



Автономная некоммерческая организация дошкольного образования

«Планета детства «Лада»

(АНО ДО «Планета детства «Лада»)

ПРИНЯТА

на заседании

Педагогического совета АНО

Протокол № 3 от 15.06.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

и.о.директора АНО

Н.А. Матуняк



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

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

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

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

Тольятти, 2022 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы:

1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы)

1.2. Цель и задачи программы

1.3. Содержание программы:

- учебный план

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

1.4. Планируемые результаты

2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Календарный учебный график

2.2. Условия реализации программы

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

2.4. Методические материалы

3. Список литературы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы:

1.1 Пояснительная записка.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы

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

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

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

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

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

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

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

Отдача тепла человеческим телом в воде происходит гораздо быстрее, чем на воздухе, при этом в организме активизируется обмен веществ. В результате расходуется в несколько раз больше энергии, чем при той же работе на суше, что приводит к уменьшению жировых отложений.

Человек в воде почти полностью теряет свой вес, поэтому при выполнении упражнений снижается нагрузка на мышцы и суставы, что практически исключает возможность получения травм и растяжений. 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 5-6 лет «Дельфины».

Новизна, актуальность в рамках нормативно-правовых документов

Новизна данной программы состоит в том, что в ней представлена аквааэробика для детей 5-6 лет, как эффективное средство развития двигательных способностей (выносливости, координационных способностей, силы) и укрепления физического здоровья детей.

Программа разработана с учетом основных принципов, требований к составлению дополнительных общеобразовательных программ, возрастных особенностей детей 5-6 лет и в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей.

Принципы реализации программы

▪ *Принцип фасцинации (очарования)*

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

▪ *Принцип творческой направленности*

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

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

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

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

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

▪ *Принцип радости*

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

▪ *Принцип синкретичности. (соединение, объединение)*

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

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

▪ *Принцип воспитывающего обучения*

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

▪ *Принцип индивидуального подхода*

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

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

Возраст детей, на которых рассчитана программа

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Дельфин» предназначена для детей в возрасте от 5 до 6 лет.

Возрастные особенности детей с учетом направленности и этапа реализации программы

Возраст 5—6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела— 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчиваются. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. (Объем или окружность головы у ребенка к шести годам примерно 50 см.) Не заканчивается и окостенение носовой перегородки. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. Поэтому воспитатель должен следить за посильностью нагрузок во время выполнения детьми трудовых поручений. Например, к выносу пособий на участок привлекают одновременно нескольких детей.

В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (проприоцептивные рефлексы — рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексы — реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу.

Органы дыхания. Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности количество заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%).

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100—1200 см, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6—0,8 до 1,2—1,6 км. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5

минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». В задачи педагога входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности; предупреждать случаи гипердинамики и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Сердечно-сосудистая система. К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденности размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92—95 ударов в минуту.

Развитие высшей нервной деятельности характеризуется ускоренным формированием ряда морфо-физиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей и др. Так, дети старшего дошкольного возраста понимают сложные обобщения, образуемые на основе межфункциональных связей. Например, ранее они усвоили, что под понятием «одежда» подразумеваются различные предметы: пальто, платье, рубашка, брюки и др. Теперь они способны выделять признаки, объединяющие разные группы, например, могут осознать, что игрушки, мебель, посуду объединяет то, что все они сделаны руками человека. У детей расширяются представления об основных видах взаимосвязей между живой и неживой природой. Все это создает возможность усвоения дошкольниками систематизированных знаний.

В учебно-воспитательном процессе необходимо широко использовать способность центральной нервной системы к образованию сложных межфункциональных связей. У ребенка 5—6 лет проявляется параллельность, одновременность течения нервных процессов в разных анализаторных системах. Так, целями для метания могут служить геометрические фигуры: треугольник, четырехугольник. Попав (после одной—трех попыток) в такую цель, ребенок получает карточку с изображением соответствующей фигуры. Число ее сторон (углов) обозначает количество очков, которое он получил (прием разработан В.Н. Аванесовой).

На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. В данный период несколько легче формируются все виды условного торможения (дифференцировочное, запаздывающее, условное и др.). Совершенствование дифференцировочного торможения способствует соблюдению ребенком правил поведения. Дети чаще поступают «как надо» и воздерживаются от недозволенного.

Однако задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается

изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

Свойства нервных процессов (возбуждения и торможения) — сила, уравновешенность и подвижность — также совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость.

Но все-таки свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. Ребенок порой медленно реагирует на экстренную просьбу, в необходимых случаях не может быстро по сигналу оттолкнуться, отскочить, отпрыгнуть и др.

У детей пяти-шести лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что тоже свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Ребенок, например, отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (на время частично измененной) обстановки при проведении подвижных игр, режимных мероприятий и т. д.

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы

Срок реализации программы «Дельфины» 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 5-6 лет не более 25 минут.

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

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

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

ОД имеет стандартную структуру, состоящую из трех частей:

I. подготовительная;

II. основная;

III. заключительная.

Однако содержание частей имеет ряд особенностей, присущих только аквааэробике.

I. Подготовительная часть:

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

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

II. Основная часть

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

4) упражнения, способствующие овладению техникой плавания;

5) игровые станции;

6) аэробные волны;

III. Заключительная часть.

7) свободное плавание, игры малой и средней подвижности.

Комплекс упражнений на суше с элементами ритмической гимнастики.

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

Комплекс упражнений в воде с элементами ритмической гимнастики.

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

Специальные силовые упражнения.

Способствуют развитию силы и укреплению связочного аппарата. Для развития силы рук в основном выполняются гребковые движения различной траектории, для развития силы ног - маховые движения в различном направлении с различной траекторией, выпрыгивания, бег с высоким подниманием бедра и т.д.

Упражнения, способствующие овладению техникой плавания.

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

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

могут быть весла, эластичные бинты, теннисные ракетки, ласты, деревянные доски, лыжные палки, обручи.

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

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

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

Свободное плавание, игры малой и средней подвижности.

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

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

- для развития физических качеств (быстроты, ловкости, силы);
- для развития тонкой координации рук;
- способствующие освоению с водной средой;
- способствующие овладению техникой плавания;
- воспитывающие внимание;
- воспитывающие чувства коллективизма взаимопомощи, взаимовыручки.

Методы работы:

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

▪ **Соревновательный метод** – эффективно способствует совершенствованию уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания в борьбе за первенство). Элементы соревнования способствуют

выработке прочных, осознанных, достаточно гибких двигательных навыков, умения самостоятельно придумывать и проводить игры со сверстниками, что необходимо для подготовки ребенка к школе. Применение соревнования в работе с детьми в целях их всестороннего развития возможно, по мнению Л.М. Коровиной, лишь при соблюдении ряда условий:

- достаточное овладение детьми движениями;
- строгое соблюдение принципа постепенности;
- учет уровня развития движений, физиологической, психологической и эмоциональной характеристики формирующегося навыка;
- воспитание чувства ответственности перед своими товарищами, дружбы и взаимовыручки, уважения к достижениям «соперника».

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

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

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

– пояснение, которое сопровождает показ движений или его элементов;

– указание о выполнении движений;

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

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

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

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

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

1.2 Цель и задачи программы

Уровни освоения программы	Специфика целеполагания	Задачи	Специфика учебной деятельности
Стартовый	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей в процессе освоения разных видов упражнений в воде под музыку.	<ul style="list-style-type: none"> – сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства – продолжать закреплять у детей правила поведения в бассейне, входа и выхода из воды – воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю – способствовать развитию костно-мышечного корсета – формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечивать эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде – формировать умение свободно, без боязни передвигаться по дну различными способами на различной глубине – формировать умение синхронно выполнять движения в паре, в кругу, индивидуально, под счет инструктора и его сигнал – развивать навык погружения в воду «поплавок», «морская звезда», открывать в ней глаза, передвигаться «крокодильчиком» и ориентироваться под водой – продолжать развивать умение детей выполнять плавный выдох в воду, разной интенсивности и длительности – продолжать развивать умение детей работать ногами в разных исходных положениях (сидя и лежа с опорой на руки, бортик) – развивать умение выполнять упражнения на суше и в воде в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, подсчета, переходить от одного темпа к 	<ul style="list-style-type: none"> – Общеразвивающие и профилактические упражнения – Упражнения на развитие мышечных групп – Игровые упражнения – Упражнения для освоения техники плавания – Музыкально-ритмические упражнения – Игры и игровые передвижения

		<p>другому</p> <ul style="list-style-type: none"> – формировать умение лежать на груди с опорой рук на доску 	
Базовый	Создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию (акваэробика)	<ul style="list-style-type: none"> – вызвать интерес и желание заниматься акваэробикой – развивать умения выполнять упражнения с элементами акваэробики – развивать умение выполнять упражнения на суше и в воде в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, подсчета, переходить от одного темпа к другому – формировать умение синхронно выполнять движения в паре, в кругу, индивидуально, под счет инструктора и его сигнал – развивать навык погружения в воду «поплавок», «морская звезда», открывать в ней глаза, передвигаться «крокодильчиком», ориентироваться под водой, доставая предметы со дна бассейна задерживая дыхание – продолжать развивать умение детей выполнять плавный выдох в воду, разной интенсивности и длительности – закреплять умение свободно передвигаться по дну бассейна различными способами (по одному, парами, тройками, четверками, с движениями рук) в сочетании с дыхательными упражнениями – формировать навык скольжения в воде на груди и на спине – развивать координационные возможности в воде, скорость передвижения в воде – развитие таких физических качеств как сила, чувство равновесия – способствовать освоению навыков пластичности и выразительности движений – способствовать развитию костно-мышечного корсета 	<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

		<ul style="list-style-type: none"> – воспитывать нравственно-волевые качества: взаимопомощь, настойчивость, решительность, умение заниматься в коллективе, адаптироваться к новым условиям 	
Углубленный	Создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию (акваэробика)	<ul style="list-style-type: none"> – поддерживать интерес и желание заниматься акваэробикой – развивать умения выполнять упражнения с элементами акваэробики – развивать умение выполнять упражнения на суше и в воде в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, подсчета, переходить от одного темпа к другому – формировать умение синхронно выполнять движения в паре, в кругу, индивидуально, под счет инструктора и его сигнал – развивать навык погружения в воду «поплавок», «морская звезда», открывать в ней глаза, передвигаться «крокодильчиком», ориентироваться под водой, доставая предметы со дна бассейна задерживая дыхание – продолжать развивать умение детей выполнять плавный выдох в воду, разной интенсивности и длительности – закреплять умение свободно передвигаться по дну бассейна различными способами (по одному, парами, тройками, четверками, с движениями рук) в сочетании с дыхательными упражнениями – формировать навык скольжения в воде на груди и на спине – совершенствовать технику работы ног при выполнении специальных упражнений для освоения техники плавания – развивать координационные возможности в воде, скорость передвижения в воде – способствовать освоению навыков пластичности и 	<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

		<p>выразительности движений</p> <ul style="list-style-type: none"> – способствовать развитию костно-мышечного корсета – развивать силу мышц рук, плечевого пояса, спины, ног во время движений в воде – воспитывать нравственно-волевые качества: взаимопомощь, настойчивость, решительность, умение заниматься в коллективе, адаптироваться к новым условиям 	
--	--	--	--

1.3. Содержание программы:

Учебный план

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

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

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

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

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

Содержание учебно-тематического плана (учебно-тематический план)

год освоения программы		
Месяц	Тема образовательной деятельности	Количество занятий
Сентябрь	«Мы веселые ребята» - занятие № 1	1
	«Мы веселые ребята» - занятие № 2	1
	«Мы веселые ребята» - занятие № 3	1
	«Мы веселые ребята» - занятие № 4	1
Октябрь	«Подводное путешествие» - занятие № 1	1

	«Подводное путешествие» - занятие № 2	1
	«Подводное путешествие» - занятие № 3	1
	«Подводное путешествие» - занятие № 4	1
Ноябрь	«Морские обитатели» - занятие № 1	1
	«Морские обитатели» - занятие № 2	1
	«Морские обитатели» - занятие № 3	1
	«Морские обитатели» - занятие № 4	1
Декабрь	«Веселое соревнование» - занятие № 1	1
	«Веселое соревнование» - занятие № 2	1
	«Веселое соревнование» - занятие № 3	1
	Итоговое занятие № 4 – «Веселое соревнование»	1
Январь	«В гостях у Нептуна» - занятие № 1	1
	«В гостях у Нептуна» - занятие № 2	1
	«В гостях у Нептуна» - занятие № 3	1
Февраль	«Тренировка пловцов» - занятие № 1	1
	«Тренировка пловцов» - занятие № 2	1
	«Тренировка пловцов» - занятие № 3	1

	«Тренировка пловцов» - занятие № 4	1
Март	«Моряки» - занятие № 1	1
	«Моряки» - занятие № 2	1
	«Моряки» - занятие № 3	1
	«Моряки» - занятие № 4	1
Апрель	«Остров сокровищ» - занятие № 1	1
	«Остров сокровищ» - занятие № 2	1
	«Остров сокровищ» - занятие № 3	1
	Итоговое занятие № 4 – «Остров сокровищ»	1
Май	«Все мы любим играть» - занятие № 1	1
	«Все мы любим играть» - занятие № 2	1
	«Все мы любим играть» - 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 6-ти лет

Уровни освоения программы	Специфика целеполагания	Планируемые результаты
Стартовый	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей в процессе освоения разных видов упражнений в воде под музыку.	будет знать: - правила поведения в бассейне будет уметь: – свободно, без боязни передвигаться по дну различными способами на различной глубине – синхронно выполнять движения в паре, в кругу, индивидуально, под счет инструктора и его сигнал – погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой – выполнять плавный выдох в воду, разной интенсивности и длительности – работать ногами в разных исходных положениях – выполнять упражнения на суше и в воде в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, подсчета, переходить от одного темпа к другому – лежать на груди с опорой рук на доску Личностные результаты освоения программы воспитанником направлены на: – развитие координационных способностей – развитие произвольности внимания (повышение устойчивости, концентрации,

		<p>переключаемости)</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 - работать в парах, малых группах, договариваться и вести диалог - бережно относиться к спортивному инвентарю
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 на суше и в воде в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, подсчета, переходить от одного темпа к другому – синхронно выполнять движения в паре, в кругу, индивидуально, под счет инструктора и его сигнал – погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться, ориентироваться под водой, доставая предметы со дна бассейна задерживая дыхание – выполнять плавный выдох в воду, разной интенсивности и длительности – свободно передвигаться по дну бассейна различными способами (по одному, парами, тройками, четверками, с движениями рук) в сочетании с дыхательными упражнениями – скользить в воде на груди и на спине <p>Личностные результаты освоения программы воспитанником направлены на:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развитие координационных возможностей в воде, скорости передвижения в воде – развитие таких физических качеств как сила, чувство равновесия – развитие навыков пластичности и выразительности движений – развитие произвольности внимания (повышение устойчивости, концентрации,

		<p>переключаемости)</p> <ul style="list-style-type: none"> – развитие костно-мышечного корсета <p>а также на развитие умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> – работать в парах, малых группах, договариваться и вести диалог – проявлять нравственно-волевые качества: взаимопомощь, настойчивость, решительность, умение заниматься в коллективе, адаптироваться к новым условиям – получать положительный эмоциональный настрой от занятий аквааэробикой – бережно относиться к спортивному инвентарю
Углубленный	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 на суше и в воде в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, подсчета, переходить от одного темпа к другому – синхронно выполнять движения в паре, в кругу, индивидуально, под счет инструктора и его сигнал – погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться, ориентироваться под водой, доставая предметы со дна бассейна задерживая дыхание – выполнять плавный выдох в воду, разной интенсивности и длительности – свободно передвигаться по дну бассейна различными способами (по одному, парами, тройками, четверками, с движениями рук) в сочетании с дыхательными упражнениями – скользить в воде на груди и на спине – работать ногами как при плавании кроль <p>Личностные результаты освоения программы воспитанником направлены на:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развитие координационных возможностей в воде, скорости передвижения в воде – развитие таких физических качеств как сила, чувство равновесия – развитие навыков пластичности и выразительности движений

		<ul style="list-style-type: none">– развитие произвольности внимания (повышение устойчивости, концентрации, переключаемости)– развитие костно-мышечного корсета<li style="padding-left: 20px;">а также на развитие умений:– работать в парах, малых группах, договариваться и вести диалог– проявлять нравственно-волевые качества: взаимопомощь, настойчивость, решительность, умение заниматься в коллективе, адаптироваться к новым условиям– получать положительный эмоциональный настрой от занятий аквааэробикой– бережно относиться к спортивному инвентарю
--	--	---

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

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

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

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

Тест 1.

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

Таблица 1

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

Примечание

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

Методика оценки

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

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

Тест 2.

Погружение с выдохом в воду (таблица 2)

Таблица 2

Длительность выдоха	
М	Д
$\frac{3,7}{2,9 - 4,5}$	$\frac{3,5}{2,5 - 4,5}$

Методика оценки

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

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

Тест 3.

Умение лежать на воде на груди (таблица 3)

Таблица 3

М	Д
$\frac{10,0}{7,4 - 12,6}$	$\frac{8,2 - 9,0}{5,8 - 1,8}$

Методика оценки

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

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

Тест 4.

Скольжение в воде на груди (таблица 4)

Таблица 4

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

Методика оценки

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

Тест 5.

Ребенку предлагается собрать мелкие игрушки за 10 секунд со дна бассейна, вытаскивая по одной игрушке в корзину, стоящую на бортике. Фиксируется количество игрушек.

2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Календарный учебный график

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

Срок реализации программы «Дельфины» 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 5-6 лет не более 25 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 аттестации и оценочные материалы

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

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

Карты наблюдений к итоговым формам (педагогическая диагностика)

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

2.4. Методические материалы

Особенности методики и разных форм реализации ОД

СТАНЦИИ

I. Передвижение по дну бассейна.

- Шагом, бегом, прыжками.
- Тоже в сочетании с движением рук.
- На руках по дну бассейна.

II. Погружение в воду.

- Опускание лица в воду, стоя руки за спиной;
- Приседания в воде с опорой до уровня: пояса, груди, подбородка;
- Тоже без опоры.
- Открывание глаз в воде стоя на дне.
- Погружение с рассматриванием предметов;

III. Выдохи на воду (в воду)

- Выдох перед собой на предмет
- Выдох на воду через коктейльную трубочку.
- Выдох на границе воды и воздуха
- Выдох в воду через трубочку
- Выдох в воду.

IV. Скольжение.

- Лежа на груди с опорой на руки.
- Лежание на груди с опорой на руки с различными положением ног вместе, врозь, в стороны;
- Лежание на спине с опорой на доску (с помощью инструктора).
- Передвижение по бассейну на животе с опорой на доску (скольжение после отталкивания из и.п. сидя и стоя);

Виды передвижений по дну бассейна.

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

Подготовительные упражнения.

«Поплавок» - дети делают глубокий вдох, приседают на дно и, обхватив колени руками, всплывают.

«Медуза» - дети сделав глубокий вдох и наклонившись вперед свободно ложатся на воду.

«Всплывание медузы» - выполнив «поплавок», раскрывая группировку, свободно лежат на воде.

«Звездочка» - выполнив глубокий вдох, дети ложатся спиной на воду (руки в стороны, ноги врозь).

«Стрелочка» - дети делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду (руки вверх, ноги вместе, носки оттянуты).

«Торпеды» - дети строятся спиной к бортику, руки вверх, одна нога упирается в бортик под водой; делают глубокий вдох, приседают, отталкиваются ногой и скользят на груди до противоположного бортика.

Элементы синхронного плавания

Индивидуальные

1. «Кувшинка» - удержание горизонтального движения туловища при помощи гребковых движений руками.

2. «Морской ежик» - последовательное выполнение «поплавка» и «звездочки»

3. «Часики» - удержание и поворот в горизонтальном положении на спине.

4. «Дельфины» - кувырок вперед под водой.

5. «Морские водоросли» - вращение в вертикальной плоскости при помощи гребковых движений.

В парах

1. «Звездочки» - удержание горизонтального положения туловища лежа на спине, касание друг друга ногами – сводить и разводить ноги.
2. «Стрелочка» - «1»- скольжение лежа на животе; «2»- захват ног «1» руками.
3. «Фонтанчик» - лежа на спине работа ног навстречу друг другу.
4. «Катамаран» - лежа на животе, держась руками, работа ног.
5. «Осьминоги» - лежа на животе «звездочкой» сцепление руками и ногами.

Групповые в кругу

1. «Подводное течение» - передвижение по кругу бегом, по команде выполнить «поплавок» и удержаться на воде.
2. «Фонтан» - упор лежа сзади в кругу, активная работа ногами.
3. «Живой круг» - активная работа ногами в упоре лежа (можно добавить передвижение вправо и влево).
4. «Хоровод осьминогов» - лежа на животе «звездочка» сцепление руками.
5. «Карусель» - дети стоят по кругу – водящий в центре лежа на животе или на спине. Дети выполняют круговые движения руками, стараясь повернуть водящего.

Игровые станции

Для развития мышц ног.

«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 кролем в упоре лежа с различной амплитудой и скоростью.

«Художники» - в упоре сидя на предплечьях – рисовать ногами в воздухе и в воде (поочередно, одновременно одной и двумя ногами).

«Ракета» - выпрыгивание из упора присев (вода по пояс).

«Водный велосипед» - в упоре сидя движение ногами как при катании на велосипеде.

«Водоворот» - стоя у бортика круговые движения ногами.

Для развития мышц рук.

«Хоккей» - ведение шайбы под водой, обводя предметы.

«Лопатки» - упражнения с лопатками для спортивного плавания на сопротивление сидя, стоя (любые упражнения для рук или имитационные движения пловца).

«Выжималки» - отжимание паралоновой игрушки: поочередное и одновременное.

«Мяч на дно» - удерживать мячи различного диаметра на дне.

«Брызгалки» - рисование на воде при помощи игрушек – брызгалок.

«Поющие фонтаны» - игры с маленькими медицинскими «грушами». Прилагая разные усилия регулировать силу струи (сильно – длинная струйка, несколько слабых – короткие).

«Водовороты» - круговые движения одной и двумя руками (в различных направлениях и с разным темпом).

«Бокс» - сидя на пятках имитация ударов под водой.

«Слалом» - опираясь руками на палки, расположенные вертикально, выполнять повороты ногами и туловищем как при спуске с горы.

«Скалолаз» - ходьба на руках по дну и стене бассейна, держась за присоски разного цвета.

Комплекс упражнений с палкой «Нудл»

Палка «Нудл» - гибкая палка поддерживающая на воде длиной 150 см. диаметр 5,5 см.

1. «Звезда» И. п. - лежа на животе, палка под грудью, руки в стороны – ноги врозь.

2. «Медуза» - И.п. – тоже. Расслабленные руки, голова опущена в воду.

3. «Крокодилы» - И. п. – лежа на животе, палка под грудью. Ноги вместе; руки работают как при кроле на груди.

4. «Морские котики»- И. п. – лежа на боку, палка подмышкой. Попеременная работа ног; гребок одной рукой (тоже на другом боку).

5. «Успей нырнуть» - инструктор несет над водой палку – дети подныривают.

6. «Неваляшка» - И. п. – стоя на коленях на палке. Держась за концы палки удерживать равновесие.

7. «Неваляшка» с хлопком над головой.

8. «Морской конек» - И.п. - сед (верхом) палка между ног. С помощью гребковых движений – поворот вокруг себя.

9. «Скакалочка» - И.п. – стойка, палка согнута, держать за концы. Перешагивание через палку и прыжки на двух ногах.

10. «Силачи» - положить и удержать палку на дне (тоже палка связана в узел).

11. «Катер» - И.п. – лежа на животе, палка в прямых руках. Ноги работают кролем.

В парах

1. «Буксир» - «1»- лежа на груди держит палку на прямых руках; «2» - держа за палку буксирует «1»-го.

2. «Ворота» - «1» - держит изогнутую палку; «2» - проплывает в «ворота».

3. «Морской конек» - дети вдвоем сидят на палке, каждый держится за один край палки.

4. «Антилопа Гну» - сед на палке спиной друг к другу – грести руками в разные стороны.

5. Две палки соединяются в круг и используются для подныривания.

Упражнения с надувным кругом

1. И.п. – сед на пятках, круг впереди. 1- поворот вправо; 2 – и.п.; 3-4 – тоже влево.
2. И.п. – сед на пятках, круг впереди в правой руке; 1 - руки в стороны; 2 - руки назад, переложить круг в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – и.п., круг в левой; 5-8 - тоже в другую сторону.
3. И.п. – стойка, круг впереди. 1-2 - поочередно встать в круг ногами; 3-6 – поворот переступанием на 360 градусов; 7-8 – поочередно выйти из круга.
4. И.п. – сидя в середине круга. Поворот на 360 градусов, выполняя гребковые движения руками (вправо и влево).
5. И.п. – упор на руках, круг зажат между ногами. 1- правая рука вперед; 2 – и.п.; 3 – правая в сторону; 4 – и. п.; 5-8 – тоже с другой руки.
6. Сед упор сзади, обруч впереди. 1-2- перемах правой ногой через круг; 3-4 – тоже левой (усложнение перемах двумя ногами).
7. И. п. – сед, упор сзади, круг впереди. Активное движение прямыми ногами направлять круг вперед (усложнение в парах, направлять круг друг другу).
8. И.п. – стойка, круг впереди. Прыжки на двух ногах, двигая круг волнами, не касаясь его (можно по заданию в различных направлениях).

ИГРЫ В ВОДЕ

«Волны на море»

Глубина воды по пояс. Занимающиеся становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга, отводят руки, лежащие на поверхности воды, вправо (влево), ладонями по направлению движения рук.

Выполняя поворот туловища, одновременно проносят руки под самой поверхностью воды в противоположную сторону, образуя волны. Движения производятся то в одну, то в другую сторону. Побеждает тот, у кого волны были самые большие. Продолжительность игры - не более 1 мин.

Количество повторений – 2 – 3.

«Хоровод»

Ребята, взявшись за руки, образуют круг. Медленно продвигаясь по кругу, они хором считают до десяти. При счете десять все одновременно погружаются в воду, считают в ней до пяти и медленно поднимают голову над водой. Педагог называет победителя - того, кто наиболее правильно выполнил данное упражнение. Количество повторений – 2 – 3 (в одну и в другую сторону).

«Подводная эстафета»

Ребята выстраиваются в две шеренги в затылок друг другу на расстоянии вытянутых рук, ноги на ширине плеч, глубина воды – по пояс. По команде первый в шеренге наклоняется и передает под водой между своими ногами мяч следующему. Победителем оказывается шеренга, которая первой передаст мяч в свой конец.

«Фонтан»

Играющие образуют на мелком месте круг и принимают исходное положение упор лежа на груди или упор сзади лежа на спине ногами внутрь круга. По сигналу участники игры одновременно делают попеременные движения ногами кролем на груди или на спине. Педагог регулирует темп движений. По команде «Большой фонтан!» движения выполняются очень быстро.

По команде «Средний фонтан!» движения замедляются.

По команде «Малый фонтан!» ногами выполняются мелкие частые движения, образующие пену. Подаваемые команды можно заменять заранее установленным количеством свистков или звуковых сигналов. Все движения ребята должны выполнять без излишнего напряжения, не вынимая стоп из воды. Со сменой темпа движений игра продолжается до 1 мин.

«Звездочка»

Занимающиеся произвольно располагаются на мелком месте водоема так, чтобы расстояние между каждыми двумя участниками было 1-2 м. По сигналу все принимают положение «звездочки»: сделав глубокий вдох, наклоняются и выводят руки вперед, затем разводят их в стороны ладонями вниз и ложатся грудью на воду. Одновременно приподняв ноги к поверхности воды, разводят их в стороны как можно шире. Далее выполняют поворот на спину и остаются в этом положении на спине. Во время этого можно делать сведения рук, ног с последующим их разведением и т.д. Лежание продолжается под заранее установленный счет, который каждый играющий ведет про себя. После окончания игры педагог оценивает выполнения задания каждым участником. Продолжительность игры – 1-2 мин.

«Буксир»

Игра проводится на глубине воды по пояс. Дети разбиваются на пары. Один из партнеров принимает положение «стрелы», а другой, взяв его за кисти рук, буксирует. Выигрывает та пара, которая начала буксирование по команде педагога и первой пришла к финишу. Затем партнеры меняются ролями.

«Толкач»

То же, что предыдущая игра, но взяв своего партнера за ноги и толкая его впереди себя.

«Водбол»

В воду бросают камеру от колеса автомобиля (либо круглый надувной бассейн диаметром 1м) и два резиновых мяча. Игра проводится на глубине воды чуть выше пояса. Четыре нападающих стремятся забросить внутрь камеры (бассейна) мячи, а двое защищающихся – помешать этому. Как только мяч попадает внутрь камеры (бассейна), его снова вбрасывают в игру. Она длится 3-5 мин., после чего в воду входят следующие 6 человек. Победителем считается команда, которая забросит сопернику больше мячей за два тайма.

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

Задачи курса «Сухое плавание» для детей 5-6 лет.

Задачи:

Образовательные:

1. Формировать умение выполнять выдох в воду.
2. Способствовать овладению элементами техники плавания:
 - кроль на груди;
 - кроль на спине
3. Освоить с детьми выполнение упражнений:
 - простой поворот в плавании кролем на груди;
 - прыжок в воду (ногами вниз)
4. Разучить с детьми комплексы «аквааэробики» с предметами и без них.

