

«СОГЛАСОВАНО»
Педагогическим советом
Протокол № 1 от «30»августа 2019 г.

Утверждена
И.О. заведующего
Т.В. Скиртач
Приказ № «1/1» от 25.09 2019 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Аквааэробика»

Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад «Россиянка»
города Обнинска

Инструктор по физической культуре
(инструктор бассейна) высшей
категории
Королёва Оксана Степановна

город Обнинск, 2019

Пояснительная записка

Дошкольный возраст в развитии ребёнка является периодом, когда закладывается фундамент его здоровья, а также культуры движений. Большое значение для развития физических качеств ребёнка занимает разнообразный двигательный опыт, приобретаемый в водной среде.

Вода обладает достаточным сопротивлением, чтобы увеличить эффективность обычных упражнений в несколько раз. Это способствует более результативному развитию мышц и физических качеств по сравнению с занятиями на суше. Традиционная методика обучения дошкольников плаванию предусматривает, прежде всего, овладение плавательных навыков. В современном мире дети уже с дошкольного возраста чаще всего нуждаются в дополнительных занятиях, направленных на более углубленное развитие и совершенствование определенных качеств. В структуре традиционных занятий ввиду плотности образовательной программы не находится места для решения данной проблемы. Необходимо учитывать возрастные особенности детей дошкольного возраста и находить новые формы занятий для большей заинтересованности и эмоциональности, когда с одной стороны будут решаться не только вопросы развития физических качеств и технической подготовленности ребенка, но и обеспечиваться всестороннее развитие личности дошкольника. На наш взгляд именно в возрасте 3-7 лет является актуальной задача выявления нового пути получения двигательного опыта в водной среде. Здесь является перспективным введение такой оздоровительной технологии как аквааэробика.

Программа дополнительного образования детей «Аквааэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для совершенствования навыков плавания детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста.

Основу комплексов аквааэробики составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения (общеразвивающие, имитационные, танцевальные и др.), позволяющие выразить эмоциональные состояния, сюжеты, образы. Для достижения результатов в аквааэробике необходимо в том числе развивать плавательные навыки, умение действовать слаженно, проявлять творчество в преобразовании движений. Поэтому использование данной методики рекомендуется для детей дошкольного возраста. Отрабатываемые на занятиях движения делают минимальными усилия инструктора, способствуя раскрытию индивидуальных способностей каждого ребенка.

Высокая эмоциональность занятий, музыкальное сопровождение, большое разнообразие интересных упражнений и элементов способствует развитию

плавательной подготовленности, физических качеств, творческих и психических способностей детей.

Аквааэробика- это популярный вид физических упражнений для умеющих и в том числе не умеющих плавать детей. Прежде всего, занятия в воде помогают расслабиться, снимают мышечное и нервное напряжение, укрепляют нервную систему. Во время занятий присутствует и своеобразный массаж, который оказывает окружающая тело вода. Благодаря ему кожа становится увлажненной, упругой и эластичной. Водный массаж не дает накапливаться в тренируемых мышцах молочной кислоте, поэтому даже после самых интенсивных тренировок дети не почувствуют болевых ощущений. И это несмотря на то, что во время занятий работают практически все группы мышц, что способствует подвижности в суставах и гармоничному развитию мускулатуры. С помощью систематических занятий по аквааэробике можно укрепить даже те связки и мышцы, которые с трудом развиваются во время занятий на суше.

Аквааэробика как оздоровительная технология является одним из самых малотравматичных видов фитнеса.

Аквааэробика включает элементы плавания и синхронного плавания, водного поло, различных игр и эстафет на воде. В отличие от других видов физических упражнений этот вид деятельности обеспечивает более высокий оздоровительный эффект. Аквааэробика, так же как и плавание, повышает сопротивляемость организма воздействию температурных колебаний, воспитывает стойкость к простудным заболеваниям. Во время занятий в воде мышцы конечностей напрягаются и расслабляются ритмично. Выполнение статических упражнений в воде способствует самовытяжению позвоночника, его естественной разгрузке, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка, при одновременном укреплении всех групп мышц. Построение занятий в игровой форме с высоким уровнем положительных эмоций, а это залог успешного обучения и воспитания, закалывающего эффекта и реализации других оздоровительных задач. Одной из особенностей аквааэробики является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положении (в отличии от плавания). При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах. Давление воды на подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела – все это способствует притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчает его работу.

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

«мышечного корсета». Предупреждение искривления позвоночника, гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног; устранение повышенной возбудимости и раздражительности. Основными средствами занятий аквааэробикой являются *физические упражнения*, выполняемые в воде:

- для освоения с водной средой;
- для освоения и совершенствования навыка плавания;
- игры на воде;
- на силовые способности;
- на гибкость;
- на выносливость;
- на расслабление;
- на дыхание;
- на укрепление мышц поддерживающих осанку.

Данная программа разработана на основе: «Программа обучения детей плаванию в детском саду.» Воронова Е.К. СПб Детство-пресс, 2010., разработки методических пособий «Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ» под редакцией Н.В. Микляевой и «Физкультура и плавание в детском саду» под редакцией С.В.Яблонской. В этих пособиях представлены инновационные формы работы по плаванию - аквааэробика и синхронное плавание. Отличительной чертой данной программы по аквааэробике является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном (в отличие от плавания) положениях тела на глубокой и мелкой воде.

