

Частное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 174 открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»

ПРИНЯТО Протокол заседания Педагогического совета от <u>30.08.</u> 20 <u>19</u> г. № <u>1</u>	УТВЕРЖДАЮ Приказ от « <u>30</u> » <u>08</u> 20 <u>19</u> г. № <u>255</u> Заведующий Детским садом № 174 ОАО «РЖД» Е.В. Михалькова
--	---



**Дополнительная общеобразовательная программа
для детей старшего дошкольного возраста
«ДЕЛЬФИНЧИК»**

АВТОР:

инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории
Бабичева Т.Е.

Новокузнецкий городской округ

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
УЧЕБНЫЙ ПЛАН	10
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	11
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	13
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ	19
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	23
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ	25

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Для полноценного развития ребёнка необходимо обеспечение гармоничного физического развития через совершенствование умений и навыков в основных видах движений, развитие физических качеств, становление ценностей здорового образа жизни, удовлетворение потребности в двигательной активности.

В последние годы наблюдается увеличение числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата уже в дошкольном возрасте, что определило необходимость поиска эффективных средств сохранения, укрепления здоровья и повышения физической работоспособности дошкольников. Одним из важнейших средств физического воспитания, является плавание. Выполнение плавательных действий, связанных с перемещением тела в водной среде, создает определенные трудности для восприятия собственных движений и управления ими. Успешное овладение двигательным действием в значительной степени зависит от того, насколько развита у ребёнка способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, насколько адекватны его двигательные представления.

Для решения этих задач нами была создана дополнительная общеобразовательная программа «Дельфинчик» с элементами аквааэробики (далее Программа). Программа предусматривает взаимодействие детей в воде через игры и игровые упражнения, ведь проведение игр и развлечений на воде – один из самых полезных видов физической нагрузки, способствующий оздоровлению детей, укрепляющий их нервную систему, костно-мышечный аппарат, способствует развитию произвольности движений. Чем раньше начать занятия плаванием, тем полнее скажется его положительное воздействие на развитии всего детского организма.

Аквааэробика - это популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать детей. Одной из её особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном (в отличие от

плавания) положениях тела на глубокой и мелкой воде. При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах.

Выталкивающая сила воды создает благоприятные условия для детей с избыточным весом. Тем более что движения в воде имеют статодинамический характер, что благоприятно воздействует на рост мышечной и уменьшение жировой массы тела. С помощью аквааэробики можно укрепить связки и мышцы, которые с трудом развиваются во время занятий на суше; например, сухожилия, ограничивающие с боков подколенную ямку.

Велико гигиеническое значение аквааэробики. Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов.

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

- формирование «мышечного корсета»;
- предупреждение искривлений позвоночника;
- гармоничное развитие всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности, подверженности простудным заболеваниям.

Программа кроме занятий аквааэробикой включает элементы танца на воде, различных игр и эстафет на воде.

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

Задачи программы:

- **оздоровительные:**

- повышение сопротивляемости организма к заболеваниям;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;
- укрепление сухожилий связочно-суставного аппарата;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

- **образовательные:**

- формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;
- обучение уверенным и безбоязненным движениям в воде под музыку;

- **развивающие:**

- развитие умения двигаться под музыку при выполнении упражнений;
- развитие творчества в игровых действиях под музыку в воде;
- развитие чувства ритма, пластики в движениях;
- гармоничное развитие мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
- развитие плавательных навыков через разучивание согласованных упражнений и композиций;

- **воспитательные:**

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

Приоритетные направления Программы:

- формирование здорового образа жизни; развитие потребности в движении;
- сохранение и укрепление психофизического здоровья дошкольника;
- развитие плавательных навыков с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей, обучение осознанному выполнению упражнений;
- создание условий для личностного роста ребенка, обогащение его двигательного опыта и осознанный перенос разученных движений в самостоятельную деятельность;
- совместная работа семьи и ДООУ по адаптации детей к водной среде, приобщению к активному здоровому образу жизни.

Принципы содержания программы

Учет игровой деятельности - реализация Программы осуществляется через ведущую деятельность детей – игру, которая занимает значительную часть его жизни и имеет огромное значение для его психического развития. Игра вызывает у детей сильные эмоции, чувство удовольствия, радости, что позволяет быстрее освоиться в водной среде младшим дошкольникам и освоить сложные плавательные движения старшим. Она обеспечивает необходимую заинтересованность детей, эмоционально окрашивает занятие.

Принцип осознанности и активности - осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи; осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия; придумывает свои варианты выполнения упражнения.

Принцип систематичности – обеспечивает регулярность, планомерность, непрерывность процесса обучения плаванию детей.

Принцип непрерывности – обеспечивается последовательностью и преемственностью между занятиями; развивает морфофункциональные свойства организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Данный принцип выражает закономерности построения обучения и воспитания как целостного процесса.

Принцип последовательности – планирование и проведение занятий по плаванию во всех возрастных группах осуществляется в четкой последовательности, преемственности и взаимосвязи. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению последующего, более сложного материала. Вновь разучиваемое упражнение базируется на временных связях, закрепленных разучиванием предшествующего упражнения, т.е. обучение плаванию осуществляется в строгой последовательности.

Принцип повторения – в результате многократных повторений упражнений образуются плавательные навыки. В содержание занятий включается изучение нового движения и повторение в различных вариантах (изменение способа выполнения, условий выполнения, использование творческих заданий) изученных ранее движений, что позволяет добиться развивающего эффекта.

Принцип наглядности - систематизированный наглядный дидактический материал способствует дополнению, уточнению, коррекции образа двигательного действия, чем существенно облегчает выполнение заданий, ускоряет формирование плавательных умений и навыков, вызывает интерес и творческую активность детей.

Принцип индивидуальности – распределение программного материала по плаванию осуществляется с учетом возрастных функциональных и

индивидуальных плавательных способностей детей, выявленных в результате диагностики плавательной подготовленности; и основывается на связи каждого предыдущего занятия с последующим. Задачи по обучению плаванию решаются в комплексе на основе личностно-ориентированного подхода к каждому ребенку.

Принцип единства с семьей - особое внимание уделяется совместной работе семьи и ДООУ по приобщению детей к новой для них среде – водной акватории. В систему занятий включены домашние задания на преодоление водобоязни, создание новых упражнений в воде, рассчитанные на психологическую поддержку ребенка родителями.

Выше указанные принципы реализуют оздоровительную направленность и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют потребность к здоровому образу жизни, интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Методы и приёмы обучения:

наглядные- показ пособий и видеоматериалов, показ упражнений и приёмов, имитация, зрительные ориентиры, показ инструктора;

словесные - объяснения, указания, беседа, рассказ, заучивание терминологии, команды, распоряжения, пояснения;

практические - выполнение упражнений в команде и индивидуально, повторение упражнений, игры, выполнение контрольных нормативов.

Схема занятия

Подготовительная часть состоит из выполнения умеренных по интенсивности физических упражнений в воде, под музыку с предметами и без, обеспечивающих разогревание организма, повышение частоты пульса, дыхания.

Основная часть направлена на развитие физических качеств, силы, гибкости, выносливости, а также основных навыков плавания. Состоит из выполнения плавательных движений, элементов художественного плавания под музыку, упражнений на развитие акватворчества, комплексного использования умений и навыков в самостоятельной деятельности и в сотворчестве с педагогом.

Заключительная часть предусматривает постепенное снижение нагрузки под успокаивающую, расслабляющую музыку, выполнение дыхательных упражнений, релаксации, заданий на расслабление методом контраста («напряжение» - «расслабление») и восстановление дыхания.

Структура занятия:

- разминка на суше -5 минут;
- обучение базовым движениям аквааэробики с предметами и без предметов - 5 минут;
- обучение аквааэробики и согласованности выполнению движений - 10 минут;
- подвижные игры на воде - 5 минут;
- свободное плавание - 5 минут.

Методические рекомендации:

- занятия проводится со всей группой детей;
- разучивание упражнений сначала на суше, потом в воде;
- на занятии двигательный режим детей должен быть рациональным, с учетом возрастных особенностей и обеспечения благоприятных условий статической нагрузки;
- использование игровых приёмов обучения.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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

Срок реализации программы два учебных года. В каждом учебном году 31 занятие, проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 25-30 мин.

Занятия проводятся с детьми дошкольного возраста 5-7 лет не имеющих медицинских противопоказаний с учетом их возрастных особенностей и уровнем плавательной подготовленности и.

Старшая группа

№	тема	кол-во часов
1.	Правила поведения в бассейне и ухода за своим телом	1
2.	Игровые занятия	18
3.	Аквааэробика	6
4.	Музыкально-ритмический комплекс	2
5.	Развлечение	4
		Итого: 31

Подготовительная группа

№	тема	кол-во часов
1.	Правила поведения в бассейне и ухода за своим телом	1
2.	Игровое занятие	11
3.	Музыкально-ритмический комплекс	4
4.	Аквааэробика	12
5.	Развлечение	4
		Итого: 31

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Старшая группа

№	тема занятий	кол-во часов	сроки проведения
1.	«Закрепляем правила»	1	Сентябрь
2.	«Караси и карпы»	2	
3.	Аквааэробика «Танец маленьких утят»	2	Октябрь
4.	«Достань дно руками»	2	
5.	Развлечение «В гостях у Водяного»	1	Ноябрь
6.	«Стрелочка»	2	
7.	«Дружные дельфины»	1	
8.	Аквааэробика с нудлами «Чунга – Чанга»	2	Декабрь
9.	«Фонтанчики»	1	
10.	Развлечение «В поисках Снеговика»	1	
11.	«Буксиры»	2	Январь
12.	«Вратарь»	2	Февраль
13.	Развлечение ко Дню Защитника Отечества	1	Февраль
14.	Аквааэробика «Цветные колечки»	2	Февраль, март
15.	Развлечение «Веселые игры»	1	Март
16.	«Передай мяч под водой»	2	Март
17.	«Поезд в тоннели»	2	Апрель
18.	Аквааэробика «Рыбки»	2	Апрель
19.	«Кто быстрее»	2	Май

Подготовительная группа

№	тема занятий	количество часов	сроки проведения
1.	"Закрепляем правила"	1	Сентябрь
2.	"Футбол в воде"	1	
3.	Аквааэробика "Рыбки"	1	
4.	"Карасик и щука"	1	Октябрь
5.	Аквааэробика "Буратино"	2	
6.	Развлечение "Мы веселые медузы"	1	
7.	"Поезд в тоннели"	1	Ноябрь
8.	Музыкально-ритмическая композиция "Упражнения с обручами"	3	
9.	"Прыжок дельфина"	1	Декабрь
10.	Аквааэробика с нудлами	2	
11.	Развлечение "В поисках Снеговичка"	1	
12.	Игровое занятие "Тюлени", "Плавучие стрелы"	2	Январь
13.	"Буксиры"	1	Февраль
14.	Музыкально-ритмическая композиция "Морячка"	2	
15.	Развлечение ко Дню защитника Отечества	1	
16.	"Морской бой"	1	Март
17.	Аквааэробика "Лягушата"	2	
18.	Развлечение "В гостях у Водяного"	1	
19.	"Водолазы"	1	Апрель
20.	Аквааэробика "Ручейки"	3	
21.	"Пятнашки с поплавком"	2	Май

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Старшая группа

1. «Закрепляем правила»

Задачи: напомнить детям о правилах поведения в бассейне, ознакомить с некоторыми свойствами воды, закрепить разные способы плавания (показать иллюстрации), вызвать интерес к занятиям плаванием.

2. Игровое занятие «Караси и щука»

Задачи: учить детей работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль», продолжать обучать прыжкам с погружением в воду. Воспитывать смелость.

3. Аквааэробика «Танец маленьких утят»

Задачи: учить выполнять упражнения в общем для всех темпе, закрепить разные виды плавания.

4. Игровое занятие «Достань дно руками»

Задачи: учить детей ходить и бегать по бассейну, загребая руками воду, вперед лицом и спиной. Продолжить закреплять погружение под воду с доставанием дна бассейна двумя руками. Воспитывать смелость.

5. Развлечение «В гостях у Водяного»

Задачи: закреплять плавательные навыки, воспитывать дружелюбие, умение выполнять упражнения в общем для всех темпе.