Познавательные:

1. Дать детям общее представление о стилях плавания (спортивные, прикладные), используя видеофильмы.
2. Познакомить детей с правилами поведения на озере, реке, нырянии в запрещенных местах и т.д., используя рисунки, схемы.
3. Познакомить детей с техникой плавания, не опуская головы в воду (если вода «цветет»).

Оздоровительные:

1. Укреплять у детей сердечно - сосудистую и дыхательную системы организма.
2. Развивать у детей основные группы мышц, а также физические качества (ловкость, силу, быстроту)

Воспитательные:

1. Закреплять умение соблюдать правила поведения в зале и бережно относиться к инвентарю.
2. Воспитывать у детей организованность, дисциплинированность, самостоятельность, активность при выполнении физ. упражнений.
3. Воспитывать нравственно-волевые качества личности: взаимопомощь, настойчивость, решительность, справедливость, умение заниматься в коллективе, доброжелательность и дружелюбие по отношению к сверстникам.
4. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интерес к результатам своих занятий.
5. Формировать у детей представление о здоровье, об организме, его потребностях, о способах предупреждения травматизма, закаливании.
6. Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить п/и и упражнения со сверстниками.

Перспективное планирование «Сухое плавание» для детей 5-6 лет (см. приложение 1)

Перспективно - календарный план курса «Сухое плавание» для детей 5-6 лет

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
С Е Н Т Я Б Р Ь	№1	<p>Образовательные:</p> <p>1. Дать детям общее представление о стилях плавания.</p> <p>2. Помочь детям освоить комплекс ОРУ без предметов в движении.</p> <p>3. Познакомить детей с основным положением тела в воде (стрелочка), закреплять умение выполнять имитационные упражнения для плавания кролем (движения ног сидя и лежа)</p> <p>3. Закрепить умение правильно выполнять дыхательные упражнения.</p> <p>4. В подвижной игре «Ловишки с приседаниями» развивать скорость бега.</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>1. Развивать дыхательную систему.</p> <p>2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки в соответствии с</p>	Видеофильм о стилях плавания, фотографии спортсменов, музыкальное сопровождение	<p>Рассказать детям о стилях спортивного плавания.</p> <p>1. Ходьба обычная, на носках, пятках. Ходьба правым и левым боком, скрестным шагом Бег обычный. Ходьба гимнастическим шагом (выбрасывая ногу вперед с носка)</p> <p>2. ОРУ без предметов в движении: - ползание «крабы» вперед, назад - ползание «раки» - ходьба «муравьишки» (мелкими шагами) - ползание «крокодилы» Ходьба на восстановление дыхания с махами рук через стороны. И/у «Стрелочка» И/у «Плыдем кролем сидя» И/у «Плыдем кролем лежа» И/у «Вынырни из воды» Д/у «Ветер» П/и «Ловишки с приседаниями»</p> <p>3 Дыхательные упражнения: Вдох через рот – выдох через рот и нос. Вдох – задержать дыхание, выдох. Упражнение на расслабление «Устали руки»</p>	<p>3 мин</p> <p>40с 30с 2 мин 30с</p> <p>10*2 20с 20с 30с 4 раза</p> <p>6 раз 8 8 3 4 4 мин</p> <p>4 раза 2 раза</p>	<p>Потянуться выше Дышать носом Руки прямые</p> <p>Активно Туловище выше Только на руках</p> <p>Носки тянуть Ноги прямые Носки тянуть Мягко приземляться В одном направлении</p> <p>Выдох длинный через рот и нос прямо и в наклоне вперед</p>

		<p>возрастом. Воспитательные: 1. Формировать умение детей действовать по сигналу преподавателя. 2. Воспитывать самостоятельность.</p>				
С Е Н Т Я Б Р Ь	№2	<p>Образовательные: 1. Закрепить с детьми комплекс ОРУ без предметов в движении. 2. Закрепить умение детей выполнять положение тела в воде (стрелочка), имитационные упражнения для плавания кролем (движения ног сидя и лежа) 3. Закрепить умение правильно выполнять дыхательные упражнения. 4. В подвижной игре «Ловишки с приседаниями» развивать скорость бега. Оздоровительные: 1. Развивать у детей дыхательную систему. 2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки в соответствии с возрастом. Воспитательные: 1. Продолжать формировать умение детей действовать по сигналу преподавателя. 2. Воспитывать</p>	Музыкальное сопровождение	<p>Рассказать детям о стилях спортивного плавания. 1. Ходьба обычная, на носках, пятках. Ходьба правым и левым боком, скрестным шагом Бег обычный. Ходьба гимнастическим шагом (выбрасывая ногу вперед с носка) 2. ОРУ без предметов в движении: - ползание «крабы» вперед, назад - ползание «раки» - ходьба «муравьишки» (мелкими шагами) - ползание «крокодилы» Ходьба на восстановление дыхания с махами рук через стороны. И/у «Стрелочка» И/у «Плывем кролем сидя» И/у «Плывем кролем лежа» И/у «Вынырни из воды» Д/у «Ветер» П/и «Ловишки с приседаниями» 3 Дыхательные упражнения: Вдох через рот – выдох через рот и нос. Вдох – задержать дыхание, выдох. Упражнение на расслабление «Устали руки»</p>	<p>3 мин 40с 30с 2 мин 30с 10*2 20с 20с 30с 4 раза 6 раз 8 8 3 4 4 мин 4 раза 2 раза</p>	<p>Потянуться выше Дышать носом Руки прямые Активно Туловище выше Только на руках Носки тянуть Ноги прямые Носки тянуть Мягко приземляться В одном направлении Выдох длинный через рот и нос прямо и в наклоне вперед</p>

С Е Н Т Я Б Р Ь	№3	<p>самостоятельность.</p> <p>Образовательные:</p> <p>1. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки. Вспомнить с детьми упражнение «Мельница», как подводящее упражнение при плавании кролем на спине.</p> <p>2. Освоить с детьми комплекс ОРУ с мячом под счет.</p> <p>3. Совершенствовать координацию движений детей при выполнении упражнений, развивать равновесие, умение следить за положением тела в различных упражнениях.</p> <p>4. Развивать у детей силу мышц рук в подвижной игре «Кто дальше перебросит мяч?»</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>1. Продолжать развивать у детей дыхательную систему.</p> <p>2. Укреплять мышцы спины, ног и рук.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>1. Формировать умение детей соблюдать правила игр, действуя согласованно в группе сверстников.</p> <p>2. Воспитывать у де-тей организованность</p>	Музыкальное сопровождение, мячи	<p>1. Ходьба обычная, на носках, пятках, правым и левым боком, ходьба скрестным шагом. Бег обычный, врассыпную. Ходьба обычная. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Д/у «Птицы над водой»</p> <p>2. ОРУ с мячами под счет:</p> <p>1. «Стройные березки» - ходьба на носках на месте с поворотами вправо, влево – руки вверх.</p> <p>2. Поднимание и подбрасывание мяча вверх. И.п. ноги слегка расставлены, ступни параллельно: 1 – поднять мяч вверх, подняться на носки; 2 – присесть, мяч вниз</p> <p>3. И.п. – ноги шире плеч. Перекаты мяча в наклоне от одной ноги к другой, с отдыхом – поднять мяч вверх, потянуться на носках.</p> <p>4. «Удержи мяч». И.п. – сидя, упор руками сзади, мяч зажат между ступнями ног: 1- поднять ноги с мячом вверх, 2 – и.п.</p> <p>5. И.п. – сесть на пол, мяч в руках: 1 – лечь на спину, мяч вверх, 2 – встать, руки с мячом вперед, выпрямить спину.</p> <p>6. И.п. – лечь на живот, мяч перед собой: 1 – поднять вверх руки с мячом, 2- и.п.</p> <p>7. Прыжки по выбору детей – мяч на полу. Под музыку. Бег в чередовании с ходьбой.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Нарисуй на выдохе любой предмет»</p> <p>Силовые упражнения для мышц рук: П/и «Кто дальше перебросит мяч»(стоя, сидя) И/у «Мельница»</p> <p>3. Дыхательное упражнение «Ныряние»</p>	<p>1 мин</p> <p>2 мин 30с</p> <p>8</p> <p>3 раза</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>5</p> <p>30*2</p> <p>1 мин 3 раза</p> <p>4 раза 8</p> <p>4 раза</p>	<p>Следить за осанкой</p> <p>Руки согнуты в локтях</p> <p>Ноги вместе</p> <p>Плавно</p> <p>Выше подняться на носках</p> <p>Ноги не сгибать</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Спину выпрямить</p> <p>Руки выше</p> <p>Мягко</p> <p>Следить за дыханием</p> <p>С усилием</p> <p>Ноги прямые</p>
--------------------------------------	----	---	---------------------------------	---	--	---

С Е Н Т Я Б Р Ь	№4	<p>Образовательные:</p> <p>1. Продолжать развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки. Закрепить с детьми упражнение «Мельница», как подводящее упражнение при плавании кролем на спине.</p> <p>2. Закрепить с детьми комплекс ОРУ с мячом под музыку.</p> <p>3. Совершенствовать координацию движений при выполнении упражнений, развивать равновесие, умение следить за положением тела в различных упражнениях.</p> <p>4. Развивать силу мышц рук в подвижной игре «Кто дальше перебросит мяч?»</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>1. Продолжать развивать дыхательную систему.</p> <p>2. Укреплять мышцы спины, ног и рук.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>1. Продолжать формировать умение детей соблюдать правила игр, действуя согласованно в группе сверстников.</p> <p>2. Воспитывать организованность.</p>	Музыкальное сопровождение, мячи	1.	Ходьба обычная, на носках, пятках, правым и левым боком, ходьба скрестным шагом.	1 мин	Следить за осанкой Руки согнуты в локтях Ноги вместе Плавно
					Бег обычный, врассыпную.	2 мин	
					Ходьба обычная.	30с	
					Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	8	
					Д/у «Птицы над водой»	3 раза	
				2.	ОРУ с мячами под музыку:		
					1. «Стройные березки» - ходьба на носках на месте с поворотами вправо, влево – руки вверх.	8	
					2. Поднимание и подбрасывание мяча вверх. И.п. ноги слегка расставлены, ступни параллельно: 1 – поднять мяч вверх, подняться на носки; 2 – присесть, мяч вниз	8	
					3. И.п. – ноги шире плеч. Перекаты мяча в наклоне от одной ноги к другой, с отдыхом – поднять мяч вверх, потянуться на носках.	6	
					4. «Удержи мяч». И.п. – сидя, упор руками сзади, мяч зажат между ступнями ног: 1- поднять ноги с мячом вверх, 2 – и.п.	6	
	5. И.п. – сесть на пол, мяч в руках: 1 – лечь на спину, мяч вверх, 2 – встать, руки с мячом вперед, выпрямить спину.	6					
	6. И.п. – лечь на живот, мяч перед собой: 1 – поднять вверх руки с мячом, 2- и.п.						
	7. Прыжки по выбору детей – мяч на полу. Под музыку.	5					
	Бег в чередовании с ходьбой.						
	Дыхательная гимнастика «Нарисуй на выдохе любой предмет»	30*2					
	Силовые упражнения для мышц рук:						
	П/и «Кто дальше перебросит мяч»(стоя, сидя)	1 мин					
	И/у «Мельница»	3 раза					
	3.						
	Дыхательное упражнение «Нырание»	4 раза					
		8					
		4 раза					

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
О К Т Я Б Р Ь	№1	<p>Образовательные:</p> <p>1. Формировать умение детей координировать движения при выполнении ОРУ с обручами под счет.</p> <p>2. Осваивать с детьми имитационные упражнения по типу кроля в движении для рук и ног сидя, лежа.</p> <p>3. В подвижной игре «Кто самый быстрый?» развивать умения выполнять двигательные задания качественно, при этом быстро, ловко и точно.</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>1. Развивать у детей дыхательную систему.</p> <p>2. Укреплять у детей все группы мышц.</p> <p>3. Формировать у детей правильную осанку.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>1. Воспитывать у детей умение быть организованными.</p> <p>2. Приучать детей бережно относиться к инвентарю.</p>	Музыкальное сопровождение, обручи, коврики.	<p>1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, полуприсев, руки на поясе, «раки», «муравьишки».</p> <p>Бег обычный.</p> <p>Бег с прямыми ногами вперед, назад.</p> <p>Бег со сменой движения: змейкой, по кругу.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Д/у «Комары летают»</p> <p>2. ОРУ с обручами под счет:</p> <p>1. И.п. обруч внизу, обхват с боков: 1- поднять обруч вверх, подняться на носках, 2- и.п.</p> <p>2. И.п. обруч сбоку, вертикально. Крутить обруч то правой рукой, то левой.</p> <p>3. И.п. обруч сбоку, вертикально: 1- пролезть в обруч сбоку, 2- и.п.</p> <p>4. И.п. обруч вверх: 1- опускать обруч через себя вниз, постепенно приседая, положить обруч на пол, 2- и.п.</p> <p>5. И. п. сесть, скрестив ноги, обруч горизонтально, хватом с боков: 1- поворот вправо (влево), положить обруч сбоку, 2- и.п.</p> <p>6. И.п. лежа на животе, обруч хватом с боков: 1- поднять обруч вверх, прогнуться, 2- и.п.</p> <p>7. И. п. ноги шире плеч, обруч вперед: 1- выпад вправо (влево), смотреть в окно, 2- и.п.</p> <p>8. Прыжки на одной ноге из обруча в обруч.</p> <p>9. Ходьба.</p> <p>Имитационные упражнения для плавания кролем:</p> <p>- для ног сидя и лежа;</p> <p>- движения для рук</p> <p>Игровые упражнения:</p> <p>«Морская звезда»</p> <p>«Самолет»</p> <p>«Ножницы»</p> <p>«Птица»</p> <p>П/и «Кто самый быстрый?» (по преодолению фронтально</p>	<p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>10 раз*2</p> <p>20с</p> <p>4 раза</p> <p>7</p> <p>8</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>25*2</p> <p>20с</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>8</p> <p>4</p> <p>4</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Соблюдать дистанцию</p> <p>Спина прямая</p> <p>Выше</p> <p>С усилием Головой вперед</p> <p>Медленно</p> <p>Выполнять четко</p> <p>Выше</p> <p>Спина прямая</p> <p>Мягко</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Пальцы сжаты</p> <p>Носки тянуть</p> <p>Руки прямые</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Плавно</p> <p>Действовать по сигналу</p>

				дистанции в беге, прыжках) 3. Д/у «Петух» Упражнение на расслабление под музыку «Шум прибора»	4 1 мин	Больше сделать вдох
О К Т Я Б Р Ь	№2	Образовательные: 1. Закрепить умение детей координировать движения при выполнении ОРУ с обручами под музыку. 2. Закрепить умение детей имитационным упражнениям по типу кроля в движении для рук и ног сидя, лежа. 3. В подвижной игре «Кто самый быстрый?» развивать умения выполнять двигательные задания качественно, при этом быстро, ловко и точно. Оздоровительные: 1. Развивать у детей дыхательную систему. 2. Укреплять у детей все группы мышц. 3. Формировать у детей правильную осанку. Воспитательные: 1. Воспитывать у детей умение быть организованными. 2. Продолжать приучать детей бережно относиться к инвентарю.	Музыкальное сопровождение, обручи, коврики.	1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, полуприсев, руки на поясе, «раки», «муравьишки». Бег обычный. Бег с прямыми ногами вперед, назад. Бег со сменой движения: змейкой, по кругу. Ходьба. Д/у «Комары летают» 2. ОРУ с обручами под музыку: 1. И.п. обруч внизу, обхват с боков: 1- поднять обруч вверх, подняться на носках, 2- и.п. 2. И.п. обруч сбоку, вертикально. Крутить обруч то правой рукой, то левой. 3. И.п. обруч сбоку, вертикально: 1- пролезть в обруч сбоку, 2- и.п. 4.И.п. обруч вверх: 1- опускать обруч через себя вниз, постепенно приседая, положить обруч на пол, 2- и.п. 5. И. п. сесть, скрестив ноги, обруч горизонтально, хватом с боков: 1- поворот вправо (влево), положить обруч сбоку, 2- и.п. 6. И.п. лежа на животе, обруч хватом с боков: 1- поднять обруч вверх, прогнуться, 2- и.п. 7. И. п. ноги шире плеч, обруч вперед: 1- выпад вправо (влево), смотреть в окно, 2- и.п. 8. Прыжки на одной ноге из обруча в обруч. 9. Ходьба. Имитационные упражнения для плавания кролем: - для ног сидя и лежа; - движения для рук Игровые упражнения: «Морская звезда» «Самолет»	1 мин 2 мин 10 раз*2 20с 4 раза 7 8 6 6 6 5 6 25*2 20с 8 8 4 4	Следить за дыханием Соблюдать дистанцию Спина прямая Выше С усилием Головой вперед Медленно Выполнять четко Выше Спина прямая Мягко Ноги прямые Пальцы сжаты Носки тянуть Руки прямые Ноги прямые

				«Ножницы» «Птица» П/и «Кто самый быстрый?» (по преодолению фронтально дистанции в беге, прыжках) 3. Д/у «Петух» Упражнение на расслабление под музыку «Шум прибора»	8 4 4 4 1 мин	Плавно Действовать по сигналу Больше сделать вдох
О К Т Я Б Р Ь	№3	Образовательные: 1. Совершенствовать умение детей выполнять имитационные упражнения по типу кроля в движении для рук и ног. 2. Освоить с детьми выполнение ОРУ в парах под счет. 3. Познакомить детей с игровыми упражнениями: «Потягивания», «Ах, ладошки, вы ладошки», «Покачай малышку». 4. В подвижной игре «Чье звено быстрее соберется?» упражнять детей быстро реагировать на сигнал. Оздоровительные: 1. Продолжать формировать умение выполнять дыхательные упражнения правильно. 2. Продолжать развивать быстроту, выносливость, ловкость, точность. Воспитательные: 1. Воспитывать у детей умение действовать сообща. 2. Воспитывать у детей внимание.	Музыкальное сопровождение,	1. Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне ступни, полуприсев, ходьба «обезьянки». Бег обычный. Бег с прямыми ногами вперед, назад. Ходьба со сменой ведущего. Д/у «Ветерок, ветер, ураган» 2. ОРУ в парах под счет: - стоя лицом друг к другу: подниматься на носки, потягивания; - стоя лицом друг к другу: наклоны вправо, влево, взявшись за руки; - взявшись за руки, стоя лицом друг к другу: приседания: - стоя лицом друг к другу на коленях, руки на плечи: покачивания на волнах вперед, назад; - сидя на полу, с опорой на ступни ног, взявшись за руки: выполнять упражнение «тяги-перетяги»; - «тачка» в парах - прыжки в парах, стоя лицом друг к другу; - ходьба вдвоем, взявшись за руки. Имитационные упражнения для плавания кролем: - для ног сидя и лежа; - движения для рук Игровые упражнения: «Маленький мостик» «Поплавок» «Паровозик» «Плавание на байдарке» «Гусеница» П/и «Чье звено быстрее соберется?»	1 мин 2 мин 8 20с 3 раза 7 7 6 8 6 1 мин 25*2 20с 8 8 4 4 20с 8	Следить за осанкой Мягко ставить ступню Быть внимательными Выше Пятки от пола не отрывать Спина прямая Туловище держать прямо Удерживать себя за руки Руки прямые Одновременно Ноги прямые Руки прямые Опора на руки и ноги одновременно Ноги можно

				3. Д/у «Одуванчик» Ходьба со сменой ведущего.	20с 3 раза 4 1 мин	сгибать Не наталкиваться друг на друга Следить за осанкой
О К Т Я Б Р Ь	№4	Образовательные: 1. Совершенствовать умение детей выполнять имитационные упражнения по типу кроля в движении для рук и ног. 2. Закрепить умение детей выполнять ОРУ в парах под музыку. 3. Закрепить с детьми игровые упражнения: «Потягивания», «Ах, ладошки, вы ладошки», «Покачай малышку». 4. В подвижной игре «Чье звено быстрее соберется?» упражнять детей быстро реагировать на сигнал. Оздоровительные: 1. Продолжать формировать умение выполнять дыхательные упражнения правильно. 2. Продолжать развивать быстроту, выносливость, ловкость, точность. Воспитательные: 1. Воспитывать у детей умение действовать сообща. 2. Воспитывать у детей внимание.	Музыкальное сопровождение,	1. Ходьба обычная, на носках, пятках, на внешней стороне ступни, полуприсев, ходьба «обезьянки». Бег обычный. Бег с прямыми ногами вперед, назад. Ходьба со сменой ведущего. Д/у «Ветерок, ветер, ураган» 2. ОРУ в парах под музыку: - стоя лицом друг к другу: подниматься на носки, потягивания; - стоя лицом друг к другу: наклоны вправо, влево, взявшись за руки; - взявшись за руки, стоя лицом друг к другу: приседания: - стоя лицом друг к другу на коленях, руки на плечи: покачивания на волнах вперед, назад; - сидя на полу, с опорой на ступни ног, взявшись за руки: выполнять упражнение «тяги-перетяги»; - «тачка» в парах - прыжки в парах, стоя лицом друг к другу; - ходьба вдвоем, взявшись за руки. Имитационные упражнения для плавания кролем: - для ног сидя и лежа; - движения для рук Игровые упражнения: «Маленький мостик» «Поплавок» «Паровозик» «Плавание на байдарке» «Гусеница» П/и «Чье звено быстрее соберется?» 3. Д/у «Одуванчик»	1 мин 2 мин 8 20с 3 раза 7 7 6 8 6 1 мин 25*2 20с 8 8 4 4 20с 8 20с 3 раза	Следить за осанкой Мягко ставить ступню Быть внимательными Выше Пятки от пола не отрывать Спина прямая Туловище держать прямо Удерживать себя за руки Руки прямые Одновременно Ноги прямые Руки прямые Опора на руки и ноги одновременно Ноги можно сгибать Не

				Ходьба со сменой ведущего.	4 1 мин	наталкиваться друг на друга Следить за осанкой
--	--	--	--	----------------------------	------------	---

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
Н О Я Б Р Ь	№1	<p>Образовательные:</p> <p>1. Формировать умение детей координировать движения при выполнении ОРУ с мячом под счет.</p> <p>2. Познакомить детей с основным положением тела в воде – «стрелочка».</p> <p>3. Продолжать закреплять умение детей выполнять имитационные движения при плавании кролем для ног и рук.</p> <p>4. Упражнять детей в умении передавать эстафету в игре «Чья команда быстрее преодолет препятствие».</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>1. Развивать у детей умение согласовывать движения с дыханием.</p> <p>2. Укреплять у детей все группы мышц при выполнении силовых и игровых упражнений.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>1. Воспитывать чувство взаимопомощи.</p>	Музыкальное сопровождение, мячи, скамейки, стойки.	<p>1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, полуприсев, руки на поясе, «обезьянки», скрестный шаг.</p> <p>Бег обычный.</p> <p>Бег с прямыми ногами вперед, назад.</p> <p>Бег с высоким подниманием колен, со сменой движения.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Д/у «Гармошка»</p> <p>2.</p> <p>ОРУ с мячами под счет:</p> <p>1. «Стройные березки» - ходьба на носках на месте с поворотами вправо, влево – руки вверх.</p> <p>2. Поднимание и подбрасывание мяча вверх. И.п. ноги слегка расставлены, ступни параллельно: 1 – поднять мяч вверх, подняться на носки; 2 – присесть, мяч вниз</p> <p>3. И.п. – ноги шире плеч. Перекаты мяча в наклоне от одной ноги к другой, с отдыхом – поднять мяч вверх, потянуться на носках.</p> <p>4. «Удержи мяч». И.п. – сидя, упор руками сзади, мяч зажат между ступнями ног: 1- поднять ноги с мячом вверх, 2 – и.п.</p> <p>5. И.п. – сесть на пол, мяч в руках: 1 – лечь на спину, мяч вверх, 2 – встать, руки с мячом вперед, выпрямить спину.</p> <p>6. И.п. – лечь на живот, мяч перед собой: 1 – поднять вверх руки с мячом, 2- и.п.</p> <p>7. Прыжки по выбору детей – мяч на полу. Под музыку.</p> <p>8. Ходьба.</p> <p>Имитационные упражнения для плавания кролем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для ног сидя и лежа; - движения для рук <p>Упражнение – «стрелочка»</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «качалочка»; 	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>10 раз*2</p> <p>20с</p> <p>4 раза</p> <p>7</p> <p>7</p> <p>8</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>25*2</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Соблюдать дистанцию</p> <p>Спина прямая</p> <p>Выше</p> <p>Вертикально</p> <p>Ноги не сгибать</p> <p>Мяч не терять</p> <p>Спину выпрямлять</p> <p>Носки тянуть, голову выше</p> <p>Мягко</p> <p>Ноги прямые</p>

				<p>- «цапля»; - «стойкий оловянный солдатик»; - «танец медвежат»; - «паровозик»; - плавание на байдарке» П/и – эстафета «Чья команда быстрее преодолеет препятствие?» 3. Д/у «Птицы улетают» Упражнение на расслабление «Птицы поют»</p>	<p>8 8 4 4 4 4*2 20с 8 2 раза 4 1 мин</p>	<p>Руки прямые Обхватить колени руками Стоять до 10с В обе стороны Произносить звуки Учить передавать эстафету Плавно Слушание птиц</p>
Н О Я Б Р Ь	№2	<p>Образовательные: 1. Закрепить умение детей координировать движения при выполнении ОРУ с мячом под музыку. 2. Продолжать знакомить детей с основным положением тела в воде – «стрелочка». 3. Продолжать закреплять умение детей выполнять имитационные движения при плавании кролем для ног и рук. 4. Упражнять детей в умении передавать эстафету в игре «Чья команда быстрее преодолеет препятствие». Оздоровительные: 1. Развивать у детей умение согласовывать движения с дыханием. 2. Укреплять у детей все</p>	<p>Музыкальное сопровождение, мячи, скамейки, стойки.</p>	<p>1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, полуприсев, руки на поясе, «обезьянки», скрестный шаг. Бег обычный. Бег с прямыми ногами вперед, назад. Бег с высоким подниманием колен, со сменой движения. Ходьба. Д/у «Гармошка» 2. ОРУ с мячами под музыку: 1. «Стройные березки» - ходьба на носках на месте с поворотами вправо, влево – руки вверх. 2. Поднимание и подбрасывание мяча вверх. И.п. ноги слегка расставлены, ступни параллельно: 1 – поднять мяч вверх, подняться на носки; 2 – присесть, мяч вниз 3. И.п. – ноги шире плеч. Перекаты мяча в наклоне от одной ноги к другой, с отдыхом – поднять мяч вверх, потянуться на носках. 4. «Удержи мяч». И.п. – сидя, упор руками сзади, мяч зажат между ступнями ног: 1- поднять ноги с мячом вверх, 2 – и.п. 5. И.п. – сесть на пол, мяч в руках: 1 – лечь на спину, мяч вверх, 2 – встать, руки с мячом вперед, выпрямить спину. 6. И.п. – лечь на живот, мяч перед собой: 1 – поднять вверх руки с мячом, 2- и.п. 7. Прыжки по выбору детей – мяч на полу. Под музыку.</p>	<p>1 мин 1 мин 10 раз*2 20с 4 раза 7 7 8 6 6</p>	<p>Следить за дыханием Соблюдать дистанцию Спина прямая Выше Вертикально Ноги не сгибать Мяч не терять Спину выпрямлять</p>

		<p>группы мышц при выполнении силовых и игровых упражнений.</p> <p>Воспитательные: 1. Продолжать воспитывать чувство взаимопомощи.</p>		<p>8. Ходьба. Имитационные упражнения для плавания кролем: - для ног сидя и лежа; - движения для рук Упражнение – «стрелочка» Игровые упражнения: - «качалочка»; - «цапля»; - «стойкий оловянный солдатик»; - «танец медвежат»; - «паровозик»; - плавание на байдарке» П/и – эстафета «Чья команда быстрее преодолеет препятствие?» 3. Д/у «Птицы улетают» Упражнение на расслабление «Птицы поют»</p>	<p>6 25*2 8 8 4 4 4 4*2 20с 8 2 раза 4 1 мин</p>	<p>Носки тянуть, голову выше Мягко</p> <p>Ноги прямые Руки прямые</p> <p>Обхватить колени руками Стоять до 10с В обе стороны Произносить звуки Учить передавать эстафету Плавно Слушание птиц</p>
Н О Я Б Р Ь	№3	<p>Образовательные: 1. Совершенствовать умение детей выполнять имитационные упражнения по типу кроля в движении для рук и ног. 2. Совершенствовать умение детей выполнять ОРУ и двигательные задания с мячами. 3. Освоить с детьми правила игры «Мяч через сетку». Развивать мышцы рук и плечевого пояса. Оздоровительные: 1. Укреплять у детей мышцы рук, спины, ног. 2. Формировать умение</p>	Музыкальное сопровождение, мячи резиновые, набивные, сетка волейбольная	<p>1. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, «муравьишки», правым и левым боком, скрестным шагом. Бег обычный, с прямыми ногами вперед, с прямыми ногами назад, бег со сменой движения. Прыжки с продвижением вперед. Ходьба. Д/у «Нарисуй на выдохе мяч» 2. ОРУ и двигательные задания с мячами: 1. «Подбрось – поймай!» 2. «Подбрось – сделай хлопок – поймай!» 3. «Веди мяч на месте правой и левой рукой» 4. «Подбрось – присядь – поймай» 5. «Подбрось – повернись – поймай» 6. «Перебрось мяч через препятствие способом из-за головы стоя» 7. «Перебрось мяч из-за головы, стоя на коленях»</p>	<p>1,5 мин 1,5 мин 10 20 3 7 7 8*2 7 7 3</p>	<p>Следить за осанкой</p> <p>Носки тянуть</p> <p>Приземляться мягко Вдох глубокий</p> <p>Вертикально Ловить с боков Ноги слегка согнуты Успеть поймать По команде</p>