Занятия данным видом аэробики помогают развить гибкость, ловкость и выносливость, силу, ловкость, быстроту и координацию движений. Кроме того, занятия в воде позволяют разгрузить позвоночник и, если добавить специальные упражнения, то можно корректировать нарушения осанки.

В процессе работы в бассейне дошкольного учреждения выяснилось, что дети разных возрастных групп испытывают определённые затруднения в овладении плавательными навыками. Малышам было трудно делать сильный продолжительный выдох в воду, что связано с физиологическими особенностями их органов дыхания, плохо усваивают погружение в воду с открытыми глазами, выдох в воду. Старшие дошкольники затрудняются в выполнении упражнений на всплывание и скольжение на груди и спине. Многие дети неправильно держат голову при плавании, не всегда согласовывают движения руки ног с дыханием. Для устранения этих недостатков и для достижения хороших результатов по обучению плаванию была выбрана аквааэробика.

Актуальностью выбранной темы заключается в том, что в последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулок, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей. В настоящее время в детских садах вводятся дополнительные развивающие занятия.

Законодательно-нормативное обеспечение программы:

1. Закон РФ «Об образовании».
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»
3. Устав образовательного учреждения.

Новизной данной дополнительной программы является: комплексное применение элементов Аквааэробики в воде при обучении детей плаванию с использованием подвижных и сюжетно-ролевых игр на основе сказочных сюжетов.

Дети должны не только получить основные навыки плавания, но и научиться применять их при освоении более сложных координационных движений в воде.

Работа направлена не только на обучение детей плаванию по традиционной методике, но и на развитие координационных способностей дошкольников посредством использования акробатических упражнений в воде.

Построение занятий в игровой форме с высоким уровнем положительных эмоций - это залог

успешного обучения и воспитания, закаляющего эффекта и реализации других оздоровительных задач. Дети должны не только получить основные навыки плавания, но и научиться применять их при освоении более сложных координационных движений в воде.

Упражнения в игре подобраны таким образом, чтобы была возможность регулировать параметры

нагрузки по интенсивности и сложности. Это позволяет предугадать усталость у детей и не терять контроль на занятии, в плане дисциплины. Данная программа с использованием игр на занятиях плаванием благотворно влияет на психическое состояние детей дошкольного возраста, ведет к снижению эмоционального напряжения ребенка,

уменьшению чувства тревожности, лучшей адаптации к непривычной среде.

Преимущества сюжетно-ролевой игры перед подвижной игрой с правилами заключается в том, что ее можно использовать на всех этапах обучения двигательным действиям.

Данная программа является актуальной на сегодняшний момент, так как составлена с учетом

тенденций новых программ, реализующих принцип сотрудничества, предусматривающих внедрение в практику ДОО личностно-ориентированную модель взаимодействия педагога с детьми.

Программа разработана в соответствии с основными задачами по охране здоровья и физическому развитию детей и основным требованиям Госстандарта, предусматривает оптимизацию физического состояния ребенка через организацию двигательной активности и соответствует уровню развития детей младшего, среднего, старшего и подготовительного к школе дошкольного возраста.

Отличительной особенностью данной программы является использование игровых сюжетов путем включения в программу занятий сюжетно-ролевых игр, которые можно применять в условиях водной среды, позволяющих регулировать уровень нагрузки в процессе занятий, и в тоже время будут интересны, понятны и известны детям дошкольного возраста.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что

занятия аквааэробикой призваны решать оздоровительные, образовательные и воспитательные

задачи. Поставленные задачи решаются в комплексе и направлены на воспитание гармонически

развитой личности.

Интеграция с образовательными областями: социально-коммуникативной, познавательной,

художественно-эстетической, речевой.

Актуальность программы: поиск новых путей и форм укрепления здоровья детей дошкольного возраста. Это объясняется рядом причин: экологически неблагоприятным образом жизни, повышенным потоком информации и высокой степенью утомляемости. Именно в первые семь лет у детей закладываются основы здоровья, формируется большее количество жизненно важных двигательных навыков и умений, создаются решающие предпосылки для всестороннего гармоничного развития

личности. Дошкольники постоянно ощущают потребность в движении, объем которого обуславливается закономерностями роста детского организма, активным взаимодействием его с окружающей средой.

Цель программы создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию.

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

Задачи программы «Аквааэробика»

Оздоровительные задачи:

- приобщение детей к здоровому образу жизни;
- создание основы для разностороннего физического здоровья (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и нервной систем);
- содействие закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- предупреждение искривления позвоночника и возникновения плоскостопия;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Образовательные задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию;
- формирование навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;
- развитие выносливости, гибкости, силы, координации движений, чувства равновесия;
- развитие самоконтроля и самооценки при выполнении физических упражнений под музыку;
- формирование представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.