6. Игровое занятие «Стрелочка»

Задачи: обучать детей скольжению на груди, держа в руках плавательную доску. Продолжать учить ходить в положении полуприседа, как при плавании «кроль на груди», воспитывать смелость.

7. Игровое занятие «Дружные дельфины»

Задачи: обучать детей ходьбе по бассейну в наклонном положении с работой рук, лицо опущено в воду. Закрепить умение скользить на груди и на спине. Воспитывать настойчивость.

8. Аквааэробика «Чунга-Чанга»

Задачи: учить выполнять упражнения под музыку в общем для всех темпе, воспитывать смелость, дружелюбие.

9. Игровое занятие «Фонтаны»

Задачи: учить детей отрывать ноги от дна бассейна. Закрепить умение погружаться под воду с задержкой дыхания. Воспитывать решительность.

10. Развлечение «В поисках Снеговичка»

Задачи: закреплять плавательные навыки, развивать интерес к участию в играх на воде, воспитывать умение выполнять правила.

11. Игровое занятие «Буксир»

Задачи: обучать детей погружаться в воду, обхватив ноги руками и всплывать; продолжить обучать ходьбе по бассейну с вытянутыми руками и погруженным вниз лицом. Воспитывать решительность.

12. Игровое занятие «Вратарь»

Задачи: продолжать обучать скольжению по воде, вытянув ноги. Закрепить ходьбу по бассейну, наклонившись вперед, работая руками, как при плавании «кроль на груди». Воспитывать смелость.

13. Развлечение ко Дню Защитника Отечества.

Задачи: закреплять плавательные навыки детей, вызвать чувство радости и удовлетворение от движений в воде.

14. Акваэробика «Цветные колечки»

Задачи: закреплять плавательные навыки, учить соблюдать правила игр, развивать дружелюбие.

15. Развлечение «Веселые игры»

Задачи: закреплять плавательные навыки, развивать интерес к участию в играх, воспитывать дружелюбие.

16. Игровое занятие «Передай мяч под водой»

Задачи: обучать детей скольжению без доски; продолжать учить делать «поплавок», воспитывать смелость.

17. Игровое занятие «Поезд в тоннели»

Задачи: обучать детей делать выдох под водой; скользить с доской, отталкиваясь двумя ногами от дна двумя ногами; воспитывать решительность.

18. Акваэробика «Рыбки»

Задачи: учить выполнять упражнения под музыку в общем для всех темпе. Развивать интерес к играм на воде.

19. Игровое занятие «Кто быстрее»

Задачи: обучать детей умению ложиться на воду, держать руки и ноги на ширине плеч. Продолжать обучать скольжению без помощи доски. Воспитывать смелость.

Подготовительная группа

1. «Закрепляем правила»

Задачи: напомнить детям о правилах поведения в бассейне, ознакомить с некоторыми свойствами воды, закрепить разные способы плавания (показать иллюстрации), вызвать интерес к занятиям плаванием.

2. «Футбол в воде»

Задачи: приучать детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно; ознакомить с движениями ног.

3. Акваэробика «Рыбки»

Задачи: закреплять плавательные навыки, учить соблюдать правила. Воспитывать интерес к играм на воде.

4. «Караси и щука»

Задачи: научиться погружаться в воду с головой; ознакомить с выдохом в воду.

5. Акваэробика «Буратино»

Задачи: учить выполнять комплекс упражнений без опоры. В общем для всех темпе. Развивать выносливость.

6. Развлечение «Мы веселые медузы»

Задачи: закреплять плавательные навыки детей, вызвать чувство радости и удовлетворение от движений в воде.

7. «Невод»

Задачи: упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы, упражняться в движениях ног, как при плавании кролем.

8. Музыкально-ритмический комплекс «Упражнения с обручами»

Задачи: учить выполнять комплекс гидроаэробики в общем для всех темпе, развивать дружелюбие.

9. «Рекорд»

Задачи: тренировать в выполнении упражнений на скольжение и дыхание, воспитывать выносливость.

10. Аквааэробика «Упражнения с нудлами»

Задачи: учить детей проявлять самостоятельность, смелость, наблюдательность; внимательно слушать педагога и доброжелательно относиться к товарищам.

11. Развлечение «В поисках Снеговичка»

Задачи: закреплять плавательные навыки, развивать интерес к участию в играх на воде.

12. Игровое занятие «На буксире»

Задачи: Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине, воспитывать желание хорошо выполнять упражнение.

13. Аквааэробика «Морячка»

Задачи: закрепить движение под музыку, в общем для всех темпе, воспитывать дружелюбие.

14. Развлечение ко Дню Защитника Отечества

Задачи: учить плавать без поддержки, воспитывать желание заниматься в воде.

15. Игровое занятие «Морской бой»

Задачи: Продолжать учить выполнять скольжение на груди; спине, воспитывать желание хорошо выполнять упражнения.

16. Акваэробика «Лягушата»

Задачи: развивать умение выполнять упражнения под музыку в общем для всех темпе. Воспитывать дружелюбие.

17. Развлечение «В гостях у Водяного»

Задачи: поднять у детей настроение, учить играть в воде, соблюдая правила, воспитывать смелость.

18. Игровое занятие «Торпеда»

Задачи: упражнять в выполнении упражнения «Медуза», «Стрела», воспитывать желание заниматься плаванием.

19. Акваэробика «Ручейки»

Задачи: учить выполнять упражнения, соблюдая синхронность, в общем для всех темпе.

20. Игровое занятие «Охотники и утки»

Задачи: учить выполнять упражнение на дыхание с обручем, продолжать учить согласовывать движения рук при скольжении, воспитывать чувство товарищества.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

*Формы подведения итогов реализации и отслеживание результативности
дополнительной образовательной программы:*

1. Наблюдения за детьми, занесение результатов в диагностическую карту (Приложение № 7).
2. Проведение открытых занятий, развлечений и праздников для детей и родителей.
3. Презентация – представление детьми своей работы взрослым и сверстникам.
4. Анкетирование родителей, беседы с детьми с целью выявления мнений пожеланий об образовательной деятельности в рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Ожидаемые результаты:

- расширение кругозора у детей;
- интерес у детей к музыкальному искусству, искусству танца на воде
- формирование чувства ритма, пластики в движениях
- формирование художественного вкуса в соответствии с возрастными особенностями
- умение самостоятельно подбирать элементы для танцевальных композиций
- улучшение посещаемости за счёт снижения заболеваемости
- расширение спектра двигательных умений и навыков в горизонтальном и вертикальном положениях тела в воде
- повышение динамики развития движений в воде
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде; ощущение чувства радости и удовольствия от движений
- приобретение грации, пластичности, выразительности движений

Оценка качества обучения детей старшего дошкольного возраста в данной программе оценивается по трёх балльной системе:

3 балла и выше - высокий уровень (ребенок справляется с заданием по словесному указанию);

2 - 3 балла - средний уровень (ребенок справляется с заданием после показа взрослого или ребенка);

1 балл и ниже - низкий уровень (ребенок не справляется с заданием)

Тестовые задания и критерии

1. Скольжения на груди: 3 б – ребёнок выполнил скольжение 4 м и более; 2 б - 3 м; 1 б – 1-2 м. Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрела» на груди. Тело ребёнка должно быть у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

2. Скольжение на спине: 3 б - ребёнок выполнил скольжение 4 м и более; 2 б - 3 м; 1 б – 1-2 м. Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться назад, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна бассейна и выполнить упражнение «Стрела» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.

3. Специальные упражнения: 3 б – ребенок выполнил упражнение правильно, в соответствии с заданием; 2 б - имеется неточность в выполнении; 1 б не справился с заданием.

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

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

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

- 1) мах вперед;
- 2) вперед - в сторону (по диагонали) или в сторону.

Выполняется на 2 счета:

1- сгибая колени, поднять правую ногу вперед - вниз (мах может быть выполнен в любом направлении - вперед, по диагонали, назад);

2 - вернуться в исходное положение.

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

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

5. *Шаг* напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Стоя на прямой ноге (туловище вертикально), другую ногу сгибая поднять точно вперед.

6. *Бег* - переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета.

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

4. *Согласованное выполнение движений:* 3 б – ребенок выполнил упражнение согласованно с другими детьми; 2 б - имеется неточность в выполнении; 1 б – ребенок не справился заданием. Техника исполнения оцениваются 3 характеристики - правильность выполнения, согласованность, сложность. Дети находятся на небольшой глубине, их движения должны быть четкими и уверенными от начала и до конца выступления. Все члены команды должны одновременно менять положение тела, производить толчки и перемещения.

5. Подвижная игра: умеет самостоятельно организовать знакомые подвижные игры на воде, проявляет активное творчество

Участствует в подвижных играх и эстафетах с элементами соревнований на воде.

Диагностическая карта

№	Ф.И. ребенка	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Спец. упражн.	Согласов. выполн. движений	Подв. игра	Техника безопасности и правильного поведения в бассейне
1							
2.							
3.							

ИНФОРМАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение образовательной деятельности

Данная программа составлена на основе методических пособий:

- Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта
- Осокина Т.Н. Обучение плаванию в детском саду
- Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками
- А.А. Чеменева Система обучения плаванию детей дошкольного возраста.

Для реализации Программы были составлены, созданы следующие методические пособия:

- картотека комплексов аквааэробики – Приложение №1
- картотека подвижных игр – Приложение №2;
- картотека упражнений – Приложение №3
- планы игровых занятий – Приложение №4
- планы занятий по разучиванию комплексов аквааэробики – Приложение №5
- конспекты развлечений – Приложение №6
- консультации для родителей – Приложение №7
- анкеты для родителей – Приложение №8

Материально-техническое обеспечение

Оборудование

№ п/п	Оборудование	Количество
1.	длинный шест (2-2,5м.) для поддержки и страховки детей	1 шт.
2.	разделительные дорожки; цветные поплавки	1шт
3.	плавательные доски	10 шт
4.	нудлы	10 шт

5.	гантели из легкого пластика	20 шт
6.	ласты	1шт
7.	надувные игрушки	5 шт
8.	нарукавники	10 шт
9.	обручи	10 шт
10.	спасательные круги	5 шт
11.	надувные мячи	5 шт
12.	резиновые мячи	10 шт
13.	спасательные жилеты	3 шт

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Яблонская С.В. Физкультура и плавание в детском саду [Текст] / С.В. Яблонская – М.: Сфера, 2008.
2. Маханева М.Д. Фигурное плавание в детском саду [Текст] / М.Д. Маханева – М.: Сфера, 2009.
3. Сидоров И.В. Как научить ребёнка плавать [Текст] / И.В. Сидоров - М.: 2011.
4. Протченко Т.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников [Текст] / Т.А. Протченко - М.: Айрис-пресс, 2013.
5. Чеменева А.А Система обучения плаванию детей дошкольного возраста [Текст] / А.А. Чеменева - Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2011.
6. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Вераксы Н. Е., Комаровой Т. С., Васильевой М. А. — М.: Мозаика-Синтез, 2014.
7. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду [Текст]: Книга для воспитателей детского сада и родителей. / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина – М.: «Просвещение», 1991. – 22 с.
8. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками [Текст] / М.В. Рыбак – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 96 с.
9. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта [Текст] / Н Ж. Булгакова - М.: Академия, 2002- 178 стр.

Электронные образовательные ресурсы

1. <https://nsportal.ru> › detskiy-sad › podvizhnye-igry-dlya-zanyatiy-v-basseyne
2. <https://dohcolonoc.ru> › programmy-v-dou › 10368-dopolnitelnaya-obrazo.
3. ozgdou28.edumsko.ru › ...7_Financirov...po_akvaerobike...

ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Комплексы аквааэробики
2. Подвижные игры в воде
3. Игровые упражнения
4. Игровые занятия старшая, подготовительная группы
5. Планы по разучиванию аквааэробики в старшей, подготовительной группах
6. Развлечения в воде
7. Консультации для родителей
8. Анкеты для родителей

КОМПЛЕКСЫ АКВААЭРОБИКИ

Комплекс с нудлами (под музыку Робот Бронислав)

1. «Насос»

И. п.: нудла в согнутых перед грудью руках. 1- вдох; 2-4 - наклон с нажимом руками нудла вниз, выдох (4 раза).

2. «Большой насос»

И. п.: нудла в согнутых перед грудью руках. 1- вдох; 2- присед, жим руками с нудлс вниз, выдох; 3.4 - то же (4 раза).

