <p>Игровое упражнение «Попади в обруч» - метание в горизонтальную цель мешочком.</p> <p>«Попади мешочком в круг» (в вертикальную цель)</p> <p>Подъем и спуск по лесенке.</p> <p>Имитационные упражнения: - Работа ног кролем на груди и на спине П/и «Ловишки с приседаниями»</p> <p>Дыхательное упражнение «Понюхаем цветы»</p>	<p>2 раза 30с</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>4</p> <p>12*2 20с</p> <p>15с</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>6*2 2 мин</p> <p>2 раза</p>	<p>локтях Дышать носом</p> <p>Сильнее</p> <p>Руки выше</p> <p>Ноги не сгибать Медленно</p> <p>Все вместе</p> <p>Мягко</p> <p>Плавно</p> <p>От плеча</p> <p>Замах сильнее</p> <p>Хват сверху</p> <p>Ноги прямые Бежать в одном направлении</p>

Перспективно-календарный план

Задачи программы «Подружись с водой» для детей 3-4 лет

Месяц	Задачи программы
Сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> * Познакомить детей с помещением бассейна. * Формировать у детей представления о правилах поведения в бассейне (раздевание, мытье под душем до посещения бассейна, вытиранье, одевание). * Познакомить детей с правилами входа и выхода из воды. * Вызывать положительные эмоции при посещении бассейна. * Приучать детей не бояться воды, брызг, акватории чаши. * Формировать умение выполнять упражнения на середине бассейна без предметов. * Формировать умение передвигаться в воде по дну бассейна разными способами (держась за бортик, без опоры, с игрушкой в руках).
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> * Формировать у детей умение по звуковым сигналам (с хлопками, с игрушкой пищалкой, с погремушкой) выполнять действия в разном темпе. * Формировать у детей умения выполнять силовые упражнения для мышц рук и ног, туловища. * Побуждать детей к активному взаимодействию с водой (гладить воду по поверхности, умываться, хлопать по воде).
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> * Развивать умение детей работать ногами в разных исходных положениях (сидя и лежа с опорой на руки). * Познакомить детей с элементами дыхательных упражнений (дуть на воду, на предмет, выдох на границе воды и воздуха). * Развивать умение принимать горизонтальное положение тела в воде с опорой рук на дно и передвигаться в этом положении в различных направлениях.
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> * Закреплять умение у детей безбоязненно входить и выходить из воды, держась за перила. * Продолжать приучать детей не бояться брызг, воды. * Продолжать формировать умение выполнять упражнения на середине бассейна без предметов, с любимой игрушкой, с погремушкой. * Продолжать вырабатывать привычку без боязни передвигаться по дну бассейна с опорой и без нее. * Закреплять у детей умение выполнять упражнения в соответствии с заданным темпом (с хлопками, с речитативом, с погремушкой) выдерживать ритм движения в сопровождении музыки.
Январь	<ul style="list-style-type: none"> * Продолжать формировать у детей умения выполнять силовые упражнения на середине бассейна или у бортика для мышц рук, ног и туловища. * Продолжать побуждать детей к активному взаимодействию с водой (умывать лицо, хлопать по воде, брызгать водой, «рубить» воду). * Продолжать закреплять умение детей работать ногами в разных исходных положениях (сидя и лежа с опорой на руки). * Продолжать знакомить детей с элементами дыхательных упражнений (дуть на воду, на предмет, выдох на воду, выдох на границе воды и воздуха), активизация мышц губ.
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> * Вырабатывать у детей умение опускать лицо в воду. * Продолжать развивать умение принимать горизонтальное положение тела в воде с опорой рук на дно и передвигаться в этом положении в различных направлениях. * Формировать умение передвигаться в воде парами приставными шагами, боком.

Март	<ul style="list-style-type: none"> * Продолжать закреплять умение детей не бояться брызг попадая ими на себя и на других детей. * Совершенствовать у детей навыки свободно без боязни передвигаться по бассейну с опорой и без нее; шагом, прыжками. * Отрабатывать передвижение по дну бассейна различными способами, выполнять упражнения с предметами и без них.
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> * Совершенствовать у детей умение выполнять упражнения в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки. * Развивать силу мышц рук, плечевого пояса и спины, ног во время движений в воде. * Совершенствовать технику работы ног при выполнении специальных упражнений для освоения техники плавания.
Май	<ul style="list-style-type: none"> * Совершенствовать у детей выполнение элементов дыхательных упражнений (дуть на воду, на предмет, выдох на воду, выдох на границе воды и воздуха). * Продолжать овладевать горизонтальным положением тела в воде, свободно передвигаться в воде в различных направлениях. * Развивать и совершенствовать координационные возможности в воде.
Июнь	<ul style="list-style-type: none"> * Совершенствовать умение детей не бояться брызг попадая ими на себя и на других детей. * Совершенствовать у детей навыки свободно без боязни передвижения по бассейну с опорой и без нее. * Продолжать совершенствовать передвижение по дну бассейна различными способами, выполнять упражнения с предметами и без них.
Июль	<ul style="list-style-type: none"> * Совершенствовать у детей умение выполнять упражнения в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки. * Совершенствовать технику работы ног при выполнении специальных упражнений для освоения техники плавания.
Август	<ul style="list-style-type: none"> * Совершенствовать у детей выполнение элементов дыхательных упражнений. * Совершенствовать умение детей принимать горизонтальное положение тела в воде, свободно передвигаться в воде в различных направлениях.

Перспективное планирование по аквааэробике для детей 3-4 лет

Методический материал на каждом возрастном этапе освоения программы (примерные конспекты образовательной деятельности)

Сентябрь тема: «Экскурсия»			
1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
<p>Задачи: познакомить детей с помещением бассейна, правилами поведения в бассейновом зале, душе, раздевалке; дать представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна (раздеть, повесить одежду, вымыться, надеть шапочку, трусы); формировать умение входить и выходить из воды с помощью преподавателя; вызвать положительные эмоции при посещении бассейна.</p>	<p>Задачи: формировать умение самостоятельно входить и выходить из воды; приучать детей не бояться воды, брызг, акватории чаши, не вытирая лицо руками; формировать умение передвигаться по дну бассейна разными способами, держась за бортик; воспитывать уверенность, организованность.</p>	<p>Задачи: продолжать формировать умение самостоятельно передвигаться по дну бассейна в различных направлениях; формировать умение по звуковому сигналу (погремушка) выполнять действия в разном темпе; воспитывать безбоязненное отношение к воде; развивать координацию движений.</p>	<p>Задачи: формировать умение делать вдох и задерживать дыхание; продолжать формировать умение самостоятельно передвигаться по дну бассейна в различных направлениях с разным положением рук, с предметом (игрушкой) в руках; побуждать к активному взаимодействию с водой; вызвать положительные эмоции при посещении бассейна; прививать навык личной гигиены.</p>