Воспитательные задачи:

- воспитание бережного отношения к своему здоровью;
- создание условия для творческого самовыражения детей в игровых действиях на воде
- привитие гигиенических навыков;
- побуждение стремления к качественному выполнению движений;

Данная программа опирается на **общепедагогические принципы:**

- систематичности** занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- доступности, сознательности** формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;

•**наглядности** - создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствованию лучшему их усвоению;

•**комплексности и интегрированности** - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;

•**личностной ориентации** - учёт разноуровневого развития и состояния здоровья каждого

воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;

•**сопровождения** - систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему

своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 3 до 7 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: 4 года по 64 занятия в год. Групповая форма проведения занятий. Режим занятий: 30 минут в неделю

Ожидаемые результаты:

- высокий уровень сформированности навыков плавательных действий, связанных с перемещением тела в водной среде.

- привитие гигиенических навыков у дошкольников.

- дополнительное закаливание и физическое укрепление организма.

- устойчивое позитивно-эмоциональное отношение ребенка к воде.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

•открытое занятие.

• выступление команды в городском фестивале «Акваэробика для малышей»

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы (*предметно-развивающая среда*):

1. Плавательные доски.

2. Игрушки, предметы, плавающие, разных форм и размеров.

3. Игрушки и предметы, тонущие, разных форм и размеров.

4. Надувные круги.

5. Нарукавники.

6. Поролоновые палки (нудолсы).

7. Мячи разных размеров.

8. Обручи

Параметры бассейна, температурный режим, периодичность и продолжительность занятий.

Размеры (м)	Глубина (м)	t воды	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятия (мин)
3x8	0,7- 0,8	30-32	2	30

Структура занятия

Занятия по плаванию делятся на три этапа: *подготовительный, основной и заключительный*. *Подготовительный* этап проводится на суше. Он включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, разминки и имитирующие подготовительные и подводящие упражнения, способствующих лучшему усвоению в воде техники плавательных движений. *Основной* этап проводится в воде. Выполняются упражнения аквааэробики, упражнения по овладению и совершенствованию техники плавания, повторяются элементы и упражнения предыдущего занятия. Проводятся игры на формирование навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде, подвижные и сюжетно-ролевые игры. *Заключительный* этап – проводится для постепенного снижения физической нагрузки и эмоционального возбуждения организма. Она включает легкие движения, несложные перемещения, статические упражнения на гибкость. Интенсивность движений небольшая. В конце занятия даются упражнения на расслабление и релаксацию. В этой части занятия подводятся итоги, даются домашние задания, если они необходимы.

Тема	Количество занятий в месяц									Кол-во занятий в год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1.Общеразвивающие и профилактические упражнения (на расслабление; дыхательные)	1	1	1	1		1	1		1	7
2.Упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища,			1		1			1		3

поддерживающих										
3.Плавательные упражнения		1		1		1	1	1	1	6
4.Игровые упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
5.Упражнения на развитие физических качеств - (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)		1	1	1		1	1	1		6
6.Открытое занятие									1	1
Итого:	2	4	4	4	2	4	4	4	4	32

Календарно-тематическое планирование для детей младшей группы

Месяц №	Занятия №	Тема	Программные задачи	Методические приемы
IX	1	Общеразвивающие и профилактические упражнения освоения с водной средой.	Ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью, сопротивлением воды. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Выполнение с помощью педагога и самостоятельно при словесном поощрении.
	2	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек
X	3	Общеразвивающие и профилактические упражнения, упражнения на дыхание.	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Показ. Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь
	4	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков опоры на воду	Разучивание по частям. Указание. Устранение ошибок.

	5	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.
	6	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие силовых способностей	Имитация. Упражнения-повторения с постепенным усложнением задания.
XI	7	Общеразвивающие и профилактические упражнения, упражнения на дыхание и расслабление.	Развитие чувства ритма. Увеличение ёмкости жизненной лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь. Образные сравнения различного темпе. Выполнение в различном темпе
	8	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, конечностей и туловища.	Непосредственная помощь. Постепенное усложнение при различных положениях рук и ног
	9	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.
	10	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие гибкости	Показ. Зрительные и звуковые ориентиры

XII	11	Общеразвивающие профилактические упражнения	и Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок.
	12	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (упражнения «звезда», «поплавок»)	Показ. Имитация. Непосредственная помощь
	13	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек
	14	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие выносливости	Показ. Непосредственная помощь. Упражнения-повторения с постепенным усложнением условий
	15	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища	Зрительные и звуковые ориентиры Образные сравнения. Упражнения-повторения с постепенным усложнением условий

	16	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек
II	17	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости легких	Показ, Объяснение, Звуковой сигнал, Команды. Непосредственная помощь
	18	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (скольжение)	Выполнение упражнений самостоятельно и с помощью педагога.
	19	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.
	20	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие силы и координации движений	Показ. Непосредственная помощь Упражнения-повторения с постепенным усложнением условий

III	21	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Показ Звуковой Команды	Объяснение. сигнал.
	22	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (лежание на воде, скольжение)	Упражнения-повторения	Зрительные и звуковые ориентиры
	23	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Зрительные ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек	и звуковые ориентиры. Использование сравнений.
	24	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие выносливости и чувства равновесия	Показ. Упражнения-повторения с постепенным усложнением условий	Непосредственная помощь
IV	25	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, конечностей и туловища	Упражнения-повторения	Непосредственная помощь