		детей выполнять релаксацию. Воспитательные: 1. Воспитывать у детей организованность.		8. «Прыжки вокруг мяча» 9. «Прыжки через мяч» 10. Ходьба с мячом Д/у «Облака» Силовые упражнения: - броски набивных мячей вдаль Имитационные движения для подготовки к плаванию кролем: - имитационные движения для ног сидя, лежа; - имитационные движения для рук. П/и «Мяч через сетку» 3. Ходьба в колонне. Релаксация – упражнение «Куколка» - на расслабление.	3 15*2 8 15с 3 3 10 10 4 мин 20с 2	С усилием Мягко Сильней толчок Толкать мяч с усилием Ноги прямые Плавно Активно Сверху вниз
Н О Я Б Р Ь	№4	Образовательные: 1. Совершенствовать умение детей выполнять имитационные упражнения по типу кроля в движении для рук и ног. 2. Совершенствовать умение детей выполнять ОРУ и двигательные задания с мячами. 3. Закрепить правила игры «Мяч через сетку». Развивать мышцы рук и плечевого пояса. Оздоровительные: 1. Укреплять у детей мышцы рук, спины, ног. 2. Продолжать формировать умение детей выполнять расслабление в предложенном упражнении. Воспитательные:	Музыкальное сопровождение, мячи резиновые, набивные, сетка волейбольная	1. Ходьба на носках, пятках, в полуприседе, «муравьишки», правым и левым боком, скрестным шагом. Бег обычный, с прямыми ногами вперед, с прямыми ногами назад, бег со сменой движения. Прыжки с продвижением вперед. Ходьба. Д/у «Нарисуй на выдохе мяч» 2. ОРУ и двигательные задания с мячами: 1. «Подбрось – поймай!» 2. «Подбрось – сделай хлопок – поймай!» 3. «Веди мяч на месте правой и левой рукой» 4. «Подбрось – присядь – поймай» 5. «Подбрось – повернись – поймай» 6. «Перебрось мяч через препятствие способом из-за головы стоя» 7. «Перебрось мяч из-за головы, стоя на коленях» 8. «Прыжки вокруг мяча» 9. «Прыжки через мяч» 10. Ходьба с мячом Д/у «Облака» Силовые упражнения: - броски набивных мячей вдаль	1,5 мин 1,5 мин 10 20 3 7 7 8*2 7 7 3 3 15*2 8 15с 3	Следить за осанкой Носки тянуть Приземляться мягко Вдох глубокий Вертикально Ловить с боков Ноги слегка согнуты Успеть поймать По команде С усилием Мягко Сильней толчок Толкать мяч с

		1. Воспитывать у детей организованность.		Имитационные движения для подготовки к плаванию кролем: - имитационные движения для ног сидя, лежа; - имитационные движения для рук. П/и «Мяч через сетку» 3. Ходьба в колонне. Релаксация – упражнение «Куколка» - на расслабление.	3 10 10 4 мин 20с 2	усилием Ноги прямые Плавно Активно Сверху вниз
--	--	--	--	--	--	--

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
Д Е К А Б Р Ь	№1	Образовательные: 1. Освоить с детьми комплекс ОРУ с гимнастическими палками под счет. 2. Продолжать совершенствовать выполнение имитационных движений для рук и ног при плавании кролем. 3. Помочь освоить новые игровые упражнения для развития всех групп мышц. 4. Продолжать закреплять правила игры в эстафету «Передай – не урони» Оздоровительные: 1. Продолжать развивать у детей умение согласовывать движения с дыханием. Воспитательные: 1. Воспитывать у детей внимание.	Музыкальное сопровождение, гимнастические палки, стойки, массажный мячик.	1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, полуприсев, руки на поясе, «обезьянки», скрестный шаг. Бег обычный. Бег с прямыми ногами вперед, назад. Бег с высоким подниманием колен, со сменой движения. Ходьба. Д/у «Петух» 2. ОРУ с гимнастическими палками под счет: 1. И. п. о.с. 1- поднять палку вверх, потянуться, 2- и.п. 2. И.п. палка на лопатках, ноги на ширине плеч. 1 – поворот вправо, 2- влево 3. И. п. палка сверху, ноги на ширине плеч. 1- наклон вправо, 2- влево 4. И. п. пятки вместе, носки врозь, палка вертикально «грибок». 1 – присесть, опираясь на палку, 2 – и.п. Руки менять. 5. И.п. лечь на спину, палка опущена. 1 – встать, палку вперед, 2 – и.п. 6. И.п. лечь на живот. 1 – палка вперед, прогнуться, 2 – и.п. 7. Палку поставить вертикально. Прыжки вокруг палки, опираясь на неё. Прыгать вправо, влево. 8. Ходьба. Имитационные упражнения для плавания кролем: - для ног сидя и лежа; - движения для рук	1 мин 1 мин 10 раз*2 20с 4 раза 7 7 8 6 6 6 25*2	Следить за дыханием Соблюдать дистанцию Спина прямая Выше Пятки от пола не отрывать Наклон туловищем Спина прямая Выпрямить спину Больше Мягко Следить за осанкой

				<p>Упражнение – «стрелочка» Игровые упражнения: - «морская звезда»; - «самолет»; - «ножницы» П/и – эстафета «Передай – не урони» (массажный мячик) 3. Д/у «Горячий чай» Упражнение на расслабление «Зимнее утро в лесу»</p>	<p>8 8 4 4 4 3 4 1 мин</p>	<p>От бедра Ритмично Носки тянуть Корпус выше Носки тянуть Обегать препятствие слева направо Лежа на ковриках</p>
Д Е К А Б Р Ь	№2	<p>Образовательные: 1. Закрепить с детьми комплекс ОРУ с гимнастическими палками под музыку. 2. Продолжать совершенствовать выполнение имитационных движений для рук и ног при плавании кролем. 3. Продолжать закреплять выполнение детьми игровых упражнений для развития всех групп мышц. 4. Продолжать закреплять правила игры в эстафету «Передай – не урони» Оздоровительные: 1. Продолжать развивать у детей умение согласовывать движения с дыханием. Воспитательные: 1. Воспитывать у детей</p>	Музыкальное сопровождение, гимнастические палки, стойки, массажный мячик.	<p>1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, полуприсев, руки на поясе, «обезьянки», скрестный шаг. Бег обычный. Бег с прямыми ногами вперед, назад. Бег с высоким подниманием колен, со сменой движения. Ходьба. Д/у «Петух» 2. ОРУ с гимнастическими палками под музыку: 1. И. п. о.с. 1- поднять палку вверх, потянуться, 2- и.п. 2. И.п. палка на лопатках, ноги на ширине плеч. 1 – поворот вправо, 2- влево 3. И. п. палка сверху, ноги на ширине плеч. 1- наклон вправо, 2- влево 4. И. п. пятки вместе, носки врозь, палка вертикально «грибок». 1 – присесть, опираясь на палку, 2 – и.п. Руки менять. 5. И.п. лечь на спину, палка опущена. 1 – встать, палку вперед, 2 – и.п. 6. И.п. лечь на живот. 1 – палка вперед, прогнуться, 2 – и.п. 7. Палку поставить вертикально. Прыжки вокруг палки, опираясь на неё. Прыгать вправо, влево. 8. Ходьба. Имитационные упражнения для плавания кролем: - для ног сидя и лежа;</p>	<p>1 мин 1 мин 10 раз*2 20с 4 раза 7 7 8 6 6 6 25*2</p>	<p>Следить за дыханием Соблюдать дистанцию Спина прямая Выше Пятки от пола не отрывать Наклон туловищем Спина прямая Выпрямить спину Больше Мягко Следить за</p>

		внимание.		<p>- движения для рук Упражнение – «стрелочка» Игровые упражнения: - «морская звезда»; - «самолет»; - «ножницы» П/и – эстафета «Передай – не урони» (массажный мячик) 3. Д/у «Горячий чай» Упражнение на расслабление «Зимнее утро в лесу»</p>	<p>8 8 4 4 4 3 4 1 мин</p>	<p>осанкой От бедра Ритмично Носки тянуть Корпус выше Носки тянуть Обегать препятствие слева направо Лежа на ковриках</p>
Д Е К А Б Р Ь	№3	<p>Образовательные: 1. Освоить с детьми ОРУ на развитие дыхания, в соответствии с заданным темпом, выдерживая ритм движений. 2. Продолжать укреплять у детей все группы мышц в силовых и игровых упражнениях. 3. В подвижной игре «Удочка» развивать умение детей отталкиваться в прыжках вверх двумя ногами высоко. Оздоровительные: 1. Укреплять у детей дыхательную систему Воспитательные: 1. Воспитывать у детей интерес к плаванию</p>	Музыкальное сопровождение, скакалка, коврики.	<p>1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, полуприсев, руки на поясе, «обезьянки», скрестный шаг. Бег обычный. Бег с прямыми ногами вперед, назад. Бег с высоким подниманием колен, со сменой движения. Ходьба. Д/у «Ныряльщик» 2. ОРУ с дыханием, с выбором для каждого упражнения своего темпа и ритма: 1. «Часики» И.п. о.с. махи прямыми руками вперед, назад, делая перекаты с пятки на носок. 2. «Ловля комара» И.п. о.с. 1-2-3- хлопки руками над головой, справа, слева, сбоку и т.д., приподнимаясь на носки 3. «Косим траву» И.п. ноги на ширине ступни: движения руками вправо, влево, произнося «ж-у-у-х» 4. «Трубочка» Воображая из себя трубача, поднимаем голову, прикладывая «трубу» к губам – «ту-у» 5. «Будильник» И.п. сесть, скрестив ноги: наклоны туловища вправо, влево, руки на поясе. Произносить «ку-ку». 6. «Петушок». И.п. о.с. 1- подняться на носки, руки в стороны, сделать вдох, произнося «ку-ка-ре-ку», 2- и.п. 7. «Насос». Имитировать движения накачивающего колеса: 1- наклон- «с-с», 2- «ш-ш»- выпрямиться. 8. «Полеты на луну». И.п. присесть: постепенно вставая,</p>	<p>1 мин 1 мин 10 раз*2 20с 4 раза 7 7 8 6 6 6</p>	<p>Следить за дыханием Соблюдать дистанцию Спина прямая Плавно Вдохи носом С поворотом туловища Вправо, влево Спина прямая Стоять в равновесии</p>

				<p>произносить «а-а-а», даже подпрыгивая вверх, руки тоже вверх.</p> <p>9. Ходьба.</p> <p>Имитационные упражнения для плавания кролем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для ног сидя и лежа; - движения для рук <p>Упражнение – «стрелочка»</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «потягивание»; - «карусель» - «маленький мостик»; - «велосипед» <p>П/и «Удочка»</p> <p>3.</p> <p>Д/у «Ветер»</p> <p>Упражнение на расслабление на ковре</p>	<p>6</p> <p>5</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>8</p> <p>4 мин</p> <p>4</p> <p>1 мин</p>	<p>Звук издавать постепенно</p> <p>Спина прямая</p> <p>От бедра</p> <p>Руки прямые</p> <p>Полностью себя вытянуть</p> <p>Круговые движения ногами</p>
Д Е К А Б Р Ь	№4	<p>Образовательные:</p> <p>1. Закрепить с детьми выполнение ОРУ на развитие дыхания, в соответствии с заданным темпом, выдерживая ритм движений.</p> <p>2. Продолжать укреплять у детей все группы мышц в силовых и игровых упражнениях.</p> <p>3. В подвижной игре «Удочка» продолжать развивать умение детей отталкиваться в прыжках вверх двумя ногами высоко.</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>1. Укреплять у детей дыхательную систему</p>	Музыкальное сопровождение, скакалка, коврики.	<p>1.</p> <p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, полуприсев, руки на поясе, «обезьянки», скрестный шаг.</p> <p>Бег обычный.</p> <p>Бег с прямыми ногами вперед, назад.</p> <p>Бег с высоким подниманием колен, со сменой движения.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Д/у «Нырлящик»</p> <p>2.</p> <p>ОРУ с дыханием:</p> <p>1. «Часики» И.п. о.с. махи прямыми руками вперед, назад, делая перекаты с пятки на носок.</p> <p>2. «Ловля комара» И.п. о.с. 1-2-3- хлопки руками над головой, справа, слева, сбоку и т.д., приподнимаясь на носки</p> <p>3. «Косим траву» И.п. ноги на ширине ступни: движения руками вправо, влево, произнося «ж-у-у-х»</p> <p>4. «Трубач» Воображая из себя трубача, поднимаем голову, прикладывая «трубу» к губам – «ту-у»</p> <p>5. «Будильник» И.п. сесть, скрестив ноги: наклоны туловища вправо, влево, руки на поясе. Произносить «ку-ку».</p>	<p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>10 раз*2</p> <p>20с</p> <p>4 раза</p> <p>7</p> <p>7</p> <p>8</p> <p>6</p>	<p>Следить за дыханием</p> <p>Соблюдать дистанцию</p> <p>Спина прямая</p> <p>Плавно</p> <p>Вдохи носом</p> <p>С поворотом туловища</p> <p>Вправо, влево</p>

		<p>Воспитательные: 1. Воспитывать у детей интерес к плаванию</p>	<p>6. «Петушок». И.п. о.с. 1- подняться на носки, руки в стороны, сделать вдох, произнося «ку-ка-ре-ку», 2- и.п. 7. «Насос». Имитировать движения накачивающего колеса: 1- наклон- «с-с», 2- «ш-ш»- выпрямиться. 8. «Полеты на луну». И.п. присесть: постепенно вставая, произносить «а-а-а», даже подпрыгивая вверх, руки тоже вверх. 9. Ходьба. Имитационные упражнения для плавания кролем: - для ног сидя и лежа; - движения для рук Упражнение – «стрелочка» Игровые упражнения: - «потягивание»; - «карусель» - «маленький мостик»; - «велосипед» П/и «Удочка» 3. Д/у «Ветер» Упражнение на расслабление на ковре.</p>	<p>6 6 6 5 8 8 4 4 4 8 4 мин 4 1 мин</p>	<p>Спина прямая Стоять в равновесии Звук издавать постепенно Спина прямая От бедра Руки прямые Полностью себя вытянуть Круговые движения ногами</p>
--	--	--	--	--	---

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
Я Н В А Р Ь	№1	<p>Образовательные:</p> <p>1. Освоить с детьми ОРУ с мячами (девочки – с резиновыми, мальчики – с набивными) под счет.</p> <p>2. В имитационных движениях для рук и ног сидя и лежа упражнять детей выполнять упражнения с усилием, осваивая подготовительную технику к плаванию кролем.</p> <p>3. Закрепить с детьми игровые упражнения для развития всех групп мышц.</p> <p>4. В подвижной игре «Кто скорее выполнит задание?» развивать умение детей быстро преодолевать расстояние, выполняя движения по заданию (задания выполнять фронтально от линии до линии – крабы, крокодилы, водолазы)</p> <p>Оздоровительные: укреплять у детей сердечно – сосудистую систему организма.</p> <p>Воспитательные: приучать действовать по сигналу инструктора.</p>	Музыкальное сопровождение, мячи резиновые, мячи набивные.	<p>1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, полуприсев, руки на поясе, «обезьянки», скрестный шаг. Бег обычный. Бег с прямыми ногами вперед, назад. Бег с высоким подниманием колен, со сменой движения. Ходьба. Д/у «Ветерок, ветер, ураган»</p> <p>2. ОРУ с мячами (резиновыми и набивными) под счет:</p> <p>1. И.п. о.с., мяч в руках, руки опущены вниз. Подбросить и поймать мяч (выполняется произвольно)</p> <p>2. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках, руки внизу. Наклон вперед, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги, вернуться в и.п.</p> <p>3. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. Повернуться вправо, влево, вернуться в и.п. Выполнять в разном темпе.</p> <p>4. И.п. о.с. поднять мяч вперед, подняться на носках, покружиться с мячом вправо, влево</p> <p>5. И.п. о.с. присесть около мяча, обхватить колени руками, голову спрятать, вернуться в и.п.</p> <p>6. Повторить упражнения с 1-по 3.</p> <p>7. Произвольные упражнения с мячом.</p> <p>8. Прыжки через мячи на двух ногах вперед</p> <p>Ходьба. Имитационные упражнения для плавания кролем: - для ног сидя и лежа; - движения для рук</p> <p>Игровые упражнения: - потягивания; - ах, ладошки, вы, ладошки; - карусель; - покачай малышку; - плавание на байдарке; - гусеница.</p> <p>П/и «Кто скорее выполнит задание?»</p> <p>3. Д/у «Ныряние», «Гармошка», «Комары».</p>	<p>1 мин</p> <p>1,5 мин</p> <p>30с</p> <p>7</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p> <p>7</p> <p>по 6 раз</p> <p>20с</p> <p>20*2</p> <p>30с</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>8</p>	<p>Соблюдать дистанцию</p> <p>Руки согнуты в локтях</p> <p>Колени выше</p> <p>Четко вертикально</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Пятки от пола не отрывать</p> <p>Руки прямые</p> <p>Выполнять медленно</p> <p>Мягко</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Ноги прямые</p> <p>На руках</p> <p>Хлопки активные</p> <p>Выполнять ритмично</p> <p>Ноги выпрямлять полностью</p>

				Ходьба со сменой ведущего.	3 раза	
					1 мин	
Я Н В А Р Б	№2	Образовательные: 1. Закрепить с детьми ОРУ с мячами (девочки – с резиновыми, мальчики – с набивными) под музыку. 2. В имитационных движениях для рук и ног сидя и лежа упражнять детей выполнять упражнения с усилием, осваивая подготовительную технику к плаванию кролем. 3. Закрепить с детьми игровые упражнения для развития всех групп мышц. 4. В подвижной игре «Кто скорее выполнит задание?» продолжать развивать у детей быстроту передвижений. Оздоровительные: укреплять у детей сердечно – сосудистую систему организма. Воспитательные: приучать действовать по сигналу инструктора.	Музыкальное сопровождение, мячи резиновые, мячи набивные.	1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, полуприсев, руки на поясе, «обезьянки», скрестный шаг. Бег обычный. Бег с прямыми ногами вперед, назад. Бег с высоким подниманием колен, со сменой движения. Ходьба. Д/у «Ветерок, ветер, ураган» 2. ОРУ с мячами (резиновыми и набивными) под музыку: 1. И.п. о.с., мяч в руках, руки опущены вниз. Подбросить и поймать мяч (выполняется произвольно) 2. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках, руки внизу. Наклон вперед, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги, вернуться в и.п. 3. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. Повернуться вправо, влево, вернуться в и.п. Выполнять в разном темпе. 4. И.п. о.с. поднять мяч вперед, подняться на носках, покружиться с мячом вправо, влево 5. И.п. о.с. присесть около мяча, обхватить колени руками, голову спрятать, вернуться в и.п. 6. Повторить упражнения с 1-по 3. 7. Произвольные упражнения с мячом. 8. Прыжки через мячи на двух ногах вперед Ходьба. Имитационные упражнения для плавания кролем: - для ног сидя и лежа; - движения для рук Игровые упражнения: - потягивания; - ах, ладошки, вы, ладошки; - карусель; - покачай малышку; - плавание на байдарке; - гусеница. П/и «Кто скорее выполнит задание?» 3.	1 мин 1,5 мин 30с 7 6 7 8 7 по 6 раз 20с 20*2 30с 8 8 8 8 8 8	Соблюдать дистанцию Руки согнуты в локтях Колени выше Четко вертикально Колени не сгибать Пятки от пола не отрывать Руки прямые Выполнять медленно Мягко Следить за осанкой Ноги прямые На руках Хлопки активные Выполнять ритмично Ноги выпрямлять полностью

				Д/у «Ныряние», «Гармошка», «Комары». Ходьба со сменой ведущего.	8 3 раза 1 мин	
Я Н В А Р Ь	№3	Игровое. Образовательные: 1. Упражнять детей в умении выполнять упражнения с мячами – резиновыми и набивными, в соответствии с предложенным ритмом движений (ритм и темп движений менять) 2. В силовых упражнениях с набивным мячом упражнять детей бросать набивной мяч вдаль, прокатывать мяч головой вперед на четвереньках, бросать набивной мяч в горизонтальную цель с расстояния 3 метра. 3. В подвижной игре «Мяч через сетку» развивать у детей ловкость, сноровку и выносливость. 4. В игре – эстафете «Отбей мяч» развивать у детей умение вовремя подхватить и отбить мяч руками.	Мячи резиновые, набивные, обручи, сетка волейбольная, мяч баскетбольный, массажные мячики.	1. Ходьба обычная, на носках, пятках, «раки», «обезьянки», скрестным шагом. Бег с прямыми ногами вперед, назад, бег со сменой движения. Ходьба. Д/у «Гудок парохода» 2. ОРУ с мячами (см. занятия №1,2) (с разным темпом и ритмом) Силовые упражнения: - броски набивных мячей вдаль; - прокатывания набивных мячей головой вперед по кругу; - броски мячей в горизонтальную цель – обручи с 3 метров. П/и «Мяч через сетку» Игра «Отбей мяч» 3. Ходьба. Д/у «Зевота» Массаж пальцев рук массажными мячами.	1, 5 мин 1,5 мин 3-с 4 4 30с 3 раза 3 мин 3 раза 3 1 мин	Следить за осанкой Носки тянуть Продолжительно Из – за головы Прогибать спину Прицеливаться Соблюдать правила Протяжно С усилием

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
Ф Е В Р А Л Ь	№1	<p>Образовательные:</p> <p>1. Освоить с детьми ОРУ с булавами под счет.</p> <p>2. Повторить с детьми умение выполнять основное положение тела в воде – «стрелочка», упражнять детей выполнять имитационные движения кролем на спине в ластах.</p> <p>3. Продолжать развивать у детей силу мышц рук, туловища, ног: отжимания от пола, от скамейки; ползание на животе – «водолазы»; прыжки через валики, кирпичики высотой 15см.</p> <p>4. Использовать игровые упражнения («морская звезда», «крабы», «раки», поплавок») в подвижной игре «Чей кружок быстрее соберется?»</p> <p>Оздоровительные: формировать у детей опорно-двигательный аппарат; физические качества – выносливость и ловкость.</p> <p>Воспитательные: воспитывать активность при выполнении физических упражнений.</p>	Музыкальное сопровождение, булавы, скамейки, валики и кирпичики, ориентиры для игры.	<p>1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, полуприсев, руки на поясе, «обезьянки», скрестный шаг.</p> <p>Бег обычный.</p> <p>Бег с прямыми ногами вперед, назад.</p> <p>Бег с высоким подниманием колен, со сменой движения.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Д/у «Ветер»</p> <p>2. ОРУ с булавами под счет:</p> <p>1.И.п. о.с.1- булавы в стороны, 2- вверх, 3-вперед, 4- в и.п.</p> <p>2.И.п. ноги на ширине плеч, руки вверх: 1- наклон вниз, булавы на пол; 2- встать, руки на пояс; 3- наклон, взять; 4- и.п.</p> <p>3.И.п. пятки вместе, носки врозь: 1- присесть, булавы вперед; 2 – и.п.</p> <p>4.И.п. о.с. 1- выпад вперед, булавы вверх; 2- и.п.</p> <p>5.И.п. сесть ноги врозь: 1- наклониться, положить булавы, 2- и.п., взять.</p> <p>7.И.п. лечь на живот: 1- булавы вверх, 2- и.п.</p> <p>Не забывать о вдохе и выдохе, прогибаться больше</p> <p>8.И.п. руки согнуты в локтях, булавы в руках: прыжки с поворотами вправо, влево.</p> <p>9. Ходьба.</p> <p>Имитационные упражнения для плавания кролем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для ног сидя в ластах; - «стрелочка» <p>Развитие силы мышц рук, туловища, ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отжимания от скамейки; - отжимания от пола; - ползание на животе – «водолазы»; - прыжки через валики, кирпичики высотой 15см. <p>П/и «Чей кружок быстрее соберется?»</p> <p>3.</p>	<p>1 мин</p> <p>1,5 мин</p> <p>30с 3 раза</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>5</p> <p>6</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>20*2</p> <p>30с</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>30с</p> <p>8</p>	<p>Спина прямая</p> <p>Выше</p> <p>Руки согнуты в локтях</p> <p>Выше</p> <p>Медленно</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Спина прямая, руки прямые</p> <p>Вперед не наклоняться</p> <p>Колени не поднимать</p> <p>Руки прямые</p> <p>Аккуратно</p> <p>Колени выше</p> <p>Медленно</p> <p>Выше руки</p> <p>Сгибаются только локти</p> <p>Отталкиваться только руками</p> <p>Быть</p>

				Д/у «Ныряние», «Гармошка», «Комары». Игра м/п на внимание «Вода, земля, воздух»	3 3 1 мин	внимательными Вдохи носом
Ф Е В Р А Л Ь	№2	Образовательные: 1. Закрепить с детьми ОРУ с булавами под музыку. 2. Повторить с детьми умение выполнять основное положение тела в воде – «стрелочка», упражнять детей выполнять имитационные движения кролем на спине в ластах. 3. Продолжать развивать у детей силу мышц рук, туловища, ног: отжимания от пола, от скамейки; ползание на животе – «водолазы»; прыжки через валики, кирпичики высотой 15см. 4. Использовать игровые упражнения («морская звезда», «крабы», «раки», поплавок») в подвижной игре «Чей кружок быстрее соберется?» Оздоровительные: формировать у детей опорно-двигательный аппарат; физические качества – выносливость и ловкость. Воспитательные: воспитывать активность	Музыкальное сопровождение, булавы, скамейки, валики и кирпичики, ориентиры для игры.	1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, полуприсев, руки на поясе, «обезьянки», скрестный шаг. Бег обычный. Бег с прямыми ногами вперед, назад. Бег с высоким подниманием колен, со сменой движения. Ходьба. Д/у «Ветер» 2. ОРУ с булавами под музыку: 1.И.п. о.с.1- булавы в стороны, 2- вверх, 3-вперед, 4- в и.п. 2.И.п. ноги на ширине плеч, руки вверх: 1- наклон вниз, булавы на пол; 2- встать, руки на пояс; 3- наклон, взять; 4- и.п. 3.И.п. пятки вместе, носки врозь: 1- присесть, булавы вперед; 2 – и.п. 4.И.п. о.с. 1- выпад вперед, булавы вверх; 2- и.п. 5.И.п. сесть ноги врозь: 1- наклониться, положить булавы, 2- и.п., взять. 7.И.п. лечь на живот: 1- булавы вверх, 2- и.п. Не забывать о вдохе и выдохе, прогибаться больше 8.И.п. руки согнуты в локтях, булавы в руках: прыжки с поворотами вправо, влево. 9. Ходьба. Имитационные упражнения для плавания кролем: - для ног сидя в ластах; - «стрелочка» Развитие силы мышц рук, туловища, ног: - отжимания от скамейки; - отжимания от пола; - ползание на животе – «водолазы»; - прыжки через валики, кирпичики высотой 15см.	1 мин 1,5 мин 30с 3 раза 6 6 5 6 5 5 5 20*2 30с 10 10 10	Спина прямая Выше Руки согнуты в локтях Выше Медленно Колени не сгибать Спина прямая, руки прямые Вперед не наклоняться Колени не поднимать Руки прямые Аккуратно Колени выше Медленно Выше руки Сгибаются только локти

		при выполнении физических упражнений.		П/и «Чей кружок быстрее соберется?» 3. Д/у «Нырание», «Гармошка», «Комары». Игра м/п на внимание «Вода, земля, воздух»	10 30с 8 3 3 1 мин	Отталкиваться только руками Быть внимательными Вдохи носом
Ф Е В Р А Л Ь	№3	Образовательные: 1. Освоить с детьми ОРУ с резиновыми жгутами под счет. 2. Продолжать укреплять у детей мышцы рук, живота, ног в упражнениях: отжимания от скамейки, от пола, упражнение «Ванька – встань-ка», прыжки в длину с места. 3. Развивать с помощью игровых упражнений все группы мышц: «качалочка», «стойкий оловянный солдатик», «самолет», «плавание на байдарке», «велосипед». 4. В подвижной игре «Отбей мяч» развивать кистевую мускулатуру и глазомер. Оздоровительные: укреплять у детей основные группы мышц, развивать умение сохранять осанку. Воспитательные: приучать детей бережно относиться к инвентарю.	Резиновые жгуты, скамейки, мячи баскетбольные, коврики для прыжков и релаксации, музыкальный материал.	1. Ходьба обычная, на носках, пятках, «раки», «обезьянки», скрестным шагом. Бег с прямыми ногами вперед, назад, бег со сменой движения. Ходьба. Д/у по таблице. 2. ОРУ с резиновыми жгутами под счет: 1.И.п. о.с. 1- потянуться, растянуть жгут, 2- и.п. 2. И.п. ноги на ширине плеч, жгут растянут, руки вверх: наклоны вправо, влево 3. И.п. о.с. 1- присесть, растянуть жгут; 2- и.п. 4. И.п. сесть на пол, ноги врозь: 1- наклон вперед, 2- и.п. 5.И.п. встать на колени: 1- потянуться вперед, прогибая спину и растягивая жгут, 2- и.п. 6.И.п. лечь на живот: 1- прогнуться, жгут вперед, растянуть его – вдох; 2- и.п.- выдох. 7.И.п. о.с. 1- перенести правую (левую) ногу через жгут, удерживая равновесие; 2- и.п. 8. Жгут лежит на полу: «Придумайте прыжки сами» 9. Ходьба. Силовые упражнения: - отжимания от скамейки; - отжимания от пола; - «Ванька – встань-ка»; - прыжки в длину с места. Игровые упражнения: «качалочка», «стойкий оловянный солдатик», «самолет», «плавание на байдарке», «велосипед». Игра «Отбей мяч» 3.	1 мин 2 мин 30с 6 6 6 6 5 6 20*2 30с 10 10 20 4 1,5 мин	Следить за осанкой Носки тянуть Быть внимательными Сильнее Руки прямые Спина прямая Смотреть на жгут Носки тянуть Выпрямлять спину Мягко Дышать носом Только локти Руки за голову Толчок ногами сильнее Выполнять по показу ребенка Попадать точно в обруч