Структура: 1. Вводная часть на сухе (под музыку) ОРУ без предметов 2. Основная часть в воде <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду с помощью преподавателя • «Мы гуляем» - передвижения по дну бассейна, держась за бортик • Бег вдоль бортика • Погладим воду руками • Умоем лицо • «Нам весело» - хлопки ладонями по воде 3. Заключительная часть <ul style="list-style-type: none"> • Выход из воды. 	Структура: 1. Вводная часть на сухе (под музыку) ОРУ без предметов 2. Основная часть в воде <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду с помощью преподавателя • «Мы гуляем» - передвижения по дну бассейна, держась за бортик, а за тем за плавающую игрушку или за доску • Бег вдоль бортика • «Волны на море» - энергично водить руками по воде • «Дождик» - дети набирают в ладони воду и льют на игрушки, затем себе на плечи, голову • «Брызгалки» - развитие мышц рук 3. Заключительная часть <ul style="list-style-type: none"> • Игры с плавающими игрушками • Выход из воды. 	Структура: 1. Вводная часть на сухе (под музыку) ОРУ без предметов 2. Основная часть в воде <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду с помощью преподавателя • «Маленькие и большие ноги» - передвижения • «Лодочка» - погрузившись по плечи, вытянуть руки вперёд, сложив ладони, передвигаться вперёд • «Уточка» - то же, руки прямые за спиной • «Дождик» - усложнение - льём воду на голову из ведёрка - «идёт дождь, как из ведра» • «Фонтанчик» - работа ног сидя с опорой на руках 3. Заключительная часть <ul style="list-style-type: none"> • Игры с плавающими игрушками • Выход из воды 	Структура: 1. Вводная часть на сухе (под музыку) ОРУ без предметов 2. Основная часть в воде <ul style="list-style-type: none"> • Вход в воду с помощью преподавателя • Ходьба по бассейну – глубина воды по грудь, по плечи, с поддержкой за игрушку или доску • Прыжки около бортика: а) держась за поручень одной рукой, б) без поддержки, в) с хлопками по воде • «Надуем пузырь» - задержка дыхания • «Барабанчик» - удары по воде указательными пальцами • «Большой барабан» - удары кулаками по поверхности воды 3. Заключительная часть <ul style="list-style-type: none"> • Свободные игры с плавающими игрушками. • Игра «Солнышко и дождик»
---	---	---	--

Октябрь тема: «Путешественники»

1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
Задачи: побуждать детей к активному взаимодействию с водой; формировать умение выполнять упражнение на середине бассейна; формировать умение выполнять силовые упражнения для мышц рук;	Задачи: продолжать формировать умение выполнять упражнения на середине бассейна; закреплять умение выполнять силовые упражнения для мышц рук; формировать умение выполнять	Задачи: продолжать формировать умение передвигаться в воде по дну бассейна разными способами; формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде с опорой рук о дно; развивать	Задачи: формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде с опорой рук о дно; развивать умение передвигаться в этом положении в различных направлениях; упражнять в

<p>рук; развивать координацию движений; прививать навык личной гигиены.</p>	<p>силовые упражнения для мышц ног; развивать умение работать ногами из и. п. сидя, упор сзади; тренировать способность удерживать равновесие в воде; поддерживать интерес к занятиям в бассейне.</p>	<p>умение работать ногами в разных и.п. (из и. п. сидя, упор сзади); тренировать способность удерживать равновесие в воде; воспитывать положительное отношение к воде.</p>	<p>выполнении движений в круге; развивать умение работать ногами в разных и.п. (сидя, лежа с опорой на руки); воспитывать организованность.</p>
<p>Структура:</p> <p>1. Вводная часть на сухе (под музыку) ОРУ без предметов</p> <p>2. Основная часть в воде</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельный вход в воду • «Мы гуляем» - ходьба вдоль бортика бассейна, держась за бортик • Бег вдоль бортика • «Дождик» - дети набирают в ладони воду и льют на игрушки, затем себе на плечи, голову • «Нам весело» - хлопки ладонями по воде • «Волны на море» - энергично водить руками по воде <p>3. Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра «Солнышко и дождик» (убегают в домик) • Выход из воды. 	<p>Структура:</p> <p>1. Вводная часть на сухе (под музыку) ОРУ без предметов</p> <p>2. Основная часть в воде</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельный вход в воду • Передвижения вдоль бортика без опоры • Музыкально-ритмические упражнения с игрушкой пищалкой на середине бассейна • «Пианино» одновременные хлопки по поверхности воды • «Барабан» удары кулаками по поверхности воды • «Мишка рассердился» - удары ногой по воде, держась за поручень • «Фонтанчик» работа ног в упоре сидя <p>3. Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра «Солнышко и дождик» (дождь - убегают под зонтик) • «Брызгалки» рисование на воде при помощи брызгалок • Выход из воды. 	<p>Структура:</p> <p>1. Вводная часть на сухе (под музыку) ОРУ без предметов</p> <p>2. Основная часть в воде</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельный вход в воду • Ходьба в воде и её разновидности: 1) обычная, 2) ускоренная, 3) поднимая колени • «Лодочка»- погрузившись по плечи, вытянуть руки вперёд, сложив ладони, передвигаться вперёд • «Фонтанчик» • «Крокодильчик» - горизонтальное положение тела с опорой рук о дно • Свободные передвижения <p>3. Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра «Солнышко и дождик» (дождь - приседают в воду) • Выход из воды. 	<p>Структура:</p> <p>1. Вводная часть на сухе (под музыку) ОРУ без предметов</p> <p>2. Основная часть в воде</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельный вход в воду • Держась одной рукой за поручень, другой делать волны • Прыжки, держась одной рукой за поручень • Игра «Хоровод» • Игра «Дождик», стоя в кругу (усложнение – брызгать сначала на себя, затем друг на друга) • Игра «Лодочка» • «Крокодильчик» - горизонтальное положение тела с опорой рук о дно • «Фонтанчик» • Свободные передвижения в положении «крокодильчик» <p>3. Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра «Солнышко и дождик» (солнце – принимают горизонтальное положение тела) • Выход из воды.

Ноябрь тема: «Брызги, брызги кругом»

1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
<p>Задачи:</p> <p>продолжать формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде с опорой рук о дно и умение передвигаться в этом положении в различных направлениях; познакомить с элементом дыхательных упражнений (дуем на воду); побуждать к активному взаимодействию с водой.</p>	<p>Задачи:</p> <p>закрепить умение выполнять выдох на воду; познакомить с элементом дыхательных упражнений (выдох на предмет); развивать умение принимать горизонтальное положение тела в воде с опорой рук о дно и умение передвигаться в различных направлениях; упражнять в умении выполнять силовые упражнения для мышц ног, рук; укреплять дыхательную мускулатуру, основные группы мышц.</p>	<p>Задачи:</p> <p>познакомить с элементом дыхательных упражнений (выдох на границе воды и воздуха); развивать умение принимать горизонтальное положение тела в воде с опорой рук о дно и умение передвигаться в различных направлениях; развивать умение работать ногами в разных и.п. (сидя, лежа с опорой на руки); развивать умение выполнять действия в разном темпе по звуковому сигналу (с хлопками); повышать сопротивляемость организма к перепаду температур.</p>	<p>Задачи:</p> <p>продолжать развивать умение выполнять упражнения на середине бассейна; развивать умение выполнять элементы дыхательных упражнений; совершенствовать умение принимать горизонтальное положение тела в воде с опорой рук о дно и умение передвигаться в этом положении в различных направлениях; повышать функциональные возможности организма.</p>
<p>Структура:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУбез предметов 2. Основная часть в воде <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельный вход в воду • Ходьба по бассейну – глубина воды по грудь, по плечи, с поддержкой за игрушку или доску • Ходьба с высоким подниманием колен • Прыжки около бортика: а) держась за поручень одной рукой, б) без поддержки, в) с хлопками по воде • «Крокодильчик» с 	<p>Структура:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУбез предметов 2. Основная часть в воде <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельный вход в воду • Ходьба от борта к борту лицом вперёд, спиной вперёд • Бег от борта к борту, высоко поднимая ноги • «Крокодильчик» в разных направлениях • Выдох перед собой на предмет • Выдох на воду (дуем на горячий чай) • Игра «Резвый мячик» выдох на предмет в движении 	<p>Структура:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУбез предметов 2. Основная часть в воде <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельный вход в воду • Ходьба и бег по кругу в хороводе в различном темпе в зависимости от быстроты и частоты хлопков преподавателя (часто – быстрая ходьба, редко – медленная) • Хлопки по воде ладонями двумя руками вместе, поочередно • Хлопки по воде ладонями по 	<p>Структура:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУбез предметов 2. Основная часть в воде <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельный вход в воду • Ходьба с игрушкой в указанном направлении • Бег с игрушкой в указанном направлении • Бросание игрушки и бег за ней • Хлопки по воде, сцепив руки в замок на середине бассейна • Хлопки по воде с поворотом вокруг себя на середине бассейна