	26	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков работой ног в стиле кроль (скольжение на груди и спине	Устранение ошибок. Использование элементов соревнований
	27	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек
	28	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие силы и выносливости	Показ. Непосредственная помощь Упражнения-повторения с постепенным усложнением условий
V	29	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	30	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (скольжение на груди и спине с работой ног в стиле кроль	Устранение ошибок. Использование элементов соревнований

31	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек
32	Открытое занятие	Подведение итогов освоения задач	

Учебный план для детей средней группы

Тема	Количество занятий в месяц										Кол-во занятий в год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		
1.Общеразвивающие профилактические упражнения расслабление; дыхательные упражнения; освоения с водной средой)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
2. Упражнения развитие групп (мышцы верхних, нижних укрепление		1	1		1	1		1		1	5

туловища, поддерживающих		1 1 4	1 1	1 1 1 4	1 2	1 1 4	1 1 1 4	1 1 4	1 1 1 4	
3.			4							5
4. Игровые упражнения	1									7
5. Упражнения на развитие физических качеств (сила, гибкость, выносливость,										6
6. Открытое занятие										1
Итого:	2									32

Календарно-тематическое планирование для детей средней группы

Месяц №	Занятия №	Тема	Программные задачи	Методические приемы
IX	1	Общеразвивающие и профилактические упражнения освоения с водной средой.	Ознакомление температурой, плотностью, вязкостью, сопротивлением воды. Обучение правильному	Объяснение. Звуковой сигнал. Выполнение помощью педагога и самостоятельно при словесном поощрении.
	2	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Зрительные звуковые ориентиры. Использование образных
X	3	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие ритма. жизненной ёмкости лёгких.	Показ Звуковой Команды. Непосредственная
	4	Упражнения на развитие групп	Укрепление верхних, конечностей и мышц туловища	Непосредственная помощь. Постепенное усложнение при различных
	5	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (всплытие и	Разучивание частям. Указание. Устранение ошибок

лежание на воде)

	6	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие силовых способностей	Имитация. Упражнения-повторения с постепенным
XI	7	Общеразвивающие и профилактические упражнения, упражнения на дыхание и расслабление.	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Показ. Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь.
	8	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Зрительные и звуковые ориентиры. Упражнения-повторения
	9	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных
	10	Упражнения на развитие	Развитие выносливости	Показ. Зрительные и звуковые ориентиры
XII	11	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Показ. Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь.
	12	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (упражнения	Показ. Имитация. Приказание. Непосредственная помощь
	13	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных
	14	Упражнения на развитие физических	Развитие гибкости	Показ. Непосредственная

		качеств		помощь. Упражнения-повторения
I	15	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища	Зрительные и звуковые ориентиры. Образные сравнения. Упражнения-повторения
	16	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений.
II	17	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости легких	Показ, Объяснение, Звуковой сигнал, Команды. Непосредственная
	18	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища	Зрительные и звуковые ориентиры. Образные сравнения. Упражнения-повторения
	19	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных	Непосредственная помощь.
	20	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие силы и координации	Показ. Непосредственная помощь
III	21	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	22	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (лежание на воде,	Упражнения-повторения Зрительные и звуковые ориентиры

23	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных
24	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие выносливости и чувства равновесия	Зрительные и звуковые ориентиры. Образные

				повторения с постепенным
IV	25	Общеразвивающие и профилактические	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и	Непосредственная помощь Упражнения-повторения
	26	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и	Непосредственная помощь. Упражнения - повторения
	27	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных
	28	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие силы и выносливости	Показ. Непосредственная помощь Упражнения-повторения
V	29	Общеразвивающие и профилактические	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	30	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (скольжение на груди и спине с работой	Устранение ошибок. Использование элементов соревнований
	31	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных
	32	Открытое занятие	Подведение итогов освоения задач	

Календарно-тематическое планирование для детей старшей группы

Месяц №	Занят ия №	Тема	Программные задачи	Методические приемы
IX	1	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и	Показ. Зрительные и звуковые ориентиры. Упражнения-повторен
	2	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование
X	3	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости	Показ. Объяснение. Звуковой сигнал. Команды.
	4	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища	Непосредственная помощь. Постепенное усложнение при
	5	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков(всплытие)	Разучивание по частям. Указание. Устранение
	6	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие силовых способностей	Зрительные и звуковые ориентиры. Образные сравнения. Упражнения-повторен
XI	7	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и	Имитация. Непосредственная помощь
	8	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (упражнения)	Показ. Имитация. Приказание. Непосредственная
	9	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование

		развитие физических качеств		звуковые ориентиры
XII	11	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь.
	12	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (упражнения)	Устранение ошибок. Использование элементов
	13	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование
	14	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие гибкости	Зрительные и звуковые ориентиры Образные сравнения
I	15	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и	Зрительные и звуковые ориентиры. Имитация
	16	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование
II	17	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и	Имитация. Упражнения-повторения Непосредственная помощь
	18	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков(скольжение)	Устранение ошибок. Использование элементов
	19	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование

	20	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие силы и координации движений	Показ. Непосредственная помощь Упражнения-повторения
III	21	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение	Показ Объяснение. Звуковой
	22	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (лежание)	Упражнения-повторения Зрительные и звуковые ориентиры
	23	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование
	24	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие выносливости и чувства равновесия	Зрительные и звуковые ориентиры. Образные сравнения. Упражнения-повторения
IV	25	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь. Образные сравнения
	26	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и	Непосредственная помощь. Упражнения
	27	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование
	28	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие силы и выносливости	Показ. Непосредственная помощь Упражнения-повторения

условий

V	29	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь.
	30	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища	Зрительные и звуковые ориентиры. Образные сравнения. Упражнения-повторения
	31	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование
	32	Открытое занятие	Подведение итогов освоения задач	

Учебный план для детей подготовительной к школе группы

Тема	Количество занятий в месяц					II	III	IV	V	Кол-во занятий в год
	IX	X	XI	XII	I					
1.Общеразвивающие профилактические упражнения (расслабление; дыхательные упражнения; освоения с водной средой)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6
2. Упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, туловища, поддерживающих осанку)		1	1	1	1	1	1	1	1	5
3. Игровые упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	7
4. Игровые упражнения										7
5.Упражнения										6

развитие физических (сила, выносливость,	качеств- гибкость,	4	4	4	2	4	4	4	1 4	
7.Открытое занятие										1
Итого:		2								32

Календарно-тематическое планирование для детей подготовительной школы группы

Месяц №	Занят ИЯ №	Тема	Программные задачи	Методические приемы
IX	1	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости дыхания	Показ. Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная
	2	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков(всплытие)	Разучивание по частям. Указание. Устранение
X	3	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости дыхания	Показ. Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная
	4	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища	Непосредственная помощь. Постепенное усложнение при
	5	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков(всплытие)	Разучивание по частям. Указание. Устранение
	6	Упражнения на развитие	Развитие силовых способностей	Имитация. Упражнения-повторен
XI	7	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и	Имитация. Непосредственная помощь
	8	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (упражнения	Показ. Имитация. Приказание. Непосредственная

	9	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование
	10	Упражнения на развитие	Развитие выносливости	Показ. Зрительные и звуковые ориентиры
XII	11	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Показ. Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь.
	12	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (упражнения)	Показ. Имитация. Приказание. Непосредственная
	13	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование
	14	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие гибкости	Показ. Непосредственная помощь.
I	15	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных	Непосредственная помощь.
	16	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование
II	17	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Показ. Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь.

		упражнения	плавательных навыков(скольжение)	повторения. Зрительные и звуковые ориентиры. Устранение ошибок. Использование элементов
	19	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование
	20	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие силы и координации движений	Показ. Непосредственная помощь
III	21	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и	Непосредственная помощь
	22	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (лежание на воде, скольжение)	Упражнения-повторения. Зрительные и звуковые ориентиры. Устранение ошибок. Использование
	23	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование
	24	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие выносливости и чувства равновесия	Показ. Непосредственная помощь
IV	25	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Показ. Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь.

различном темпе

	26	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и	Непосредственная помощь. Упражнения
	27	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование
	28	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие силы и выносливости	Показ. Непосредственная помощь Упражнения-повторения с
V	29	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь. Образные сравнения
	30	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и	Имитация. Непосредственная помощь.
	31	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование
	32	Открытое занятие	Подведение	

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Упражнения на суше для общего физического развития и координации движений

И.п. - стойка (на ширину ступни), руки вверх. Движение руками вправо, влево. И.п. - то же, руки на пояс, поворот туловища вправо, влево.

И.п., - ноги на ширине плеч, руки перед грудью, пальцы в «замок», приседая руки выпрямить вниз.

И.п. - то же, руки в «замок» вытянуты вниз. Движение двумя руками вправо - вниз под воду - влево (упражнение «маятник»).

И.п. - о.с., руки согнуты в локтях. Приставные шаги вправо и влево с одновременным движением рук вперед, назад.

И.п. - о.с., руки в стороны. Покачивание туловища вправо, влево (упражнение «самолетики»).

И.п. - то же. Наклон вперед с одновременным движением рук вперед.

И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон туловища вправо, левая рука через верх тянется к правой руке. То же, в другую сторону.

И.п. - стойка, руки в кулаки перед грудью. Круговые движения кистями рук (упражнение «моторчик») и поворот туловища вправо, влево.

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

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

И.п. - то же, руки - правая вверх, левая вниз. Попеременное движение руками вверх, вниз.

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

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

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

Подготовительные упражнения

1. И. п. — правая рука вперед-в сторону. Горизонтальные «Восьмерки» правой (И.О.).

2. То же левой рукой (И. О.).

3. И. п. — руки вперед-в стороны. Горизонтальные «Восьмерки» одновременно обеими прямыми руками (И.О.).

4. То же, сгибая и выпрямляя руки.

5. То же, увеличивая и уменьшая амплитуду движений.

6. То же, увеличивая и уменьшая темп движений.