				Ходьба. Д/у «Фейерверк» («п-б-п-б») Релаксация: «В зимнем лесу»	4 раза 3 1 мин	Лежать на спине, на коврике
Ф Е В Р А Л Ь	№4	Образовательные: 1. Закрепить с детьми ОРУ с резиновыми жгутами под музыку. 2. Продолжать укреплять у детей мышцы рук, живота, ног в упражнениях: отжимания от скамейки, от пола, упражнение «Ванька – встань-ка», прыжки в длину с места. 3. Развивать с помощью игровых упражнений все группы мышц: «качалочка», «стойкий оловянный солдатик», «самолет», «плавание на байдарке», «велосипед». 4. В подвижной игре «Отбей мяч» развивать кистевую мускулатуру и глазомер. Оздоровительные: укреплять у детей основные группы мышц, развивать умение сохранять осанку. Воспитательные: приучать детей бережно относиться к инвентарю.	Резиновые жгуты, скамейки, мячи баскетбольные, коврики для прыжков и релаксации, музыкальный материал.	1. Ходьба обычная, на носках, пятках, «раки», «обезьянки», скрестным шагом. Бег с прямыми ногами вперед, назад, бег со сменой движения. Ходьба. Д/у по таблице. 2. ОРУ с резиновыми жгутами под музыку: 1.И.п. о.с. 1- потянуться, растянуть жгут, 2- и.п. 2. И.п. ноги на ширине плеч, жгут растянут, руки вверх: наклоны вправо, влево 3. И.п. о.с. 1- присесть, растянуть жгут; 2- и.п. 4. И.п. сесть на пол, ноги врозь: 1- наклон вперед, 2- и.п. 5.И.п. встать на колени: 1- потянуться вперед, прогибая спину и растягивая жгут, 2- и.п. 6.И.п. лечь на живот: 1- прогнуться, жгут вперед, растянуть его – вдох; 2- и.п.- выдох. 7.И.п. о.с. 1- перенести правую (левую) ногу через жгут, удерживая равновесие; 2- и.п. 8. Жгут лежит на полу: «Придумайте прыжки сами» 9. Ходьба. Силовые упражнения: - отжимания от скамейки; - отжимания от пола; - «Ванька – встань-ка»; - прыжки в длину с места. Игровые упражнения: «качалочка», «стойкий оловянный солдатик», «самолет», «плавание на байдарке», «велосипед». Игра «Отбей мяч» 3. Ходьба. Д/у «Фейерверк» («п-б-п-б») Релаксация: «В зимнем лесу»	1 мин 2 мин 30с 6 6 6 6 5 6 20*2 30с 10 10 20 4 1,5 мин 4 раза 3 1 мин	Следить за осанкой Носки тянуть Быть внимательными Сильнее Руки прямые Спина прямая Смотреть на жгут Носки тянуть Выпрямлять спину Мягко Дышать носом Только локти Руки за голову Толчок ногами сильнее Выполнять по показу ребенка Попадать точно в обруч Лежать на спине, на коврике

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
М А Р Т	№1	<p>Образовательные:</p> <p>1. Освоить с детьми ОРУ на разные группы мышц под счет.</p> <p>2. Повторить с детьми умение выполнять имитационные движения руками и ногами кролем на спине, животе.</p> <p>3. Продолжать развивать у детей силу мышц рук, туловища, ног: ходьба на руках в парах – «тачка»; подъемы ног в «уголок» с утяжелителями; для туловища – ползание по полу по-пластунски.</p> <p>4. В подвижной игре «Быстрые гусеницы» развивать умение детей быстро выполнять ползание на скорость.</p> <p>Оздоровительные: развивать работоспособность детского организма и умение преодолевать трудности во время нагрузки.</p> <p>Воспитательные: воспитывать нравственно-волевые качества личности каждого ребенка.</p>	Утяжелители, стойки для эстафеты, музыкальный материал.	<p>1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, по – медвежьей, в приседе, правым и левым боком.</p> <p>Бег обычный.</p> <p>Бег с прямыми ногами вперед, назад.</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра, с подскоками.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Д/у «Буря в море»</p> <p>2. ОРУ на разные группы мышц под счет:</p> <p>1.И.п. о.с. «Ввинчиваем лампочку»- круговые вращения головой вправо, влево.</p> <p>2.И.п. стойка боксера: имитация движений руками, как боксер то правой, то левой</p> <p>3.И.п. лечь на живот: «Индеец в дозоре»</p> <p>1-поднять голову вверх, поворот головы вправо, влево, 2-и.п.</p> <p>4.И.п. стоя на четвереньках, подтягивать колени к груди, опираясь на ладони «Щенок»</p> <p>5.И.п. стоя на четвереньках, подкидывать ноги кверху – «Жеребенок»</p> <p>6.И.п. лечь на живот: «Колечко» - захватить ступни ног, голову назад, прогнуться</p> <p>7. Прыжки: 4 раза на правой ноге, 4 раза - на левой</p> <p>Ходьба.</p> <p>Имитационные упражнения для плавания кролем: руками и ногами на спине и животе</p> <p>Развитие силы мышц рук, туловища, ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнение в парах «тачка»; - подъемы ног в «уголок» с утяжелителями; - ползание по – пластунски. <p>П/и - эстафета «Быстрые гусеницы»</p> <p>3. Д/у по таблице.</p> <p>Игра м/п «Стоп»</p>	<p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>8</p> <p>10</p> <p>30с</p> <p>3</p> <p>4*2</p> <p>8</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>7</p> <p>7</p> <p>10*2</p> <p>8</p> <p>8*2</p> <p>8</p> <p>30с</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p>	<p>Спина прямая</p> <p>Дышать носом</p> <p>Колени выше</p> <p>С постепенным усилением звука</p> <p>Медленно</p> <p>От груди</p> <p>Плавно выполнять поворот головы</p> <p>Руки прямые, ноги ближе к груди</p> <p>Сохранять равновесие</p> <p>Тянуть носки ближе к голове</p> <p>Мягко</p> <p>Выполнять качественно</p> <p>Не толкать</p> <p>Поднимать ноги не высоко</p> <p>Активно</p> <p>Внимательно смотреть на рисунок</p>

МАРТ	№2	<p>Образовательные:</p> <p>1. Закрепить с детьми ОРУ на разные группы мышц под музыку.</p> <p>2. Повторить с детьми умение выполнять имитационные движения руками и ногами кролем на спине, животе.</p> <p>3. Продолжать развивать у детей силу мышц рук, туловища, ног: ходьба на руках в парах – «тачка»; подъемы ног в «уголок» с утяжелителями; для туловища – ползание по полу по-пластунски.</p> <p>4. Закрепить с детьми умение играть в подвижную – игру – эстафету «Быстрые гусеницы» (ползание на скорость).</p> <p>Оздоровительные: продолжать развивать работоспособность детского организма и умение преодолевать трудности во время нагрузки.</p> <p>Воспитательные: продолжать воспитывать нравственно-волевые качества личности каждого ребенка.</p>	Утяжелители, стойки для эстафеты, музыкальный материал.	1.	Ходьба обычная, на носках, на пятках, по – медвежьи, в приседе, правым и левым боком.	1 мин	Спина прямая
					Бег обычный.	2 мин	Дышать носом
					Бег с прямыми ногами вперед, назад.	8	Колени выше
					Бег с высоким подниманием бедра, с подскоками.	10	С постепенным усилением звука
					Ходьба.	30с	
					Д/у «Буря в море»	3	
					2.		
					ОРУ на разные группы мышц под музыку:		
					1.И.п. о.с. «Ввинчиваем лампочку»- круговые вращения головой вправо, влево.	4*2	Медленно
					2.И.п. стойка боксера: имитация движений руками, как боксер то правой, то левой	8	От груди
	3.И.п. лечь на живот: «Индеец в дозоре»	6	Плавно выполнять поворот головы				
	1-поднять голову вверх, поворот головы вправо, влево, 2-и.п.		Руки прямые, ноги ближе к груди				
	4.И.п. стоя на четвереньках, подтягивать колени к груди, опираясь на ладони «Щенок»	7	Сохранять равновесие				
	5.И.п. стоя на четвереньках, подкидывать Ноги кверху – «Жеребенок»	7					
	6.И.п. лечь на живот: «Колечко» - захватить ступни ног, голову назад, прогнуться	7	Тянуть носки ближе к голове				
	7.Прыжки: 4 раза на правой ноге, 4 раза на левой	10*2	Мягко				
	Ходьба.						
	Имитационные упражнения для плавания кролем: руками и ногами на спине и животе	8	Выполнять качественно				
	Развитие силы мышц рук, туловища, ног:						
	- упражнение в парах «тачка»;	8*2	Не толкать				
	- подъемы ног в «уголок» с утяжелителями;	8	Поднимать ноги не высоко				
	- ползание по – пластунски.	30с	Активно				
	П/и - эстафета «Быстрые гусеницы»	3 раза					
	3.						
	Д/у по таблице.		Внимательно смотреть на рисунок				
	Игра м/п «Стоп»	3 раза					
МАР	№3	Образовательные:	Коврики для прыжков в длину, тренажеры,	1.	Ходьба обычная, на носках, пятках, «раки», «обезьянки».	1,5мин	Соблюдать дистанцию
		1. Освоить с детьми ОРУ «Морская прогулка» под		Бег с прямыми ногами вперед, назад, бег со сменой			

Т		<p>музыку.</p> <p>2. Продолжать осваивать с детьми имитационные специальные упражнения для освоения техники плавания кролем.</p> <p>3. Продолжать укреплять у детей все группы мышц при помощи силовых упражнений: отжимания от пола, прыжки в длину с места, выучить с детьми упражнения при помощи тренажеров.</p> <p>В подвижной игре «Ловишка, бери ленту» развивать у детей скоростные качества и выносливость.</p> <p>Оздоровительные: продолжать обращать внимание детей на осанку, укреплять у детей ступни ног при помощи профилактических упражнений.</p> <p>Воспитательные: воспитывать у детей потребность в занятиях спортом.</p>	<p>ленты, мелкий конструктор, мыльные пузыри, музыкальный материал.</p>	<p>движения; прыжки с продвижением вперед.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Д/у «Гудок парохода»</p> <p>2.</p> <p>ОРУ под музыку Морская прогулка»:</p> <p>1. «Волны» - правой и левой рукой изображаем волны перед собой</p> <p>2. «Заплываем» - наклоны, «раздвигаем воду» обеими руками в стороны.</p> <p>3. «Идем по дну морскому» - наклоны к полу, опускаясь на ладони, 4 шага вперед, 4 -вернуться в и.п.</p> <p>4. «Крабы» - сидя на полу: передвижение с опорой на ладони и ноги вперед, назад.</p> <p>5. «Русалки плывут» - лежа на животе, имитирующие движения руками плывущей русалки руками вперед, назад.</p> <p>6. «Русалочка показывает свой хвостик» - в упоре руками сзади, сидя на полу: поднимание ног вверх, опускание; в упоре на обе руки поднимать то одну ногу вверх, опускать, то другую: «вынырнем – спрячемся»</p> <p>7. И.п. – присесть: выпрыгивание вверх – «дельфины» набирают воздух, выныривая наружу.</p> <p>Ходьба</p> <p>Имитационные упражнения для плавания кролем: руками и ногами на спине и животе</p> <p>Силовые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отжимания от пола; - прыжки в длину с места; - выполнение упражнений по пиктограмме с тренажерами. <p>П/и «Ловишка, бери ленту»</p> <p>3.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Д/у «Сдуй мыльные пузыри»</p> <p>Игра м/п «Если бы ноги стали руками» (захваты пальцами ног мелких предметов).</p>	<p>2 мин</p> <p>30с</p> <p>3 раза</p> <p>4*2</p> <p>7</p> <p>6</p> <p>8</p> <p>7</p> <p>6</p> <p>5</p> <p>30с</p> <p>1 мин</p> <p>15</p> <p>6</p> <p>По 6</p> <p>4 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 раза</p>	<p>Носки тянуть</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Плавно</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Ноги выпрямлять полностью</p> <p>Активно</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Приземляться мягко</p> <p>Ноги и руки работают ритмично</p> <p>Туловище прямое</p> <p>Выполнять качественно</p> <p>В одном направлении</p> <p>Только пальцами ног</p>
---	--	--	---	--	---	---

М А Р Т	№4	<p>Образовательные:</p> <p>1. Закрепить с детьми ОРУ «Морская прогулка» под музыку.</p> <p>2. Продолжать осваивать с детьми имитационные специальные упражнения для освоения техники плавания кролем.</p> <p>3. Продолжать укреплять у детей все группы мышц при помощи силовых упражнений: отжимания от пола, прыжки в длину с места, выучить с детьми упражнения при помощи тренажеров.</p> <p>В подвижной игре «Ловишка, бери ленту» развивать у детей скоростные качества и выносливость.</p> <p>Оздоровительные: продолжать обращать внимание детей на осанку, укреплять у детей ступни ног при помощи профилактических упражнений.</p> <p>Воспитательные: воспитывать у детей потребность в занятиях спортом.</p>	<p>Коврики для прыжков в длину, тренажеры, ленты, мелкий конструктор, мыльные пузыри, музыкальный материал.</p>	1.	<p>Ходьба обычная, на носках, пятках, «раки», «обезьянки».</p> <p>Бег с прямыми ногами вперед, назад, бег со сменой движения; прыжки с продвижением вперед.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Д/у «Гудок парохода»</p>	1,5мин	<p>Соблюдать дистанцию</p> <p>Носки тянуть</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Плавно</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Ноги выпрямлять полностью</p> <p>Активно</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Приземляться мягко</p> <p>Ноги и руки работают ритмично</p> <p>Туловище прямое</p> <p>Выполнять качественно</p> <p>В одном направлении</p> <p>Только пальцами ног</p>
				2.	<p>ОРУ под музыку Морская прогулка:</p> <p>1. «Волны» - правой и левой рукой изображаем волны перед собой</p> <p>2. «Заплываем» - наклоны, «раздвигаем воду» обеими руками в стороны.</p> <p>3. «Идем по дну морскому» - наклоны к полу, опускаясь на ладони, 4 шага вперед, 4 -вернуться в и.п.</p> <p>4. «Крабы» - сидя на полу: передвижение с опорой на ладони и ноги вперед, назад.</p> <p>5. «Русалки плывут» - лежа на животе, имитирующие движения руками плывущей русалки руками вперед, назад.</p> <p>6. «Русалочка показывает свой хвостик» - в упоре руками сзади, сидя на полу: поднимание ног вверх, опускание; в упоре на обе руки поднимать то одну ногу вверх, опускать, то другую: «вынырнем – спрячемся»</p> <p>7. И.п. – присесть: выпрыгивание вверх – «дельфины» набирают воздух, выныривая наружу.</p>	2 мин	
				3.	<p>Ходьба</p> <p>Имитационные упражнения для плавания кролем: руками и ногами на спине и животе</p> <p>Силовые упражнения:</p> <p>- отжимания от пола;</p> <p>- прыжки в длину с места;</p> <p>- выполнение упражнений по пиктограмме с тренажерами.</p> <p>П/и «Ловишка, бери ленту»</p>	30с 3 раза	
				4.		4*2	
				5.		7	
				6.		6	
				7.		8	
				8.		7	
				9.		6	
				10.		5	
		30с 1 мин					
		15 6					
		По 6					
		4 мин					
		1 мин 2 раза					

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
А П Р Е Л Ь	№1	<p>Образовательные:</p> <p>1. Освоить с детьми ОРУ с малыми мячами под счет.</p> <p>2. Продолжать совершенствовать с детьми имитационные специальные упражнения для освоения техники плавания кролем; повторить упражнение «стрелочка».</p> <p>3. Использовать игровые упражнения для развития всех групп мышц – «ах, ладошки», «вы ладошки, «карусель», «покачай малышку», «плавание на байдарке», «велосипед».</p> <p>4. Применить силовые упражнения в подвижной игре «Самый быстрый» - фронтально («крабь», «крокодилы», «раки»), развивая скоростные качества.</p> <p>Оздоровительные: укреплять у детей основные группы мышц, дыхательную систему.</p> <p>Воспитательные: воспитывать решительность, справедливость.</p>	Малые мячи, коврики для релаксации, музыкальный материал и пение птиц в записи.	<p>1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, по – медвежьей, в приседе, правым и левым боком.</p> <p>Бег обычный.</p> <p>Бег с прямыми ногами вперед, назад.</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра, с подскоками.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Д/у «Нарисуй малый и большой мяч»</p> <p>ОРУ с малыми мячами под счет:</p> <p>1. «Переложить мяч сверху».</p> <p>И.п.: пятки вместе, носки врозь, мяч сзади в опущенных прямых руках; руки в стороны; вверх, переложить мяч в другую руку; в стороны; за спину.</p> <p>2. «Переложить мяч за ногой».</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке; наклон к правой (левой) ноге, переложить мяч за ногой в левую руку; и.п.</p> <p>3. «Переложить мяч под ногой»</p> <p>И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке - поднять согнутую правую (левую) ногу; переложить мяч в левую (правую) руку; и.п.</p> <p>4. «Положить мяч между стоп».</p> <p>И.п.: стоя на коленях, ноги слегка расставлены, руки в стороны, мяч в правой руке; поворот вправо, положить мяч между стоп; и.п.; поворот влево, взять мяч левой рукой; и.п.</p> <p>5. «Сесть-встать»</p> <p>И.п.: сидя, ноги скрестно, правую руку на пояс, левую руку вперед, мяч на ладони, ладонь держать лодочкой; встать; сесть (поочередно менять положение рук).</p> <p>6. «Не урони мяч».</p> <p>И.п.: лежа на спине, руки в стороны, мяч в правой руке; согнуть ноги, положить мяч на голени у ступней; выпрямить ноги и осторожно положить их на пол, руки в стороны; согнуть ноги, подтянуть к груди; взять мяч левой рукой, выпрямить ноги и положить на пол, руки в стороны.</p> <p>7. «Подними мяч повыше».</p> <p>И. п.: лежа на животе, руки под подбородком, мяч в правой руке; мяч вперед – вверх, левую руку за спину; и.п.</p>	<p>1, 5 мин</p> <p>2 мин</p> <p>15с</p> <p>20с</p> <p>30с</p> <p>3</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p>	<p>Вперед не наклоняться</p> <p>Руки согнуты в локтях</p> <p>Колени выше</p> <p>Потянуться выше</p> <p>Ноги не сгибать</p> <p>Носки тянуть</p> <p>Сохранять равновесие</p> <p>Выполнять медленно</p> <p>Медленно</p> <p>Ритмично</p>

				<p>(поочередно менять положение рук) 8. Прыжки на месте на одной ноге. Ходьба. Имитационные упражнения для плавания кролем: руками и ногами на спине и животе; упражнение «стрелочка» Игровые упражнения: – «ах, ладошки», вы ладошки, - «карусель», - «покачай малышку», - «плавание на байдарке», - «велосипед». П/и «Самый быстрый» (фронтально) 3. Д/у «Птицы прилетели» Релаксация «Послушаем пение птиц»</p>	<p>5 20*2 30с 8 6 6 6 8 8 3 4 1 мин</p>	<p>Мягко Ноги прямые Руки выше Прыгать – хлопать Ноги слегка согнуты Выполнять качественно На спине</p>
А П Р Е Л Ь	№2	<p>Образовательные: 1.Закрепить с детьми ОРУ с малыми мячами под музыку. 2. Продолжать совершенствовать с детьми имитационные специальные упражнения для освоения техники плавания кролем; повторить упражнение «стрелочка». 3. Использовать игровые упражнения для развития всех групп мышц – «ах, ладошки», вы ладошки, «карусель», «покачай малышку», «плавание на байдарке», «велосипед». 4. Применить силовые упражнения в подвижной</p>	<p>Малые мячи, коврики для релаксации, музыкальный материал и пение птиц в записи.</p>	<p>1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, по – медвежьей, в приседе, правым и левым боком. Бег обычный. Бег с прямыми ногами вперед, назад. Бег с высоким подниманием бедра, с подскоками. Ходьба. Д/у «Нарисуй малый и большой мяч» ОРУ с малыми мячами под музыку: 1. «Переложить мяч сверху». И.п.: пятки вместе, носки врозь, мяч сзади в опущенных прямых руках; руки в стороны; вверх, переложить мяч в другую руку; в стороны; за спину. 2. «Переложить мяч за ногой». И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке; наклон к правой (левой) ноге, переложить мяч за ногой в левую руку; и.п. 3. «Переложить мяч под ногой» И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке - поднять согнутую правую (левую) ногу; переложить мяч в левую (правую) руку; и.п.</p>	<p>1, 5 мин 2 мин 15с 20с 30с 3 6 6 6</p>	<p>Вперед не наклоняться Руки согнуты в локтях Колени выше Потянуться выше Ноги не сгибать Носки тянуть Сохранять</p>

		<p>игре «Самый быстрый» - фронтально («крабь», «крокодилы», «раки»), развивая скоростные качества.</p> <p>Оздоровительные: укреплять у детей основные группы мышц, дыхательную систему.</p> <p>Воспитательные: воспитывать решительность, справедливость.</p>		<p>4. «Положи мяч между стоп». И.п.: стоя на коленях, ноги слегка расставлены, руки в стороны, мяч в правой руке; поворот вправо, положить мяч между стоп; и.п.; поворот влево, взять мяч левой рукой; и.п.</p> <p>5. «Сесть-встать» И.п.: сидя, ноги скрестно, правую руку на пояс, левую руку вперед, мяч на ладони, ладонь держать лодочкой; встать; сесть (поочередно менять положение рук).</p> <p>6. «Не урони мяч». И.п.: лежа на спине, руки в стороны, мяч в правой руке; согнуть ноги, положить мяч на голени у ступней; выпрямить ноги и осторожно положить их на пол, руки в стороны; согнуть ноги, подтянуть к груди; взять мяч левой рукой, выпрямить ноги и положить на пол, руки в стороны.</p> <p>7. «Подними мяч повыше». И. п.: лежа на животе, руки под подбородком, мяч в правой руке; мяч вперед – вверх, левую руку за спину; и.п. (поочередно менять положение рук)</p> <p>8. Прыжки на месте на одной ноге.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Имитационные упражнения для плавания кролем: руками и ногами на спине и животе; упражнение «стрелочка»</p> <p>Игровые упражнения: – «ах, ладошки», вы ладошки, - «карусель», - «покачай малышку», - «плавание на байдарке», - «велосипед».</p> <p>П/и «Самый быстрый» (фронтально)</p> <p>3. Д/у «Птицы прилетели»</p> <p>Релаксация «Послушаем пение птиц»</p>	<p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>5</p> <p>20*2 30с 8</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>8</p> <p>8</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>1 мин</p>	<p>равновесие</p> <p>Выполнять медленно</p> <p>Медленно</p> <p>Ритмично</p> <p>Мягко</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Руки выше</p> <p>Прыгать – хлопать</p> <p>Ноги слегка согнуты</p> <p>Выполнять качественно</p> <p>На спине</p>
--	--	---	--	--	---	---

А П Р Е Л Ь	№3	<p>Образовательные:</p> <p>1. Освоить с детьми ОРУ под счет, используя гимнастическую скамейку.</p> <p>2. Совершенствовать с детьми имитационные специальные упражнения для освоения техники плавания кролем.</p> <p>3. Продолжать укреплять у детей все группы мышц при помощи силовых упражнений: отжимания от пола, подтягивания на турнике, прыжки в высоту, закрепить умения детей выполнять упражнения с тренажерами.</p> <p>В подвижной игре «Лягушки и цапля» упражнять детей выполнять прыжки из приседа вверх.</p> <p>Оздоровительные: формировать у детей опорно-двигательный аппарат, укреплять сердечно – сосудистую систему.</p> <p>Воспитательные: воспитывать у детей организованность и самостоятельность.</p>	<p>Гимнастическая скамейка, турник, коврики для прыжков и набивные мячи, тренажеры, маска цапли, музыкальный материал.</p>	<p>1. Ходьба обычная, на носках, пятках, «раки», «обезьянки». Бег с прямыми ногами вперед, назад, бег со сменой движения; прыжки с продвижением вперед.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Д/у «Ветерок, ветер, ураган»</p> <p>2. ОРУ под счет, с использованием гимнастической скамейки:</p> <p>1. И.п. - дети сидят на скамейке верхом друг за другом: потягивания руками вверх, возвращаясь в и.п.</p> <p>2. И.п. – то – же, руки на поясе: наклоны вправо, влево.</p> <p>3. И.п. – то – же, руки на плечи: наклоны вперед – назад – «качка».</p> <p>4. И.п. – сесть на скамейку, вытянуть ноги: наклоны к носкам.</p> <p>5. И.п. – встать одной ногой на скамейку, другая нога на полу: выпады, пружиня ногой, стоящей на скамейке; ноги менять.</p> <p>6. Отжимания от скамейки.</p> <p>7. И.п. – сесть на скамейку на край: подъемы ног вверх, удерживая некоторое время.</p> <p>8. Прыжки вокруг скамейки за направляющим на двух ногах, с продвижением вперед.</p> <p>9. Ходьба друг за другом.</p> <p>Д/у «Синьор-помидор»</p> <p>Имитационные упражнения для плавания кролем: руками и ногами на спине и животе</p> <p>Силовые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отжимания от пола; - подтягивания на турнике; - прыжки в высоту через набивные мячи; - упражнения с тренажерами. <p>П/и «Лягушки и цапля»</p> <p>3. Ходьба.</p> <p>Д/у «Сдуй одуванчик»</p> <p>Игра м/п «Летает – не летает»</p>	<p>1,5 мин</p> <p>2 мин</p> <p>30с</p> <p>2 раза</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>4*2</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>30с</p> <p>20с</p> <p>2 раза</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>5</p> <p>3</p> <p>8</p> <p>3</p> <p>30с</p> <p>3</p> <p>1 мин</p>	<p>Выполнять под музыку</p> <p>Носки тянуть</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Спина прямая</p> <p>Точно в стороны</p> <p>Медленно</p> <p>Ноги не сгибать</p> <p>Спина прямая</p> <p>Только локтями</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Мягко</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Носки тянуть</p> <p>Туловище прямое</p> <p>Приземляться на полусогнутые ноги</p> <p>Вдохи носом</p> <p>Быть внимательными</p>
----------------------------	----	---	--	---	--	--

А П Р Е Л Ь	№4	<p>Образовательные:</p> <p>1. Закрепить с детьми выполнение ОРУ под музыку, используя гимнастическую скамейку.</p> <p>2. Совершенствовать с детьми имитационные специальные упражнения для освоения техники плавания кролем.</p> <p>3. Продолжать укреплять у детей все группы мышц при помощи силовых упражнений: отжимания от пола, подтягивания на турнике, прыжки в высоту, закрепить умения детей выполнять упражнения с тренажерами.</p> <p>В подвижной игре «Лягушки и цапля» упражнять детей выполнять прыжки из приседа вверх.</p> <p>Оздоровительные: формировать у детей опорно-двигательный аппарат, укреплять сердечно – сосудистую систему.</p> <p>Воспитательные: воспитывать у детей организованность и самостоятельность.</p>	<p>Гимнастическая скамейка, турник, коврики для прыжков и набивные мячи, тренажеры, маска цапли, музыкальный материал.</p>	<p>1. Ходьба обычная, на носках, пятках, «раки», «обезьянки». Бег с прямыми ногами вперед, назад, бег со сменой движения; прыжки с продвижением вперед. Ходьба. Д/у «Ветерок, ветер, ураган»</p> <p>2. ОРУ с использованием гимнастической скамейки (с музыкой)</p> <p>1. И.п. - дети сидят на скамейке верхом друг за другом: потягивания руками вверх, возвращаясь в и.п.</p> <p>2. И.п. – то – же, руки на поясе: наклоны вправо, влево.</p> <p>3. И.п. – то – же, руки на плечи: наклоны вперед – назад – «качка».</p> <p>4. И.п. – сесть на скамейку, вытянуть ноги: наклоны к носкам.</p> <p>5. И.п. – встать одной ногой на скамейку, другая нога на полу: выпады, пружиня ногой, стоящей на скамейке; ноги менять.</p> <p>6. Отжимания от скамейки.</p> <p>7. И.п. – сесть на скамейку на край: подъемы ног вверх, удерживая некоторое время.</p> <p>8. Прыжки вокруг скамейки за направляющим на двух ногах, с продвижением вперед.</p> <p>9. Ходьба друг за другом. Д/у «Синьор-помидор»</p> <p>Имитационные упражнения для плавания кролем: руками и ногами на спине и животе</p> <p>Силовые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отжимания от пола; - подтягивания на турнике; - прыжки в высоту через набивные мячи; - упражнения с тренажерами. <p>П/и «Лягушки и цапля»</p> <p>3. Ходьба. Д/у «Сдуй одуванчик» Игра м/п «Летает – не летает»</p>	<p>1,5 мин</p> <p>2 мин</p> <p>30с 2 раза</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>4*2</p> <p>10 10</p> <p>30с</p> <p>20с 2 раза</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>5 3</p> <p>8 3</p> <p>30с 3</p> <p>1 мин</p>	<p>Выполнять под музыку Носки тянуть</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Спина прямая</p> <p>Точно в стороны</p> <p>Медленно</p> <p>Ноги не сгибать</p> <p>Спина прямая</p> <p>Только локтями Ноги прямые</p> <p>Мягко</p> <p>Следить за осанкой Носки тянуть</p> <p>Туловище прямое Приземляться на полусогнутые ноги</p> <p>Вдохи носом Быть внимательными</p>
----------------------------	----	--	--	---	--	---