3. «Хлопки за спиной»

И. п.: нудла широким хватом за спиной. 1- вдох 2-4 - присед, сводить пружинящими движениями прямые руки за спиной, продолжительный выдох (4 раза)

4. «Хлопки внизу перед собой»

И. п.: нудла широким хватом руками в стороны перед грудью. 1- вдох; 2-4 - присед, сводить пружинящими движениями прямые руки вниз перед собой, продолжительный выдох(4 раза)

5. «Жим за спиной»

И. п.: нудла средним хватом за спиной. 1 - вдох; 2- присед, жим руками с нудлс вниз, выдох; 3.4 - то же (4 раза)

6. «Хлопки под ногами»

И. п.: нудла широким хватом за спиной. 1 - вдох; 2- присед, поднять вперед ноги, согнутые в коленях, хлопок под ними, выдох; 3.4 - то же (4 раза)

7. «Покажем ноги»

И. п.: безопорное положение, нудла широким хватом за спиной, ноги вперед. 1- вдох; 2- выпрямить ноги вперед, выдох; 3- вдох, и. п.; 4- выпрямить ноги, разведенные в стороны, вперед, выдох (4 раза).

Комплекс (с гантелями)

1. «Гантели вниз»

И.п.: гантели в согнутых руках, под мышками. 1- вдох; 2-присед, жим гантелями вниз, выдох; 3-4 то же. (4 раза)

2. «Гантели в стороны»

И.п.: гантели в прямых руках, разведенных в стороны 1- вдох; 2- присед, свести прямые руки вниз к бедрам, выдох; 3.4 - то же. (4 раза)

3. «За спину»

И.п.: то же 1- вдох; 2- присед, свести прямые руки вниз за спину, выдох; 3.4 - то же (4 раза)

4. «Гантели перед собой»

И.п.: то же. 1- вдох; 2- присед, свести прямые руки вниз перед собой, выдох; 3.4.- то же (4 раза)

5. «Гантели вперед»

И. п. гантели в согнутых перед грудью руках, локти в стороны. 1- вдох; 2-4- присед, три жима одновременно обеими руками вперед, продолжительный выдох (4 раза)

6. «Хлопки»

И.п.: гантели в прямых руках, разведенных в стороны. 1- вдох; 2-4- присед, хлопки прямыми руками перед собой, продолжительный выдох (4 раза)

Комплекс «Буратино» (без предметов)

1. «Буратино отправился искать золотой ключик»

Энергичная ходьба на месте.

2. «Высокий колпачок»

И.п.: – о.с. 1 – руки через стороны вверх, подняться на носки (вдох), 2 – и.п. (выдох).

3. «Длинный носик»

И.п.: – пальцами сделать длинный носик. 1 – поворот туловища влево, 2 – вправо.

4. «Деревянный мальчик»

И.п.: – о.с. 1 – согнуть руки и левую ногу, 2 – и.п., 3 – согнуть руки и правую ногу, 4 – и.п.

5. «Буратино шалит»

И.п.: – руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1 – 2 – хлопки по коленям, 3 – наклон туловища вперед, руками выполнить гребок назад, 4 – И.П.

6. «Открываем ключом волшебную дверь»

И.п.: – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон туловища влево, потянуться за рукой, 2 – и.п., 3 – то же вправо, 4 – и.п.

7. «Прыжки»

Коленом достать противоположный локоток.

8. «Спрячемся от Карабаса – Барабаса»

И.п.: – о.с., 1 – присесть и сгруппироваться (выдох), 2 – и.п. (вдох).

Комплекс «Лягушата»(с гимнастической палкой)

1. «Лягушата спешат на пруд»

И.п.: – ноги вместе, палка на плечах. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

2. «Лягушата потягиваются»

И.п.: – то же. 1 – поднять палку вверх, ногу назад на носок, прогнуться (вдох), 2 – и.п. (выдох).

3. «Лягушата осматриваются»

И.п.: – ноги на ширине плеч, палка за спиной. 1 – поворот туловища влево (вдох), 2 – и.п.(выдох), 3 – поворот туловища вправо(вдох), 4 – и.п.(выдох).

4. «Лягушки – неваляшки»

И.п.: – ноги на ширине плеч, палка на плечах. 1 – присесть, 2 – и.п., 3 – наклон туловища влево, 4 – и.п., 5 – присесть, 6 – и.п., 7 – наклон туловища вправо, 8 – и.п.

5. «Уберем тину»

И.п.: – ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 – поворот туловища влево, с одновременным гребком палкой, 2 – то же с правой стороны.

6. «Цапля»

И.п.: – палка перед грудью. 1 – поднять левую ногу, коснуться коленом палки, 2 – и.п., 3 – то же правой ногой, 4 – и.п.

7. «Лягушки танцуют»

И.п.: – палка на плечах. Прыжки с ноги на ногу, разводя колени в стороны.

8. «Спрячемся»

И.п.: – ноги вместе, палка внизу. 1 – поднять палку вверх(вдох), 2 – наклон туловища вперед, лицо опустить в воду(выдох).

Комплекс «Моряки» (музыка Газманова «Ты морячка, я моряк»)

Построение группы в шеренгу у бортика

1. «Приветствие»

И.п.: -о.с., руки вверх, махи руками над головой

2. «Морзянка»

И.п.: – правая рука вверх, левая вниз; 1,2,3,4 – махи руками над головой, меняя положение (4 раза)

3. «Шаги»

И.п.: - о.с., руки на поясе. Ходьба на месте, ходьба вперед, ходьба назад, ходьба вперед - на 4 счета

4. «Моряк морячке»

И.п.: - о.с., 1- правая рука в сторону; 2- правая нога в сторону на пятку; 3-4 тоже влево; плечи вверх - вниз (по 4 раза)

5. «Кругом»

Ходьба вокруг своей оси на 4 счета в правую и левую сторону

6. «Прыжки»

И.п.: - о.с. прыжки вверх; плечи вверх- вниз

7. «Кругом»

8. Ходьба на месте

Упражнения в воде с обручами

1. Построение в колонну друг за другом, обручи в опущенных руках.

2. «Наклоны в сторону»

И.п.: - ноги на ширине плеч, руки с обручем - внизу. Поднять обруч вверх, правую ногу отвести в сторону, поставить на носок, наклониться к ней, вернуться в исходное положение (2 раза).

3. «Наклоны в сторону»

И.п.: - ноги на ширине плеч, руки с обручем - внизу. То же в левую сторону (2 раза).

4. «Выпад вправо»

И.п.: - ноги на ширине плеч, руки с обручем – вверху. Сделать выпад в правую сторону, обруч в правой руке, вернуться в исходное положение, руки с обручем поднять вверх. (2 раза)

5. *«Выпад влево»*

И.п.: - ноги на ширине плеч, руки с обручем – вверху. То же в левую сторону (2 раза).

6. *«Обруч вверх»*

И.п.: - ноги на ширине плеч, руки с обручем - внизу. Поднять обруч вверх, покружиться вокруг себя (На 4 счета в правую и левую сторону)

7. *«Звездочка»*

Перестроение в круг, положить обруч в центр круга, выполнить упражнение «Звездочка» на груди.

8. *«Лодочка»*

Перестроение в пары. Одна девочка держит в руках 2 обруча, вторая проныривает «Лодочкой». Затем меняются местами.

9. Построение в большой круг, взявшись за обручи.

Танец богатырей с гирями

1. Мальчики располагаются по углам бассейна, в руках у них пластмассовые гири.

2. И.п.: - ноги на ширине плеч, руки с гирей – вверху. Взять гирю в правую руку, сгибать и разгибать руку над головой вверх-вниз. Перестроение в шеренгу на середине бассейна.

3. И.п.: - ноги на ширине плеч, руки с гирей – внизу. Сделать выпад в правую сторону, руку с гирей выпрямить в сторону, вернуться в исходное положение.

4. И.п.: - ноги на ширине плеч, руки с гирей – внизу То же в левую сторону (2 раза).

5.И.п.: - ноги на ширине плеч, руки с гирей- сверху. Выполнить наклон вперед, лицо опустить в воду, сделать выдох, вернуться в исходное положение (4 раза.)

6.И.п.: - ноги на ширине плеч, руки с гирей- внизу. Присесть в воду, сделать выдох, руки с гирей поднять вверх (3 раза).

7.И.п.: - лечь на воду, руки с гирями вытянуты вперед. Упражнение «Вертушка».

8.И.п.: - ноги на ширине плеч, руки с гирей - внизу правую руку с гирей поднять вверх, левую поставить на пояс

Комплекс «Ручейки»

Дети строятся в две шеренги у бортиков бассейна.

1.«Ручейки стекают»

Дети проходят к противоположным бортикам бассейна, работая руками вдоль туловища, и возвращаются обратно.

2.«Стрелочка»

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

3.«Поплавок»

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

4. *«Широкий ручей»*

Построение в одну колонну. Парами дети проплывают по длине бассейна и расходятся в разные стороны.

5. *«Речка»*

Скольжение на груди по диагонали бассейна к выходу.

«Танец маленьких утят»

Стоя парами, лицом друг к другу, руки согнуты в локтях. Активно работая руками шагать на месте, не отрывая носков ног.

1. *«Клювик, крылышки, хвостик, хлопки».*

2. *«Лодочка»*

В парах, ноги на ширине плеч. 1- наклоны туловища влево – вправо, 2 – и.п., присесть, 3 – то же в другую сторону, 4 – и.п., присесть.

3. *«Клювик, крылышки, хвостик, хлопки».*

4. *«Лодочка»*

В парах кружиться вокруг себя подскоками.

5. *«Рок-н-рол»*

1 – подскок на правой ноге, левым коленом коснуться правого локтя, 2 – подскок на правой ноге, левую прямую ногу поднять, 3 – 4 то же, подскоки на левой ноге.

6. *«Лодочка»*

В парах, ноги на ширине плеч. 1- наклоны туловища влево – вправо, 2 – и.п., присесть, 3 – то же в другую сторону, 4 – и.п., присесть.

7. *«Клювик, крылышки, хвостик, хлопки».*

Комплекс «Русалочка»

Построение в одну шеренгу.

1. *«Торпеда»*

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

2. «Поплавок- звездочка»

Построение в две шеренги по противоположным бортикам. Выполнение упражнений в без опорном положении тела: - лежа на воде руки и ноги в стороны, лицо в воде. «Звездочка» - руками обхватить колени, подтянуть колени к груди, лицо в воде - «Поплавок»

3. «Акробаты»

Выполнение кувырка вперед

4. «Встреча русалочек»

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

5. «Стрелочка»

Скольжение на груди с работой ног кролем к противоположным бортикам.

Комплекс «Цветные колечки» (с обручем)

1.«Едем на машине»

Ходьба на месте, не отрывая носков ног, поворачивая обруч вправо-влево .

2.«Обруч вверх»

И. п.: - обруч перед грудью:1 – поднять обруч вверх, ногу назад на носок, прогнуться (вдох), 2 – и.п. (выдох).

3.«Повороты»

Ноги на ширине плеч, обруч перед грудью. 1 – поворот туловища влево (вдох), вытянуть руки, 2 – и.п. (выдох), 3 – поворот туловища вправо (вдох), вытянуть руки, 4 - и.п.(выдох).

4.«Красивый воротничок»

И.п.- ноги на ширине плеч, обруч над головой в прямых руках. 1 - присесть, «надеть» обруч на шею, 2 - и.п.

5. «Цветочек»

И.п.: – то же. 1 – наклон туловища влево, коснуться обручем воды, 2 – и.п., 3 – наклон туловища вправо, коснуться обручем воды, 4 – и.п.

6. «Колено»

И.п.: – обруч перед грудью. 1 – поднять левую ногу, коснуться коленом обруча, 2 – и.п., 3 – то же правой ногой, 4 – и.п.

7. «Волчок»

Обруч на поясе, держать двумя руками, прыжки вокруг себя.

8. «Пузырьки»

обруч лежит на воде, держать его двумя руками, глубокий вдох, опустить лицо в обруч, выдох.

Подвижные игры в воде

«Невод»

Задача игры: помочь освоиться с сопротивлением воды.

Описание. Играющие (рыбы) располагаются в ограниченном пространстве. Двое рыбаков, взявшись за руки, по сигналу преподавателя бегут за рыбкой, стараясь окружить ее. Каждая пойманная рыба включается в цепь рыбаков. Так постепенно составляется невод. Игра кончается, когда все рыбы будут переловлены.