7. И. п. — правая рука вперед, ладонь обращена внутрь. Вертикальные «Восьмерки» правой (И.О.).

8. То же левой рукой (И. О.).

9. И. п. — руки впереди, ладони обращены внутрь. Вертикальные «Восьмерки» обеими руками одновременно (И.О.)

10. И. п. — правая рука вперед-в сторону, ладонь располагается наклонно. Наклонные «Восьмерки» правой.
11. То же левой рукой.
12. То же обеими руками одновременно.
13. И. п. — правая рука вверх ладонью вперед. Движение правой по дуге сверху вниз — «Дуга».
14. То же, сгибая руку.
15. То же, что упражнение 13, но левой рукой.
16. То же, что упражнение 14.
17. И. п. — правая рука вверх ладонью вперед. Движение правой в форме перевернутого вопросительного знака.
18. То же левой рукой.
19. И. п. — руки вверх ладонями вперед. Движение обеими руками одновременно вниз — «Песочные часы».
20. И. п. — сидя в наклоне. Движения руками в форме «лепестка».
21. И. п. — сидя в наклоне. Движения руками спереди назад («Песочные часы») в исходное положение — «Летит бабочка».
22. И. п. — о. с. 1 — наклон вперед, правой рукой коснуться пола; 2 — вернуться в и. п.; 3 — наклон вперед, левой рукой коснуться пола; 4 — вернуться в и. п.
23. И. п. — о. с. 1 — наклон вперед, поднять одной рукой с пола кубик; 2 — выпрямиться, переложить кубик в другую руку; 3 — наклон вперед, положить кубик на пол; 4 — вернуться в и. п. При выполнении этого упражнения целесообразно использовать тот предмет, который ребенок будет доставать со дна на уроке в бассейне.
24. То же, но вместо кубика используется плоский предмет (пластмассовая тарелочка и т. п.) в нормальном, а затем в перевернутом положении. Вначале можно позволить каждому ребенку иметь «свой» предмет, отличающийся по форме и цвету, затем дети меняются предметами и т. д.
25. И. п. — о. с. 1 — шаг влево, руки вверх-в стороны; 2 — вернуться в и. п.; 3 — шаг вправо, руки вверх-в стороны; 4 — вернуться в и. п. («Звездочка»). 26. И. п. — руки на поясе. 1 — вдох, присесть (погрузиться в воду с головой); 2 — выпрямиться, выдох.
27. И. п. — сидя на полу, ноги выпрямлены, руки впереди. Потянуться вперед и выполнить движения одновременно обеими слегка согнутыми руками через стороны назад; ладони развернуты наружу и касаются пола большими и указательными пальцами.
28. То же, но движения руками выполняются вдоль ног спереди назад, ладони касаются пола мизинцами («Гребцы»); пронести руки над водой в исходное положение — «Летит бабочка».
29. И. п. — сидя на полу, упор сзади. Приподнять правую ногу — опустить, приподнять левую ногу — опустить (И. О.).

30. И. п. то же. Руки согнуть, приподнять ноги и выполнять ими попеременные движения — «барабанные палочки» (И.О.). Удобнее выполнять это упражнение, сидя на низкой скамейке или на бортике бассейна.

31. И. п. то же. Приподнять ноги и развести в стороны, а затем сомкнуть. В момент смыкания стопы соединить большими пальцами, пятки врозь — «Плавник».

32. И. п. то же. Пятки вместе и на опоре; развернуть стопы наружу и растопырить пальцы — «Растопырка».

33. И. п. — стоя, руки на поясе. Удары по мячу поднятой левой (правой) ногой; мяч можно поместить в сетку для упаковки овощей и удерживать в подвешенном положении.

34. Сдувание легких, а затем более тяжелых предметов с ладони.

УПРАЖНЕНИЯ АКВААЭРОБИКИ

Упражнение 1 «Удары вперед» Руки в стороны, ноги вместе. Техника выполнения: подтягиваем

правое колено к животу, затем выпрямляем ногу вперед (пяткой толкаем воду). Затем опять сгибаем

ногу и возвращаем в исходное положение. То же самое левой ногой. Количество повторений: 8-10

раз каждой ногой.

Упражнение 2 «Удары вперед с отведением ноги назад» Руки в стороны, ноги вместе. Техника

выполнения: подтягиваем правое колено к животу, затем выпрямляем ногу вперед (пяткой толкаем

воду). Затем прямую ногу опускаем вниз и отводим назад («ласточка» с вытянутыми вперед руками).

Количество повторений: 12 раз каждой ногой.

Упражнение 3 «Лыжный шаг» Руки в стороны, ноги вместе. Техника выполнения: ходьба на прямых

ногах (пальцы стопы на себя, пяткой как бы давим назад). Стараясь выполнять движение с

максимальной амплитудой. Количество повторений: 12-16 раз.

Упражнение 4 «Удары назад» Руки в стороны, ноги вместе. Техника выполнения: подтянуть правое

колено к животу, затем выпрямить ногу назад, стопа на себя. Опять подтягиваем ногу к животу и

возвращаем в исходное положение. Руки работают в противоход ногам. То же самое выполнить

левой ногой. Количество повторений: 8-10 раз каждой ногой.