<p>передвижением в разных направлениях</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выдох перед собой на предмет • Выдох на воду (дуем на горячий чай) <p>3. Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра «Фонтан» (быстро-медленно) • Выход из воды. 	<ul style="list-style-type: none"> • «Мяч на дно» - для развития мышц рук • «Футболисты» - для развития мышц ног (удары по мячу) • Полуприсед, руки впереди в замок - повороты вправо- влево - для развития мышц туловища <p>3. Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра «Фонтан» (быстро-средне-медленно) • Выход из воды. 	<ul style="list-style-type: none"> одной рукой попеременно • То же кистью сжатой в кулак • «Умоем лицо» • Выдох перед собой на предмет • Выдох на воду (дуем на горячий чай) • Выдох на границе воды и воздуха • «Крокодильчик» • «Мостик» прогнуться назад с опорой на стопы и ладони • Игра «Резвый мячик» выдох на предмет в движении <p>3. Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра «Угадай мелодию» (три мелодии) • Выход из воды. 	<ul style="list-style-type: none"> • Выдох на границе воды и воздуха • «Крокодильчик» • «Мостик» прогнуться назад с опорой на стопы и ладони • Игра «Резвый мячик» выдох на предмет в движении <p>3. Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра «Угадай мелодию» (три мелодии) • Выход из воды.
--	---	---	--

Декабрь тема: «Веселые ребята»			
1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 итоговое занятие
<p>Задачи:</p> <p>закреплять умение безбоязно входить и выходить из воды, держась за перила; продолжать приучать детей не бояться брызг, воды; продолжать приучать к активному взаимодействию с водой; воспитывать интерес к выполнению упражнений, уверенность и организованность.</p>	<p>Задачи:</p> <p>продолжать вырабатывать привычку без боязни передвигаться по дну бассейна с опорой и без нее; закреплять умение выполнять упражнения в соответствии с заданным темпом (с погремушкой); выдерживать ритм движения в сопровождении музыкой; продолжать формировать умение выполнять силовые упражнения у бортика для мышц рук, ног и туловища; воспитывать чувство</p>	<p>Задачи:</p> <p>продолжать приучать детей не бояться брызг, воды; продолжать приучать к активному взаимодействию с водой; закреплять умение работать ногами в разных и.п. (сидя, лежа с опорой на руки); способствовать формированию правильной осанки; воспитывать умение действовать по сигналу преподавателя.</p>	<p>Задачи:</p> <p>продолжать развивать умение выполнять упражнения на середине бассейна с любимой игрушкой; формировать умение выполнять силовые упражнения на середине бассейна для мышц рук, ног, туловища; воспитывать у детей уверенность при выполнении упражнений.</p>

	ответственности при выполнении упражнений.		
<p>Структура:</p> <p>1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ с любимой игрушкой</p> <p>2. Основная часть в воде</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельный вход в воду • Ходьба, загребая воду поочередно руками • Ходьба в положении полуприседа • Ходьба в упоре на коленях (четвереньки) • «Умой лицо» <p><u>Игровые станции</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Посмотри в окошко» - опускание лица в воду на задержке дыхания - Приседание в воду с опорой до уровня пояса, груди, подбородка) • «Брызгалки» <p>3. Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Крокодильчик» • «Научи игрушку тому, чему сам сегодня научился» - свободные самостоятельные действия • Выход из воды. 	<p>Структура:</p> <p>1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ с любимой игрушкой</p> <p>2. Основная часть в воде</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельный вход в воду • Ходьба с разным положением рук (с погремушкой) – вытянуты вперёд, заложены за спину • Ходьба с высоким подниманием бедра, погремушка впереди в темпе заданном преподавателем • «Маленькие – большие» - ходьба в полуприседе • «Воробушки» - прыжки с продвижением вперед в темпе заданном преподавателем • «Водовороты» круговые движения одной, двумя руками в различных направлениях и с разным темпов в зависимости от музыкального сопровождения) • «Ножницы» - из и.п. упор сидя, движения ногами врозь-скрестно • «Бревнышко» - из и.п. – упор лежа, повороты со спиной на грудь <p>3. Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Крокодильчик» 	<p>Структура:</p> <p>1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ с любимой игрушкой</p> <p>2. Основная часть в воде</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельный вход в воду • «Маленькие и большие ноги» - передвижения широким и мелким шагом • Ходьба в упоре на коленях (четвереньки) • Бег а) сгибая ноги вперед; б) сгибая ноги назад в) с приседанием в воду до подбородка (под музыку) • Самостоятельные передвижения по бассейну • «Посмотри в окошко» - опускание лица в воду на задержке дыхания • «Фонтанчики» - работа ног в упоре сидя в темпе заданном преподавателем с помощью хлопков • «Маленькая рыбка» - в упоре сидя углом, поочередное движение стопами в темпе заданном преподавателем с помощью хлопков <p>3. Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Крокодильчик» • «Научи игрушку тому, чему сам сегодня научился» - свободные самостоятельные действия • Выход из воды. 	

	<ul style="list-style-type: none"> «Научи игрушку тому, чему сам сегодня научился» - свободные самостоятельные действия в воде Выход из воды. 	свободные самостоятельные действия в воде	
--	---	---	--

Январь тема: «Морское приключение»			
1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
<p>Задачи: продолжать приучать детей не бояться брызг, воды; продолжать вырабатывать привычку без боязни передвигаться по дну бассейна с опорой и без нее; продолжать знакомить с элементами дыхательных упражнений (задержка дыхания, дуем на воду, выдох на границе воздуха и воды); активизация мышц губ.</p> <p>Структура:</p> <ol style="list-style-type: none"> Вводная часть на сухе (под музыку) ОРУ с погремушкой Основная часть в воде <ul style="list-style-type: none"> Самостоятельный вход в воду Ходьба с гребковыми движениями рук Бег с хлопками по воде <p>Передвижения</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Крокодильчик» - «Лягушки» - выпрыгивания - «Дельфин» - вращения - «Крабы» - ходьба на стопах и 	<p>Задачи: развивать умение принимать горизонтальное положение тела в воде с опорой рук о дно и умение передвигаться в различных направлениях; формировать умение опускать лицо в воду на задержке дыхания; формировать умение согласовывать свои движения с движениями других детей.</p> <p>Структура:</p> <ol style="list-style-type: none"> Вводная часть на сухе (под музыку) ОРУ с погремушкой Основная часть в воде <ul style="list-style-type: none"> Самостоятельный вход в воду Ходьба друг за другом, обходя лежащие на воде игрушки «Вертолет» - ходьба с вращением туловища вокруг своей оси, руки в стороны «Пройди через тоннель» - ходьба через обруч, погружаясь в воду с головой «Подуем на водичку» 	<p>Задачи: формировать умение смело опускать лицо в воду на задержке дыхания, не вытирая лицо руками; совершенствовать умение выполнять силовые упражнения для мышц рук, ног, туловища; вызывать положительные эмоции при посещении бассейна.</p> <p>Структура:</p> <ol style="list-style-type: none"> Вводная часть на сухе (под музыку) ОРУ с погремушкой Основная часть в воде <ul style="list-style-type: none"> Самостоятельный вход в воду Ходьба по кругу «Самолет летит» - бег, руки в стороны «Крокодил» «Крокодил на охоте» - ходьба на руках с опусканием лица в воду <p>Игровые станции</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Собери игрушки под водой» 	<p>Задачи: продолжать формировать умение смело опускать лицо в воду на задержке дыхания, не вытирая лицо руками; закреплять умение выполнять выдох на воду, выдох на границе воды и воздуха, выдох в воду; формировать умение передвигаться в воде парами в разных направлениях; побуждать к активному взаимодействию с водой; воспитывать чувство коллективизма.</p> <p>Структура:</p> <ol style="list-style-type: none"> Вводная часть на сухе (под музыку) ОРУ с погремушкой Основная часть в воде <ul style="list-style-type: none"> Самостоятельный вход в воду Ходьба в парах а) обычным шагом, б) с высоким подниманием бедра Бег в парах Прыжки с продвижением вперед в парах в темпе заданном преподавателем с помощью хлопков «Качели» - поочередное