Правила: нельзя ловить рыбу разорванным неводом, хватать за руки, туловище.

Методические указания: водящих назначает инструктор. Пойманный последним объявляется самой быстрой рыбкой.

«Караси и карпы (2 вариант)»

Задача игры: учить детей свободно передвигаться в воде.

Описание. Инструктор разделяет играющих на две группы. Дети становятся в шеренги спиной друг к другу, после чего приседают. Расстояние между шеренгами 0,5 – 1 метр. Для каждой шеренги заранее намечается направление, в котором надо бежать. Одна шеренга – караси, другая – карпы. Преподаватель в произвольном порядке произносит эти слова. Названная команда (шеренга) тотчас поднимается и бежит в указанном направлении. Дети другой команды поднимаются, поворачиваются и догоняют убегающих, стараясь дотронуться до них рукой. Ребенок, которого коснулись рукой, останавливается. По сигналу преподавателя все

останавливаются, возвращаются на прежние места, и игра начинается сначала.

Правила: находясь в шеренге, нельзя оборачиваться назад. Во время пробежки нельзя толкать друг друга. После сигнала об остановке нельзя продолжать бег.

«Мы веселые ребята»

Задача игры: приучать детей энергично двигаться в воде в разных направлениях.

Описание. Дети идут по кругу, в середине его находится водящий, назначенный или выбранный детьми. Дети хором произносят текст:

Мы, веселые ребята,

Любим плавать и нырять.

Ну, попробуй нас догнать!

Раз, два, три – лови!

После слова «Лови!» дети убегают, а водящий догоняет. Игра заканчивается, когда он догонит 2 – 3 – 4 играющих. При повторении игры выбирается новый водящий.

Правила: нельзя убегать раньше того, как будет произнесено «лови!». Двигаясь по кругу, дети должны соблюдать порядок, не тянуть, не разрывать круг, не толкать друг друга.

Методические указания: инструктор помогает выбрать водящего. Его не следует выбирать из детей, попавшихся первыми, чтобы не давать поводы детям быстрее стать водящим.

«Байдарки»

Задача игры: приучать преодолевать сопротивление воды, упражнять в выполнении гребковых движений руками.

Описание. Дети встают у одной стороны бассейна, слегка наклонив туловище вперед. Это байдарки. По сигналу дети проходят или пробегают на противоположную сторону бассейна, помогая себе гребковыми движениями, как веслами при плавании на байдарке. Кисть руки должна быть выпрямлена, ладонью дети загребают воду и отталкиваются от нее, продвигаясь вперед

Правила: начинать движение и останавливаться по сигналу преподавателя. Нельзя спешить, мешать другим детям выполнять задание.

Методические указания: Инструктор следит за правильностью выполнения действий детей, отмечает, какая байдарка продвигается быстрее, у кого гребок веслом длиннее. При повторении в игру можно внести усложнение: предложить детям проплыть на байдарке спиной вперед. При этом ладони развернуть в обратную сторону.

«Карасик и щука»

Задача игры: упражнять в движении в воде.

Описание. Дети образуют круг, берутся за руки. Выбираются карасик и щука. Они встают в центре круга. Дети произносят:

Карасик, карасик, держись,

Щуке на зуб не попадись!

После этих слов карасик уплывает, а щука его догоняет.

Карасик может выплывать за пределы круга, дети его не задерживают. Если щука пытается выскользнуть из круга. Дети опускают руки, не пуская ее.

Правила. Начинать двигаться только после слов «не попадись!». Нельзя размыкать руки, хватать щуку.

Методические указания: при выборе карасика и щуки преподаватель следит, чтобы в паре оказались дети, равные по силе и умениям.

«Караси и щука» (2 вариант)

Задача игры: способствовать освоению в воде, преодолению сопротивления воды.

Описание. Один ребенок выбирается щукой. Остальные играющие делятся на две группы: (одни камешки) образуют круг, другие (караси) плавают внутри круга. Щука находится за кругом. По сигналу «Щука!» она быстро вбегает в круг, стараясь поймать карасей. Караси спешат поскорее занять место за кем-нибудь из играющих и присесть (караси прячутся от щуки за камешки). Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться. Пойманные уходят за круг. Игра повторяется 3 – 4 раза, после чего подсчитывается число пойманных. Затем выбирают другую щуку. Дети меняются местами, и игра повторяется.

Правила: нельзя хватать друг друга, толкать. Щука начинает ловить только после сигнала.

Методические указания: дети – камешки должны стоять по кругу на расстоянии вытянутых рук, чтобы было больше места для карасей. Преподаватель следит, чтобы караси во время плавания внутри круга не мешали друг другу. Камешки не должны стоять долго.

«Кто как плавает»

Задача игры: упражнять детей в разных видах передвижения в воде.

Описание: детям показывают, как передвигаются в воде разные животные: крокодил, рак, краб, лягушка, пингвин, дельфин. Затем по сигналу преподавателя дети изображают названных животных.

Крокодил – лечь на воду, опереться руками о дно, ноги вытянуть; перебирая руками по дну, двигаться вперед.

Рак – в том же положении двигаться назад.

Краб – в том же положении двигать вправо влево.

Лягушка – из положения присев выпрыгивать из воды и снова приседать.

Пингвин – передвигаться по бассейну, раскачиваясь из стороны в сторону, прижав руки к туловищу.

Дельфин – выпрыгивать из воды как можно выше из положения присев.

Правила: выполнять задания по сигналу педагога, не мешать товарищам.

Методические указания: игру можно проводить при условии, что все дети знают способы передвижения разных животных. Первое время следует давать не более трех заданий. Постепенно количество заданий можно увеличивать.

Игры с погружением в воду с головой

«Морской бой»

Задача игры: приучать детей не бояться брызг, действовать согласованно.

Описание. На глубине по пояс дети встают лицом друг к другу в две шеренги, расстояние между которыми 1,5 – 2 м. по сигналу преподавателя дети начинают брызгать водой в «противника», стараясь заставить его отступить. Побеждает более стойкая команда, которая не разбежится и сохранит первоначальный порядок.

Повторить игру 3 – 4 раза.

Правила: нельзя касаться игроков руками, поворачиваться спиной, убегать.

Методические указания: разделяя детей на команды, нужно учитывать их рост и подготовленность. Следить за соблюдением правил.

«Охотники и утки»

Задача игры: упражнять в погружении в воду с головой.

Описание. Выбираются два охотника, остальные дети – утки. Охотники становятся по обе стороны бассейна, у каждого из них по мячу. Утки плавают в разных направлениях по бассейну. По сигналу «Охотники!» утки должны нырнуть под воду, чтобы охотники не смогли попасть в них мячами. Если кто – то из детей не успел спрятаться и в него попадают мячом, он должен выйти на время из игры.

Правила: охотники не должны бросать мяч детям в голову. Начинать бросать мяч можно только по сигналу «Охотники!» и не сходя с места.

Методические указания: охотники меняются местами после того, как каждый из них попадет мячом в определенное число уток.

«Насос»

Задача игры: научить детей погружаться с головой в воду несколько раз подряд.

Описание: дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди, приседая, они погружаются в воду с головой. Каждый из играющих погружается в воду 4 - 5 раз. Игра повторяется 3 раза.

Правила: нельзя отпускать руки и вытирать лицо, смахивая воду, после каждого очередного окунания.

Методические указания: играющие пары располагаются боком к преподавателю.

«Удочка»

Задача игры: упражнять детей в погружении в воду с головой.

Описание: дети образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук, поворачиваются лицом к центру. В центре стоит преподаватель. В руках у него веревка, к концу которой привязана надувная игрушка. Длина веревки равна радиусу круга. Преподаватель вращает веревку так, чтобы игрушка двигалась по окружности на высоте 10 – 30 см над водой. Дети должны избегать прикосновения игрушки, погружаясь под воду, когда она приближается.

Правила: нельзя прятаться раньше, чем приблизится игрушка.

Методические указания: вначале следует вращать веревку с игрушкой несколько выше голов детей. Когда дети научатся смело погружаться в воду, высоту можно уменьшить.

Игры с выдохом в воду

«Резвый мячик»

Задача игры: способствовать овладению продолжительным, постепенным выдохом.

Описание: играющие становятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый имеет мячик или теннисный шарик. Приняв положение упора лежа спереди, дети кладут его на поверхность воды на линии рта. Делая вдох, дуют на мяч, стараясь отогнать его как можно дальше от себя. Затем идут за мячом по дну на руках, делая неоднократный вдох и выдох. По команде преподавателя все остаются на своих местах, перестают

дуть на мяч. Выясняется, чей мяч отплыл дальше всех, - это самый «резвый мячик». Игра повторяется.

Правила: нельзя мешать друг другу, дуть на чужой мяч.

«Качели»

Задача игры: способствовать овладению выдохом в воду.

Описание. Дети стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, они погружаются в воду с головой, делают выдох в воду. Каждый играющий делает 3 – 4 выдоха в воду.

Правила: нельзя отпускать руки, задерживать своего товарища под водой.

Методические указания. Играющие пары располагаются боком к преподавателю.

Игры с открыванием глаз в воде

«Водолазы»

Задача игры: приучать смело открывать глаза в воде, рассматривать предметы под водой.

Описание. Дети встают у бортика бассейна с одной стороны. Преподаватель разбрасывает по дну бассейна резиновые (тонущие) игрушки, пластмассовые тарелочки. По сигналу водолазы погружаются в воду и стараются собрать как можно больше предметов.

Правила: начинать выполнять задание по сигналу, не толкать товарищей, не отнимать игрушки.

Методические указания. Инструктор отмечает и поощряет детей, успешно справившихся с заданием, помогает несмелым детям, подбадривает их.

Можно провести игру с разделением на команды и дать задание, чья команда водолазов больше соберет предметов.

Игры со скольжением и плаванием

«Я плыву»

Задача игры: способствовать овладению горизонтальным положением тела на воде, подводить к скольжению.

Описание. Дети в разомкнутой колонне по дну шагом передвигаются вдоль стенок бассейна. По сигналу им предлагается повернуть лицо внутрь бассейна и любым способом оторвать от дна или изобразить плавание на груди. По следующему сигналу дети возвращаются на свои места в колонне и продолжают продвижение вдоль стенок бассейна.

Правила. Нельзя толкать друг друга. Не выполнивший задания, выводится из воды на время одного повторения игры.

Методические указания. Объясняя игру, преподаватель показывает, какими способами следует достигать горизонтального положения в воде лежа в упоре спереди, лежать на воде, скользить и др. Но эти положения не надо детям навязывать, сковывать их изобретательность.

«Поезд в туннель! (2 вариант)»

Задача игры: совершенствовать умение скользить на груди.

Описание. Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив друг другу руки на плечи, изображают поезд. Колонна движется шагом. Преподаватель держит обруч – туннель. Чтобы проехать через туннель, ребята изображающие поезд, поочередно выходят вперед колонны и выполняют скольжение на груди. Затем возвращаются в конец колонны. Игра продолжается.

«Пятнашки с поплавком»

Задача игры: закреплять умения погружаться в воду, держаться на воде, скользить.

Описание. Выбирается водящий («пятнашка»). Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу пятнашка старается догнать и дотронуться до кого-нибудь из играющих. Спасаясь от него, дети должны принять положение «поплавок», тот считается пойманным.

Правила: нельзя толкать детей, принявших положение «поплавок».

Методические указания. Можно предложить детям вариант игры «Пятнашки со стрелкой», в котором они вместо положения «поплавок» выполняют скольжение «стрела».

«Зеркальце»

Задача игры: повторять, закреплять освоенные ранее упражнения.

Описание. Держась за руки, дети идут по кругу, хором произносят:

Ровным кругом друг за другом,

Чу, ребята, не зевать,

И что Петя нам покажет,

Будем дружно повторять.

После слов «Будем дружно повторять» все останавливаются, а водящий, который стоит внутри круга, выполняет какое – либо движение – погружение в воду с головой, выдох в воду и т.п. Дети должны повторить эти движения за ним, после чего назначается новый водящий, и игра продолжается.

Методические указания. Первого водящего назначает преподаватель. Последующего выбирает предыдущий водящий. Водящий самостоятельно

придумывает движение, можно его подсказать водящему. Скольжение в этой игре, если круг мал, следует выполнять по радиусам от центра круга, т.е. поворачиваясь предварительно спиной в круг.