«Растяжка»

1. Стоим лицом к бортику. Держась за него левой рукой, правое колено прижимаем к груди — растягиваем заднюю поверхность бедра.

2. Выпрямляем правую ногу вперед, стараясь поставить стопу на бортик (если позволяет

растяжка).

Если же нет, можно оставить ногу чуть согнутой. Левая нога стоит на дне, руками держимся за бортик.

3. Отводим согнутую в колене правую ногу назад, держа ее за стопу.левой рукой держимся за бортик.

4. Отвести согнутую в колене правую ногу в сторону, придерживая рукой.левой рукой держимся за бортик. То же самое повторить левой ногой. Делаем вдох-выдох 4 раза для восстановления дыхания.

Упражнение 5 «Удары назад двумя ногами» Руки в стороны, ноги вместе. Техника выполнения:

подтянуть колени к животу, руки прямые вниз. Выпрямить ноги назад, руки вперед. Снова подтянуть

колени к животу и опустить ноги вниз. Количество повторений: 8-10 раз.

Упражнение 6 «Отведение ноги в сторону» Руки в стороны, ноги вместе. Техника выполнения:

усилием мышц поднимаем ногу в сторону. Количество повторений: 10-12 раз каждой ногой.

Выполнив указанное количество повторений одной ногой, оставить ногу наверху и сделать «пружинку» вверх 8 раз. То же самое другой ногой.

Упражнение 7 «Лыжный шаг» Руки в стороны, ноги вместе. Техника выполнения: держимся руками

за бортик. Выполняем лыжный шаг, лежа сначала на правом боку, потом на левом. Количество повторений: 10-12 раз для каждой стороны.

Упражнение 8 «Удары ногой в сторону» Руки в стороны, ноги вместе. Техника выполнения:

подтягиваем правое колено к животу, затем отводим согнутую в колене ногу в сторону и резко

выпрямляем. Снова подтягиваем колено к животу и возвращаем в исходное положение. То же самое для левой ноги. Количество повторений: 10-12 раз каждой ногой.

Упражнение 9 «Удары ногой в сторону с опусканием прямой ноги» Руки в стороны, ноги вместе.

Техника выполнения: делаем, как предыдущее упражнение, только выпрямленную в сторону ногу

возвращаем сразу в исходное положение, не подтягивая к животу. Количество повторений: 10-12 раз каждой ногой.

Упражнение 10 «Сведение прямых ног» Руки в стороны, ноги на ширине плеч. Техника выполнения: сводим ноги, соединяя пятки вместе, медленно, не прыжком, напрягая мышцы, стараясь преодолеть сопротивление воды. Количество повторений: 12-16 раз.

Упражнение 11 «Сведение и разведение прямых ног» Лежа на животе, руками держимся за бортик. Техника выполнения аналогична упражнению.

Упражнение 12 И.п.: руки на бортике бассейна. 1- 2-согнуть ногу в коленях и подтянуть к груди, колени наклонить вправо, затем вернуться в исходное положение, 3-4 в другую сторону. Мышцы живота должны быть втянутыми, а поясница оставаться прямой. Для более тренированных упражнение можно выполнять без опоры, держась на плаву, и использовать гребковые движения рук.

Упражнение 13 И.п.: стоя спиной к стене бассейна 1- опереться о бортик и вытянуть тело так, чтобы ноги свободно лежали на поверхности воды. 2- исходное положение и снова повторите.

Упражнение 14 И.п.: стоя у бортика. 1- 2-поднять ногу вперед и сделайте мах ею в сторону к поверхности воды и назад так, чтобы маховая нога скрестилась с опорной. Следить за тем, чтобы колени были направлены вперед, а бедро поднимаемой ноги не разворачивалось назад, туловище не сгибать.

Упражнение 15 И.п.: упор лежа на спине или лицом вниз, руками держитесь за бортик. 1-расслабиться и дать ногам всплыть. Причем ноги должны подниматься до тех пор, пока не почувствуется неприятных ощущений. 2-3- развести их в стороны, 4- затем свести. Ноги во время движения должны быть слегка согнуты в коленях, а бедра немного развернуты.

Упражнение 16 И.п.: стоя у бортика и взявшись за него обеими руками. 1-2-согнуть одну ногу в колене и плавно поднять. 3-сделать мах ногой назад как можно дальше. 4- исходное положение. Махи нужно делать не очень резко, чтобы не растянуть мышцу.

Упражнение 17 Отжимания. И.п.: упершись в пол бассейна ногами, держась руками за поручни. 1-подтянуться к поручню 2-оттолкнуться от него. Прodelать 4-8 раз. Сделать паузу. Обопритесь руками о бортик, приподнимать туловище из воды и отжиматься

Упражнение 18 И.п.: стоя у края бассейна, опереться о бортик, 1-3-вытянуть правую ногу в сторону и делать ею вращательные движения вначале медленно, а затем ускоряя их. 4-и.п. Повторить то же самое с другой ногой.

Упражнение 19 Встать на глубину так, чтобы вода доходила до уровня груди, и выполнять бег поперек бассейна сначала в одну сторону, затем в другую. Его можно превратить в игру.

Игры для ознакомления со свойствами воды.