<p>ладонях</p> <p><u>Игровые станции</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Посмотри в окошко» - опускание лица в воду на задержке дыхания - Приседание в воду с опорой до уровня пояса, груди, подбородка) - выдох в воду <p>3. Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра «Угадай мелодию» вариант (под разные виды музыки определенные движения руками) - полька – хлопки по поверхности воды - марш – удары кулаками - классика – «водоворот» • Выход из воды. 	<ul style="list-style-type: none"> • «Пускаем пузыри» выдох на границе воды и воздуха • «Крокодильчик» <p>3. Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра «Угадай мелодию» вариант (под разные виды музыкальных инструментов определенные движения руками) - барабаны – удары указательными пальцами - пианино – удары по воде одновременно прямыми руками - колокольчик – пускаем волны из стороны в сторону • Выход из воды. 	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для рук с использованием лопаток - «Водный велосипед» <p>3. Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра «Угадай мелодию»-вариант (под разные виды музыки определенные движения руками) - полька – хлопки по поверхности воды - марш – удары кулаками - классика – «водоворот» • Выход из воды. 	<ul style="list-style-type: none"> приседание в воду до уровня подбородка в парах • «Птички умываются» - на задержке дыхания опустить голову в воду и повернуть в одну-другую сторону • Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуТЬ воду • Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай) • Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду – выдох • Выдох в воду – на выдохе произнести звук «У» • Свободные передвижения <p>3. Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра «Угадай мелодию» вариант (под разные виды музыкальных инструментов определенные движения руками) - барабаны – удары указательными пальцами - пианино – удары по воде одновременно прямыми руками - колокольчик – пускаем волны из стороны в сторону • Выход из воды.
--	--	---	---

Февраль тема: «Веселые путешественники»

1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
Задачи: продолжать формировать умение	Задачи: Формировать умение выполнять	Задачи: продолжать формировать	Задачи: совершенствовать умение

<p>смело опускать лицо в воду на задержке дыхания, не вытираять лицо руками; совершенствовать работу ног; совершенствовать умение выполнять выдох на границе воздуха и воды, выдох в воду; воспитывать умение действовать по сигналу.</p>	<p>упражнения на середине бассейна с погремушкой; развивать умение выдерживать ритм движения; совершенствовать умение передвигаться в разных направлениях в горизонтальном положении тела; повышать сопротивляемость организма к простудным заболеваниям.</p>	<p>умение смело опускать лицо в воду на задержке дыхания, не вытираять лицо руками; совершенствовать работу ног; совершенствовать умение выполнять выдох на границе воздуха и воды, выдох в воду; воспитывать умение действовать по сигналу.</p>	<p>передвигаться парами, выполнять упражнения в соответствии с заданным темпом; развивать силу мышц рук, ног, туловища; совершенствовать работу ног как при плавании кролем; укреплять связочно-суставной аппарат.</p>
<p>Структура:</p> <p>1. Вводная часть на сухе (под музыку) ОРУ с любимой игрушкой</p> <p>2. Основная часть в воде</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельный вход в воду • Ходьба с разным положением рук (с любимой игрушкой) – вытянуты вперед, подняты вверх • Ходьба с высоким подниманием бедра, игрушка впереди в темпе заданном преподавателем • «Маленькие – большие» - ходьба в полуприседе, игрушка прижата к груди • Прыжки с игрушкой с продвижением вперед в темпе заданном преподавателем • «Пройди через тоннель» - ходьба через обруч, погружаясь в воду с головой • Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий 	<p>Структура:</p> <p>1. Вводная часть на сухе (под музыку) ОРУ с любимой игрушкой</p> <p>2. Основная часть в воде</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельный вход в воду <u>Музыкально-ритмические упражнения с речитативом</u> <ul style="list-style-type: none"> - Умывание лица одной, двумя руками одновременно Водичка, водичка, Умой мое личико, Чтобы глазоньки блестели, Чтобы щечки краснели, Чтоб смеялся роток, Чтоб кусался зубок. - Ходьба по дну бассейна, высоко поднимая колени Петушок, петушок, Золотой гребешок, Масляна головушка, Шелкова бородушка, Выгляни в окошко, Дам тебе горошку. - Брызги вдруг друга, не отворачиваясь от брызг Дождик, лей, лей, лей, Никого не жалей — Ни берез, ни тополей! Дождик, дождик, посильней, 	<p>Структура:</p> <p>1. Вводная часть на сухе (под музыку) ОРУ с любимой игрушкой</p> <p>2. Основная часть в воде</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельный вход в воду • Ходьба с разным положением рук (с любимой игрушкой) – вытянуты вперед, подняты вверх • Ходьба с высоким подниманием бедра, игрушка впереди, в темпе заданном преподавателем • «Маленькие – большие» - ходьба в полуприседе, игрушка прижата к груди • Прыжки с игрушкой с продвижением вперед в темпе заданном преподавателем • «Пройди через тоннель» - ходьба через обруч, погружаясь в воду с головой • Опустить губы к 	<p>Структура:</p> <p>1. Вводная часть на сухе (под музыку) ОРУ с любимой игрушкой</p> <p>2. Основная часть в воде</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельный вход в воду • Ходьба в парах а) обычным шагом, б) с высоким подниманием бедра • Бег в парах • Прыжки с продвижением вперед в парах в темпе заданном преподавателем с помощью хлопков • «Качели» - поочередное приседание в воду до уровня подбородка в парах • «Бокс» - поочередное сгибание – разгибание рук • «Птички умываются» - на задержке дыхания опустить голову в воду и повернуть в одну-другую сторону • Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду

<p>чай)</p> <ul style="list-style-type: none"> Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду – выдох Выдох в воду – на выдохе произнести звук «У» «Моторчики» <p>3. Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> Игра «Найди свой домик» «Научи игрушку тому, чему сам сегодня научился» - свободные самостоятельные действия в воде Выход из воды. 	<p>Чтобы травка зеленей! Вырастут цветочки И зеленые листочки!</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ритмичные встряхивания кистей с погремушкой Киска, киска, киска, брысь! На дорожку не садись: Наша деточка пойдёт, Через киску упадёт. - Подскоки с подниманием колен с погремушкой Еду-еду К бабе, к деду На лошадке, В красной шапке. По ровной дорожке На одной ножке. -Прыжки с продвижением вперед с погремушкой Посмотрите, дождь полил, Воробышку намочил. Он летит к себе домой Весь до ниточки сырой. - Выпрыгивания из полного приседа Посмотрите, дождь полил, Лягушонка намочил. Прыгает к себе домой Весь до ниточки сырой - Выдох в воду Ты вода-водица, Всех морей царица, Пузыри пускай, Мой и полоскай! - «Крокодил» Крокодил в камышах - Берегись, прохожий! Он лежит, чуть дыша, На бревно похожий. У него большая пасть, И в ней легко попасть. 	<p>поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай)</p> <ul style="list-style-type: none"> Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду – выдох Выдох в воду – на выдохе произнести звук «У» «Моторчики» <p>3. Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> Игра «Найди свой домик» вариант (домик - мальчики-девочки) «Научи игрушку тому, чему сам сегодня научился» - свободные самостоятельные действия в воде Выход из воды. 	<ul style="list-style-type: none"> Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай) Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду – выдох Выдох в воду – на выдохе произнести звук «У» «Волны на море» из и.п. стоя на коленях, руки в стороны - повороты «Водный велосипед» <p>3. Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> Игра «Найди свой домик» вариант (количество домиков увеличиваем до трех) «Научи игрушку тому, чему сам сегодня научился» - свободные самостоятельные действия в воде Выход из воды.
--	---	--	---

	<p>- «Крокодил на охоте» - ходьба на руках с опусканием лица в воду Шел по улице веселой Добродушный крокодил. Крокодильчиков зеленых На прогулку он водил.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра «Собери правильно» собрать мячи разного цвета в соответствующие корзины (красный-желтый-зеленый) <p>3. Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра «Найди свой домик» вариант (домик красный - синий обруч) • «Научи игрушку тому, чему сам сегодня научился» - свободные самостоятельные действия в воде • Выход из воды. 		
--	---	--	--

Март тема: «Пловцы»			
1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
<p>Задачи:</p> <p>продолжать закреплять умение не бояться брызг, плескаться самостоятельно и в парах; совершенствовать навыки передвижения по бассейну без опоры шагом, бегом, прыжками; развивать силу мышц рук, плечевого пояса, спины; развивать координационные возможности в воде.</p>	<p>Задачи:</p> <p>отрабатывать передвижения по дну бассейна различными способами; совершенствовать умение выполнять упражнения в соответствии с заданным темпом; продолжать знакомить с элементами дыхательных упражнений (выдох в воду); отрабатывать навык горизонтального положения в воде; отрабатывать свободные передвижения в различных направлениях; воспитывать интерес к качественному выполнению упражнений.</p>	<p>Задачи:</p> <p>продолжать знакомить с элементами дыхательных упражнений (выдох в воду); отрабатывать навык горизонтального положения в воде; отрабатывать свободные передвижения в различных направлениях; воспитывать интерес к качественному выполнению упражнений.</p>	<p>Задачи:</p> <p>продолжать упражнять в умении смело опускать лицо в воду на задержке дыхания, не вытирая лицо руками; продолжать овладевать элементами дыхательных упражнений (выдох в воду); совершенствовать технику работы ног при выполнении специальных упражнений для освоения техники плавания; развивать силу мышц спины и ног во время движений в воде; воспитывать умение</p>

	воде.		согласовывать свои движения с движениями других детей.
<p>Структура:</p> <p>1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ с погремушкой</p> <p>2. Основная часть в воде</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельный вход в воду • Ходьба с погремушкой в указанном направлении • Бег с погремушкой в указанном направлении • Прыжки с продвижением вперед в парах в темпе заданном преподавателем с помощью хлопков • «Качели» - поочередное приседание в воду до уровня подбородка в парах • «Бокс» - поочередное сгибание – разгибание рук • «Неваляшка» - наклоны туловища в стороны • Хлопки по воде, сцепив руки в замок на середине бассейна • Хлопки по воде с поворотом вокруг себя на середине бассейна • «Пройди через тоннель» - ходьба через обруч, погружаясь в воду с головой • «Крокодильчик» с работой ног кролем и опусканием лица в воду <p>3. Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра «Достань игрушку» 	<p>Структура:</p> <p>1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ с погремушкой</p> <p>2. Основная часть в воде</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельный вход в воду • Ходьба с гребковыми движениями рук с заданным преподавателем темпом с помощью хлопков • Бег с хлопками по воде <p>Передвижения</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Крокодильчик» - «Лягушки» - выпрыгивания - «Дельфин» - вращения - «Крабы» - ходьба на стопах и ладонях <p>Игровые станции</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Посмотри в окошко» - опускание лица в воду на задержке дыхания - «Моторки» - выдох в воду - упражнения для рук с использованием лопаток <p>3. Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра «Достань игрушку» вариант (по командам - девочки-мальчики) • Свободные, самостоятельные игры и передвижения по бассейну • Выход из воды. 	<p>Структура:</p> <p>1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ с погремушкой</p> <p>2. Основная часть в воде</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельный вход в воду • Ходьба со сменой направления по сигналу • Ходьба с переходом на бег • Ходьба спиной вперед • «Дождик» - брызги, стоя в кругу • «Птички умываются» - на задержке дыхания опустить голову в воду и повернуть в одну-другую сторону • Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду • Опустить губы к поверхности воды и вынуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай) • Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду – выдох • Выдох в воду – на выдохе произнести звук «У» • «Поющие фонтаны» - игры с маленькими медицинскими грушами • «Подводная лодка» - погружение в воду с головой, открыв глаза <p>3. Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра «Достань игрушку» вариант (по цвету) 	

<ul style="list-style-type: none"> Свободные, самостоятельные игры и передвижения по бассейну Выход из воды. 	<ul style="list-style-type: none"> Свободные, самостоятельные игры и передвижения по бассейну Выход из воды.
--	--

Апрель тема: «Веселые человечки»

1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 итоговое занятие
<p>Задачи: продолжать овладевать горизонтальным положение тела в воде, свободно передвигаться в различных направлениях; совершенствовать умение выполнять упражнения в соответствии с заданным темпом; развивать силу мышц спины; способствовать формированию правильной осанки.</p> <p>Структура: 1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ любимой игрушкой 2. Основная часть в воде <ul style="list-style-type: none"> Самостоятельный вход в воду Ходьба с гребковыми движениями рук Бег с хлопками по воде Музыкально-ритмические упражнения с погремушкой Работа руками способом брасс «Мостик» «Моторчики» 3. Заключительная часть <ul style="list-style-type: none"> Игра «Бегом за мячом» «Научи игрушку тому, чему </p>	<p>Задачи: отрабатывать передвижения по дну бассейна различными способами; закреплять умение выполнять упражнения с предметами; закреплять умение выполнять элементы дыхательных упражнений (выдох на воду, выдох на границе воды и воздуха, выдох в воду); воспитывать умение действовать по сигналу преподавателя.</p> <p>Структура: 1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ любимой игрушкой 2. Основная часть в воде <ul style="list-style-type: none"> Самостоятельный вход в воду Ходьба на носках с хлопками прямыми руками над головой с заданным преподавателем темпом с помощью хлопков Ходьба на четвереньках большими шагами Бег с взмахами руками вверх <u>Передвижения</u> <ul style="list-style-type: none"> - «Крокодильчик» - «Лягушки» - выпрыгивания - «Дельфин» - вращения </p>	<p>Задачи: упражнять в умении передвигаться парами, выполнять упражнения в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки; воспитывать умение согласовывать свои движения с движениями других детей.</p> <p>Структура: 1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ любимой игрушкой 2. Основная часть в воде <ul style="list-style-type: none"> Самостоятельный вход в воду Ходьба в парах а) обычным шагом, б) с высоким подниманием бедра в) с прямой ногой вперед Бег в парах Прыжки с продвижением вперед в парах в темпе заданном преподавателем с помощью хлопков «Качели» - поочередное приседание в воду с головой </p>	<p>Задачи: формировать умение передвигаться в воде приставным шагом боком, в упоре на коленях; закреплять умение выполнять элементы дыхательных упражнений (выдох на воду, выдох на границе воды и воздуха, выдох в воду); воспитывать умение действовать по сигналу преподавателя.</p> <p>Структура: 1. Вводная часть на суше (под музыку) ОРУ любимой игрушкой 2. Основная часть в воде <ul style="list-style-type: none"> Самостоятельный вход в воду Ходьба друг за другом приставным шагом боком Ходьба в положении полу приседа Ходьба в упоре на коленях (четвереньки) «Вертолет» - ходьба с вращением туловища вокруг своей оси, руки в стороны Легкий бег «Пройди через тоннель» - </p>