«Пловцы»

Задача игры: упражнять детей в способах плавания.

Описание. Дети выстраиваются у бортика бассейна. По сигналу (например, «Кроль на груди!») дети быстро плывут на противоположную сторону бассейна. В обратную сторону возвращаются, плывя другим способом (брасс или кроль на спине).

Правила. Выполнять задание нужно по сигналу, не наталкиваться на товарищей, доплывать до бортика.

Методические указания. Перед проведением игры целесообразно напомнить о разных способах плавания и даже попросить 1- 2 детей показать их, чтобы все вовремя игры правильно их выполняли. Игру можно провести и в виде эстафеты. Тогда дети делятся на 2 – 3 команды. Преподаватель дает задание проплыть в одну сторону кролем на груди, а обратно брассом, или наоборот. Отмечая, чья команда быстрее выполнит задание.

«Чье звено быстрее соберется?»

Задача игры: упражнять детей в разных способах плавания, приучать ориентироваться в необычной среде.

Описание. Дети делятся на 3-4 группы с одинаковым числом играющих. Каждая группа выстраивается в колонну по углам бассейна. По сигналу дети расходятся по всему бассейну, выполняют разные упражнения по своему желанию. По свистку или другому сигналу дети должны быстро проплыть

любым способом на свое место и построиться в колонну. Преподаватель отмечает, чье звено быстрее соберется

Правила. При выполнении упражнений нужно отходить подальше от места сбора звена. При плавании не наталкиваться друг на друга.

Методические указания. Места построения звеньев можно обозначить флажками или шарами, положенными на бортик бассейна. Для усложнения можно менять местами флажки, шары.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. *«Сесть и встать без помощи рук»*

Глубина воды по пояс.

2. *«Прыжок дельфина»*

Глубина воды по пояс. Слегка присесть, поднять руки вверх и немного вперед так, чтобы предплечьями были прикрыты уши. Затем выпрыгнуть из воды вперед, немного согнуться, сделать вдох, задержать дыхание и войти в воду с вытянутыми вперед руками и головой. Во время скольжения под водой прогнуться в пояснице, направить руки и голову под углом вперед-вверх. Скользить с открытыми глазами, совершая постепенный выдох. В конце скольжения согнуть ноги, встать на дно, опустить руки и завершить выдох. Снова приступить к выполнению прыжка. Прыгнуть, как дельфин, с не очень длительными остановками, 3-5 раз подряд.

3. *«Торпеда»*

Упражнение выполняется вдвоем. Оба играющих ложатся спиной на воду, берутся за руки, сгибают ноги и упираются ступнями. В следующий момент оба опускают руки, прижимают их к телу и одновременно отталкиваются ногами, скользят по поверхности воды на спине.

4. *«Передай мяч»*

Двое детей (или ребенок и преподаватель) становятся друг за другом на расстоянии 0,7 – 0,8 м. он нагибается вперед, погружается с головой в воду и передает мяч сзади стоящему. После этого ребята поворачиваются кругом и передают мяч в обратном направлении.

5. «Разговор по телефону»

Поочередно в паре с преподавателем, лицом к нему и на близком от него расстоянии, дети приседают, погружаясь в воду с головой. Преподаватель громко называет под водой ребенка по имени или постукивает камешком о камешек. После чего спрашивает у играющего, что он слышал.

6. «Мяч по кругу»

Дети становятся в круг и перебрасывают друг другу мяч одной и двумя руками. При ловле мяча можно подбегать вперед или отбегать назад, падать в воду. Один ребенок может стоять в центре круга и ловить летящий через круг мяч. Если он поймает мяч, становится в круг, а тот, кто бросил, встает в центр.

7. «На буксире»

Глубина воды по бедра. Дети разбиваются парами. Держатся за руки, стоя лицом друг к другу. Один из них ложится на воду, другой – идет спиной вперед, затем ускоряет шаг, бежит, тащит за собой лежащего на воде (буксир тащит за собой баржу). Через некоторое время дети меняются ролями.

8. «Винт»

В скольжении совершать повороты с груди на спину и наоборот.

9. «Кувырок вперед без опоры руками о дно»

10. «Тюлени»

Принять упор, лежа спереди. Слегка оттолкнувшись вверх, проводя руками назад до бедер, пытаться скользить вперед, голова при этом опущена в воду.

11. *«Кто кого?»*

Разделить играющих на команды, по 3 – 4 человека в каждой. Дети становятся в две колонны друг против друга. Преподаватель дает им канат или толстую веревку длиной 3 – 4 метра. По сигналу воспитателя команда начинает тянуть канат, стараясь перетянуть на свою сторону противоположную команду. Можно разрешить внезапно отпустить канат – все падают в воду.

12. *«Катание на кругах»*

Произвольно сесть, лечь на надутый резиновый круг и покататься на нем, как на лодочке, подгребая руками – веслами.

13. *«Тачка»*

Играющие распределяются по парам, становятся в затылок друг другу. Впереди стоящий принимает положение упора лежа спереди, разводит ноги в стороны. Стоящий позади берет его за ноги у голеностопного сустава, несколько поднимает их над поверхностью воды. Начинается продвижение вперед. Нельзя опускать ноги идущего на руках, поднимать их нарочно высоко, идти слишком быстро в воде.

14. *«Воротники»*

Нырнуть сквозь ворота – двое ребят стоя лицом друг другу, держась за руки. Ворота широко открыты, нельзя их закрывать.

15. *«Коробочка»*

Присев, руками обхватить голени, подбородок на поверхности воды. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, голову опустить под воду – «у коробочки закрыли крышечку».

16. *«Поплавок»*

Сделав глубокий вдох и задержав дыхание, погрузиться под воду с открытыми глазами. Сильно согнуть ноги, обхватить руками голени и подтянуть колени к груди, голову нагнуть как можно ближе к коленям. В этом положении «поплавок» всплыть на поверхность воды. Плавать на поверхности, не изменяя положения. Считать до 8. После этого спокойно встать на дно.

17. *«Нырни в обруч»*

Ребенок ныряет в обруч.

18. *«Пролезь в круг»*

Глубина воды по пояс. На поверхность воды кладется деревянное кольцо или надутый резиновый круг. Ребенок погружается с головой в воду, опускается под круг, встает и вылезает из него.

Игры – упражнения, способствующие овладению навыком погружения под воду с головой

«Умываемся»

Дети стоят в воде лицом к бортику, по команде они набирают в ладошки воду и умывают лицо. Повторяя упражнение брызгают в лицо водой.

«Пройди под мостом»

Дети должны пройти под лежащими на воде пенопластовыми досками или обручами.

«Водолазы»

По команде играющие делают глубокий вдох и погружаются под воду. Преподаватель громко считает до 10-20. Вынырнувшие раньше переходят на другую сторону бассейна. Выигрывают оставшиеся дети.

«Морской бой»

Две шеренги играющих становятся лицом друг к другу на расстоянии 2-х шагов и по команде: «атака», начинают брызгать друг друга водой (играющие не должны приближаться друг к другу). Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются спиной к сопернику и не закрывают глаза.

«Искатели морских сокровищ»

Дети встают лицом к бортику и по команде закрывают глаза. Преподаватель считает до десяти (одновременно разбрасывает игрушки на дно бассейна) после счета 10 дети открывают глаза и начинают собирать игрушки со дна. Выигрывают дети, собравшие больше всего игрушек.

«Насос»

Дети разбиваются на пары и взявшись за руки становятся напротив друг друга. По сигналу начинают поочередно приседать под воду с головой, выполняя активный выдох.

Игры- упражнения с мячом

«Брось мяч в круг»

Занимающиеся делятся на две команды, которые становятся напротив обруча. Задача – каждому забросить мяч в обруч. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Салки с мячом:

Играющие произвольно перемещаются по бассейну. Водящий старается осалить игрока. Осаленный становится водящим.

«Волейбол в воде»

Играющие встают в круг и передают мяч друг друга, стараясь не уронить мяч на воду.

«Водное поло»

Дети делятся на две команды и располагаются вдоль противоположных бортиков бассейна. Учитель бросает мяч на центр бассейна. Игроки стараются завладеть мячом и забросить гол в ворота соперников. Выигрывает команда, забросившая большее количество мячей.

Игровые занятия (подготовительная группа)

«Дровосек в воде»

Задачи: напомнить детям о правилах поведения в бассейне, ознакомить с некоторыми свойствами воды, закрепить разные способы плавания (показать иллюстрации), вызвать интерес к занятиям плаванием.

Ход занятия:

1. Вместе со взрослыми дети входят в воду по пояс.
2. Ходьба парами, группой, держась за руки. – 1 мин.
3. «Мы плаваем» - Ходьба с гребковыми движениями рук; руки за спину – 1 мин.
4. «Волны»- Стоя на дне, слегка наклонившись вперед. Двигать обеими руками влево - вправо, вперед-назад, имитируя полоскание белья; похлопать ладонью по воде, погладить воду – 1 мин.
5. Помыть лицо, полить воду себе на голову.
6. «Спрятались»- Приседая, погрузиться в воду до подбородка, до уровня носа – 2-3 раза.
7. Игры «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели».

«Футбол в воде»

Задачи: приучать детей смело входить в воду, передвигаться в воде самостоятельно; ознакомить с движениями ног.

На суше:

1. Ходьба, бег друг за другом по кругу - 1 мин.
2. Стать, ноги врозь, руки на пояс. Наклоняться вперед, назад, в стороны по - 5-6 раз.

3. «Стрелочка»- Принять основную стойку, поднять руки вверх, соединить кисти, голова между руками. Подняться на носки, потянуться вверх, напрячься. Опуститься на всю ступню, опустить руки, расслабиться – 3-4 раза.

4. Из основной стойки присесть, встать – 7-8 раз. 5. Сесть, лечь, опереться руками сзади на предплечья, ноги прямые, носки оттянуты. Делать движения ног, как при плавании кролем -1 мин.

В воде:

Вбежать в воду с берега до обозначенного места, окунуться. Повторит 2-3 раза. 2. «Стрелочка спиной»- Ходить в воде спиной вперед, помогая себе гребковыми движениями рук. 3. Присесть, оттолкнуться ногами от дна и постараться выпрыгнуть вверх из воды как можно выше -4-5 раз. 4. Передвигаться по дну на руках на мелком месте -4-5 метров. 5. Приседая, погрузиться в воду до глаз. 6. Стоя в воде, немного наклонившись вперед, «помешать» воду носом. 7. Стоя на дне, сделать вдох и задержать дыхание, побрызгать себе в лицо водой – 3-4 раза. 8. Игры «Карусели», «Мы веселые ребята», «Футбол в воде».

«Карасик и щука»

Задачи: научиться погружаться в воду с головой; ознакомить с выдохом.

На суше:

1. Бег на месте с различными положениями рук – на пояс, в стороны, вверх, за спину и т.п.

2. Принять основную стойку, наклониться вперед и поднять руки вверх, смотреть перед собой, выпрямиться, опустить руки. Повторить 8-10 раз.

3. Основная стойка, подняться на носки, поднять руки через стороны вверх и сделать хлопок над головой 6-8 раз.

4. В парах, держась за руки, поочередно приседать – 10 раз.

5. Стоя, держать на ладони листок бумаги. Широко открыв рот, сделать быстрый и глубокий вдох, а затем, сложив губы, полный выдох, сдуть листок. Повторить 4-5 раз.

6. Повторить движения ног, как при плавании кролем – 1-2 мин.

В воде:

1. Войти в воду, прыгая на двух ногах, продвигаться вперед, («Как зайчики»), затем побрызгаться и окунуться по шею.

2. «Спрятались» - Присесть, по сигналу сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду, выпрямиться -4-5 раз.

3. «Торпеда» - Стать лицом к берегу на мелком месте, опереться руками о дно, приподнять к поверхности воды таз и пятки. Делать быстрые движения ногами, как при плавании кролем – 1 мин.

4. Стоя по пояс в воде, присесть, подбородок у поверхности воды. По сигналу сделать вдох и подуть на воду, как на горячий чай – 4 раза.

5. «Тюлени» Стоя по пояс в воде, присесть, раскинув свободно руки. Сделать вдох через рот, задержать дыхание и опустить голову в воду (не выдыхать). Сосчитать под водой до трех и приподнять голову над водой, не вытирая лицо руками. Прodelать задание 3-4 раза.