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
М А Й	№1	<p>Образовательные:</p> <p>1. Освоить с детьми комплекс ОРУ с надувным кругом под счет.</p> <p>2. Продолжать совершенствовать с детьми имитационные специальные упражнения для освоения техники плавания кролем; повторить упражнение «стрелочка».</p> <p>3. Развивать у детей силу мышц рук и плечевого пояса в метании мешочков вдаль; силу мышц ног в прыжках с высоты 30см в обозначенное место.</p> <p>4. В подвижной игре «Попади в движущуюся цель» укреплять у детей мышцы плечевого пояса и глазомер.</p> <p>Оздоровительные:</p> <p>повышать у детей сопротивляемость организма к простудным заболеваниям; при помощи физических упражнений укреплять дыхательную систему.</p> <p>Воспитательные:</p> <p>воспитывать у детей бережное отношение к инвентарю и оборудованию в зале.</p>	Надувной круг, мешочки с песком, скамейка высотой 30см, обручи, большой резиновый мяч диаметром 65см, музыкальный материал.	<p>1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, по – медвежьей, в приседе, правым и левым боком.</p> <p>Бег обычный.</p> <p>Бег с прямыми ногами вперед, назад.</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра, с подскоками.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Д/у «Нарисуй на выдохе любимую игрушку»</p> <p>ОРУ под счет с надувными кругами:</p> <p>1. И.п. – стойка ноги врозь, круг внизу, взявшись за середину: 1 – поднять руки вверх, потянуться, 2 – и.п.</p> <p>2. «Посмотри в иллюминатор». И.п. – то же: 1 – наклон вперед, посмотреть в центр круга, 2 – и.п.</p> <p>3. И.п. – сед на пятках, круг впереди. 1 – поворот вправо (влево), 2 – и.п.</p> <p>4. И.п. – сед на пятках, круг впереди в правой руке: 1 – руки в стороны, 2 руки назад, переложить круг в левую руку, 3 – руки в стороны, 4 – и.п. То же с другой руки.</p> <p>5. И.п. – сесть на пол, ноги вытянуть вперед, круг над головой: 1 – наклон к носкам, 2 – и.п.</p> <p>6. И.п. – вытянуть ноги вперед, упор руками сзади, круг положить рядом справа: махи ногами через круг вправо, влево.</p> <p>7. И.п. – лечь на живот, круг рядом, голова опущена на руки: 1 – поднять круг вверх, прогнуться, 2 – и.п.</p> <p>8. И.п.- о.с. Прыжки на двух ногах вокруг круга вправо, влево.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Упражнение «Задержи дыхание»</p> <p>Упражнения для укрепления мышц рук, верхнего плечевого пояса, туловища и ног:</p> <p>- метание мешочков вдаль;</p> <p>- прыжки с высоты в обозначенное место.</p> <p>Имитационные упражнения для плавания кролем: руками и ногами на спине и животе; упражнение «стрелочка»</p> <p>П/и «Попади в движущуюся цель»</p>	<p>1,5 мин</p> <p>2 мин</p> <p>30с</p> <p>3 раза</p> <p>7</p> <p>7</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>5</p> <p>20*2</p> <p>30с</p> <p>2 раза</p> <p>3</p> <p>4</p> <p>8</p>	<p>Сохранять осанку</p> <p>Дышать носом</p> <p>Выше</p> <p>Длительно</p> <p>Выше</p> <p>Пятки от пола не отрывать</p> <p>Руку не опускать</p> <p>Ноги не сгибать</p> <p>Выше</p> <p>Руки выше</p> <p>Мягко</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Выполнять без показа</p> <p>Активный замах</p> <p>Приземляться на полусогнутые ноги</p> <p>Внимательно следить за мячом</p>

				3. Д/у «Поймай комара» Игра м/п «Карлики и великаны»	5 3 1 мин	Спина прямая
М А Й	№2	Образовательные: 1. Закрепить с детьми выполнение комплекса ОРУ с надувным кругом под музыку. 2. Продолжать совершенствовать с детьми имитационные специальные упражнения для освоения техники плавания кролем; повторить упражнение «стрелочка». 3. Развивать у детей силу мышц рук и плечевого пояса в метании мешочков вдаль; силу мышц ног в прыжках с высоты 30см в обозначенное место. 4. В подвижной игре «Попади в движущуюся цель» укреплять у детей мышцы плечевого пояса и глазомер. Оздоровительные: повышать у детей на занятии сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, при помощи физических упражнений; укреплять дыхательную систему. Воспитательные: воспитывать у детей	Надувной круг, мешочки с песком, скамейка высотой 30см, обручи, большой резиновый мяч диаметром 65см, музыкальный материал.	1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, по – медвежьей, в приседе, правым и левым боком. Бег обычный. Бег с прямыми ногами вперед, назад. Бег с высоким подниманием бедра, с подскоками. Ходьба. Д/у «Нарисуй на выдохе любимую игрушку» ОРУ под музыку с надувными кругами: 1. И.п. – стойка ноги врозь, круг внизу, взявшись за середину: 1 – поднять руки вверх, потянуться, 2 – и.п. 2. «Посмотри в иллюминатор». И.п. – то же: 1 – наклон вперед, посмотреть в центр круга, 2 – и.п. 3. И.п. – сед на пятках, круг впереди. 1 – поворот вправо (влево), 2 – и.п. 4. И.п. – сед на пятках, круг впереди в правой руке: 1 – руки в стороны, 2 руки назад, переложить круг в левую руку, 3 – руки в стороны, 4 – и.п. То же с другой руки. 5. И.п. – сесть на пол, ноги вытянуть вперед, круг над головой: 1 – наклон к носкам, 2 – и.п. 6. И.п. – вытянуть ноги вперед, упор руками сзади, круг положить рядом справа: махи ногами через круг вправо, влево. 7. И.п. – лечь на живот, круг рядом, голова опущена на руки: 1 – поднять круг вверх, прогнуться, 2 – и.п. 8. И.п.- о.с. Прыжки на двух ногах вокруг круга вправо, влево. Ходьба. Упражнение «Задержи дыхание» Упражнения для укрепления мышц рук, верхнего плечевого пояса, туловища и ног: - метание мешочков вдаль; - прыжки с высоты в обозначенное место. Имитационные упражнения для плавания кролем:	1,5 мин 2 мин 30с 3 раза 7 7 6 6 6 6 5 20*2 30с 2 раза 3 4	Сохранять осанку Дышать носом Выше Длительно Выше Пятки от пола не отрывать Руку не опускать Ноги не сгибать Выше Руки выше Мягко Следить за осанкой Выполнять без показа Активный замах Приземляться на полусогнутые ноги

		бережное отношение к инвентарю и оборудованию в зале.		руками и ногами на спине и животе; упражнение «стрелочка» П/и «Попади в движущуюся цель» 3. Д/у «Поймай комара» Игра м/п «Карлики и великаны»	8 5 3 1 мин	Внимательно следить за мячом Спина прямая
М А Й	№3	Образовательные: 1. Освоить с детьми ОРУ с нудлом (палкой) под счет. 2. Совершенствовать с детьми имитационные специальные упражнения для освоения техники плавания кролем. 3. Продолжать укреплять у детей все группы мышц при помощи силовых упражнений: подтягивания на турнике, прыжки на возвышение высотой 20см с места. 4. В подвижной игре «Выбивалы» упражнять детей в умении бить способом от плеча. Оздоровительные: развивать у детей физические качества: ловкость, быстроту, выносливость, меткость. Воспитательные: воспитывать у детей интерес к занятиям физическими упражнениями.	Нудлы, турник, скамейки высотой 20см, мяч резиновый, музыкальный материал.	1. Ходьба обычная, на носках, пятках, «раки», «обезьянки». Бег с прямыми ногами вперед, назад, бег со сменой движения; прыжки с продвижением вперед. Ходьба. Д/у «Упрямый ослик» (и - а - и - а) 2. ОРУ с палками – нудлами под счет: 1. Подтягивания вверх на носках, руки с палкой вверх. 2. Наклоны вправо/влево, руки вверх. 3. Отставить ногу пр/л назад, палка вверх, прогнуться в спине. 4. Приседания: палка над головой. 5. Наклоны вперед, сидя на полу ноги вместе. 6. Лежа на животе, палку вверх. 7. Прыжки с палкой в руках над головой с поворотами; прыжки через палку – нудл, лежащую на полу, боком – правым и левым. 8. Ходьба с палкой у груди, за спиной, руки вперед, обычная. Имитационные упражнения для плавания кролем: руками и ногами на спине и животе Силовые упражнения: - подтягивания на турнике; - прыжки на возвышение высотой 20см. П/и «Выбивалы» 3. Ходьба. Д/у «Понюхай первые цветы» Игра м/п «Передать мяч» (чья команда быстрее передаст мяч по кругу)	1,5 мин 2 мин 3 раза 6 6 6 6 5 20*2 30с По 10 6 6 6 мин 30с 3 2 раза	Соблюдать дистанцию Мягко ставить ступню Выше Пятки от пола не отрывать Прогнать спину Спина прямая Ноги прижаты к полу Прыгать пружинисто Следить за осанкой Выполнять самостоятельно Подбородок выше перекладины Как можно быстрее

М А Й	№4 (доп.)	<p>Образовательные:</p> <p>1. Закрепить с детьми ОРУ с нудлом (палкой) под музыку.</p> <p>2. Совершенствовать с детьми имитационные специальные упражнения для освоения техники плавания кролем.</p> <p>3. Продолжать укреплять у детей все группы мышц при помощи силовых упражнений: подтягивания на турнике, прыжки на возвышение высотой 20см с места.</p> <p>4. В подвижной игре «Выбивалы» упражнять детей в умении бить способом от плеча.</p> <p>Оздоровительные: развивать у детей физические качества: ловкость, быстроту, выносливость, меткость.</p> <p>Воспитательные: воспитывать у детей интерес к занятиям физическими упражнениями.</p>	<p>Нудлы, турник, скамейки высотой 20см, мяч резиновый, музыкальный материал.</p>	1. Ходьба обычная, на носках, пятках, «раки», «обезьянки». Бег с прямыми ногами вперед, назад, бег со сменой движения; прыжки с продвижением вперед.	1,5 мин	<p>Соблюдать дистанцию</p> <p>Мягко ставить ступню</p> <p>Выше</p> <p>Пятки от пола не отрывать</p> <p>Прогибать спину</p> <p>Спина прямая</p> <p>Ноги прижаты к полу</p> <p>Прыгать пружинисто</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Выполнять самостоятельно</p> <p>Подбородок выше перекладины</p> <p>Как можно быстрее</p>
				Ходьба.	2 мин	
				Д/у «Упрямый ослик» (и - а - и - а)	3 раза	
				2. ОРУ с палками – нудлами под музыку:	6	
				1. Подтягивания вверх на носках, руки с палкой вверх.	6	
				2. Наклоны вправо/влево, руки вверх.	6	
				3. Отставить ногу пр/л назад, палка вверх, прогнуться в спине.	6	
				4. Приседания: палка над головой.	6	
				5. Наклоны вперед, сидя на полу ноги вместе.	6	
				6. Лежа на животе, палку вверх.	6	
7. Прыжки с палкой в руках над головой с поворотами; прыжки через палку – нудл, лежащую на полу, боком – правым и левым.	5					
8. Ходьба с палкой у груди, за спиной, руки вперед, обычная.	20*2					
Имитационные упражнения для плавания кролем: руками и ногами на спине и животе	30с					
Силовые упражнения:	По 10					
- подтягивания на турнике;	6					
- прыжки на возвышение высотой 20см.	6					
П/и «Выбивалы»	6 мин					
3. Ходьба.	6 мин					
Д/у «Понюхай первые цветы»	30с					
Игра м/п «Передать мяч» (чья команда быстрее передаст мяч по кругу)	3					
	2 раза					

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
И Ю Н Б	№1	<p>Образовательные:</p> <p>1. Напомнить детям правила поведения на озере, реке.</p> <p>2. Совершенствовать умение детей выполнять комплекс упражнений с нудлом под счет.</p> <p>3. Совершенствовать с детьми имитационные движения руками при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>4. Развивать у детей физические качества в игровых упражнениях: «Кто дальше перебросит мяч?» (набивной); «Чье звено быстрее соберется?»; в игре – эстафете «Прокати мяч» развивать скоростные качества и укреплять мышцы кистей рук.</p> <p>Оздоровительные: совершенствовать функции и закаливание детского организма.</p> <p>Воспитательные: формировать у детей правила поведения на спортивной площадке.</p>	Нудлы, мячи, флажки, набивные мячи, большой резиновый мяч (2шт.), стойки.	Напомнить детям правила поведения на озере, реке.	1 мин	<p>Следить за осанкой</p> <p>Следить за дыханием</p> <p>Выше</p> <p>Ноги от земли не отрывать</p> <p>Спина прямая</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Мягко</p> <p>Спина прямая</p> <p>Активно</p> <p>С усилием</p> <p>Не наталкиваться</p> <p>Соблюдать тишину</p>
				1.	1,5 мин	
				Ходьба обычная, в полуприседе, правым и левым боком.	2 мин	
				Бег обычный, с прямыми ногами вперед, с прямыми ногами назад, бег с высоким подниманием бедра.	30с	
				Ходьба.	20с	
				Д/у в движении с различным положением рук.	7	
				2.	7	
				ОРУ с нудлами под счет:	7	
				1. Потягивания вверх на носках, руки с палкой вверх.	7	
				2. Наклоны вправо/влево, руки вверх.	7	
3. Отставить ногу пр/л назад, палка вверх, прогнуться в спине.	7					
4. Приседания: палка над головой.	7					
5. Наклоны вперед вниз.	7					
6. Прыжки с палкой в руках над головой с поворотами; прыжки через палку – нудл, лежащую на полу, боком – правым и левым.	7					
7. Ходьба с палкой у груди, за спиной, руки вперед, обычная.	20*2					
Имитационные движения руками при плавании кролем на груди и на спине.	30с					
Игровые упражнения и игры:	10					
- «Кто дальше перебросит мяч?»;	4					
- «Чье звено быстрее соберется?»;	4					
- Игра – эстафета «Прокати мяч»	3					
3.	30с					
Ходьба.	3					
Д/у «Солнце и луна»	1 мин					
Игра м/п «Часовой»						
И Ю Н Б	№2	<p>Образовательные:</p> <p>1. Выслушать рассказы детей о правилах поведения на открытых водоемах летом.</p>	Нудлы, мячи, флажки, набивные мячи, большой резиновый мяч (2шт.), стойки.	Выслушать рассказы детей о правилах поведения на открытых водоемах летом.	1 мин	<p>Следить за осанкой</p> <p>Следить за дыханием</p>
				1.	1,5 мин	
				Ходьба обычная, в полуприседе, правым и левым боком.	2 мин	
Бег обычный, с прямыми ногами вперед, с прямыми ногами						

		<p>2. Совершенствовать умение детей выполнять комплекс упражнений с нудлом под музыку.</p> <p>3. Совершенствовать с детьми имитационные движения руками при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>4. Развивать у детей физические качества в игровых упражнениях: «Кто дальше перебросит мяч?» (набивной); «Чье звено быстрее соберется?»; в игре – эстафете «Прокати мяч» развивать скоростные качества и укреплять мышцы кистей рук.</p> <p>Оздоровительные: совершенствовать функции и закаливание детского организма.</p> <p>Воспитательные: продолжать формировать правила поведения на спортивной площадке.</p>		<p>назад, бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Д/у в движении с различным положением рук.</p> <p>2.</p> <p>ОРУ с нудлами под музыку:</p> <p>1. Потягивания вверх на носках, руки с палкой вверх.</p> <p>2. Наклоны вправо/влево, руки вверх.</p> <p>3. Отставить ногу пр/л назад, палка вверх, прогнуться в спине.</p> <p>4. Приседания: палка над головой.</p> <p>5. Наклоны вперед вниз.</p> <p>6. Прыжки с палкой в руках над головой с поворотами; прыжки через палку – нудл, лежащую на полу, боком – правым и левым.</p> <p>7. Ходьба с палкой у груди, за спиной, руки вперед, обычная.</p> <p>Имитационные движения руками при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>Игровые упражнения и игры:</p> <p>- «Кто дальше перебросит мяч?»;</p> <p>- «Чье звено быстрее соберется?»;</p> <p>- Игра – эстафета «Прокати мяч»</p> <p>3.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Д/у «Солнце и луна»</p> <p>Игра м/п «Часовой»</p>	<p>30с</p> <p>20с</p> <p>7</p> <p>7</p> <p>7</p> <p>7</p> <p>7</p> <p>20*2</p> <p>30с</p> <p>10</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>30с</p> <p>3</p> <p>1 мин</p>	<p>Выше</p> <p>Ноги от земли не отрывать</p> <p>Спина прямая</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Мягко</p> <p>Спина прямая</p> <p>Активно</p> <p>С усилием</p> <p>Не наталкиваться</p> <p>Соблюдать тишину</p>
И Ю Н Б	№3	<p>Образовательные:</p> <p>1. Совершенствовать с детьми имитационные движения руками при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>2. Закрепить с детьми ОРУ с мячами под счет.</p> <p>3. Отрабатывать с детьми упражнение в метании мешочков вдаль; упражнять в умении детей</p>	<p>Мячи резиновые большие, мешочки с песком, обручи, сетка волейбольная, эспандеры, бубен.</p>	<p>1.</p> <p>Ходьба в колонне по 1, с высоким подниманием колен.</p> <p>Бег обычный, подскоками, боковой галоп.</p> <p>Ходьба обычная, враспынную.</p> <p>Д/У «Солнце»</p> <p>2.</p> <p>ОРУ с мячами под счет:</p> <p>1. «Стройные березки» - ходьба на носках на месте с поворотами вправо, влево – руки вверх.</p> <p>2. Поднимание и подбрасывание мяча вверх. И.п. ноги слегка расставлены, ступни параллельно: 1 – поднять мяч вверх, подняться на носки; 2 – присесть, мяч вниз</p>	<p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>3</p> <p>6</p> <p>7</p>	<p>Следить за осанкой</p> <p>Держать дистанцию</p> <p>Вдохи носом</p> <p>Выше</p> <p>Вертикально</p>

		<p>прыгать через несколько обручей на двух ногах, развивая равновесие.</p> <p>4. В подвижной игре «Мяч через сетку» развивать у детей мышцы рук и плечевого пояса.</p> <p>Оздоровительные: совершенствовать функции закаливания детского организма – приучать заниматься в облегченной одежде.</p> <p>Воспитательные: приучать детей бережно относиться к инвентарю.</p>		<p>3. И.п. – ноги шире плеч. Перекаты мяча в наклоне от одной ноги к другой, с отдыхом – поднять мяч вверх, потянуться на носках.</p> <p>4. «Удержи мяч». Приседания, руки с мячом вперед.</p> <p>5. Наклоны вниз – оставить мяч, взять – встать.</p> <p>6. Подбрасывания мячей вверх и ловля с хлопками.</p> <p>7. Прыжки по выбору детей – мяч на полу. Под бубен.</p> <p>Бег в чередовании с ходьбой.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Нарисуй на выдохе любой предмет»</p> <p>Имитационные движения руками при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>ОВД: - метание мешочков вдаль одной рукой от плеча; - прыжки через несколько обручей на двух ногах.</p> <p>П/и «Мяч через сетку»</p> <p>3. Ходьба с различным положением рук.</p> <p>Д/у «Нарисуй волну»</p> <p>Упражнения для укрепления кистей рук с эспандерами.</p>	<p>8</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>10</p> <p>20*2</p> <p>1 мин</p> <p>3</p> <p>10</p> <p>4</p> <p>3</p> <p>4 мин</p> <p>30с</p> <p>3</p> <p>1 мин</p>	<p>Ноги не сгибать</p> <p>Руки прямые</p> <p>Ноги прямые Успеть сделать хлопок</p> <p>Дышать носом</p> <p>Выполнять ритмично</p> <p>Замах сильнее Мягко Активно</p> <p>Работать с эспандерами сильнее</p>
И Ю Н Ь	№4	<p>Образовательные:</p> <p>1. Совершенствовать с детьми имитационные движения руками при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>2. Закрепить с детьми ОРУ с мячами под музыку.</p> <p>3. Отрабатывать с детьми упражнение в метании мешочков вдаль; упражнять в умении детей прыгать через несколько обручей на двух ногах, развивая равновесие.</p>	<p>Мячи резиновые большие, мешочки с песком, обручи, сетка волейбольная, эспандеры, бубен.</p>	<p>1. Ходьба в колонне по 1, с высоким подниманием колен. Бег обычный, подскоками, боковой галоп. Ходьба обычная, в рассыпную. Д/У «Солнце»</p> <p>2. ОРУ с мячами под музыку:</p> <p>1. «Стройные березки» - ходьба на носках на месте с поворотами вправо, влево – руки вверх.</p> <p>2. Поднимание и подбрасывание мяча вверх. И.п. ноги слегка расставлены, ступни параллельно: 1 – поднять мяч вверх, подняться на носки; 2 – присесть, мяч вниз</p> <p>3. И.п. – ноги шире плеч. Перекаты мяча в наклоне от одной ноги к другой, с отдыхом – поднять мяч вверх, потянуться на носках.</p> <p>4. «Удержи мяч». Приседания, руки с мячом вперед.</p>	<p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>3</p> <p>6</p> <p>7</p> <p>8</p>	<p>Следить за осанкой Держать дистанцию Вдохи носом</p> <p>Выше Вертикально</p> <p>Ноги не сгибать</p>

		4. В подвижной игре «Мяч через сетку» развивать у детей мышцы рук и плечевого пояса. Оздоровительные: совершенствовать функции закаливания детского организма – приучать заниматься в облегченной одежде. Воспитательные: приучать детей бережно относиться к инвентарю.		5. Наклоны вниз – оставить мяч, взять – встать. 6. Подбрасывания мячей вверх и ловля с хлопками. 7. Прыжки по выбору детей – мяч на полу. Под бубен. Бег в чередовании с ходьбой. Дыхательная гимнастика «Нарисуй на выдохе любой предмет» Имитационные движения руками при плавании кролем на груди и на спине. ОВД: - метание мешочков вдаль одной рукой от плеча; - прыжки через несколько обручей на двух ногах. П/и «Мяч через сетку» 3. Ходьба с различным положением рук. Д/у «Нарисуй волну» Упражнения для укрепления кистей рук с эспандерами.	6 6 10 20*2 1 мин 3 10 4 3 4 мин 30с 3 1 мин	Руки прямые Ноги прямые Успеть сделать хлопок Дышать носом Выполнять ритмично Замах сильнее Мягко Активно Работать с эспандерами сильнее
--	--	--	--	--	--	--

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
И Ю Л Б	№1	Образовательные: 1. Закрепить с детьми ОРУ с гимнастическими палками под счет. 2. Совершенствовать с детьми имитационные движения руками при плавании кролем на груди и на спине. 3. Закрепить с детьми умение выполнять силовые упражнения в метании набивных мячей	Гимнастические палки, набивные мячи, бревна, пеньки, колеса, бубен, свисток, мяч.	1. Ходьба в колонне по 1, с выпадами вперед, широкими и мелкими шагами. Бег обычный, с выбрасыванием прямых ног вперед. Ходьба. Д/у «Комары» 2. ОРУ с гимнастическими палками под счет: 1. И. п. о.с. 1- поднять палку вверх, потянуться, 2- и.п. 2. И.п. палка на лопатках, ноги на ширине плеч. 1 – поворот вправо, 2- влево 3. И. п. палка вверху, ноги на ширине плеч. 1- наклон вправо, 2- влево	1 мин 2 мин 20с 3 6 6 6	Следить за осанкой Носки тянуть Вдохи носом Выше Ноги от земли не отрывать Только туловищем Спина прямая

		<p>вдаль; упражнять детей в отжимании от земли; развивать равновесие в ходьбе по бревнышкам и пенькам.</p> <p>4. В подвижной игре «Выше ноги от земли» упражнять детей в умении запрыгивать на возвышение.</p> <p>Оздоровительные: приучать детей ходить по траве босиком, ходить по камушкам и песку.</p> <p>Воспитательные: продолжать формировать у детей представление о здоровье, об организме, его потребностях в закаливании.</p>		<p>4. И. п. пятки вместе, носки врозь, палка вертикально «грибок». 1 – присесть, опираясь на палку, 2 – и.п. Руки менять.</p> <p>5. Наклоны с палкой к земле, с выпрямлением туловища.</p> <p>6. Перенос палки через ногу пр/л ногой.</p> <p>7. Палку поставить вертикально. Прыжки вокруг палки, опираясь на неё. Прыгать вправо, влево.</p> <p>8. Ходьба.</p> <p>Имитационные движения руками при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>Силовые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - метание набивных мячей вдаль; - отжимания от земли; - ходьба по бревнам, скамейкам, пенькам прямо. <p>П/и «Выше ноги от земли»</p> <p>3.</p> <p>Д/у «Понюхаем цветы»</p> <p>Игра м/п, стоя в кругу «Назови следующую цифру» (с мячом)</p>	<p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>25*2</p> <p>20с</p> <p>10</p> <p>4</p> <p>10</p> <p>3</p> <p>4 мин</p> <p>3</p> <p>1 мин</p>	<p>Ноги не сгибать</p> <p>Вперед не наклоняться</p> <p>Мягко</p> <p>Выполнять ритмично</p> <p>Из-за головы</p> <p>Локти в стороны</p> <p>Руки в стороны</p> <p>Не наталкиваться</p> <p>Мяч поймать и бросить ведущему</p>
И Ю Л Б	№2	<p>Образовательные:</p> <p>1. Закрепить с детьми ОРУ с гимнастическими палками под музыку.</p> <p>2. Совершенствовать с детьми имитационные движения руками при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>3. Закрепить с детьми умение выполнять силовые упражнения в метании набивных мячей вдаль; упражнять детей в отжимании от земли; развивать равновесие в ходьбе по бревнышкам и пенькам.</p> <p>4. В подвижной игре</p>	<p>Гимнастические палки, набивные мячи, бревна, пеньки, колеса, бубен, свисток, мяч.</p>	<p>1.</p> <p>Ходьба в колонне по 1, с выпадами вперед, широкими и мелкими шагами.</p> <p>Бег обычный, с выбрасыванием прямых ног вперед.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Д/у «Комары»</p> <p>2.</p> <p>ОРУ с гимнастическими палками под музыку:</p> <p>1. И. п. о.с. 1- поднять палку вверх, потянуться, 2- и.п.</p> <p>2. И.п. палка на лопатках, ноги на ширине плеч. 1 – поворот вправо, 2- влево</p> <p>3. И. п. палка вверху, ноги на ширине плеч. 1- наклон вправо, 2- влево</p> <p>4. И. п. пятки вместе, носки врозь, палка вертикально «грибок». 1 – присесть, опираясь на палку, 2 – и.п. Руки менять.</p> <p>5. Наклоны с палкой к земле, с выпрямлением туловища.</p> <p>6. Перенос палки через ногу пр/л ногой.</p> <p>7. Палку поставить вертикально. Прыжки вокруг палки,</p>	<p>1 мин</p> <p>2 мин</p> <p>20с</p> <p>3</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p>	<p>Следить за осанкой</p> <p>Носки тянуть</p> <p>Вдохи носом</p> <p>Выше</p> <p>Ноги от земли не отрывать</p> <p>Только туловищем</p> <p>Спина прямая</p> <p>Ноги не сгибать</p> <p>Вперед не наклоняться</p>