Игры этой группы помогут детям освоиться с водной средой, почувствовать ее плотность, т.е.

убедиться в том, что вода «держит», преодолеть чувство страха, неуверенность в своих силах,

активируют познавательную деятельность, способствуют повышению интереса к занятиям плаванием.

«Море волнуется» Задачи игры: освоение с водой, ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.

«Плыви, игрушка!» Задача игры: обучение активному выдоху, развитие ориентировки в воде.

«Стрела» Задача игры - обучение скольжению

«Кто выше?» Задачи игры: освоение с водой, ознакомление со специфическими свойствами воды,

овладение умением принимать наиболее обтекаемое положение тела.

«Переправа» Задача игры: формирование навыка опоры о воду ладонью и предплечьем руки.

«Караси и карпы» Задачи игры: ознакомление с плотностью воды.

«Кто быстрее спрячется под воду?» Задача игры: преодоление боязни воды

«Водолазы» Задачи игры: совершенствование навыков ныряния и открывания глаз в воде.

«Поезд в тоннель» Задачи игры: совершенствование навыков ныряния, открывания глаз в воде, ориентирования под водой.

«Пятнашки с поплавком» Задачи игры: совершенствование навыка всплывания и лежания на воде.

«Качели» Задачи игры: освоение с водой, совершенствование навыка выдоха в воду.

«Дельфины» Задачи игры: совершенствование техники ныряния и скольжения.

«Гудок» Задача игры: обучение погружениям и выдоху в воду.

«Крокодил» Задача игры: получения представлений о плавучести тел и действию выталкивающей среды.

Игры для совершенствования отдельных упражнений и элементов техники.

«Фонтан» Задачи игры: обучение и совершенствование техники работы ногами способом кроль на спине.

«Ромашка» Задачи игры: обучение и закрепление техники работы ногами способом кроль на спине.

«Плавающие стрелы» Задачи игры: постановка обтекаемого положения тела, умения тянуться вперед, сохраняя равновесие; обучение технике работы ногами способом кроль на груди.

«Водяная мельница» Задачи игры: обучение технике движений руками способом кроль на груди и на спине.

«Тяни-толкай» Задачи игры: обучение и совершенствование техники плавания способом кроль на груди.

«Гонки с досками» Задачи игры: закрепить технику движений ногами способами кроль и брасс.

Игры для ознакомления с элементами прикладного плавания.

«Буксир» Задача игры: освоение безопорного горизонтального положения.

«Ныряльщики за жемчугом» Задача игры изучение безопорного положения, развитие ориентировки под водой.

«Пятнашки» Задача — изучение и совершенствование погружений в воду с головой и удержание друг друга под водой.

«Надень шляпу» Задача - обучение подныриванию под различные предметы

«Прыжок тигра в горящее кольцо» Задача игры - для обучения поверхностным прыжкам головой вперед.

Игры и развлечения на воде для эмоционального воздействия.

«Гонки на кругах» «Водный волейбол» «Морской бой» «С донесением вплавь» «Чехарда» «Удержись!» «Мяч на воде» «Рыбы и сеть» Сюжетно-ролевые игры

1. Сказка **«Колобок»** для изучения контрастных упражнений по освоению с водой.

2. Сказка **«Репка»** для изучения упражнений на дыхание.

3. Сказка **«Три поросенка»** для изучения упражнений на погружение.

4. Сказка **«Волк и семеро козлят»** для изучения навыка лежания.

5. Сказка **«Красная шапочка»** для изучения навыка скольжения. 6. Сказка **«Бременские музыканты»** для изучения техники попеременной работы ног на груди и на спине без подвижной опоры.

Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И.Казаковцевой. При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

Высокий уровень - означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

Средний уровень - говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

Низкий уровень указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение

Контрольное тестирование (младший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Погружение лица в воду.
	Погружение головы в воду.
Продвижение в воде	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде с помощью рук.
	Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
	Упражнение «Крокодильчик».
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Прыжки в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до груди.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. Скользить по поверхности воды.

Контрольное тестирование (средний возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Пытаться проплыть «тоннель».
	Подныривание под гимнастическую палку.
	Пытаться доставать предметы со дна
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».
	Бег парами.
	Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок».
	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
	Прыжок ногами вперед
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

Контрольное тестирование (старший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч
	Проплавание «тоннеля».
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ныряльщики за жемчугом».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.

Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед.
	Соскок головой вперед.
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной доской.

Контрольное тестирование (подготовительный возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.

Продвижение в Плавание на груди с работой рук, с работой ног.

воде	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Прыжок головой вперед.
	Прыжок ногами вперед в глубокую воду.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

ЛИТЕРАТУРА

1. Осокина Т.Н. и др. Обучение плаванию в детском саду. М.: Просвещение, 1991, 157с.
2. Васильев В. С. Обучение детей плаванию : учебно-методическое пособие. М.: Физкультура и спорт, 1989-96 с.
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. — 128 с. ISBN 5-691-00651-7.
4. Арзамасова Л.С., Морозова Л.Д., Миклева Н.В. Обучение плаванию и аквааэробики в группах оздоровительной направленности ДОУ. Издательство: "АРКТИ" (2011)
5. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. — 368 с.