<p>сам сегодня научился» - свободные самостоятельные действия</p> <ul style="list-style-type: none"> Выход из воды. 	<ul style="list-style-type: none"> - «Крабы» - ходьба на стопах и ладонях <p><u>Упражнения с предметом</u> <u>(брызгалка)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Фонтанчики» высокий-низкий нажим на брызгалку - «Гармошка» - брызгалка между коленями - короткие нажатия - «Рисуем солнышко» с помощью брызгалки <p><u>Игровые станции</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - выдох в воду - упражнения для рук с использованием лопаток <p>3. Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> Игра «Бегом за мячом» вариант (разные виды передвижения (с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, с прямыми ногами) «Научи игрушку тому, чему сам сегодня научился» - свободные самостоятельные действия в воде Выход из воды. 	<ul style="list-style-type: none"> «Бокс» - поочередное сгибание – разгибание рук «Птички умываются» - на задержке дыхания опустить голову в воду и повернуть в одну-другую сторону «Насос» - погружение с выдохом в воду в парах «Футболисты» в парах <p>3. Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> Игра «Бегом за мячом» вариант (в парах) «Научи игрушку тому, чему сам сегодня научился» - свободные самостоятельные действия в воде Выход из воды. 	<p>ходьба через обруч, погружаясь в воду с головой</p> <ul style="list-style-type: none"> «У кого больше пузырей» - выдохи в воду «Хвостики русалок» - упор сидя, сгибание-разгибание двух ног, отталкивая от себя воду «Фонтанчики» <p>3. Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> Игра «Бегом за мячом» вариант (из разных и.п.) «Научи игрушку тому, чему сам сегодня научился» - свободные самостоятельные действия в воде Выход из воды.
--	--	---	---

Май –август тема: «Подводное царство»

1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
<p>Задачи:</p> <p>закреплять умение выполнять упражнения на середине бассейна без предметов; совершенствовать навык свободного передвижения в разных и.п.; упражнять детей в выполнении движений, самостоятельно</p>	<p>Задачи:</p> <p>продолжать упражнять в умении смело опускать лицо в воду на задержке дыхания, не вытирая лицо руками; совершенствовать умение выполнять элементы</p>	<p>Задачи:</p> <p>продолжать упражнять в умении смело опускать лицо в воду на задержке дыхания, не вытирая лицо руками; совершенствовать умение выполнять элементы дыхательных упражнений (выдох</p>	<p>Задачи:</p> <p>совершенствовать умение смело опускать лицо в воду на задержке дыхания, не вытирая лицо руками; совершенствовать умение выполнять элементы дыхательных упражнений (выдох</p>

<p>ориентируясь на воде, своевременно прекращать упражнение.</p>	<p>дыхательных упражнений (выдох на воду, выдох на границе воды и воздуха, выдох в воду); совершенствовать технику работы ног; развивать силу мышц ног и рук.</p>	<p>на воду, выдох на границе воды и воздуха, выдох в воду); закреплять умение выполнять упражнения в соответствии с заданным темпом (с погремушкой); выдерживать ритм движения, побуждать к активному взаимодействию с водой.</p>	<p>на воду, выдох на границе воды и воздуха, выдох в воду); развивать и совершенствовать координационные возможности в воде.</p>
<p>Структура:</p> <p>1. Водная часть на суше (под музыку) ОРУ с любимой игрушкой</p> <p>2. Основная часть в воде</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельный вход в воду <p><u>Музыкально-ритмические упражнения с речитативом</u></p> <p>- Умывание лица одной, двумя руками одновременно</p> <p>Водичка, водичка, Умой мое личико, Чтобы глазоньки блестели, Чтобы щечки краснели, Чтоб смеялся роток, Чтоб кусался зубок.</p> <p>- Ходьба по дну бассейна, высоко поднимая колени</p> <p>Петушок, петушок, Золотой гребешок, Масляни головушка, Шелкова бородушка, Выгляни в окошко, Дам тебе горошку.</p> <p>- Брызги вдруг друга, не отворачиваясь от брызг</p> <p>Дождик, лей, лей, лей, Никого не жалей — Ни берез, ни тополей! Дождик, дождик, посильней, Чтобы травка зеленей!</p>	<p>Структура:</p> <p>1. Водная часть на суше (под музыку) ОРУ с любимой игрушкой</p> <p>2. Основная часть в воде</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельный вход в воду • Ходьба приставным шагом боком • Ходьба не отрывая стоп от дна • Бег в сочетании с движением рук (в стороны, вперед, к плечам) • Ходьба на четвереньках • «Пройди через тоннель» - ходьба через обруч, погружаясь в воду с головой • «У кого больше пузырей» - выдохи в воду • «Водный велосипед» - работа мышц ног • Игра «Морской бой» <p>3. Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра «Бегом за мячом» вариант (разные виды передвижения (с высоким 	<p>Структура:</p> <p>1. Водная часть на суше (под музыку) ОРУ с любимой игрушкой</p> <p>2. Основная часть в воде</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельный вход в воду • Ходьба с разным положением рук (с погремушкой) – вытянуты вперед, заложены за спину • Ходьба с высоким подниманием бедра, погремушка впереди в темпе заданном преподавателем <p><u>Игровые станции</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Водовороты» - для развития мышц рук - «Быстрые моторки» - для развития мышц ног - «Большой пузырь» - выдох в воду - «Достань сокровище» - погружение и открывание глаз <p>3. Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> • Свободное плавание с надувными кругами <p>3. Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра «Бегом за мячом» вариант 	<p>Структура:</p> <p>1. Водная часть на суше (под музыку) ОРУ с любимой игрушкой</p> <p>2. Основная часть в воде</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельный вход в воду • «Пройди через тоннель» - ходьба через обруч, погружаясь в воду с головой • Опустить губы к поверхности воды и вынуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай) • Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду – выдох • Выдох в воду – на выдохе произнести звук «У» • «Моторчики» • «Крокодил» • «Крокодил на охоте» - ходьба на руках с опусканием лица в воду • Игра «Хоровод» <p>3. Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игра «Достань игрушку» (по командам - девочки-мальчики) • «Научи игрушку тому, чему