		«Выше ноги от земли» упражнять детей в умении запрыгивать на возвышение. Оздоровительные: приучать детей ходить по траве босиком, ходить по камушкам и песку. Воспитательные: продолжать формировать у детей представление о здоровье, об организме, его потребностях в закаливании.		опираясь на неё. Прыгать вправо, влево. 8. Ходьба. Имитационные движения руками при плавании кролем на груди и на спине. Силовые упражнения: - метание набивных мячей вдаль; - отжимания от земли; - ходьба по бревнам, скамейкам, пенькам прямо. П/и «Выше ноги от земли» 3. Д/у «Понюхаем цветы» Игра м/п, стоя в кругу «Назови следующую цифру» (с мячом)	6 25*2 20с 10 4 10 3 4 мин 3 1 мин	Мягко Выполнять ритмично Из-за головы Локти в стороны Руки в стороны Не наталкиваться Мяч поймать и бросить ведущему
И Ю Л Б	№3	Образовательные: 1. Закрепить с детьми комплекс ОРУ на дыхание, соблюдая темп, ритм выполнения упражнений. 2. Повторить с детьми специальные упражнения для освоения техники плавания: выполнять имитационные упражнения для ног сидя (на скамейке); для рук у спортивного комплекса на участке. 3. Совершенствовать умение детей выполнять силовые упражнения для всех групп мышц: отжимания, уголки, прыжки на двух ногах и на одной ноге с продвижением вперед в подвижных играх и заданиях соревновательного	Скамейки, спортивный комплекс на спортивной площадке, мячи, «помело», массажные мячики.	1. Ходьба в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками. Бег обычный, с прямыми ногами вперед, назад, бег с высоким подниманием бедра. Ходьба. Д/у «Крылья птицы» ОРУ с дыханием: 1. «Часики» И.п. о.с. махи прямыми руками вперед, назад, делая перекаты с пятки на носок. 2. «Ловля комара» И.п. о.с. 1-2-3- хлопки руками над головой, справа, слева, сбоку и т.д., приподнимаясь на носки 3. «Косим траву» И.п. ноги на ширине ступни: движения руками вправо, влево, произнося «ж-у-у-х» 4. «Трубач» Воображая из себя трубача, поднимаем голову, прикладывая «трубу» к губам – «ту-у» 5. «Будильник» - наклоны туловища вправо, влево, руки на поясе. Произносить «ку-ку». 6. «Петушок». И.п. о.с. 1- подняться на носки, руки в стороны, сделать вдох, произнося «ку-ка-ре-ку», 2- и.п. 7. «Насос». Имитировать движения накачивающего колеса: 1- наклон- «с-с», 2- «ш-ш»- выпрямиться. 8. «Полеты на луну». И.п. присесть: постепенно вставая, произносить «а-а-а», даже подпрыгивая вверх, руки тоже вверх. 9. Ходьба.	1,5 мин 2 мин 20с 3 6 6 6 6 6 6 6 6 5	Держать дистанцию Руки согнуты в локтях Следить за осанкой Дышать ровно Выше Активно То вправо, то влево Пятки от земли не отрывать Можно на одной ноге Ритмично Подпрыгивать выше

		<p>характера: «Играй, мяч не теряй» (выполнять отжимания и уголки опоздавшим детям, не успевшим занять свое место; в русской народной игре «Бабка – Ежка»: выполнять прыжки длительное время).</p> <p>Оздоровительные: укреплять у детей дыхательную мускулатуру, сердечно - сосудистую систему).</p> <p>Воспитательные: воспитывать у детей желание самостоятельно проводить подвижную игру со своими сверстниками.</p>		<p>Имитационные упражнения для плавания кролем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для ног, сидя на скамейке; - для рук – у спортивного комплекса. <p>Игры с силовыми упражнениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Играй, мяч не теряй!»; - П/и «Бабка – Ежка» <p>3.</p> <p>Ходьба с изменением направления, со сменой ведущего.</p> <p>Д/у «Смех»</p> <p>Массаж пальцев и кистей рук массажными мячиками.</p>	<p>30с</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>1 мин</p> <p>3</p> <p>1 мин</p>	<p>Ноги прямые</p> <p>Руки касаются ушей</p> <p>Играть по правилам</p> <p>Следить за осанкой</p>
И Ю Л Б	№4	<p>Образовательные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать выполнение детьми ОРУ на дыхание, соблюдая ритм, темп выполнения упражнений. 2. Повторить с детьми специальные упражнения для освоения техники плавания: выполнять имитационные упражнения для ног сидя (на скамейке); для рук у спортивного комплекса на участке. 3. Совершенствовать умение детей выполнять силовые упражнения для всех групп мышц. 	<p>Скамейки, спортивный комплекс на спортивной площадке, мячи, «помело», массажные мячики.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному, враспынную, парами, тройками. Бег обычный, с прямыми ногами вперед, назад, бег с высоким подниманием бедра. Ходьба. Д/у «Крылья птицы» ОРУ с дыханием: <ol style="list-style-type: none"> 1. «Часики» И.п. о.с. махи прямыми руками вперед, назад, делая перекаты с пятки на носок. 2. «Ловля комара» И.п. о.с. 1-2-3- хлопки руками над головой, справа, слева, сбоку и т.д., приподнимаясь на носки 3. «Косим траву» И.п. ноги на ширине ступни: движения руками вправо, влево, произнося «ж-у-у-х» 4. «Трубач» Воображая из себя трубача, поднимаем голову, прикладывая «трубу» к губам – «ту-у» 5. «Будильник» - наклоны туловища вправо, влево, руки на поясе. Произносить «ку-ку». 	<p>1,5 мин</p> <p>2 мин</p> <p>20с</p> <p>3</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p>	<p>Держать дистанцию</p> <p>Руки согнуты в локтях</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Дышать ровно</p> <p>Выше</p> <p>Активно</p> <p>То вправо, то влево</p> <p>Пятки от земли не отрывать</p>

		отжимания, уголки, прыжки на двух ногах и на одной ноге с продвижением вперед в подвижных играх и заданиях соревновательного характера: «Играй, мяч не теряй» (выполнять отжимания и уголки опоздавшим детям, не успевшим занять свое место; в русской народной игре «Бабка – Ежка»: выполнять прыжки длительное время). Оздоровительные: укреплять у детей дыхательную мускулатуру, сердечно - сосудистую систему). Воспитательные: воспитывать у детей желание самостоя-тельно проводить подвижную игру со своими сверстниками.		6. «Петушок». И.п. о.с. 1- подняться на носки, руки в стороны, сделать вдох, произнося «ку-ка-ре-ку», 2- и.п. 7. «Насос». Имитировать движения накачивающего колеса: 1- наклон- «с-с», 2- «ш-ш»- выпрямиться. 8. «Полеты на луну». И.п. присесть: постепенно вставая, произносить «а-а-а», даже подпрыгивая вверх, руки тоже вверх. 9. Ходьба. Имитационные упражнения для плавания кролем: - для ног, сидя на скамейке; - для рук – у спортивного комплекса. Игры с силовыми упражнениями: - «Играй, мяч не теряй!»; - П/и «Бабка – Ежка» 3. Ходьба с изменением направления, со сменой ведущего. Д/у «Смех» Массаж пальцев и кистей рук массажными мячиками.	6 6 6 5 30с 10 10 3 3 1 мин 3 1 мин	Можно на одной ноге Ритмично Подпрыгивать выше Ноги прямые Руки касаются ушей Играть по правилам Следить за осанкой
--	--	---	--	---	--	---

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Содержание	Дозировка	Методические указания
А В Г У С Т	№1	Образовательные: 1. Закрепить с детьми ОРУ с малыми мячами под счет. 2. Совершенствовать с детьми имитационные движения руками при плавании кролем на груди и на спине. 3. Закрепить с детьми	Малые мячи, мишени, ориентиры для метания вдаль, скакалки, стойки для эстафеты, эстафетные палочки, мячи, дуги.	1. Ходьба в колонне по 1, с выпадами вперед, широкими и мелкими шагами. Бег обычный, с выбрасыванием прямых ног вперед. Ходьба. Д/у «Комары» 2. ОРУ с малыми мячами: 1. «Переложить мяч сверху». И.п.: пятки вместе, носки врозь, мяч сзади в опущенных	1,5 мин 2 мин 3 6	Обратить внимание на осанку Руки прямые

		<p>умение выполнять упражнения в метании мячиков вдаль и в вертикальную цель – в мишень.</p> <p>4. Развивать у детей выносливость в прыжках через скакалку на двух ногах, на одной ноге с продвижением вперед.</p> <p>4. В подвижной игре – эстафете «Чья команда самая быстрая и ловкая» упражнять детей выполнять разные виды передвижений с предметами и без них (передать эстафетную палочку, забросить мяч в баскетбольное кольцо, пролезть под препятствие – дугу)</p> <p>Оздоровительные: улучшать работоспособность детского организма посредством физических упражнений на выносливость.</p> <p>Воспитательные: воспитывать у детей чувство здорового соперничества в играх.</p>		<p>прямых руках; руки в стороны; вверх, переложить мяч в другую руку; в стороны; за спину.</p> <p>2. «Переложи мяч за ногой»</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке; наклон к правой (левой) ноге, переложить мяч за ногой в левую руку; и.п.</p> <p>3. «Переложи мяч под ногой»</p> <p>И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке - поднять согнутую правую (левую) ногу; переложить мяч в левую (правую) руку; вернуться в и.п.</p> <p>4. «Передай мяч за спиной».</p> <p>5. «Наклон - встать» Передача мяча в наклоне у ног.</p> <p>6. «Не урони мяч». Подбрасывание мячей вверх и ловля.</p> <p>7. «Перебрасывание мячей из одной руки в другую».</p> <p>8. Подскоки на месте.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Имитационные движения руками при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - метание мячей вдаль; - метание мячей в вертикальные мишени; - прыжки через скакалку на двух ногах и на одной на месте и с продвижением вперед. <p>П/и – эстафета «Чья команда самая быстрая и ловкая?»</p> <p>3.</p> <p>Д/у «Задуть свечу»</p> <p>Игра м/п «Лето – зима»</p>	<p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>25*2</p> <p>10</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>2 мин</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>1 мин</p>	<p>Колени не сгибать</p> <p>Вперед не наклоняться</p> <p>Спина прямая Ноги не сгибать Вертикально</p> <p>Ладони круглые Выше</p> <p>Выполнять ритмично</p> <p>Замах выполнять сильнее</p> <p>Ускоряться с ходу</p> <p>Быть внимательными</p>
А В Г У С Т	№2	<p>Образовательные:</p> <p>1. Совершенствовать умение детей выполнять ОРУ с малыми мячами под музыку.</p> <p>2. Совершенствовать с детьми имитационные</p>	<p>Малые мячи, мишени, ориентиры для метания вдаль, скакалки, стойки для эстафеты, эстафетные</p>	<p>1. Ходьба в колонне по 1, с выпадами вперед, широкими и мелкими шагами.</p> <p>Бег обычный, с выбрасыванием прямых ног вперед.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Д/у «Комары»</p> <p>2.</p>	<p>1,5 мин</p> <p>2 мин</p> <p>3</p>	<p>Обратить внимание на осанку</p>

		<p>движения руками при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>3. Закрепить с детьми умение выполнять упражнения в метании мячиков вдаль и в вертикальную цель – в мишень.</p> <p>4. Развивать у детей выносливость в прыжках через скакалку на двух ногах, на одной ноге с продвижением вперед.</p> <p>4. В подвижной игре – эстафете «Чья команда самая быстрая и ловкая» упражнять детей выполнять разные виды передвижений с предметами и без них (передать эстафетную палочку, забросить мяч в баскетбольное кольцо, пролезть под препятствие – дугу)</p> <p>Оздоровительные: улучшать работоспособность детского организма посредством физических упражнений на выносливость.</p> <p>Воспитательные: воспитывать у детей чувство здорового соперничества в играх.</p>	<p>палочки, мячи, дуги.</p>	<p>ОРУ с малыми мячами под музыку:</p> <p>1. «Переложить мяч сверху».</p> <p>И.п.: пятки вместе, носки врозь, мяч сзади в опущенных прямых руках; руки в стороны; вверх, переложить мяч в другую руку; в стороны; за спину.</p> <p>2. «Переложить мяч за ногой».</p> <p>И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке; наклон к правой (левой) ноге, переложить мяч за ногой в левую руку; и.п.</p> <p>3. «Переложить мяч под ногой»</p> <p>И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке - поднять согнутую правую (левую) ногу; переложить мяч в левую (правую) руку; вернуться в и.п.</p> <p>4. «Передай мяч за спиной».</p> <p>5. «Наклон - встать» Передача мяча в наклоне у ног.</p> <p>6. «Не урони мяч». Подбрасывание мячей вверх и ловля.</p> <p>7. «Перебрасывание мячей из одной руки в другую».</p> <p>8. Подскоки на месте.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Имитационные движения руками при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - метание мячей вдаль; - метание мячей в вертикальные мишени; - прыжки через скакалку на двух ногах и на одной на месте и с продвижением вперед. <p>П/и – эстафета «Чья команда самая быстрая и ловкая?»</p> <p>3.</p> <p>Д/у «Задуть свечу»</p> <p>Игра м/п «Лето – зима»</p>	<p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>6</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>25*2</p> <p>10</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>2 мин</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>1 мин</p>	<p>Руки прямые</p> <p>Колени не сгибать</p> <p>Вперед не наклоняться</p> <p>Спина прямая</p> <p>Ноги не сгибать</p> <p>Вертикально</p> <p>Ладони круглые</p> <p>Выше</p> <p>Выполнять ритмично</p> <p>Замах выполнять сильнее</p> <p>Ускоряться с ходу</p> <p>Быть внимательными</p>
А В	№3	<p>Образовательные:</p> <p>1. Закрепить с детьми комплекс ОРУ с</p>	<p>Обручи, скамейки, спортивный комплекс, ленты.</p>	<p>1.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, парами, тройками.</p>	<p>1,5 мин</p>	<p>Держать дистанцию</p>

Г У С Т	<p>обручами под счет.</p> <p>2. Повторить с детьми специальные упражнения для освоения техники плавания: выполнять имитационные упражнения для ног сидя (на скамейке); для рук у спортивного комплекса на участке.</p> <p>3. Совершенствовать умение детей выполнять силовые упражнения для всех групп мышц: отжимания, уголки, прыжки на двух ногах через несколько обручей; выпрыгивания вверх в обруче, спрыгивания с высоты 20-25см в обозначенное место.</p> <p>4. В подвижной игре «Ловишки с хвостиками» упражнять детей в ловкости, быстроте движений.</p> <p>Оздоровительные: улучшать физическое развитие детей, призывать к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p>Воспитательные: воспитывать у детей устойчивый эмоционально-положительный интерес к систематическим занятиям плаванием и спортивными</p>	<p>Бег обычный, с прямыми ногами вперед, назад, бег с высоким подниманием бедра.</p> <p>Ходьба.</p> <p>Д/у «Ветер»</p> <p>ОРУ с обручем под счет:</p> <p>1. И.п. обруч внизу, обхват с боков: 1- поднять обруч вверх, подняться на носках, 2- и.п.</p> <p>2. И.п. обруч сбоку, вертикально. Крутить обруч то правой рукой, то левой.</p> <p>3. И.п. обруч сбоку, вертикально: 1- пролезть в обруч сбоку, 2- и.п.</p> <p>4.И.п. обруч вверх: 1- опускать обруч через себя вниз, постепенно приседая, положить обруч на пол, 2- и.п.</p> <p>5. «Посмотри в окно» - наклоны вперед.</p> <p>6. «Едем – рулим»</p> <p>7. И. п. ноги шире плеч, обруч вперед: 1- выпад вправо (влево), смотреть в окно, 2- и.п.</p> <p>8. Прыжки на одной ноге из обруча в обруч.</p> <p>9. Ходьба.</p> <p>Имитационные упражнения для плавания кролем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для ног, сидя на скамейке; - для рук – у спортивного комплекса. <p>Игры с силовыми упражнениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отжимания; - уголки; - прыжки на двух ногах через несколько обручей; - выпрыгивания в обруче вверх; - спрыгивания в обруч с высоты 20-25 см. <p>П/и «Ловишки с хвостиками»</p> <p>3.</p> <p>Ходьба с изменением направления, со сменой ведущего.</p> <p>Д/у «Шмель»</p> <p>Игра м/п «Стоп»</p>	2 мин	Руки согнуты в локтях Следить за осанкой
			3	выше
			6	руки прямые
			4*2	головой вперед
			6	Спина прямая
			6	Шею тянуть Руки прямые
			10	Спина прямая
			6	Мягко
			25*2	Ноги прямые Руки проносить возле уха Туловище прямое Колено вперед Приземляться на полусогнутые ноги В одном направлении
			10	
10				
3				
4				
4				
4 мин				
1 мин				

А В Г У С Т	№4	упражнениями.					
		Образовательные:	Обручи, скамейки, спортивный комплекс, ленты.	1. Совершенствовать умение детей выполнять ОРУ с обручами под музыку.	1. Ходьба в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками.	1,5 мин	Держать дистанцию Руки согнуты в локтях Следить за осанкой выше руки прямые головой вперед Спина прямая Шею тянуть Руки прямые Спина прямая Мягко Ноги прямые Руки проносить возле уха Туловище прямое Колено вперед Приземляться на полусогнутые ноги В одном направлении
		2. Повторить с детьми специальные упражнения для освоения техники плавания: выполнять имитационные упражнения для ног сидя (на скамейке); для рук у спортивного комплекса на участке.		Бег обычный, с прямыми ногами вперед, назад, бег с высоким подниманием бедра.	2 мин		
		3. Совершенствовать умение детей выполнять силовые упражнения для всех групп мышц: отжимания, уголки, прыжки на двух ногах через несколько обручей; выпрыгивания вверх в обруче, спрыгивания с высоты 20-25см в обозначенное место.		Ходьба. Д/у «Ветер» ОРУ с обручем под музыку:	3		
		4. В подвижной игре «Ловишки с хвостиками» упражнять детей в ловкости, быстроте движений.		1. И.п. обруч внизу, обхват с боков: 1- поднять обруч вверх, подняться на носках, 2- и.п.	6		
		Оздоровительные: улучшить физическое развитие детей, призывать к систематическим занятиям физическими упражнениями.		2. И.п. обруч сбоку, вертикально. Крутить обруч то правой рукой, то левой.	4*2		
		Воспитательные: воспитывать у детей устойчивый		3. И.п. обруч сбоку, вертикально: 1- пролезть в обруч сбоку, 2- и.п.	6		
				4.И.п. обруч вверх: 1- опускать обруч через себя вниз, постепенно приседая, положить обруч на пол, 2- и.п.	6		
				5. «Посмотри в окно» - наклоны вперед.	6		
				6. «Едем – рулим»	10		
	7. И. п. ноги шире плеч, обруч вперед: 1- выпад вправо (влево), смотреть в окно, 2- и.п.	6					
	8. Прыжки на одной ноге из обруча в обруч.	25*2					
	9. Ходьба.						
	Имитационные упражнения для плавания кролем:	10					
	- для ног, сидя на скамейке;						
	- для рук – у спортивного комплекса.						
	Игры с силовыми упражнениями:						
	- отжимания;	10					
	- уголки;	10					
	- прыжки на двух ногах через несколько обручей;	3					
	- выпрыгивания в обруче вверх;	4					
	- спрыгивания в обруч с высоты 20-25 см.	4					
	П/и «Ловишки с хвостиками»	4 мин					
	3.						
	Ходьба с изменением направления, со сменой ведущего.	1 мин					
	Д/у «Шмель»						
	Игра м/п «Стоп»						

		эмоционально-положительный интерес к систематическим занятиям плаванием и спортивными упражнениями.				
--	--	---	--	--	--	--

Перспективно-календарный план

Задачи программы «Подружись с водой» для детей 5-6 лет

Месяц	Задачи программы
Сентябрь	<ul style="list-style-type: none">* Продолжать закреплять у детей правила поведения в бассейне (раздевание, мытье под душем до посещения бассейна, вытирание, одевание), входа и выхода из воды.* Воспитывать у детей бережное отношение к спортивному инвентарю.* Закреплять умение детей выполнять разнообразные направления движений отдельных частей тела в соответствии с объяснением инструктора.* Выявление уровня подготовленности детей.* Формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде.
Октябрь	<ul style="list-style-type: none">* Обучение детей уверенным и безбоязненным движениям в воде под музыку.* Развитие чувства ритма и умения управлять телом в воде.* Формировать у детей умение свободно передвигаться по дну бассейна различными способами на различной глубине.* Формирование умения синхронно выполнять движения в паре, в кругу, индивидуально, под счет инструктора и его сигнал.* Формировать у детей умения выполнять силовые упражнения для мышц рук и ног, туловища.
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none">* Развивать навык погружения в воду «поплавок», «морская звезда», открывать в ней глаза, передвигаться «крокодильчики» и ориентироваться под водой.* Продолжать развивать умение детей выполнять плавный выдох в воду, разной интенсивности и длительности.* Развивать умение детей работать ногами в разных исходных положениях.* Формировать навык скольжения в воде на груди и на спине.* Развивать координационные возможности в воде: движениям ногами (по типу кроля), движениям руками в плавании на груди и на спине.* Развивать умение передвигаться в воде различными способами в парах, тройках.
	<ul style="list-style-type: none">* Продолжать воспитывать у детей бережное отношение к

Декабрь	<p>спортивному инвентарю.</p> <ul style="list-style-type: none"> * Закреплять умение детей действовать по сигналу инструктора. * Закреплять у детей умение выполнять упражнения на суше и в воде в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, подсчета, переходить от одного темпа к другому.
Январь	<ul style="list-style-type: none"> * Продолжать формировать умение детей выполнять упражнения с большей амплитудой движений. * Продолжать формировать у детей умение передвигаться по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями. * Продолжать формировать у детей умение выполнять силовые упражнения для мышц рук и ног, туловища.
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> * Продолжать развивать навык погружения под воду без чувства страха на задержке дыхания и умение ориентироваться под водой. * Закрепление и развитие плавательных навыков через разучивание синхронных упражнений. * Продолжать развивать умение детей выполнять плавный выдох в воду, разной интенсивности и длительности. * Продолжать развивать умение детей работать ногами в разных исходных положениях. * Закреплять у детей навык скольжения в воде на груди и на спине. * Продолжать развивать умение передвигаться в воде различными способами в парах, тройках, четверках. * Развивать координационные возможности в воде, скорость передвижения в воде.
Март	<ul style="list-style-type: none"> * Совершенствовать умение выполнять упражнения на суше и в воде в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, подсчета, переходить от одного темпа к другому. * Совершенствовать у детей умение передвигаться по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями. * Совершенствовать умение выполнять силовые упражнения для

Апрель	<p>мышц рук и ног, туловища.</p> <ul style="list-style-type: none"> * Совершенствовать навык погружения под воду на задержке дыхания и умение ориентироваться под водой. * Продолжать развивать плавательные навыки через разучивание синхронных упражнений. * Совершенствовать умение детей работать ногами в разных исходных положениях. * Совершенствовать у детей навык скольжения в воде на груди и на спине.
Май	<ul style="list-style-type: none"> * Совершенствовать умение передвигаться в воде различными способами в парах, тройках, четверках. * Развивать и совершенствовать координационные возможности в воде, скорость передвижения в воде.
Июнь	<ul style="list-style-type: none"> * Совершенствовать умение детей выполнять упражнения на суше и в воде в соответствии с заданным темпом и музыкой. * Совершенствовать у детей умение передвигаться по дну бассейна различными способами.
Июль	<ul style="list-style-type: none"> * Совершенствовать навык погружения под воду на задержке дыхания и умение ориентироваться под водой. * Совершенствовать плавательные навыки.
Август	<ul style="list-style-type: none"> * Совершенствовать координационные возможности в воде, скорость передвижения в воде.

Сентябрь: Тема «Мы веселые ребята»

1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
<p>Задачи: познакомить с комплексом упражнений без предметов на суше, с надувным кругом – в воде; формировать умение свободно передвигаться по дну бассейна различными способами; развивать навык погружения в воду; формировать навык скольжения на груди с опорой на доску; продолжать закреплять правила поведения в бассейне, входа и выхода из воды.</p>	<p>Задачи: формировать умение свободно передвигаться по дну бассейна на различной глубине; формировать умение синхронно выполнять движения в кругу; продолжать развивать умение выполнять плавный выдох в воду; развивать умение работать ногами сидя; способствовать развитию уверенности и безбоязненному выполнению движений в воде под музыку.</p>	<p>Задачи: познакомить с комплексом упражнений с обручем на суше, с надувным кругом – в воде; продолжать формировать умение синхронно выполнять движения в кругу; формировать навык скольжения на спине с опорой на доску; развивать чувство ритма и умение управлять своим телом в воде; формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию.</p>	<p>Задачи: формировать умение выполнять силовые упражнения для мышц рук, ног; развивать навык задержки дыхания, выполнения плавного выдоха в воду разной интенсивности; закреплять умение работать ногами лежа на животе с опорой на доску; развивать умение синхронно выполнять движения в кругу; воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю.</p>
<p>Структура: 1.Вводная часть: ОРУ на суше без предметов (под музыку) 2.Основная часть: ОРУ в воде с надувными кругами (под музыку) <u>Передвижения:</u> - ходьба, бег, прыжки в указанном направлении; - «Крокодилчики». <u>Подготовительные упражнения:</u> - «Поплавок». <u>Специальные упражнения:</u> - скольжение на груди, с опорой на доску; - выдох в воду через рот «Надуй шар». <u>Упражнения по станциям:</u> - «Водолазы»; - «Хоккей»; - «Моторчики». <u>Аэробные волны:</u> - бег обычный; - ходьба приставным шагом.</p>	<p>Структура: 1.Вводная часть на суше без предметов (под музыку) 2.Основная часть: ОРУ в воде с надувными кругами (под музыку) <u>Передвижения:</u> - ходьба, бег с высоким подниманием колен в указанном направлении на различной глубине; - «Крабики». <u>Элементы синхронного плавания:</u> - «Подводное течение». <u>Подготовительные упражнения:</u> - «Поплавок». <u>Специальные упражнения:</u> - имитационные движения ногами сидя; - выдох в воду через нос «Надуй шар». <u>Упражнения по станциям:</u> - «Водолазы»; - «Хоккей»; - «Сильные ноги».</p>	<p>Структура: 1.Вводная часть на суше с обручем (под музыку) 2.Основная часть: ОРУ в воде с надувным кругом (под музыку) <u>Передвижения:</u> - ходьба, бег, прыжки парами в указанном направлении; - «Крокодилчики». <u>Элементы синхронного плавания:</u> - «Подводное течение». <u>Подготовительные упражнения:</u> - «Поплавок». <u>Специальные упражнения:</u> -скольжение на спине с опорой на доску; - выдох в воду через рот «Вскипяти воду». <u>Упражнения по станциям:</u> - «Водолазы»; - «Хоккей»; - «Моторчики». <u>Аэробные волны:</u></p>	<p>Структура: 1.Вводная часть на суше с обручем (под музыку) 2.Основная часть: ОРУ в воде с надувным кругом (под музыку) <u>Передвижения:</u> - ходьба, бег с высоким подниманием колен в указанном направлении на различной глубине; - «крабики». <u>Элементы синхронного плавания:</u> - «Подводное течение». <u>Подготовительные упражнения:</u> - «поплавок». <u>Специальные упражнения:</u> - имитационные движения ногами лежа на животе с опорой на доску; - выдох в воду через нос «Вскипяти воду». <u>Упражнения по станциям:</u> - «Водолазы»; - «Хоккей»; - «Сильные ноги».</p>

П/и «Водоворот» 3.Заключительная часть. Свободное плавание	<u>Аэробные волны:</u> - бег, взявшись за руки в шеренгу; - ходьба шагом галоп. П/и «Водоворот» (вариант: играть под музыку с увеличивающимся темпом) 3.Заключительная часть Свободное плавание	- бег сгибая ноги назад; - ходьба приставным шагом. П/и «Море волнуется» 3.Заключительная часть Свободное плавание	<u>Аэробные волны:</u> - бег сгибая ноги назад; - ходьба шагом галоп. П/и «Море волнуется» (вариант: в конце игры – соревнование «Кто дольше продержится под водой») 3.Заключительная часть Свободное плавание
---	---	---	--

Октябрь: Тема «Подводное путешествие»

1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
Задачи: познакомить с комплексом упражнений с мячом на суше, с палкой «нудл» – в воде; развивать умение синхронно выполнять движения индивидуально под счет инструктора; развивать умение передвижения парами в ластах; формировать умение выполнять имитационные движения руками сидя; продолжать формировать навык скольжения на груди с опорой на доску с задержкой дыхания; продолжать закреплять правила поведения в бассейне, входа и выхода из воды.	Задачи: продолжать развивать умение синхронно выполнять движения индивидуально; закреплять умение работать ногами лежа на животе с опорой на бортик; продолжать формировать навык скольжения на груди с работой ног с опорой на доску; продолжать развивать умение выполнять выдох в воду разной длительности; развивать координационные возможности в воде.	Задачи: познакомить с комплексом упражнений с гимнастической палкой на суше, с палкой – «нудл» – в воде; продолжать формировать умение выполнять имитационные движения руками сидя; продолжать формировать навык скольжения на груди с работой ног, опираясь на доску с задержкой дыхания; развивать чувство ритма и умение управлять своим телом в воде; формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию.	Задачи: формировать умение выполнять силовые упражнения для мышц рук, ног, туловища; развивать умение доставать предметы со дна бассейна, задерживая дыхание; закреплять умение работать ногами лежа на животе с опорой на бортик; продолжать формировать навык скольжения на груди с работой ног, опираясь на доску с задержкой дыхания; воспитывать выдержку.
Структура: 1.Вводная часть: ОРУ на суше с мячом (под музыку) 2.Основная часть: ОРУ в воде с палкой – «нудл» (под счет) <u>Элементы синхронного плавания:</u> - «Кувшинка». <u>Подготовительные упражнения:</u> - «Крокодильчики».	Структура: 1.Вводная часть на суше с мячом (под музыку) 2.Основная часть: ОРУ в воде с палкой – «нудл» (под счет) <u>Элементы синхронного плавания:</u> - «Кувшинка». <u>Подготовительные упражнения:</u> - «Крокодильчики».	Структура: 1.Вводная часть на суше с гимнастической палкой (под музыку) 2.Основная часть: ОРУ в воде с палкой – «нудл» (под счет) <u>Элементы синхронного плавания:</u> - «Кувшинка». <u>Подготовительные упражнения:</u> - «Крокодильчики».	Структура: 1.Вводная часть на суше с гимнастической палкой (под музыку) 2.Основная часть: ОРУ в воде с палкой – «нудл» (под счет) <u>Элементы синхронного плавания:</u> - «Кувшинка». <u>Подготовительные упражнения:</u> - «Крокодильчики».