6. Сделать вдох, погрузить в воду губы и сделать плавный выдох в воду, пропуская пузыри. Повторить 5-6 раз с перерывами. 7. Игры «Бегом за мячом», «Коробочка», «Карасик и щука».

«Поезд в тоннели»

Задачи: учить детей скользить из положения – руки в стороны. Повторить кувырок. Закрепить навыки свободно ориентироваться в воде.

В воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м)

2. Ходьба в положении полуприседа, руки вытянуты вперед

3. Держась за бортик руками, работать прямыми ногами, как при плавании способом кроль на груди, спине.
4. Упражнение на дыхание «Пускание пузырей» (4-5р)
5. Скольжение на груди, руки вдоль туловища (4-5р)
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища (4-5р)
7. Повторить кувырок (2-3р)
8. Игра «Поезд в тоннели» (3-4р)
9. Свободное плавание (2-3м)
10. Выход из воды.

«Прыжок дельфина»

Задачи: продолжать учить детей действовать согласованно, формировать умение играть под музыку.

В воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Бег по бассейну, помогая себе руками (1-2м)
3. Прыжки «Кто быстрее» (1-2м)
4. Игра «Морские звезды» (4-5р)
5. Скольжение на груди; спине (5-6р)
6. Упражнение «Винт» (4-5р)
7. Игра «Прыжок дельфина» (4-5р)
8. Свободное плавание (2-3м)
9. Выход из воды.

«Плавучие стрелы»

Задачи: закреплять умение выполнять упражнения с продвижением вперед, учить, свободно ориентироваться в пространстве.

В воде:

1. Вход в воду, построение у бортика (1-2м)
2. Бег по бассейну парами «Чья пара быстрее» (1-2м)

3. Упражнение на дыхание: руки на пояс – вдох; опуститься в воду с головой – выдох (2-3р)
4. Игра «Плавучие стрелы» (4-5р)
5. Скольжение на груди (спине) (6-7р)
6. Игры с надувными игрушками (2-3р)
7. Свободное плавание (2-3м)
8. Выход из воды.

«Буксиры»

Задачи: продолжать учить детей доставать со дна различные предметы, упражнять в скольжении, воспитывать смелость.

В воде:

1. Вход в воду прыжком, построение у бортика (1-2м)
2. Игра «Сядь на дно» (2-3р)
3. Игра «Водолазы» (2-3р)
4. Скольжение на груди; спине (5-6р)
5. Игра «Буксир» (4-5р)
6. Игра «Зеркальце» (2-3р)
7. Свободное плавание (2-3м)
8. Выход из воды.

«Насос»

Задачи: продолжать упражнять детей в нырянии с доставанием предметов; закрепить умение кувыркаться в воде без опоры о дно, учить выполнять упражнения в ускоренном темпе, преодолевая сопротивление воды.

В воде:

1. Вход в воду, построение у бортика (1-2м)
2. Ходьба по бассейну боком; спиной; вперед лицом (1-2м)
3. Упражнение «Насос» (5-6р).
4. Упражнение «Поплавок» (с кувырком) (6-7р).
5. Упражнение «Медуза» (5-6р).

6. Упражнение «Стрела» - на груди (4-5р).
7. Упражнение на дыхание: стоя около бортика наклониться вперед, подбородком касаться воды (вдох); опустить лицо в воду (выдох) (6-7р).
8. Игра «Найди клад» (2-3р).
9. Свободное плавание (2-3м).
10. Выход из воды.

«Водолазы»

Задачи: продолжать учить детей четко выполнять движения ногами (из положения на груди и на спине). Свободно ориентироваться в воде, упражняться в дыхании.

В воде:

1. Вход в воду прыжком, построение у бортика (1-2м).
2. Ходьба с изменением направления, между игрушками «лабиринт» (2-3м).
3. Игра «Море волнуется» (2-3р).
4. Упражнение на дыхание (5-6р).
5. Работа ног, как при плавании способом кроль у бортика (4-5р).
6. Игра «Водолазы» (2-3р).
7. Игра – эстафета «Передай мяч» (2-3р).
8. Свободное плавание.
9. Выход из воды.

«Пятнашки с поплавком»

Задачи: учить согласовывать дыхание с движением работой рук, стоя у бортика; упражнять в работе ног как при плавании способом кроль. Закрепить навык свободной ориентации в воде.

В воде:

1. Вход в воду прыжком (1-2м).
2. Ходьба в полу присяде, с наклоном туловища и работой рук, как при плавании (2-3м).

3. Работа над дыханием, стоя у бортика, согласовывать движение рук с дыханием (1-2м).
4. Плавание с доской в руках (2-3м).
5. Игра «Пятнашки с поплавком» (2-3р).
6. «Стрела» на груди (5-6р).
7. «Торпеда» на спине(3-4р).
8. Свободное плавание (2-3м).
9. Выход из воды.

Игровые занятия (старшая группа)

«Закрепляем правила»

Задачи: вызвать интерес к занятиям плаванием, ознакомить с некоторыми свойствами воды; приучать смело входить в воду.

Упражнения в воде

1. Рассказать о значении плавания и правилах поведения на воде.
2. Посмотреть презентацию о водных видах спорта.
3. Дети вместе с взрослым входят в воду – ходьба парами, группой, держась за руки.
4. Стоя в воде, немного наклонившись вперед «помешать» носом воду.
5. Игры «Карусели», «Цапли»; «Дровосек в воде».

«Караси и карпы»

Задачи: учить детей работать прямыми ногами, как при плавании способом «кроль» на спине, продолжать обучать прыжкам с погружением в воду, воспитывать смелость.

В воде

1. Вход в воду (1-2м).
2. Держась прямыми руками за бортик, работать ногами, как при плавании кролем (1-2м).
3. Водолазы – выдох в воду (6-7р).

4. «Кто выше» - прыжки с последующим погружением в воду.
5. Ходьба до противоположного бортика приставным шагом (3-4р).
6. Стоя спиной к бортику и держась за него руками, лечь на спину (1-2м) .
7. Бег по бассейну (2-3м).
8. Игра «Караси и карпы» (2-3р).
9. Свободное плавание (3-4м).
10. Выход из воды.

«Достань дно руками»

Задачи: учить детей ходить и бегать по бассейну, загребая руками воду; вперед лицом, вперед спиной, продолжить закреплять погружение под воду с доставанием дна бассейна двумя руками, воспитывать смелость.

Упражнения в воде

1. Вход в воду (1-2м).
2. «Кто быстрее» - ходьба по бассейну, загребая руками воду а) вперед лицом б) вперед спиной (4-5м).
3. Упражнение на дыхание «Насос» (6-7р).
4. Прыжки с выпрыгиванием вверх и погружением в воду (5-6р).
5. Бег по бассейну ,помогая себе руками а) вперед лицом б) вперед спиной (4-5м).
6. «Достань дно руками» (6-7р).
7. Игра «Общее дыхание» (2-3р).
8. Выход из воды.

«Стрелочка»

Задачи: обучать детей скольжению на груди, держа в руках плавательную доску, продолжать учить ходить в положении полу приседа с наклоном впереди работой рук, как при плавании способом кроль на груди, воспитывать смелость.

Упражнения в воде

1. Вход в воду, построение у бортика(1-2м).

2. С доской скользить поперек бассейна (3-4р).
3. Ходьба в положении полу приседа с наклоном вперед и работой руками, как при плавании способом кроль (2-3м).
4. Упражнение «Сосчитай пальцы» (6-7р)
5. Стоя, спиной к бортику и держась за него руками, работать ногами, как при плавании способом кроль (1-2м)
6. «Стрелочка». Стоя на расстоянии 2-3х шагов от бортика, лицом к нему, прыгнуть до бортика со скольжением (6-7р)
7. Игра «Сомбреро» (6-7р)

«Фонтаны»

Задачи:

Учить детей отрывать ноги от дна бассейна. Закрепить умение погружаться под воду с задержкой дыхания. Воспитывать решительность.

Упражнения на воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Упражнение «Покажи пятки» (6-7р)
3. «Кто быстрее» - прыжки на 2х ногах до противоположного бортика.
4. Держась одной рукой за бортик другой обхватить колени, прижав их к груди и присесть (считать до 10)
5. «Фонтаны». Держась руками за бортик, работать прямыми ногами, как при плавании способом кроль а) на груди б) на спине (3-4м)
6. Стоя лицом к бортику на расстоянии 2-3 шагов, допрыгать до бортика, отрывая ноги от дна бассейна (5-6р)
7. Ходьба в положении полуприседа, руки вытянуты вперед (2-3м)
8. Игра с игрушками (3-4м)
9. Выход из воды.

«Буксир»

Задачи:

обучать детей погружаться в воду, обхватив ноги руками и всплывать. Продолжать обучать ходьбе по бассейну с вытянутыми руками и погружению в воду лицом. Воспитывать решительность.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Ходьба в положении полуприседа, руки вытянуты вперед, лицо опущено в воду (2-3м)
3. «Кто быстрее» - бег по бассейну (2-3м)
4. Держась руками за бортик – вдох, погружая лицо в воду – выдох (6-7р)
5. Упражнение «Поплавок» (5-6р)
6. Держась руками за бортик работать прямыми ногами а) на груди б) на спине (2-3р)
7. Игра «Буксир» (3-4р)
8. Выход из воды.

«Вратарь»

Задачи:

продолжать обучать скольжению по воде, вытянув ноги. Закрепить ходьбу по бассейну, наклонившись вперед работая руками, как при плавании способом кроль на груди. Воспитывать смелость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Скольжение поперек бассейна с доской (2-3р)
3. Ходьба в положении полуприседа, наклонившись вперед, работая руками, как при плавании способом кроль (2-3м)
4. Упражнение «Сосчитай пальцы» (6-7р)
5. Держась руками за бортик, работать прямыми ногами а) на груди б) на спине (3-4м)
6. Игра «Вратарь» (2-3р)
7. Выход из воды.

«Передай мяч под водой»

Задачи:

обучать детей скольжению без досок. Продолжать обучать правильному выполнению упражнения «поплавок», воспитывать смелость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. «Покажи пятки» (7-8р)
3. «Кто быстрее» - бег по бассейну (2-3м)
4. Упражнение «поплавок» (6-7р)
5. Держась руками за бортик работать прямыми ногами а) на спине б) на груди (3-4м)
6. «Скольжение» - проскользить к бортику стоя лицом к нему на расстоянии 2-3х шагов (5-6р)
7. Игра «Передай мяч под водой» (2-3р)
8. Свободное плавание (4-5м)
9. Выход из воды.

«Поезд в тоннели»

Задачи:

обучать детей погружаться под воду и делать выдох под водой. Продолжать обучать скольжению с доской, отталкиваться от дна бассейна 2мя ногами. Воспитывать решительность.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)
2. Ходьба в положении полуприседа (2-3м)
3. «Кто быстрее» - бег по бассейну (2-3м)
4. Руке на поясе – вдох, опускаясь с головой в воду – выдох (6-7р)
5. «Поплавок» (5-6р)

6. Держась за доску, скользить до противоположного бортика отталкиваясь от дна обеими ногами (2-3р)

7. Игра «Поезд в тоннели» (2-3р)

8. Выход из воды.

«Кто быстрее»

Задачи:

обучать детей умению ложиться на воду, держать руки и ноги на ширине плеч. Продолжать обучать скольжению без помощи доски. Воспитывать смелость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)

2. Держась за бортик руками, работать прямыми ногами, а) на груди б) на спине (3-4м)

3. «Медуза» (5-6р)

4. «Стрела» – скольжение на груди (6-7р)

5. «Кто быстрее переправится на другой берег» - бег (2-3м)

6. Игра с игрушками (4-5м)

7. Выход из воды.

«Дружные дельфины»

Задачи:

обучать детей ходьбе по бассейну в наклонном положении с работой рук, лицо опущено в воду. Закрепить умение скользить на груди и на спине.

Воспитывать настойчивость.

Упражнения в воде:

1. Вход в воду (1-2м)

2. Держась руками за бортик работать прямыми ногами (3-4м)

3. Ходьба по бассейну в наклонном положении с работой рук (лицо в воде) (2-3м)

4. «Стрела» (5-6р)
5. Игра «Покажи пятки» (2-3р)
6. Игра «Дружные дельфины» (2-3р)
7. Свободное плавание (3-4м)
8. Выход из воды.