<p>Вырастут цветочки! И зеленые листочки!</p> <p>- Ритмичные встряхивания кистей Киска, киска, киска, брысь! На дорожку не садись: Наша деточка пойдёт, Через киску упадёт.</p> <p>- Подскоки с подниманием колен Еду-еду К бабе, к деду На лошадке, В красной шапке. По ровной дорожке На одной ножке.</p> <p>-Прыжки с продвижением вперед Посмотрите, дождь полил, Воробышку намочил. Он летит к себе домой Весь до ниточки сырой.</p> <p>- Выпрыгивания из полного приседа Посмотрите, дождь полил, Лягушонка намочил. Прыгает к себе домой Весь до ниточки сырой</p> <p>- Выдох в воду Ты вода-водица, Всех морей царица, Пузыри пускай, Мой и полоскай!</p> <p>- «Крокодил» Крокодил в камышах - Берегись, прохожий! Он лежит, чуть дыша, На бревно похожий. У него большая пасть, И в неё легко попасть.</p> <p>- «Крокодил на охоте» - ходьба на руках с опусканием лица в воду Шел по улице веселой Добродушный крокодил.</p>	<p>подниманием бедра, захлестыванием голени, с прямymi ногами)</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Научи игрушку тому, чему сам сегодня научился» - свободные самостоятельные действия в воде • Выход из воды. 	<p>(из разных и.п.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Свободные, самостоятельные игры и передвижения по бассейну • Выход из воды. 	<p>сам сегодня научился» - свободные самостоятельные действия в воде</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выход из воды.
--	--	--	---

Крокодильчиков зеленых

На прогулку он водил.

Игра «Собери правильно» собрать мячи разного цвета в соответствующие корзины (красный-желтый-зеленый

3. Заключительная часть

- Игра «Достань игрушку»
- Свободные, самостоятельные игры и передвижения по бассейну
- Выход из воды.

КОНСПЕКТЫ ПРАЗДНИКОВ, РАЗВЛЕЧЕНИЙ

Конспект по плаванию с элементами аквааэробике с обручем «У солнышка в гостях»

Оборудование: Обручи малого диаметра на каждого ребенка, лейки, брызгалочки, лопаточки для рук, мелкий конструктор и мозаика

Задачи:

1. Разучивание комплекса ритмических упражнений на сухе и в воде.
2. Продолжать развивать умения передвижению по дну бассейна различными способами, выполнению упражнений с предметами.
3. Учить задержке дыхания.
4. Доставать предметы, со дна бассейна задерживая дыхание.
5. Выполнять силовые упражнения для рук со специальными приспособлениями

Игровая мотивация:

«...Мы так соскучились по теплому солнышку. Чтобы оно нас услышало, и светило еще ярче давайте с ним поиграем...»

Используется фонограмма с ударностью 125 уд\мин.

Содержание занятия	Дозировка	Методические указания
1. Вводная часть на сухе (под фонограмму) С обручами малого диаметра <ul style="list-style-type: none">• Построение для упражнений на сухе у зрительных ориентиров 1. «Здравствуй весеннее солнышко» И.п. о.с. обруч в вытянутых руках вперед, 1-2 подняться на носки, 3-4 в и.п.; 2. «Наше солнышко выше всех» И.п. о.с. обруч вниз хват с боков, 1-2 обруч вверх посмотреть на него, 3-4 в и.п.; 3. «Ярче нам свети» И.п. ноги врозь, обруч перед грудью, 1-2 поворот в сторону, 3-4 в другую; 4. «Спрячемся» И.п. о.с. обруч вниз хват с боков 1-2 присесть и коснуться обручем пола, 3-4 в и.п.; 5. Солнечные зайчики» И.п. стоя в обруче прыжки на 2х ногах вместе, с поворотом;	2,5 - 3 мин	
2. Основная часть <ul style="list-style-type: none">• ОРУ в воде (под музыку) «Поиграем с солнечными зайчиками» (обручи свободно лежат на воде) Ходьба между плавающими обручами «не задень»; Ходьба «крокодильчики»; Ходьба с опорой на стопы и ладони живот вверх «крабы»;	8 счетов 8 счетов 8 счетов 8 счетов 16 счетов	Потянуться выше вверх; Руки прямые; Стопы вместе не сдвигать; Глубокий сед спина прямая; Мягко на носках;
Перестроение врассыпную 1) «Нарисуем солнце» и.п. о.с. одна рука придерживает обруч, вторая выполняет	13 -15 мин 30 сек. 30 сек. 30 сек.	Спина прямая, голову не опускать; Пялки вместе, носки оттянуть; На дно на садиться;
		Рука прямая;

<p>вращательные движения внутри него, смена рук;</p> <p>2) «Самые ловкие» и.п. о.с. не касаясь обруча руками зашагивать в него и возвращаться в и.п;</p> <p>3) «Потанцуем с солнечным зайчиком» и.п. о.с. стоя в обруче, легкие полуприседы с поворотами плеч в стороны.</p> <ul style="list-style-type: none"> Упражнения в воде сидя <ol style="list-style-type: none"> «Посмотри скорей в окно» и.п. сид на пятках, обруч вперед перед собой хват с боков, 1-2 подняться на колени, 3-4 в и.п.. Тоже, но обруч в вытянутых руках над головой. И.п. стоя на одном колене обруч над головой, легко покачивать обруч под музыку. «Будь ловким» и.п. ноги врозь, обруч вертикально воде, хват павой рукой сверху, пролезание в обруч. <p>П.И. «Морской змей» Ходьба в колонне по одному за ведущим меняя направление (хват впереди стоящего за плечи, за пояс, за руки);</p> <ul style="list-style-type: none"> Передвижения по дну бассейна <ol style="list-style-type: none"> Ходьба на четвереньках; Ходьба «крокодильчики» с разведением ног в стороны и сведением; <p>Упражнения по станциям</p> <p>I. Задержка дыхания: «доставалки» - собирание деталей со дна конструктора или мозаики;</p> <p>II. Упражнения с лопаточками: Разведение рук в стороны, вниз и вверх</p> <ul style="list-style-type: none"> Аэробные волны <ol style="list-style-type: none"> «Подводные гусенички» ползание в положении сидя ноги вперед руки сзади, сгибая и разгибая ноги; «Чайки» бег 2-ками,3-ками на перегонки: - руки в стороны; - руки вперед; - руки к плечам; - с взмахами рук вверх; <p>3. Заключительная часть Свободные плавание; Игры с леечками и брызгалками;</p>	<p>10 - 15 вращений</p> <p>10 - 15 раз</p> <p>16 счетов</p> <p>7 - 8 раз.</p> <p>7 - 8 раз.</p> <p>7 - 8 раз.</p> <p>7 - 8 раз.</p> <p>1 - 1,5 мин</p> <p>30 сек.</p> <p>30 сек.</p> <p>3 - 4 мин</p> <p>3-4 мин.</p> <p>1,5 - 2 мин</p>	<p>Удерживая равновесие;</p> <p>Колени вместе, спина прямая;</p> <p>Руки прямые;</p> <p>Движение только кистью рук;</p> <p>Обруча не касаться;</p> <p>Преодолевать сопротивление воды, удерживать равновесие;</p> <p>Голову не опускать; Прямые ноги, носки оттянуты;</p> <p>Уверенно, на глубоком вдохе;</p> <p>Движения прямыми руками;</p> <p>Колени вместе, следить за осанкой; Преодолевать сопротивление воды, удерживать равновесие;</p>
---	--	---

Конспект
по плаванию с элементами аквааэробике «Ладушки» (с хлопками)

Оборудование: погремушки по две на каждого ребенка, игрушки по количеству детей, доски, ленты-резинки для деления бассейна на станции;

Задачи:

1. Разучивание комплекса упражнений на суше и воде с предметами;
2. Учить свободно без боязни передвигаться по бассейну с опорой и без нее; шагом, бегом, прыжками в сочетании с движениями рук;
3. Опускать лицо в воду, стоя на дне бассейна, руки за спиной;
4. Выдох на воду через коктейльную трубочку;
5. Учить погружаться в воду с опорой до линии подбородка.