<p><u>Специальные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - имитационные движения руками сидя; - выдох в воду через рот «Длинные водоросли, короткие водоросли»; - скольжение на груди, с опорой на доску с задержкой дыхания. <p><u>Упражнения по станциям:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Искатели клада»; - «Лопатки»; - «Моторчики». <p><u>Аэробные волны:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - бег обычный; - ходьба шагом галоп; - плавание парами в ластах. <p>П/и «Подводное течение»</p> <p>3.Заключительная часть.</p> <p>Свободное плавание с игрушками.</p>	<p><u>Специальные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - имитационные движения ногами лежа на животе с опорой на бортик; - выдох в воду через нос «Длинные водоросли, короткие водоросли»; - скольжение на груди с работой ног с опорой на доску. <p><u>Упражнения по станциям:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Искатели клада»; - «Лопатки»; - «Сильные ноги». <p><u>Аэробные волны:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - бег, высоко поднимая колени; - ходьба шагом галоп; - плавание парами в ластах. <p>П/и «Подводное течение» (вариант: менять темп бега по сигналу)</p> <p>3.Заключительная часть</p> <p>Свободное плавание с игрушками.</p>	<p><u>Специальные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - имитационные движения руками сидя; - выдох в воду через рот «Пузыри через рот»; - скольжение на груди, с опорой на доску с задержкой дыхания. <p><u>Упражнения по станциям:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Искатели клада»; - «Лопатки»; - «Моторчики». <p><u>Аэробные волны:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - бег обычный; - ходьба шагом галоп; - плавание парами в ластах. <p>П/и «Невод»</p> <p>3.Заключительная часть</p> <p>Свободное плавание с игрушками.</p>	<p><u>Специальные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - имитационные движения ногами лежа на животе с опорой на доску; - выдох в воду через нос «Пузыри через нос». <p><u>Упражнения по станциям:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Искатели клада»; - «Лопатки»; - «Сильные ноги». <p><u>Аэробные волны:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - бег, высоко поднимая колени; - ходьба шагом галоп; - плавание парами в ластах. <p>П/и «Невод» (вариант: выполнять ходьбой, бегом, прыжками).</p> <p>3.Заключительная часть</p> <p>Свободное плавание с игрушками.</p>
---	--	---	--

Ноябрь: Тема «Морские обитатели»

1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
<p>Задачи:</p> <p>познакомить с комплексом упражнений с обручем на суше, с малым обручем - в воде; развивать умение синхронно выполнять движения парами по сигналу инструктора; формировать умение выполнять имитационные движения руками лежа на животе; продолжать развивать навык выполнения плавного выдоха в воду; способствовать эмоциональному благополучию при выполнении</p>	<p>Задачи:</p> <p>продолжать развивать умение синхронно выполнять движения парами по сигналу инструктора; продолжать формировать умение выполнять имитационные движения руками лежа на животе; развивать навык погружения в воду, выполняя сборку конструктора, умение ориентироваться под водой; продолжать формировать умение безбоязненно двигаться в воде под музыку; воспитывать</p>	<p>Задачи:</p> <p>продолжать формировать навык скольжения на спине с опорой на доску; формировать умение выполнять имитационные движения руками лежа на спине; продолжать развивать навык выполнения плавного выдоха в воду разной длительности; развивать чувство ритма и умение управлять своим телом в воде; воспитывать настойчивость в преодолении трудностей.</p>	<p>Задачи:</p> <p>формировать умение выполнять силовые упражнения для мышц рук, ног, туловища; формировать умение выполнять имитационные движения руками лежа на спине; развивать навык погружения в воду, выполняя сборку конструктора, умение ориентироваться под водой; продолжать формировать навык скольжения на спине с опорой на доску; воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю.</p>

упражнений в водной среде.	самостоятельность.		
<p>Структура:</p> <p>1. Вводная часть: ОРУ на суше с обручем (под музыку)</p> <p>2. Основная часть: ОРУ в воде с малым обручем (под музыку)</p> <p><u>Передвижения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - передвижение в упоре на коленях; - «Крабики». <p><u>Элементы синхронного плавания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Звездочки». <p><u>Подготовительные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Морская звезда». <p><u>Специальные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - имитационные движения руками лежа на животе; - выдох в воду через рот «Длинный выдох». <p><u>Упражнения по станциям:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - погружение со сборкой конструктора «Построим пещеру для рыб»; - «Бокс»; - «Художники». <p><u>Аэробные волны:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - бег обычный; - ходьба шагом галоп. <p>П/и «Кто быстрее спрячется под воду»</p> <p>3. Заключительная часть. Игра малой подвижности «Покажи морского обитателя»</p>	<p>Структура:</p> <p>1. Вводная часть: ОРУ на суше с обручем (под музыку)</p> <p>2. Основная часть: ОРУ в воде с малым обручем (под музыку)</p> <p><u>Передвижения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - передвижение парами в упоре на коленях; - «Крабики». <p><u>Элементы синхронного плавания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Звездочки». <p><u>Подготовительные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Морская звезда». <p><u>Специальные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - имитационные движения руками лежа на животе; - выдох в воду через нос «Длинный выдох». <p><u>Упражнения по станциям:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - погружение со сборкой конструктора «Построим пещеру для рыб»; - «Бокс»; - «Художники». <p><u>Аэробные волны:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - бег, сгибая ноги назад; - ходьба шагом галоп. <p>П/и «Кто быстрее спрячется под воду» (вариант: выполнять командами)</p> <p>3. Заключительная часть Свободное плавание</p>	<p>Структура:</p> <p>1. Вводная часть на суше с обручем (под музыку)</p> <p>2. Основная часть: ОРУ в воде с малым обручем (под музыку)</p> <p><u>Передвижения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба и бег прямыми ногами вперед; - «Крабики». <p><u>Элементы синхронного плавания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Звездочки». <p><u>Подготовительные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Морская звезда». <p><u>Специальные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - имитационные движения руками лежа на животе; - выдох в воду через рот «Самый длинный выдох». <p><u>Упражнения по станциям:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - погружение со сборкой конструктора «Цветные пещеры»; - «Мяч на дно»; - «Художники». <p><u>Аэробные волны:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - бег обычный; - ходьба шагом галоп. <p>П/и «Ловишка с обручем»</p> <p>3. Заключительная часть Игра малой подвижности «Покажи морского обитателя»</p>	<p>Структура:</p> <p>1. Вводная часть на суше с обручем (под музыку)</p> <p>2. Основная часть: ОРУ в воде с малым обручем (под музыку)</p> <p><u>Передвижения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба и бег прямыми ногами вперед; - «Крабики». <p><u>Элементы синхронного плавания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Звездочки». <p><u>Подготовительные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Морская звезда». <p><u>Специальные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - имитационные движения руками лежа на животе; - выдох в воду через нос «Самый длинный выдох». <p><u>Упражнения по станциям:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - погружение со сборкой конструктора «Цветные пещеры»; - «Мяч на дно»; - «Художники». <p><u>Аэробные волны:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - бег, сгибая ноги назад; - ходьба шагом галоп. <p>П/и «Ловишка с обручем» (вариант: ввести двух ловишек).</p> <p>3. Заключительная часть Свободное плавание</p>

Декабрь: Тема «Веселые соревнования»

1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 итоговое занятие
<p>Задачи: познакомить с комплексом упражнений с гимнастической палкой на суше, с надувным кругом - в воде; передвигаться по дну бассейна на различной глубине с дыхательными упражнениями; развивать плавательные навыки через разучивание синхронных упражнений в кругу; продолжать развивать умение плавать тройками в ластах; продолжать развивать умение выполнять плавный выдох в воду; закреплять умение выполнять упражнения в соответствии с заданным темпом под счет.</p>	<p>Задачи: продолжать развивать плавательные навыки через разучивание синхронных упражнений в кругу; продолжать развивать навык погружения в воду без чувства страха закреплять умение ориентироваться под водой, доставать игрушки со дна бассейна; закреплять умение выполнять плавный выдох в воду; закреплять умение действовать по сигналу.</p>	<p>Задачи: закреплять умение выполнять упражнения на суше и в воде, выдерживая ритм движения в сопровождении музыки; продолжать формировать умение синхронно выполнять движения в кругу; развивать навык выполнения выдоха в воду разной длительности; продолжать развивать навык погружения в воду на задержке дыхания и умение ориентироваться под водой; продолжать развивать умение плавать тройками в ластах; развивать координационные возможности в воде.</p>	<p>Задачи: продолжать формировать умение выполнять силовые упражнения для мышц рук, ног; закреплять навык задержки дыхания, выполнения плавного выдоха в воду разной интенсивности; закреплять умение ориентироваться под водой, доставать игрушки со дна бассейна; развивать умение синхронно выполнять движения в кругу; воспитывать самостоятельность.</p>
<p>Структура: 1.Вводная часть: ОРУ на суше с гимнастической палкой (под счет) 2.Основная часть: ОРУ в воде с надувными кругами (под музыку) <u>Элементы синхронного плавания:</u> - «Фонтан». <u>Подготовительные упражнения:</u> - «Крокодильчики». <u>Специальные упражнения:</u> - выдох в воду через рот «Длинный поезд». <u>Упражнения по станциям:</u> - соревнование: доставание игрушек со дна бассейна «Кто больше?»; - «Выжималки»; - «Ракета» <u>Аэробные волны:</u> - бег обычный;</p>	<p>Структура: 1.Вводная часть: ОРУ на суше с гимнастической палкой (под счет) 2.Основная часть: ОРУ в воде с надувными кругами (под музыку) <u>Элементы синхронного плавания:</u> - «Фонтан». <u>Подготовительные упражнения:</u> - «Крокодильчики». <u>Специальные упражнения:</u> - выдох в воду через нос «Длинный поезд». <u>Упражнения по станциям:</u> - соревнование: доставание игрушек со дна бассейна «Кто больше?»; - «Выжималки»; - «Ракета». <u>Аэробные волны:</u> - бег, высоко поднимая колени;</p>	<p>Структура: 1.Вводная часть: ОРУ на суше с гимнастической палкой (под музыку) 2.Основная часть: ОРУ в воде с надувными кругами (под счет) <u>Элементы синхронного плавания:</u> - «Фонтан». <u>Подготовительные упражнения:</u> - «Крокодильчики». <u>Специальные упражнения:</u> - соревнование: выдох в воду через рот и нос «Самый длинный выдох». <u>Упражнения по станциям:</u> - соревнование: доставание игрушек со дна бассейна «Кто быстрее и больше?» - «Слалом»; - «Ракета». <u>Аэробные волны:</u></p>	<p>Структура: 1.Вводная часть: ОРУ на суше с гимнастической палкой (под музыку) 2.Основная часть: ОРУ в воде с надувными кругами (под счет) <u>Элементы синхронного плавания:</u> - «Фонтан». <u>Подготовительные упражнения:</u> - «Крокодильчики». <u>Специальные упражнения:</u> - соревнование: выдох в воду через рот и нос «Самые большие пузыри», «Самые маленькие пузыри». <u>Упражнения по станциям:</u> - соревнование: доставание игрушек со дна бассейна «Кто быстрее и больше?» - «Слалом»; - «Ракета».</p>

<p>- ходьба приставным шагом; - плавание в ластах тройками. П/и «Водное поло» 3.Заключительная часть. Свободное плавание Игра – соревнование «Пройди – не урони!»</p>	<p>- ходьба шагом галоп; - плавание в ластах тройками. П/и «Водное поло» (вариант: ввести два мяча) 3.Заключительная часть Свободное плавание</p>	<p>- бег обычный; - ходьба приставным шагом; - плавание в ластах тройками. П/и «Водный волейбол» 3.Заключительная часть Свободное плавание Игра – соревнование «Пройди – не урони!»</p>	<p>Аэробные волны: - бег, высоко поднимая колени; - ходьба шагом галоп; - плавание в ластах тройками. П/и «Водный волейбол» (вариант: ввести большое количество мячей). 3.Заключительная часть Свободное плавание</p>
--	--	--	---

Январь: Тема «В гостях у Нептуна»

1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
<p>Задачи: познакомить с комплексом упражнений без предметов на суше, с малым обручем - в воде; развивать плавательные навыки через изучение индивидуальных синхронных упражнений; продолжать развивать навык погружения в воду без чувства страха на задержке дыхания, умение ориентироваться под водой, собирать мозаику; закреплять умение выполнять имитационные движения ногами сидя, закреплять умение выполнять имитационные движения руками лежа на животе; закреплять умение выполнять упражнения в соответствии с заданным темпом с помощью музыки.</p>	<p>Задачи: продолжать формировать умение выполнять упражнения с большой амплитудой; закреплять умение свободно передвигаться по дну бассейна на различной глубине с дыхательными упражнениями; закреплять умение ориентироваться под водой, собирать мозаику; продолжать развивать умение выполнять плавный выдох в воду разной интенсивности; закреплять умение выполнять имитационные движения руками лежа на животе; развивать умение работать ногами сидя; закреплять умение действовать по сигналу.</p>	<p>Задачи: познакомить с комплексом упражнений без предметов на суше, с палкой – «нудл» - в воде; закреплять умение выполнять упражнения в воде, выдерживая ритм движения в сопровождении счета; закреплять умение выполнять имитационные движения ногами лежа на животе с опорой на доску; продолжать развивать навык погружения в воду на задержке дыхания и умение ориентироваться под водой; развивать координационные возможности в воде.</p>	<p>Задачи: формировать умение выполнять силовые упражнения для мышц рук, ног, туловища; закреплять навык задержки дыхания, выполнения плавного выдоха в воду разной длительности; закреплять умение ориентироваться под водой, собирать мозаику; закреплять умение выполнять имитационные движения руками лежа на спине; закреплять умение работать ногами лежа на спине с опорой на доску; воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю.</p>
<p>Структура: 1.Вводная часть: ОРУ на суше без предметов (под музыку) 2.Основная часть: ОРУ в воде с малым обручем (под музыку)</p>	<p>Структура: 1.Вводная часть: ОРУ на суше без предметов (под музыку) 2.Основная часть: ОРУ в воде с малым обручем (под музыку)</p>	<p>Структура: 1.Вводная часть: ОРУ на суше без предметов (под музыку) 2.Основная часть: ОРУ в воде с палкой – «нудл» (под музыку)</p>	<p>Структура: 1.Вводная часть: ОРУ на суше без предметов (под музыку) 2.Основная часть: ОРУ в воде с палкой – «нудл» (под музыку)</p>

<p><u>Передвижения («идем в гости к Нептуну»):</u> - ходьба, бег с захлестом с остановкой по сигналу и выдохом в воду; - «Лягушки».</p> <p><u>Элементы синхронного плавания:</u> - «Морской ежик».</p> <p>- «Катамаран» - лежа на спине на нудле, переменная работа ног, сгибание и разгибание рук, подтягивание коленей к груди - «Печем бублики для мамы» - на полусогнутых ногах сгибать и разгибать нудл</p> <p><u>Подготовительные упражнения:</u> - «Поплавок».</p> <p><u>Специальные упражнения («Покажем Нептуну, что мы умеем»):</u> - имитационные движения ногами сидя; - имитационные движения руками лежа на животе; - выдох в воду «Вскипяти воду».</p> <p><u>Упражнения по станциям:</u> - погружение в воду, сборка мозаики «Собери замок для Нептуна»; - «Поющие фонтаны»; - «Художники».</p> <p><u>Аэробные волны:</u> - бег обычный; - ходьба шагом галоп.</p> <p>П/и «Преодолей препятствие»</p> <p>3.Заключительная часть. Свободное плавание «Прощаемся с Нептуном»</p>	<p><u>Передвижения («идем в гости к Нептуну»):</u> - ходьба, бег спиной вперед с остановкой по сигналу и выдохом в воду; - «Лягушки».</p> <p><u>Элементы синхронного плавания:</u> - «Морской ежик».</p> <p><u>Подготовительные упражнения:</u> - «Поплавок».</p> <p><u>Специальные упражнения («Покажем Нептуну, что мы умеем»):</u> - имитационные движения ногами сидя; - имитационные движения руками лежа на животе; - выдох в воду «Вода кипит сильно, вода кипит слабо».</p> <p><u>Упражнения по станциям:</u> -соревнование: погружение в воду, сборка мозаики «Собери замок для Нептуна»; - соревнование: «Поющие фонтаны»; - «Художники».</p> <p><u>Аэробные волны:</u> - бег, взявшись за руки в шеренгу; - ходьба шагом галоп.</p> <p>П/и «Преодолей препятствие» (вариант: соревнования парами)</p> <p>3.Заключительная часть Свободное плавание «Прощаемся с Нептуном»</p>	<p><u>Передвижения («идем в гости к Нептуну»):</u> - ходьба, бег с захлестом с остановкой по сигналу и выдохом в воду; - «Лягушки».</p> <p><u>Элементы синхронного плавания:</u> - «Морской ежик».</p> <p>- «Катамаран» - лежа на спине на нудле, переменная работа ног, сгибание и разгибание рук, подтягивание коленей к груди - «Печем бублики для мамы» - на полусогнутых ногах сгибать и разгибать нудл</p> <p><u>Подготовительные упражнения:</u> - «Поплавок».</p> <p><u>Специальные упражнения («Покажем Нептуну, что мы умеем»):</u> - имитационные движения ногами лежа на животе с опорой на доску; - имитационные движения руками лежа на животе; - выдох в воду «Вскипяти воду».</p> <p><u>Упражнения по станциям:</u> - погружение в воду, сборка мозаики «Картина для Нептуна»; - «Скалолаз»; - соревнование: «Моторчики».</p> <p><u>Аэробные волны:</u> - бег, взявшись за руки в шеренгу; - ходьба шагом галоп.</p> <p>П/и «Гусеница» (вариант: ввести ловишку – «Нептуна», который будет ловить последнего игрока в «гусенице»).</p> <p>3.Заключительная часть Свободное плавание «Прощаемся с Нептуном»</p>	<p><u>Передвижения («идем в гости к Нептуну»):</u> - ходьба, бег с захлестом с остановкой по сигналу и выдохом в воду; - «Лягушки».</p> <p><u>Элементы синхронного плавания:</u> - «Морской ежик».</p> <p><u>Подготовительные упражнения:</u> - «Поплавок».</p> <p><u>Специальные упражнения («Покажем Нептуну, что мы умеем»):</u> - имитационные движения ногами лежа на спине с опорой на доску; - имитационные движения руками лежа на спине; - выдох в воду «Длинные, короткие водоросли».</p> <p><u>Упражнения по станциям:</u> - соревнование: погружение в воду, сборка мозаики «Картина для Нептуна»; - «Скалолаз»; - соревнование: «Моторчики».</p> <p><u>Аэробные волны:</u> - бег, взявшись за руки в шеренгу; - ходьба шагом галоп.</p> <p>П/и «Гусеница» (вариант: ввести ловишку – «Нептуна», который будет ловить последнего игрока в «гусенице»).</p> <p>3.Заключительная часть Свободное плавание «Прощаемся с Нептуном»</p>
--	---	---	---

--	--	--	--

Февраль: Тема «Тренировка пловцов»

1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
<p>Задачи: познакомить с комплексом упражнений без предметов на суше, с надувным кругом – в воде; развивать плавательные навыки через разучивание синхронных упражнений в парах; продолжать развивать умение передвигаться в воде тройками в ластах; формировать навык скольжения на груди без опоры с работой ног; закреплять умение выполнять имитационные движения ногами лежа на животе с опорой на бортик; закреплять умение выполнять упражнения в соответствии с заданным темпом с помощью музыки.</p>	<p>Задачи: продолжать формировать умение выполнять упражнения с большой амплитудой; закреплять умение ориентироваться под водой, доставать предметы со дна бассейна; продолжать развивать умение выполнять плавный выдох в воду разной интенсивности; формировать навык скольжения на груди без опоры с работой ног; закреплять умение выполнять имитационные движения ногами лежа на животе с опорой на бортик; развивать скорость передвижения в воде.</p>	<p>Задачи: познакомить с комплексом упражнений с гимнастической палкой на суше, с надувным кругом - в воде; закреплять умение при выполнении упражнений на суше и в воде переходить от одного темпа к другому; формировать навык скольжения на спине без опоры с работой ног; развивать умение выполнять имитационные движения ногами лежа на спине с опорой на бортик; продолжать развивать умение передвигаться в воде тройками с досками; развивать координационные возможности в воде.</p>	<p>Задачи: формировать умение выполнять силовые упражнения для мышц рук, ног, туловища; продолжать развивать плавательные навыки через разучивание синхронных упражнений в парах; закреплять навык задержки дыхания, выполнения плавного выдоха в воду разной длительности; формировать навык скольжения на спине без опоры с работой ног; закреплять умение выполнять имитационные движения ногами лежа на спине с опорой на доску; развивать умение осуществлять самоконтроль.</p>
<p>Структура: 1.Вводная часть: ОРУ на суше без предметов (под музыку) 2.Основная часть: ОРУ в воде с надувными кругами (под музыку) <u>Элементы синхронного плавания:</u> - «Катамаран». <u>Подготовительные упражнения:</u> - «Стрелочка». <u>Специальные упражнения:</u> - имитационные движения ногами лежа на животе с опорой на бортик; - выдох в воду «Вскипяти воду»; - скольжение на груди без опоры с работой ног.</p>	<p>Структура: 1.Вводная часть: ОРУ на суше без предметов (под музыку) 2.Основная часть: ОРУ в воде с надувными кругами (под музыку) <u>Элементы синхронного плавания:</u> - «Катамаран». - «Печем бублики для папы» - руки за спиной держат нудл за края. Соединение нудла вокруг себя - « Водоворот» - сед на нудл, руки держаться за края. Движения ногами в правую, левую сторону. <u>Подготовительные упражнения:</u> - «Стрелочка».</p>	<p>Структура: 1.Вводная часть: ОРУ на суше без предметов (под музыку) 2.Основная часть: ОРУ в воде с надувными кругами (под музыку) <u>Элементы синхронного плавания:</u> - «Катамаран». <u>Подготовительные упражнения:</u> - «Морская звезда». <u>Специальные упражнения:</u> - имитационные движения ногами лежа на спине с опорой на бортик; - выдох в воду «Вскипяти воду»; - скольжение на спине без опоры с работой ног.</p>	<p>Структура: 1.Вводная часть: ОРУ на суше без предметов (под музыку) 2.Основная часть: ОРУ в воде с надувными кругами (под музыку) <u>Элементы синхронного плавания:</u> - «Катамаран». <u>Подготовительные упражнения:</u> - «Морская звезда». <u>Специальные упражнения:</u> - имитационные движения ногами лежа на спине с опорой на бортик; - выдох в воду «Длинные, короткие дорожки»; - скольжение на спине без опоры с</p>

<p><u>Упражнения по станциям:</u> - погружение с доставанием предметов со дна бассейна «Достань кольцо»; - «Мяч на дно»; - «Ракета».</p> <p><u>Аэробные волны:</u> - бег, высоко поднимая колени; - ходьба приставным шагом; - плавание тройками в ластах. П/и «Веселые дельфины»</p> <p>3.Заключительная часть. Свободное плавание Игры с плавающими игрушками.</p>	<p><u>Специальные упражнения:</u> - имитационные движения ногами лежа на животе с опорой на бортик; - выдох в воду «Много, мало пузырей»; - скольжение на груди без опоры с работой ног.</p> <p><u>Упражнения по станциям:</u> - погружение с доставанием предметов со дна бассейна «Достань игрушку»; - «Бокс»; - «Сильные ноги».</p> <p><u>Аэробные волны:</u> - бег, взявшись за руки в шеренгу; - ходьба приставным шагом; - плавание тройками в ластах. П/и «Веселые дельфины» (вариант: соревнования парами)</p> <p>3.Заключительная часть Свободное плавание Игры с плавающими игрушками</p>	<p><u>Упражнения по станциям:</u> - соревнование: «Кто быстрее достанет игрушку»; - «Лопатки»; - «Ракета».</p> <p><u>Аэробные волны:</u> -прыжки с ноги на ногу; - ходьба приставным шагом; - плавание тройками с досками. П/и «Пароход»</p> <p>«Разноцветный серфинг» - лечь на воду, нудл под грудью, расположен вертикально по отношению к туловищу. Работа ног кролем, руки держат нудл</p> <p>3.Заключительная часть Свободное плавание Игры с плавающими игрушками.</p>	<p>работой ног.</p> <p><u>Упражнения по станциям:</u> - соревнование: «Кто больше достанет мячей»; - «Бокс»; - «Сильные ноги».</p> <p><u>Аэробные волны:</u> - бег, взявшись за руки в шеренгу; - ходьба приставным шагом; - плавание тройками с досками. П/и «Пароход»</p> <p>П/и «Буксир» Играющие распределяются по парам. Первые в парах (по расчету) принимают безопорное положение на груди, а вторые удерживают их и продвигаются спиной вперед — «буксируют». Выигрывает тот, кто первым достигнет установленного ориентира. Затем играющие меняются ролями. В игре используем нудл , за который держится «буксируемый».</p> <p>3.Заключительная часть Свободное плавание Игры с плавающими игрушками</p>
---	--	---	---

Март: Тема «Моряки»			
1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
<p>Задачи: познакомить с комплексом упражнений с мячом на суше и в воде; продолжать развивать плавательные навыки через разучивание синхронных упражнений в кругу; совершенствовать навык</p>	<p>Задачи: совершенствовать умение передвигаться по дну бассейна разными способами в сочетании с дыхательными упражнениями; закреплять умение выполнять плавный выдох в воду разной</p>	<p>Задачи: совершенствовать умение выдерживать ритм движения в сопровождении подсчета; продолжать развивать плавательные навыки через разучивание синхронных упражнений в кругу; закреплять умение выполнять</p>	<p>Задачи: формировать умение выполнять силовые упражнения для мышц рук, ног, туловища; продолжать развивать плавательные навыки через разучивание синхронных упражнений в кругу; закреплять навык задержки</p>

<p>погружения в воду на задержке дыхания с выдохом в воду; совершенствовать умение выполнять имитационные движения ногами лежа на животе с опорой на доску; совершенствовать навык выполнения имитационных движений руками лежа на животе с опорой на доску; совершенствовать передвижения в воде четверками с досками; воспитывать выдержку.</p>	<p>интенсивности; закреплять умение выполнять имитационные движения ногами лежа на животе с опорой на доску; совершенствовать навык выполнения имитационных движений руками лежа на животе с опорой на доску; совершенствовать умение выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, счета; развивать скорость передвижения в воде.</p>	<p>имитационные движения ногами лежа на спине с опорой на бортик; совершенствовать навык выполнения имитационных движений руками лежа на спине с опорой на доску; закреплять навык погружения в воду на задержке дыхания и умение ориентироваться под водой (собирать конструктор); упражнять в умении действовать по сигналу.</p>	<p>дыхания, выполнения плавного выдоха в воду разной длительности; закреплять умение выполнять имитационные движения ногами лежа на спине с опорой на бортик; совершенствовать навык выполнения имитационных движений руками лежа на спине с опорой на доску воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю.</p>
<p>Структура: 1.Вводная часть: ОРУ на суше с мячом (под музыку) 2.Основная часть: ОРУ в воде с мячом (под счет) <u>Передвижения:</u> - ходьба боком приставным шагом, бег боковым галопом правым и левым боком с остановкой и нырянием с выдохом в воду; - «Тюлени». -«Морской конек» Полуприсед. Нудл между ног. Прыжки с продвижением вперед. <u>Элементы синхронного плавания:</u> - «Хоровод осьминогов». - «Моторчик парохода» Полуприсед в воде. Круговые движение нудлом перед собой <u>Подготовительные упражнения:</u> - «Поплавок». <u>Специальные упражнения:</u> - имитационные движения ногами лежа на животе с опорой на доску; - имитационные движения руками лежа на животе с опорой на доску;</p>	<p>Структура: 1.Вводная часть: ОРУ на суше с мячом (под музыку) 2.Основная часть: ОРУ в воде с мячом (под счет) <u>Передвижения:</u> - ходьба боком приставным шагом, бег боковым галопом правым и левым боком с остановкой и нырянием с выдохом в воду; - «Тюлени». -«Морской конек» Полуприсед. Нудл между ног. Прыжки с продвижением вперед <u>Элементы синхронного плавания:</u> - «Хоровод осьминогов». - «Винтики» Лежа на груди, руки держат нудл. Поворот с груди на спину. <u>Подготовительные упражнения:</u> - «Поплавок». <u>Специальные упражнения:</u> - имитационные движения ногами лежа на животе с опорой на бортик; - имитационные движения руками лежа на животе с опорой на доску;</p>	<p>Структура: 1.Вводная часть: ОРУ на суше с мячом (под счет) 2.Основная часть: ОРУ в воде с мячом (под музыку) <u>Передвижения:</u> - ходьба боком приставным шагом, прыжки боком влево и вправо с остановкой и нырянием с выдохом в воду; - «Тюлени». -«Морской конек» Полуприсед. Нудл между ног. Прыжки с продвижением вперед <u>Элементы синхронного плавания:</u> - «Хоровод осьминогов». «Моторчик парохода» Полуприсед в воде. Круговые движение нудлом перед собой <u>Подготовительные упражнения:</u> - «Поплавок». <u>Специальные упражнения:</u> - имитационные движения ногами лежа на спине с опорой на бортик; - имитационные движения руками лежа на спине с опорой на доску;</p>	<p>Структура: 1.Вводная часть: ОРУ на суше с мячом (под счет) 2.Основная часть: ОРУ в воде с мячом (под музыку) <u>Передвижения:</u> - ходьба боком приставным шагом, прыжки боком влево и вправо с остановкой и нырянием с выдохом в воду; - «Тюлени». -«Морской конек» Полуприсед. Нудл между ног. Прыжки с продвижением вперед <u>Элементы синхронного плавания:</u> - «Хоровод осьминогов». - «Винтики» Лежа на груди, руки держат нудл. Поворот с груди на спину. <u>Подготовительные упражнения:</u> - «Поплавок». <u>Специальные упражнения:</u> - имитационные движения ногами лежа на спине с опорой на бортик; - имитационные движения руками лежа на спине с опорой на доску; - выдох в воду «Длинные, короткие</p>