Планы по разучиванию аквааэробики в старшей группе

Аквааэробика «Танец маленьких утят»

Задачи: учить выполнять упражнения в общем для всех темпе, закрепить разные виды плавания.

Ход: 1. Разминка на суше

1. Ходьба, бег друг за другом по кругу, 1 мин
2. И.п. - О.с.1-наклон вперед,2-назад, 3 - влево, 4 - вправо, по 5-6 раз
3. И.п.- О.с..1-руки вверх, соединить кисти, подняться на носки, 2 - потянуться вверх,напрячься,3-опуститься на всю ступню, 4 –И.п.,3-4 раза.
4. И.п.-о.с.присесть,встать,7-8 раз.
5. Ходьба по массажным коврикам
2. «Ладочки – крылышки» И.п. – основная стойка. 1,
3. Аквааэробика «Танец маленьких утят»
4. П. игра «Мы веселые ребята»
5. Свободное плавание.

Аквааэробика «Чунга-Чанга»

Задачи: учить выполнять упражнения под музыку в общем для всех темпе, воспитывать смелость, дружелюбие.

Ход: 1. Разминка на суше

1. Ходьба, бег на месте, высоко поднимая колени,1 мин.
2. И.п.- О.с., согнуть руки, кисти к плечам.1-4- вращение рук вперед,5
8-назад, по 3 раза

3. И.п.- О.с..1-наклон вперед, руки вперед вверх, смотреть вперед.2 - опустить руки вниз и отвести их назад, 6 раз
 4. Прыжки на месте(как можно выше),10-15 раз.
 5. Ходьба по массажным коврикам
2. «Морской конек» И.П. – сидя на нудле посередине, прыгать на двух ногах с продвижением вперед по кругу.
 3. Аквааэробика «Чунга – Чанга»
 4. П. игра «Караси и щука»
 5. Свободное плавание.

Аквааэробика «Цветные колечки»

Задачи: закреплять плавательные навыки, учить соблюдать правила игр, развивать дружелюбие.

Ход: 1. Разминка

1. Бег на месте, с различным положением рук-на пояс, в стороны, вверх, за спину. 1 мин
 2. И.п.- О.с. 1-наклон вперед, поднять руки вверх, смотреть перед собой 2-выпрямиться, опустить руки, 8 раз
 3. И.п. - О.с.1-подняться на носки, хлопнуть над головой 2-И.п., 6 раз
 4. И.п. -в парах, лицом друг к другу, держась за руки 1-приседает один,2- приседает другой, по 4 раза
 5. Ходьба по массажным коврикам
2. «Солнышко с обручем» И.п. – стоя, ноги вместе, обруч в обеих руках внизу. 1-поднять обруч вверх, посмотреть в него, 2- И.п.
 3. Аквааэробика «Цветные колечки»
 4. П. игра «Байдарки»

5. Свободное плавание

Акваэробика «Рыбки»

Задачи: учить выполнять упражнения под музыку в общем для всех темпе. Развивать интерес к играм на воде.

Ход: 1. Разминка

1. Ходьба, бег на месте-1-2 мин
 2. И.п. - о.с., одна рука внизу, другая вверху. 1-4 - выполнять круговые движения вперед, 5-8 – назад - по 3 раза
 3. И.п.- ноги согнуты, руки на коленях, смотреть вперед.1-повернуть голову направо (налево),сделать вдох,1 – прямо- выдох.4-5 раз
 4. И.п.-стоя ноги скрестно.1-сесть,2-встать.Не помогать себе руками, без опоры,5-6 раз.5-6 раз подряд.
2. «Плаваем» И.п. – О.с. 1,2,3 – выполняем имитацию плавания брассом, 4 – И.п.
3. Акваэробика «Рыбки»
4. П.и. «Охотники и утки»
5. Свободное плавание

Планы по разучиванию акваэробики в подготовительной группе

Акваэробика «Рыбки»

Задачи: учить выполнять упражнения под музыку в общем для всех темпе. Развивать интерес к играм на воде.

Ход: 1. Разминка

1. Ходьба, бег на месте-1-2 мин
2. И.п. - о.с., одна рука внизу, другая вверху. 1-4 - выполнять круговые движения вперед, 5-8 – назад - по 3 раза

3. И.п.- ноги согнуты, руки на коленях, смотреть вперед.1-повернуть голову направо (налево),сделать вдох,1 – прямо- выдох.4-5 раз
 4. И.п.-стоя ноги скрестно.1-сесть,2-встать.Не помогать себе руками, без опоры,5-6 раз.5-6 раз подряд.
 5. Ходьба по массажным коврикам
2. «Меняем ноги» И.п. – О.с., руки на поясе. Переменное сгибание и разгибание ног в колене под музыку.
 3. Аквааэробика «Рыбки»
 4. П.и. «Пятнашки с поплавком»
 5. Свободное плавание.

Аквааэробика «Буратино»

Задачи: учить выполнять комплекс упражнений без опоры. В общем для всех темпе. Развивать выносливость.

Ход: 1. Разминка

1. Ходьба, бег друг за другом по кругу, 1 мин
2. И.п. - О.с.1-наклон вперед,2-назад, 3 - влево, 4 - вправо, по 5-6 раз
3. И.п.- О.с..1-руки вверх, соединить кисти, подняться на носки, 2 - потянуться вверх,напрячься,3-опуститься на всю ступню,И.п.,3-4 раза.
4. И.п.-о.с.присесть,встать,7-8 раз.
5. Ходьба по массажным коврикам
2. «Волны» И.п. – О.с. Наклон вперед, движение руками влево-вправо под водой
3. Музыкально-ритмическая композиция «Буратино»
4. П. и. «Чье звено скорее соберется»
5. Свободное плавание.

Музыкально-ритмический комплекс «Упражнения с обручами»

Задачи: учить выполнять комплекс гидроаэробики в общем для всех темпе, развивать дружелюбие.

Ход: 1. Разминка

1. Ходьба, бег на месте, высоко поднимая колени, 1 мин.
2. И.п.-О.с., согнуть руки, кисти к плечам. 1-4- вращение рук вперед, 5
8-назад, по 3 раза
3. И.п.- О.с. 1-наклон вперед, руки вперед вверх, смотреть вперед. 2
опустить руки вниз и отвести их назад, 6 раз.
4. Прыжки на месте (как можно выше), 10-15 раз.
2. «Солнышко» И.п. – ноги вместе, обруч в обеих руках над головой. 1-
поднять обруч вверх, 2 – И.п.
3. Музыкально-ритмический комплекс «Упражнения с обручами»
4. П. игра «Насос»
5. Свободное плавание

Аквааэробика «Упражнения с нудлами»

Задачи: учить детей проявлять самостоятельность, смелость, наблюдательность; внимательно слушать педагога и доброжелательно относиться к товарищам.

Ход: 1. Разминка

1. Бег на месте, с различным положением рук - на пояс, в стороны, вверх, за спину. 1 мин

2. И.п.-О.с. 1-наклон вперед, поднять руки вверх, смотреть перед собой выпрямиться, опустить руки, 8 раз

3. И.п. - О.с.1-подняться на носки, хлопнуть над головой 2-И.п., 6 раз

4. И.п. -в парах, лицом друг к другу, держась за руки 1-приседает один,2-приседает другой, по 4 раза

5. Ходьба по массажным коврикам

2. «Звезда на спине» И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, нудла за спиной. 1,

2, 3 - Дети берутся за руки и ложатся на спину, интенсивно работают ногами,

3. Комплекс «Упражнения с нудлами»

4. П.и. «Удочка»

5. Свободное плавание

Аквааэробика «Морячка»

Задачи: закрепить движение под музыку, в общем для всех темпе, воспитывать дружелюбие.

Ход: 1. Разминка

1. Ходьба, бег друг за другом по кругу, 1 мин

2. И.п. - О.с.1-наклон вперед,2-назад, 3 - влево, 4 - вправо, по 5-6 раз

3. И.п.- О.с..1-руки вверх, соединить кисти, подняться на носки, наклоны вправо – влево, 4 раза

4. И.п. - стоя ноги скрестно.1-сесть,2-встать, не помогать себе руками, без опоры,5-6 раз.5-6 раз подряд

5. Ходьба по массажным коврикам

Аквааэробика «Лягушата»

Задачи: развивать умение выполнять упражнения под музыку в общем для всех темпе. Воспитывать дружелюбие.

Ход: 1. Разминка

1. Бег на месте, с различным положением рук - на пояс, в стороны, вверх, за спину. 1 мин
2. И.п.-О.с. 1-наклон вперед, поднять руки вверх, смотреть перед собой 2-выпрямиться, опустить руки, 8 раз
3. И.п. - О.с.1-подняться на носки, хлопнуть над головой 2-И.п., 6 раз
4. И.п. -в парах, лицом друг к другу, держась за руки 1-приседает один,2-приседает другой, по 4 раза
5. Ходьба по массажным коврикам
2. «Лягушки прыгают» И.п. – ноги врозь, руки согнуты в локтях, ладонями вперед. Прыжки на двух ногах под музыку.
3. Аквааэробика «Лягушата»
4. П.игра «Морской бой»
5. Свободное плавание.

Аквааэробика «Ручейки»

Задачи: учить выполнять упражнения, соблюдая синхронность, в общем для всех темпе.

Ход: 1. Разминка

- 1.Ходьба, бег на месте, высоко поднимая колени,1 мин.
2. И.п.-О.с., согнуть руки, кисти к плечам.1-4- вращение рук вперед,5

8-назад, по 3 раза

3. И.п.- О.с..1-наклон вперед, руки вперед вверх, смотреть вперед.2 - опустить руки вниз и отвести их назад, 6 раз

4. Прыжки на месте(как можно выше),10-15 раз.

5. Ходьба по массажным коврикам

2. «Стрелочки» И.п. – Стоя на второй ступени, заход в воду стрелочкой, доплывая до бортика

3. Аквааэробика «Ручейки»

4. П.игра «Удочка»

5. Свободная ходьба

РАЗВЛЕЧЕНИЯ В ВОДЕ

«Мы веселые медузы»

Цель: закреплять плавательные навыки детей, вызвать чувство радости и удовлетворение от движений в воде.

Разминка на суше:

Мы ногами топ-топ, *И.П.: стоя в шеренге. Поочередно поднимают и опускают ноги.*

Мы руками хлоп-хлоп. *И.П. то же. Руки разводят в стороны, затем соединяют вместе, хлопают.*

Мы глазами миг-миг, *Движение глазами в стороны.*

Мы плечами чик-чик. *Поднимают плечи вверх и опускают.*

Раз - сюда, два - туда, *Наклоны головы в стороны.*

Повернись вокруг себя. *И.П.: то же. Поворот вокруг себя на 360 градусов, приседают и встают.*

Раз - присели, два - привстали.

Руки кверху все подняли, *И.П.: стоя в колонне друг за другом, руки на поясе.*

Раз - два, раз - два,

Заниматься нам пора!

Сказать детям, что мы ждем кого-то в гости, что бы узнать, кто придет, нужно отгадать загадку:

Чудо-Зонтик на волне

Весело качается.

Пирамидами огней

Он переливается.

Зонтик водянистый

Любит жить, где чисто. (Медуза)

В гости приходит Медуза (взрослый), и предлагает поиграть с ней на морском дне.

Упражнения в воде с нудлами. (Под музыку "Чунга-Чанга")

1. Дети друг за другом заходят в воду, строятся в круг. (Нудлы на животе под мышками)
2. И.п. - О.с. Поднять нудлы вверх, опустить (4 раза)
3. "Звезда на животе" И.п.-О.с. Лечь на живот, ноги в стороны, держась за нудлы. (4 раза)
4. "Звезда на спине" И.п.-О.с.. Лечь на
5. "Морской конек" И.п. Сидя на нудле. Прыжки с продвижением вперед по кругу.

Медуза предлагает детям поиграть в игры.

Игры в воде:

"Море волнуется" дети проговаривают слова и выполняют упражнения "Звезда на животе", "Звезда на спине", "Коробочка". (С нудлами)

"Торпеда на животе", "Торпеда на спине". Можно использовать нудлы.

"Буксиры". Учить делать под водой долгий выдох.

"Посмотри в обруч", "Пузыри" (С обручем)

"Достань рыбку" Приучать детей открывать глаза под водой.

"Мы веселые медузы." Учить не бояться воды; передвигаться, не держась друг за друга, не толкаясь.

Мы веселые медузы

Любим плавать и скакать,

Ну попробуй нас догнать.