Игровая мотивация: «*Ребята, посмотрите на воду. Мы с вами, а бассейне не были несколько дней, она нас так долго ждала, а гости, так ей нравиться с нами играть. А вам нравится в бассейне? Нравиться играть с водой? Давайте сегодня поиграем с водичкой в ладушки*».

Содержание	Дозировка	Методические указания
<p>1 часть. На суше (с погремушками, под музыку).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба на месте, погремушки в согнутых руках перед собой; • Приставные шаги в сторону; • Поскоки на 2-х ногах вместе на месте, руки под головой. • «По носочкам и коленкам» – и.п. о.с. 1-2-3-4 наклон вперед постучать погремушками по коленям и в и.п., 5-6 7- наклон с касанием носков ног в и.п.; • Греметь погремушкой из и.п. о.с. руки в стороны, под головой, вытянуть вперед; 	3 –3,5 мин.	Следить за осанкой и соблюдением ритма звучанием погремушки;
<p>2 часть. Основная в воде.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба за инструктором. 2. Ходьба самостоятельная в различном темпе в зависимости, от быстроты и частоты хлопков педагога (часто – быстрая ходьба, редко – медленно) 3. Ходьба с хлопками перед собой «Ладушки, ладушки! Где были у бабушки! ...» <ul style="list-style-type: none"> • Построение в круг, упражнения стоя на месте <ul style="list-style-type: none"> - Хлопки по воде ладонями 2-мя руками поочередно; - По 1-й руке попеременно; - Тоже кистью сжатой в кулечек; - Тоже сцепив руки в «замок»; - Хлопки по воде с поворотом вокруг себя; • Упражнения в воде сидя <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. сид на пятках руки в стороны на поверх воды, хлопки в выбранном ребенком темпе; 2. И.п. тоже попытка хлопков в ладони под водой. 3. И.п. упор сзади ноги вперед «фонтанчик» по частоте хлопков инструктора. 	10 мин. 25 сек. 25 сек. 25 сек. 25 сек. 25 сек. 25 сек. 25 сек. 25 сек. 25 сек. 8 счетов 8 счетов 8 x 2 счетов	Преодолевание сопротивление воды; Четкие ритмичные движения; По показу инструктора; Руки в локте не сгибать; Следить за осанкой; Не уворачиваться от брызг;

<ul style="list-style-type: none"> Передвижения по дну бассейна П/И «Будь внимательным» <p>Упражнения по станциям.</p> <ol style="list-style-type: none"> Опусканье лица в воду, стоя руки за спиной (показ на кукле) Выдох на воду «Глубокие ямки» Аэробные волны (под музыку) <p><i>Ходьба с игрушкой в указанном направлении</i> <i>Бег в паре в указанном направлении</i> <i>Бросание игрушки и бег за ней.</i></p>	2 - 3 раза 4 - 5 мин 20 мин.	Выполнение четко по сигналу Без страха опускать лицо вниз; Глубокий вдох-выдох; Следить за дыханием, темпом и интенсивностью движений.
3 часть. Заключительная Свободные игры с игрушками. Закаливание холодной водой под формопотоком.	2 - 3 мин	

Конспект по плаванию с элементами аквааэробике младший возраст «Подводный концерт» (с малым предметом в 2-х руках)

Оборудование: по 2 резиновые маленькие «брьзгалки» на каждого ребенка (кистевой тренажер), 4 обруча разных по цвету и размеру, доски, разметка для деления бассейна на станции, коктейльные трубочки.

Задачи:

1. Разучивание комплекса ритмических упражнений на сухе и воде;
2. Продолжать упражняться в ходьбе на руках по дну бассейна;
3. Учить выдоху в воду, разной интенсивности и длительности через трубочку;
4. Учить открывать глаза в воде стоя на дне бассейна.

Игровая мотивация: «*Ребята, вам нравится купаться? А музыку вы любите? А хотите побывать на необычном концерте, который будет проходить на воде и под водой? Давайте отправимся в подводное путешествие*»

Содержание	Дозировка	Методические указания
1 Часть ОРУ (суша под фонограмму)	3-4 мин.	Следить за осанкой, состоянием каждого покрта?
1. Повторять ритм музыки стим. и разжим. «брьзгалки»- «готовимся к концерту».	25 сек.	Сжатие кистевого тренажера в соответствии с ритмом музыки;
2. Тоже руки в стороны, вверх по вперед – по сигналу	25 сек.	Руки прямые; Вперед не наклоняться;
3. Перекаты с пяток на носки «брьзгалками» имитируют «бинокль» – «где море?»	25 сек.	Высоко поднимая колени; Ноги в коленях не сгибать;
4. Ходьба на месте «брьзгалками стучать друг друга «аплодируем»	25 сек.	В одинаковом темпе;
5. Наклоны вперед постучать по коленкам и выпрямиться «Артисты поклонились».	25 сек.	

6. Подскоки на месте с одновременным сжиманием «брызгалок»	25 сек.	
2 Часть основная. Заход в воду. Построение в круг (с брызгалками под фонограмму) «Концерт» 1. Легкие полуприседы с попеременными взмахами рук вперед и назад. 2. «Фонарики» 3. Сходится в круг «хоровод» 4. «Фонтанчики» – высокий сильный нажим кистью на брызгалку; - низкий – несколько слабых сжиманий; 5. И/У «солнышко» – нарисовать струей воды из брызгалки круг и линии от центра, поочередно правой и левой рукой; 6. И.п. О.С. руки на пояс брызгалка между коленями, короткие сжатия; «гармошка» 7. И.П. то-же тренажер под стопой под левой – правой одновременно.	12 – 15 мин	Активные махи прямыми руками; Вращается только кисть; Спокойно, четко; Регулировать силу сжатия тренажера; То – же Следить за осанкой; Удерживая равновесие;
• Передвижения по бассейну – на 1.3 груди с опорой на руки за брошенными вперед «брызг» «крокодильчик» – на стопах и ладонях животом вверх «крабики» • Упражнения по станциям 3. 4 2. 4	2,5 - мин. 3 - 3,5	Ноги прямые, пятки вместе, носки оттянуты; Выше живот вверх
• Аэробные волны Бег 2мин, 3 мин держась за руки в указанном направлении «лошадки» - выпрыгивание вверх из и.п. присев руки на коленях «лягушата»; - бег за доской в вытянутых руках «плывем домой» П.И. «Найди свой дом» 4 разные по цвету и размеру обручи свободно лежат на воде. Ребенок выбирает себе дом и зашагивает в обруч. По сигналу «рыбки плавают» – свободные передвижения детей по бассейну «рыбки в дом» вернуться на свое место.	25 сек. 25 сек. 25 сек. 2 р.	Удерживать равновесие, преодолевать сопротивление воды, не бояться воды и брызг; Действовать по сигналу, быть внимательным;
3 Часть заключительная. (1 брызгалка в руках, под фонограмму – спокойная мелодия) Ходьба, брызгалка в руках между ладонями прокатывание и выразительные движения его по груди, животу (самомассаж)	1 – 1,5 мин.	Восстановление дыхания.

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.побие 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 анг. 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.