<p>- выдох в воду через рот; <u>Упражнения по станциям:</u> - «Водолазы»; - «Выжималки»; - «Моторчики». <u>Аэробные волны:</u> - бег, взявшись за руки в шеренгу; - прыжки с ноги на ногу; - плавание тройками с досками. П/и «Талисман на корабле» 3.Заключительная часть Свободное плавание, игры с мячами</p>	<p>- выдох в воду «Много, мало пузырей»; <u>Упражнения по станциям:</u> - «Водолазы»; - «Поющие фонтаны»; - «Сильные ноги». <u>Аэробные волны:</u> - бег обычный; - бег подскоками; - плавание тройками досками. П/и «Талисман на корабле» 3.Заключительная часть Свободное плавание, игры с мячами</p>	<p>- выдох в воду через нос; <u>Упражнения по станциям:</u> - соревнование: «Кто быстрее построит замок»; - «Выжималки»; - «Ракета». <u>Аэробные волны:</u> - бег, взявшись за руки в шеренгу; - прыжки с ноги на ногу; - плавание четверками с досками. П/и «Мельница» 3.Заключительная часть Свободное плавание, игры с мячами</p>	<p>выдохи»; <u>Упражнения по станциям:</u> - соревнование: «Кто быстрее построит замок»; - «Поющие фонтаны»; - «Художники». <u>Аэробные волны:</u> - бег обычный; - бег подскоками; - плавание четверками с досками. П/и «Мельница» 3.Заключительная часть Свободное плавание, игры с мячами</p>
--	---	--	--

Апрель: Тема «Остров сокровищ»

1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 итоговое занятие
<p>Задачи: познакомить с комплексом упражнений с гимнастической палкой на суше, с палкой «нудл» - в воде; развивать умение синхронно выполнять движения индивидуально под счет инструктора; совершенствовать умение передвижения четверками в ластах; совершенствовать умение выполнять имитационные движения руками лежа на груди; упражнять в умении выполнять имитационные движения ногами, лежа на груди с опорой на бортик; закреплять навык скольжения на груди с работой ног без опоры на</p>	<p>Задачи: закреплять умение синхронно выполнять движения индивидуально; совершенствовать умение передвижения четверками в ластах; упражнять в умении выполнять имитационные движения ногами, лежа на груди с опорой на бортик; совершенствовать умение выполнять имитационные движения руками лежа на груди; закреплять навык скольжения на груди с работой ног без опоры с дыханием; упражнять в умении выполнять выдох в воду разной интенсивности; развивать координационные возможности в</p>	<p>Задачи: совершенствовать умение передвижения четверками с досками; упражнять в умении выполнять имитационные движения руками лежа на спине; упражнять в умении выполнять имитационные движения ногами, лежа на спине с опорой на бортик; упражнять в умении выполнять выдох в воду разной длительности; закреплять навык скольжения на спине с работой ног без опоры на задержке дыхания; развивать чувство ритма и умение управлять своим телом в воде; формировать устойчивый интерес к</p>	<p>Задачи: совершенствовать выполнение силовых упражнений для мышц рук, ног, туловища; упражнять в умении доставать предметы со дна бассейна, задерживая дыхание; упражнять в умении выполнять имитационные движения руками, лежа на спине; совершенствовать работу ног, лежа на спине с опорой на бортик; закреплять навык скольжения на спине с работой ног без опоры на задержке дыхания; упражнять в передвижении четверками с досками; воспитывать выдержку.</p>

задержке дыхания; поощрять самоконтроль за выполнением упражнений.	воде.	занятиям по плаванию.	
<p>Структура: 1.Вводная часть: ОРУ на суше с гимнастической палкой (под музыку) 2.Основная часть: ОРУ в воде с палкой – «нудл» (под счет) <u>Элементы синхронного плавания:</u> - «Часики». - «Футболист» - держась за нудл, выполнять движения ног в различных направлениях - «Солнышко» - держась за нудл круговые движения ног в различных суставах.</p> <p><u>Подготовительные упражнения:</u> - «Стрелочка».</p> <p><u>Специальные упражнения:</u> - имитационные движения ногами лежа на груди с опорой на бортик; - имитационные движения руками лежа на груди с опорой на доску; - выдох в воду через рот; - скольжение на груди с работой ног без опоры на задержке дыхания.</p> <p><u>Упражнения по станциям:</u> - доставание предметов со дна бассейна «В поисках сокровищ»; - «Скалолазы»; - «Художники».</p> <p><u>Аэробные волны:</u> - бег обычный; - бег, взявшись за руки в шеренгу; - плавание парами в ластах.</p> П/и «Веселые дельфины» (вариант:	<p>Структура: 1.Вводная часть: ОРУ на суше с гимнастической палкой (под музыку) 2.Основная часть: ОРУ в воде с палкой – «нудл» (под счет) <u>Элементы синхронного плавания:</u> - «Часики». - «Футболист» - держась за нудл, выполнять движения ног в различных направлениях - «Солнышко» - держась за нудл круговые движения ног в различных суставах.</p> <p><u>Подготовительные упражнения:</u> - «Стрелочка».</p> <p><u>Специальные упражнения:</u> - имитационные движения ногами лежа на груди с опорой на бортик; - имитационные движения руками лежа на груди с опорой на доску; - выдох в воду через рот «Много, мало пузырей»; - скольжение на груди с работой ног без опоры с дыханием.</p> <p><u>Упражнения по станциям:</u> - доставание предметов со дна бассейна «В поисках сокровищ»; - «Поющие фонтаны»; - «Художники».</p> <p><u>Аэробные волны:</u> - бег обычный; - бег в полуприседе; - плавание парами в ластах.</p>	<p>Структура: 1.Вводная часть: ОРУ на суше с гимнастической палкой (под музыку) 2.Основная часть: ОРУ в воде с палкой – «нудл» (под музыку) <u>Элементы синхронного плавания:</u> - «Часики». <u>Подготовительные упражнения:</u> - «Стрелочка».</p> <p><u>Специальные упражнения:</u> - имитационные движения ногами лежа на спине с опорой на бортик; - имитационные движения руками лежа на спине с опорой на доску; - выдох в воду через нос «Длинные, короткие выдохи»; - скольжение на спине с работой ног без опоры на задержке дыхания.</p> <p><u>Упражнения по станциям:</u> - соревнование: «Кто больше соберет монет»; - «Скалолазы»; - «Художники».</p> <p><u>Аэробные волны:</u> - бег, взявшись за руки в шеренгу; - бег в полуприседе; - плавание четверками в ластах.</p> П/и «Пароход» П/и «Скачки» на нудлах Ребенок «седлает» нудл, так чтобы тот находился между ног, а затем «скачет» по бассейну, отталкиваясь от дна одновременно двумя ногами. Можете посоревноваться с ним,	<p>Структура: 1.Вводная часть: ОРУ на суше с гимнастической палкой (под музыку) 2.Основная часть: ОРУ в воде с палкой – «нудл» (под музыку) <u>Элементы синхронного плавания:</u> - «Часики». <u>Подготовительные упражнения:</u> - «Стрелочка».</p> <p><u>Специальные упражнения:</u> - имитационные движения ногами лежа на спине с опорой на бортик; - имитационные движения руками лежа на спине с опорой на доску; - выдох в воду через нос; - скольжение на спине с работой ног без опоры на задержке дыхания.</p> <p><u>Упражнения по станциям:</u> - соревнование: «Кто больше соберет монет»; - «Поющие фонтаны»; - «Художники».</p> <p><u>Аэробные волны:</u> - бег, взявшись за руки в шеренгу; - бег в полуприседе; - плавание четверками в ластах.</p> П/и «Пароход» П/и «Скачки» на нудлах Ребенок «седлает» нудл, так чтобы тот находился между ног, а затем «скачет» по бассейну, отталкиваясь от дна одновременно двумя ногами. Можете посоревноваться с ним, устроив почти настоящие скачки.

соревнования команд) 3. Заключительная часть Свободное плавание	П/и «Веселые дельфины» (вариант: индивидуальные соревнования) 3. Заключительная часть Свободное плавание	устроив почти настоящие скачки. 3. Заключительная часть Свободное плавание	3. Заключительная часть Свободное плавание
--	---	--	--

Май-август: Тема «Все мы любим поиграть»

1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие
<p>Задачи: познакомить с комплексом упражнений с обручем на суше, с малым обручем - в воде; продолжать развивать плавательные навыки через разучивание синхронных упражнений в парах; совершенствовать умение плавать в ластах четверками; упражнять в умении выполнять имитационные движения руками лежа на груди; закреплять умение сочетать движения руками и ногами на задержке дыхания при плавании на груди; совершенствовать навык выполнения плавного выдоха в воду; развивать навыки самоконтроля.</p>	<p>Задачи: совершенствовать навык плавания четверками в ластах; совершенствовать умение выполнять имитационные движения руками лежа на груди; совершенствовать умение сочетать движения руками и ногами на задержке дыхания при плавании на груди; совершенствовать навык погружения в воду, выполняя сборку конструктора, умение ориентироваться под водой; совершенствовать умение выдерживать ритм движения в сопровождении музыки; воспитывать самостоятельность.</p>	<p>Задачи: продолжать развивать плавательные навыки через разучивание синхронных упражнений в кругу; совершенствовать навык плавания четверками с досками; совершенствовать умение выполнять имитационные движения руками лежа на спине; закреплять умение сочетать движения руками и ногами на задержке дыхания при плавании на спине; продолжать развивать навык выполнения плавного выдоха в воду разной интенсивности и длительности; развивать чувство ритма и умение управлять своим телом в воде; воспитывать настойчивость в преодолении трудностей.</p>	<p>Задачи: совершенствовать навык плавания четверками с досками; совершенствовать умение выполнять силовые упражнения для мышц рук, ног, туловища; совершенствовать навык выполнения имитационных движений руками лежа на спине; совершенствовать умение сочетать движения руками и ногами на задержке дыхания при плавании на спине; совершенствовать навык погружения в воду, выполняя сборку мозаики, умения ориентироваться под водой; совершенствовать умение переходить от одного темпа к другому при выполнении движений.</p>
<p>Структура: 1. Вводная часть: ОРУ на суше с обручем (под музыку) 2. Основная часть: ОРУ в воде с малым обручем (под музыку) <u>Передвижения:</u></p>	<p>Структура: 1. Вводная часть: ОРУ на суше с обручем (под музыку) 2. Основная часть: ОРУ в воде с малым обручем (под музыку) <u>Передвижения:</u></p>	<p>Структура: 1. Вводная часть: ОРУ на суше с обручем (под музыку) 2. Основная часть: ОРУ в воде с малым обручем (под музыку) <u>Передвижения:</u></p>	<p>Структура: 1. Вводная часть: ОРУ на суше с обручем (под музыку) 2. Основная часть: ОРУ в воде с малым обручем (под музыку) <u>Передвижения:</u></p>

<p>- ходьба и бег на прямых ногах с остановкой по сигналу и нырянием; - «Лягушки».</p> <p><u>Элементы синхронного плавания:</u> - «Катамаран».</p> <p><u>Подготовительные упражнения:</u> - «Морская звезда».</p> <p><u>Специальные упражнения:</u> - «Веселые весла» - полуприсед, нудл за плечами. Гребковые движения вперед правым, затем левым плечом - имитационные движения руками лежа на груди с опорой на доску; - «Разноцветный серфинг II» - лечь на воду, нудл под грудью, расположен вертикально по отношению к туловищу. Работа рук кролем, ноги держат нудл - выдох в воду через рот «Одинаковые пузыри»; - плавание на груди с задержкой дыхания.</p> <p><u>Упражнения по станциям:</u> - «Водолазы»; - «Мяч на дно»; - «Моторчики».</p> <p><u>Аэробные волны:</u> - бег, взявшись за руки в шеренгу; - бег подскоками; - плавание четверками в ластах.</p> <p>П/и «Преодолей препятствие» 3.Заключительная часть Свободное плавание в ластах.</p>	<p>- ходьба и бег на прямых ногах с остановкой по сигналу и нырянием; - «Лягушки».</p> <p><u>Элементы синхронного плавания:</u> - «Катамаран».</p> <p><u>Подготовительные упражнения:</u> - «Морская звезда».</p> <p><u>Специальные упражнения:</u> - «Веселые весла» - полуприсед, нудл за плечами. Гребковые движения вперед правым, затем левым плечом - имитационные движения руками лежа на груди с опорой на доску; - «Разноцветный серфинг II» - лечь на воду, нудл под грудью, расположен вертикально по отношению к туловищу. Работа рук кролем, ноги держат нудл - выдох в воду через нос «Одинаковые пузыри»; - плавание на груди с задержкой дыхания.</p> <p><u>Упражнения по станциям:</u> - погружение в воду, сборка конструктора «Построй поезд»; - «Бокс»; - «Сильные ноги».</p> <p><u>Аэробные волны:</u> - бег, высоко поднимая колени; - бег в полуприседе; - плавание четверками в ластах.</p> <p>П/и «Преодолей препятствие» 3.Заключительная часть Свободное плавание в ластах.</p>	<p>- ходьба с высоким подниманием бедра, бег с захлестом с остановкой по сигналу и нырянием; - «Тюлени».</p> <p><u>Элементы синхронного плавания:</u> - «Карусель».</p> <p><u>Подготовительные упражнения:</u> - «Морская звезда».</p> <p><u>Специальные упражнения:</u> - «Веселые весла» - полуприсед, нудл за плечами. Гребковые движения вперед правым, затем левым плечом - имитационные движения руками лежа на спине с опорой на доску; - «Разноцветный серфинг II» - лечь на воду, нудл под грудью, расположен вертикально по отношению к туловищу. Работа рук кролем, ноги держат нудл - выдох в воду через рот «Длинные, короткие водоросли»; - плавание спине на задержке дыхания.</p> <p><u>Упражнения по станциям:</u> - «Водолазы»; - «Мяч на дно»; - «Моторчики».</p> <p><u>Аэробные волны:</u> - бег, взявшись за руки в шеренгу; - бег подскоками; - плавание четверками с досками.</p> <p>П/и «Ловишка с обручем» 3.Заключительная часть Свободное плавание с досками.</p>	<p>- ходьба с высоким подниманием бедра, бег с захлестом с остановкой по сигналу и нырянием; - «Тюлени».</p> <p><u>Элементы синхронного плавания:</u> - «Карусель».</p> <p><u>Подготовительные упражнения:</u> - «Морская звезда».</p> <p><u>Специальные упражнения:</u> - «Веселые весла» - полуприсед, нудл за плечами. Гребковые движения вперед правым, затем левым плечом - имитационные движения руками лежа на спине с опорой на доску; - «Разноцветный серфинг II» - лечь на воду, нудл под грудью, расположен вертикально по отношению к туловищу. Работа рук кролем, ноги держат нудл - выдох в воду через нос «Маленькие, большие пузыри»; - плавание на спине на задержке дыхания.</p> <p><u>Упражнения по станциям:</u> - соревнование: «Кто быстрее построит поезд»; - «Бокс»; - «Сильные ноги».</p> <p><u>Аэробные волны:</u> - бег, высоко поднимая колени; - бег в полуприседе; - плавание четверками с досками.</p> <p>П/и «Ловишка с обручем»(вариант: ввести несколько ловишек) 3.Заключительная часть Свободное плавание с досками.</p>
---	---	---	---

КОНСПЕКТЫ ПРАЗДНИКОВ, РАЗВЛЕЧЕНИЙ

Конспект по плаванию с элементами аквааэробики «На олимпийских играх» (с надувной игрушкой)

Оборудование: резиновые надувные игрушки, доски для плавания, конструктор, медали с лентами.

Задачи:

1. Разучить комплекс с игрушкой на суше.
2. Совершенствовать различные виды передвижений по дну бассейна.
3. Ознакомить с элементами синхронного плавания.
4. Совершенствовать плавание на груди с работой рук и ног.
5. Развивать ловкость, силу и быстроту.

Игровая мотивация: *«Ребята, сегодня мы идем на соревнования олимпийцев. А в руках у нас игрушки – талисманы олимпийских игр».*

Содержание	Дозировка	Организационно-метод. указания
<u>I часть</u> Построение для упражнений на суше с игрушкой. ОРУ на суше:	10 – 15"	Спину прямо
1. <i>«Идем в олимпийский бассейн»</i> Ходьба с игрушкой в руках вокруг бассейна.	20 – 30"	По резиновым коврикам
2. <i>«Покажем талисманчик зрителям»</i> И.п. – стойка, игрушка внизу	8 счетов	Руки прямые
1 – игрушка вперед 2 – вверх 3 – вперед 4 – И.п.		
3. <i>«Поприветствуем зрителей»</i> Игрушка на полу. Скрестные движения руками внизу – вперед – вверх.	8 счетов	Вперед не наклоняться
4. <i>«Среди зрителей на трибунах: сильные штангисты»</i> И.п. – стойка, руки в стороны	8 счетов	Можно с полуприседом
1,2 – согнуть к плечам 3,4 – И.п.		
5. <i>«...а также боксеры»</i> И.п. – полуприсед, ноги врозь	4 счета	Резкие и быстрые движения
Имитация движения «бокс» 6. <i>«...высокие волейболисты и баскетболисты»</i> И.п. – стойка, руки вперед «стрелочкой»	4 счета	Тянемся вверх, выше на носки
1,2 – подняться на носки 3,4 – И.п.		
7. <i>«...и прославленные пловцы»</i> Имитационные движения кроль, брасс на месте.	8 – 16	С полуприседами
8. <i>«Хорошее настроение»</i>	счетов	

Прыжки на месте, руки в стороны, хлопок над головой.	8 счетов	Руки прямые
<u>II часть</u>		
Вход в воду. «Заходим в бассейн»		
1. «Поднимаемся по ступеньками»	20 - 30"	Игрушка впереди
Ходьба: а) высоко поднимая колени.		
2. «Проходим между рядами»	15 – 20"	Игрушку к груди
б) приставным шагом правым и левым боком		
Игрушки положить в плавающий обруч в середине бассейна.	5 – 10"	
3. «Показательные выступления морских животных»:	15 – 20"	Упор руками сзади, ноги впереди
а) «крабики» (ходьба по дну «крабиками»);		
б) «крокодильчики» (ходьба «крокодильчиками»)	20 – 25"	Носки оттянуты
в) «красивые рыбки» (выдохи в воду);	8 – 10 р.	Видны пузыри
г) «морские коньки» (выпрыгивание вверх из приседа с опорой о бортик и без опоры);	8 – 10 р.	Выше выпрыгиваем
д) «дельфины» (движение «дельфином», руки вдоль туловища).	30 – 40"	Голова в воде
4. Выступают спортсменки, занимающиеся синхронным плаванием:		
а) И.п. – стоя в кругу, держась за руки: «звездочка» на груди;	5 – 8 сек	Игрушки в обруче в центре
б) И.п. – упор сзади в центре, работа ног кролем;	8 – 10 сек	Колени не показывать
в) ходьба в приседе, держась за руки, вправо и влево;	15 – 20"	
г) И.п. – упор сзади, ногу вверх над водой, вращение вокруг себя;	15 – 20"	Носок оттянуть
д) «Поплавок»		Вокруг игрушек
5. П/и «Прокати игрушку» (игрушка на плавательной доске, ходьба и бег по бассейну, проходя сквозь стоящие обручи)	1 – 1,5'	Стараться не уронить игрушку в воду
6. «Начинаются соревнования пловцов» (аэробные волны):		
а) «стрелочка» на груди с работой ног;		Ноги в коленях не сгибать, руки прямые
б) «стрелочка» на спине с работой ног;	2 р.	
в) скольжение на груди, одна рука вверх;	1 – 2 р.	
г) плавание кролем на груди с работой рук и ног выдохом в воду и задержке дыхания.	2 р. 2 р.	Соблюдать правила игры
7. «Выходят на площадку ватерполисты»		
П/и «Водное поло» (двусторонняя игра, сидя на кругах).	3 – 4'	
8. «Спортсмены готовятся к награждению»		
Бассейн делится на 2 части:		
1. Нырание с доставанием медалей со дна бассейна.	2 x 1,5'	Складываем на бортик
2. Строим пьедестал из конструктора на бортике.		
9. «Награждение». Медалью награждается игрушка (ленточкой вешается на шею) и располагается на пьедестале.	1'	
10. Свободное плавание (с игрушкой или без нее).		
Выход из воду. Игрушки остаются на бортике до следующего занятия. Обливание холодной водой.	1 – 1,30' 15 - 20"	Выходим осторожно

Конспект праздника по плаванию с элементами аквааэробики «Нептун встречает Новый год»

Дети под веселую музыку заходят в бассейн, встают вокруг него.

Ведущий: Ребята, посмотрите, какой красивый у нас сегодня бассейн. К нам приходит Новый год! Но чего - то в нашем бассейне для праздника не ... хватает. ...У нас нет новогодней Елки. А найти ёлочку мы можем только в сказке. Вы готовы отправиться в путь? Тогда садимся в сани с бубенцами и поехали.

Звучит песня композитора Филиппенко «Сани с бубенцами».

Дети выполняют комплекс ритмической гимнастики на резиновых ковриках (комплекс № 1, без предметов).

Мигает свет, звучит волшебная музыка. Входит Дед Мороз.

Дед Мороз: Здравствуйте, гости. Здравствуйте, мои дорогие маленькие друзья. С Новым годом! С Новым счастьем! Через все прошел преграды, знал, что здесь мне будут рады!

Дети поют песню «Дед Мороз», выполняя элементарные приставные шаги с прихлопами и притопами.

Дед Мороз: Ой, как вы замечательно поете. Ребята, а где же Ёлочка наша новогодняя, вы не видели её?

Дети: НЕТ!

Дед Мороз: Куда же она пропала? Ну да ничего, у меня есть волшебное блюдечко с наливным яблочком, оно нам и подскажет, где искать Ёлочку? (Достает из мешка блюдечко с яблочком) Катись, катись, яблочко, катись, катись, наливное. Покажи нам, яблочко, где Ёлочка наша новогодняя. Да она у самого царя морского Нептуна в новогоднем царстве! Как же нам быть? Как её спасти?

Ведущий: Дед Мороз, пусть нам поможет твой посох волшебный!

Дед Мороз: Да и верно! (стучит волшебным посохом) раз, два, три, посох волшебный, нам помоги, в царство подводное путь укажи!

Звучит музыка, появляется Садко (взрослый), имитирует игру на гуслях.

Садко: Здравствуй, Дед Мороз, с чем пожаловал, чем могу тебе помочь?

Дед Мороз: Здравствуй, садко, добрый молодец! Случилась беда: у ребят в детском саду праздник, а царь морской Нептун Ёлочку новогоднюю похитил.

Садко: Не горюй, дед мороз. Твоему горю, чем могу, помогу! (играет на гуслях, зазывает золотых рыбок) эй, рыбки золотые! Выручайте нас! Рыбки, рыбки золотые, красноперки морские, не видали ль в царстве морском Ёлочку?

Золотые рыбки: Видели, видели Ёлочку - лесную красавицу. Зелена и нарядна она, на дне морском стоит.

Золотые рыбки (5 - 6 девочек заходят в бассейн) и исполняют танец с элементами синхронного плавания под музыку «Аквариум» из «Карнавала животных» К.Сен-Санса (серия аудиокассет «Мы слушаем музыку», кассета № 4, тема 3).

Дед Мороз благодарит Садко.

Дед Мороз: Рыбки, как Елочку спасти и на праздник привезти?

Золотые Рыбки: Попроси морских коньков - нет быстрее горбунков!

Морские коньки: Мы коньки морские, ребята удалые, на выручку придем и Елочку спасем.

Танец морских коньков (6 мальчиков) выполняют аэробные волны в тройках с бегом и подскоками под музыку К. Черни «Этюд» (см. «Дошкольное воспитание» № 11, 2002г., стр. 116).

Две лягушки прыжками двигаются к бассейну. Залазят в бассейн, выполняют выпрыгивания и «водовороты».

Лягушки (вместе): Квак, квак! Как не так! Эй, пираты, все сюда! Появляются пираты (дети, 3 мальчика).

1-й пират: Ишь, чего вы захотели!

Елочки вам не видать

И на волю не забрать!

2-й пират: Царь Нептун нам дал наказ -

Не спускать с нее глаз!

3-й пират: Это мы, пираты, похитили её!

Входит Нептун (взрослый)

Нептун: Я могучий царь морской,

Не шутите вы со мной

Как дела в подводном царстве?

Все ли ладно в государстве!?

Пираты: (вместе) Все в порядке, царь морской!

Нептун: Сейчас проверим! (хлопает в ладоши три раза).

Звучит музыка композитора Ребикова «Елка» друг за другом в бассейне плывут русалочки. В ластах под музыку выполняют аэробные волны («стрелочка» на груди и спине, движения «дельфином» на груди и спине и т.д.)

Нептун: Ай да русалочки, ой да молодцы! (пиратам) Идите, слуги мои верные, и глаз не спускайте с новогодней Ёлочки!

Появляется Дед Мороз и Садко. Обращаются к Нептуну.

Дед Мороз: Здравствуй, царь морской Нептун, челом тебе бьем. Узнали мы, что ты прячешь у себя в подводном царстве нашу лесную красавицу.

Садко: У ребят праздник, и нам без нее никак нельзя!

Нептун: Да нет у меня никакой Елочки (сердито трясет бородой).

Садко: Ай да царь морской,

Что трясешь ты головой?

Знать, обманываешь нас,

Пожалеешь ты сейчас

Как я в гусли заиграю,

Так тебе несдобровать!

Нептун: Не боюсь твоих я гуслей и Ёлочку не отдам.

Садко имитирует игру на гусях. Звучит веселая русская народная мелодия. Нептун и пираты пляшут.

Нептун: (обмахивается, тяжело дышит): Ладно, ладно, уговорил, останови свои гусли. Есть ёлочка на дне морском. Но для этого всем вместе

нужно хлопнуть три раза в ладоши и сказать: «Раз, два, три - ёлочка всплыви». Дети говорят слова. Под волшебную музыку ёлочка выходит из воды. (Ёлочка небольшая, к макушке закреплена леска). Аплодисменты.

Дед Мороз: Ну а теперь, царь Нептун, приглашай ребят к себе в гости. Нептун приглашает детей, которые не плавали на праздник в бассейне, и приводит игры («Морская звезда», «Поплавок», «Подводное течение»).

Дед Мороз: Порадовали, повеселили и подарки заслужили. Так, а где же подарки?

Золотые рыбки и русалки: Дед Мороз, они лежали под новогодней елкой. Вот в подводном царстве и остались!

Нептун: Ну, эта беда поправимая. Волшебные гусли помогут. Шепчет волшебные слова. Свет гаснет. Появляется мешок, в нем Кикимора. Свет зажигается.

Кикимора: Ну что, получили подарки? Забыли про Кикимору, на праздник не взяли - не видать вам подарков! Я вредная, сейчас еще буду, чихать и кашлять и вы все заболаете! (чихает и кашляет).

Дед Мороз: Эх, кикимурушка, зря стараешься. Ребята не боятся никаких инфекций. Они спортом занимаются: на санках, коньках и лыжах катаются!

Кикимора: А как? Дети: А вот так!

Дети изображают (имитация) катание на коньках и лыжах.

Дед Мороз: А еще наши ребята холодной водой обливаются!

Кикимора: А как?

Дети: А вот так!

Дети обливаются холодной водой под душем - каскадом.

Нептун и Дед Мороз: Ну, Кикимора, видишь, какие ребята молодцы, отдавай им подарки.

Кикимора: Ну да ладно уж, простите. Не хочу одна я быть - с вами я хочу дружить. А подарки - у Сома Карпыча.

Дед Мороз: Царь Нептун, помоги, навести порядок!

Нептун (подходит к колодцу): Сом Карпыч, А Сом Карпыч! Не слышит, спит он! Ребята, давайте вместе позовем Сома Карпыча.

Дети: Сом Карпыч!

Сом Карпыч (голос из колодца в аудиозаписи): Кто потревожил мой крепкий сон?!

Нептун: Это я, царь морской Нептун! Верни детям подарки, пожалуйста.

Сом Карпыч: Подарки?! Подарки - то я отдам, только пусть дети порадуют меня, развеселят песней да пляской веселой. Скучно мне!

Дети исполняют «комплекс ритмических упражнений «Калинка». Нептун достает подарки из колодца, отдает Деду Морозу.

Дед Мороз, Нептун, Садко, Кикимора раздают подарки, прощаются с детьми, уходят. Дети переодеваются, пьют травяной чай в фитоборе.

P.S сценарий составлен по мотивам сказки «Марья - искусница», записанной на видеокассету.

3. Список литературы

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