Медуза оставляет детям в подарок надувные игрушки и прощается.

"В гости к Русалочке"

Цель: закрепление плавательных навыков, развитие ловкости и координации, поднять у детей настроение от движений в воде.

Ход: Дети отгадывают загадку про русалочку:

Она живет на дне морском

Во дворе из лилий.

Вместе с сестрами, отцом,

Рыбами чудными.

У нее красивый хвост

И волшебный голос,

И искрится под водой

Золотистый волос. (Русалочка)

В гости к детям приходит Русалочка и предлагает отправиться в путешествие по морскому дну.

Упражнения на суше:

1. "Пройди по камням" И.п.- ноги вместе, руки на поясе. Дети идут по кругу с высоким подниманием колена. (30 сек)
2. "Корабли" И.п. - Ноги вместе, руки сложены над головой "стрелочкой". Наклон вперед, ноги прямые, руками тянемся вперед. (6 раз)
3. "Ножницы" И.п. - Руки опущены, ноги скрестно. Садиться и вставать, без помощи рук. (5 раз)
4. "Дельфины" И.п. - ноги вместе, руки "стрелочкой" над головой. Дети выпрыгивают вверх, тянутся руками вверх. (30 сек)

Аквааэробика «Русалочка»

Звучит музыка П. Мориа "Звезды в твоих глазах"

1. "Ручейки "

И.п. стоя друг за другом, входят в воду "торпедой", останавливаются друг за другом.

2. "Построение в круг"

3. "Звездочка на животе"

И.п. - ноги на ширине плеч, стоят , стоят, взявшись за руки. Ложатся на живот, руки и ноги в стороны.

4. "Цветочек"

И.п. - ноги вместе, присогнуты в коленях, держатся за руки. Прогнуться назад, голову поднять вверх, продолжить держаться за руки.

5. "Звездочка на спине"

И.п. ноги в сторону, держась за руки. Лечь на спину, ногами в круг.

6. "Повторение упражнения "Цветочек"

7. "Ручейки текут"

И.п. - стоя у поручней в две шеренги напротив друг друга. Плывают "Торпедой", занимают места у противоположного поручня.

8. "На боку"

И.п. - Стоя, правая рука вверху. Дети боком плывут в круг.

9. Повторение упр. "Звезда на груди"

10. Стоя в кругу, поднять руки вверх, взявшись за руки.

Русалочка предлагает поиграть на морском дне в подвижные игры.

Игры на воде.

1. "Море волнуется" Дети выполняют упражнения "Звезда на спине и животе", "Поплавок", "Медуза", "Винт".

2. "Принеси игрушку" Закрепление элементов плавания кролем с игрушками.

3. "Буксиры" Работа прямыми ногами с дыханием (плавание кролем).

4. "Найди клад" Закрепить умение смело открывать глаза в воде, рассматривать предметы под водой.

5. "Охотники и утки" Упражнять в погружении в воду с головой.

В конце русалочка дарит детям надувные игрушки, прощается и уходит.

Сценарий спортивного развлечения, посвященного Дню защитника Отечества

Цель:

Закреплять плавательные навыки детей. Вызвать чувство радости и удовлетворения от движения в воде. Закрепить знания о празднике Дне защитника Отечества.

Ход:

Побеседовать с детьми о празднике Дне защитника Отечества. Кто служит в армии? Зачем нужно защищать нашу Родину?

23 февраля – День Российской Армии!

Вверх орудия палят, всех салютом балуют.

Шлют они от всей страны,

Благодарность воинам,

Что живем мы без войны,

Мирно и спокойно!

Чтобы служить в армии, нужно быть ловкими, умелыми и уметь выполнять разные задания.

1. Упражнения на суше:

- "Ходьба с заданием" 1-руки вперед; 2-руки вверх; 3-руки в стороны; 4-руки вниз. 60 сек.

- "Хлопок за спиной". И.П.- стоя, ноги врозь, руки в стороны. 1-скрестное движение согнутых рук перед грудью с хлопком ладонями по лопаткам. 2-И.П. 6 раз

- "Мельница". И.П.- стоя ноги врозь, руки вверху. 1-4-круговые движения прямых рук вперед - назад. По 3 раза.

- "Наклоны". И.П.- стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1-3пружинистые наклоны туловища вправо (влево), 4- И.П. По 3 раза.

- "Достань пол". И.П.- О.С. 1-наклон вперед, пальцами кистей коснуться пола, 2- И.П. 6 раз.

- "Ножницы". И.П. сидя на скамейке, упор руками сзади. Попеременные движения прямых ног способом кроль. 30 сек.

2. Упражнения на воде:

"Кто самый быстрый"

Задача игры: приучать детей по-разному двигаться в водной среде в соответствии с воображаемой ситуацией.

Описание: дети бесшумно входят в воду дуг за другом и передвигаются по бассейну, обходя плавающие по воде предметы, игрушки, затем дети передают эстафету следующему участнику.

"Подводные лодки"

Задача игры: совершенствовать умение сохранять равновесие во время скольжения в воде.

Описание: дети по очереди изображают подводные лодки разной конструкции:

1. Руки "лодочкой", ноги вместе, лежа на животе.
2. Руки вдоль туловища, ноги вместе, лежа на животе проплывают под дугой.

"Быстрый мяч"

Задача игры: совершенствовать у детей умение передавать мяч в мяч в воде.

Описание: дети делятся на две команды и располагаются в две шеренги. Воспитатель дает каждой команде по одному мячу, а дети передают мяч друг другу под водой, а назад над головой.

"Буксиры"

Задача игры: совершенствовать умение скользить на груди, способствовать овладению постепенным выдохом в воду.

Описание: дети разбиваются парами; держатся за руки, стоя лицом друг к другу. Один из них ложится на воду, дугой идет спиной вперед, тащит за собой лежащего на воде, через некоторое время меняются местами.

3. Подвижная игра:

"Водолазы"

Задача игры: приучать открывать глаза в воде, рассматривать предметы под водой.

Описание: дети встают у бортика с одной стороны бассейна, по дну бассейна разбрасываются тонущие игрушки. По сигналу водолазы погружаются в воду и стараются собрать как можно больше предметов.

Правила: начинать выполнять задание по сигналу, не отнимать игрушки.

В конце отметить наиболее отличившихся детей, отметить всех памятным медалями.

«В гостях у Водяного»

Задачи:

развивать ориентировку в пространстве; учить смело погружаться в воду. Продолжать учить движениям ногами, как при плавании кролем; обучать выдоху в воду, воспитание положительного эмоционального настроения.

Ход:

Под веселую музыку дети входят в бассейн.

Вдруг появляется Водяной под музыку «Я Водяной, я Водяной».

Водяной:

Кто пришел на мое болото, кому дома сидеть неохота? Кто топает ногами?
Кто хлопает руками? Кто мне спать не дает? Я сейчас вас прогоню и на
болото не пущу.

Ведущая:

Разве можно так вопить. Нужно в мире, дружбе жить. Ты с нами лучше
помиришь, со всеми подружись.

Водяной: А что, вот это дело!

Мне скука надоела!

А то в моем болоте

Веселья не найдете!

Ведущая: Эх, ты, дед, Водяной

Поиграем мы с тобой.

Дети встают в круг. Водяной в центре, дети идут по кругу и поют песню:

«Дедушка Водяной

Что стоишь ты под водой?

Выходи хоть на час

И поймай кого из нас!»

Затем дети убегают, Водяной их догоняет (2-3 раза).

Ведущая:

Водяной, наши утята не только умеют нырять, но и хорошо танцуют

Дети встают в круг и исполняют под музыку «Танец утят» (2 куплета)

Водяной:

Молодцы, ребята!

Покажем водяному, как мы научились плавать:

Игра «Фонтаны»

(Дети лежат на животе, держась за поручни, работают прямыми ногами, как при плавании кролем)

Игра «Гудок»

(По сигналу дети погружаются в воду до носа и выполняют сильный выдох, сопровождая его сильным выдохом)

Игра «Плывем по кругу»

Игра «Достань игрушку» (со дна)

Водяной: Ох, как я навеселился

С вами, дети, подружился.

А теперь пора мне спать

На мху болотном полежать.

Водяной благодарит детей, посылая им воздушный поцелуй. Дети в ответ тоже посылают воздушные поцелуи. Водяной ловит их в раскрытые ладошки.

Водяной: На память дарю вам сердечко (надувная игрушка).

Водяной уходит.

Дети играют с игрушками, фотографируются.

Развлечение для детей старших групп «В поисках Снеговичка»

Задачи:

развивать навык попеременной работы ног как при плавании кролем на груди и спине; совершенствовать способность детей проявлять выносливость и силу во время выполнения упражнений, осуществлять закаливание, повышать активность и работоспособность детского организма.

Ход:

Дети заходят в зал, их встречает инструктор по плаванию спрашивает какой скоро будет праздник, кого они ждут на утренник?

Ведущий:

Ребята, пока нас не было, утром почтальон принес нам письмо (*читают*)

Дорогие ребяташки! И девчонки, и мальчишки!

Пишет вам Дед Мороз! Шлю огромный привет!

Сегодня в нашем сказочном лесу потерялся Снеговик!

Он один пошел к вам в Детский сад и заблудился!

Даром время не теряйте! Помогите его отыскать!

До встречи! Ваш любимый Дед Мороз!

Отправляемся на поиски Снеговика :

-идём по песку – идут по одному друг за другом,

- горячий песок – идут на носочках,

- камни острые – идут на пятках,

- песок пересыпаем из одной ладошки в другую-

собираем камушки и ракушки,

- идем по дорожкам.

Ведущий:

А вот и сказочный лес. Проходите. *(Дети заходят в бассейн.)*

Водят смело капитаны

Корабли по океанам.

Интересно плавать им

По просторам голубым.

Идут по бассейну, берут нудлы, становятся в колонну по два и идут по всему бассейну, начинается зарядка.

Комплекс с нудлами (под музыку Робот Бронислав)

1. «Насос»

И. п. нудла в согнутых перед грудью руках. 1- вдох; 2-4 - наклон с нажимом руками нудла вниз, выдох (4 раза).

2. «Большой насос»

И. п. нудла в согнутых перед грудью руках. 1- вдох; 2- присед, жим руками с нудлс вниз, выдох; 3.4 - то же (4 раза).

3. «Хлопки за спиной»

И. п. нудла широким хватом за спиной. 1- вдох 2-4 - присед, сводить пружинящими движениями прямые руки за спиной, продолжительный выдох (4 раза)

4. «Хлопки внизу перед собой»

И. п. нудла широким хватом руками в стороны перед грудью. 1- вдох; 2-4 - присед, сводить пружинящими движениями прямые руки вниз перед собой, продолжительный выдох(4 раза)

5. «Жим за спиной»

И. п. нудла средним хватом за спиной. 1 - вдох; 2- присед, жим руками с нудлс вниз, выдох; 3.4 - то же (4 раза)

6. «Хлопки под ногами»

И. п. нудла широким хватом за спиной. 1 - вдох; 2- присед, поднять вперед ноги, согнутые в коленях, хлопок под ними, выдох; 3.4 - то же (4 раза)

7. «Покажем ноги»

И. п. безопорное положение, нудла широким хватом за спиной, ноги вперед. 1- вдох; 2- выпрямить ноги вперед, выдох; 3- вдох, и. п.; 4- выпрямить ноги, разведенные в стороны, вперед, выдох (4 раза)

Ведущий:

Ребята, вот перед нами первое испытание: лесное озеро затянуло льдом. Чтобы мы смогли проплыть, нам необходимо расколоть лед, расчистить путь. В этом нам помогут ледоколы. Для этого нужно проплыть стрелочкой на груди (это будет нашим ледоколом).

(дети выполняют скольжение стрелой на груди от бортика к бортику)

Ведущий:

Какие вы смелые и сильные. Путь расчищен, можно двигаться дальше.

Ведущий:

На пути у нас препятствие, подводные пещеры. Через них нам нужно обязательно проплыть *(дети под водой подныривают под дуги)*.

- Ну, вот мы и в открытом море, покажите мне все свои умения. Дети выполняют упражнения «звезда на спине и животе», «Поплавок»,

Ведущий:

Ребята, вы не устали? А вот мне кажется наши зрители устали. Давайте мы дружно со зрителями отгадаем загадки:

Кто пришёл издалека,
Снегом занесён слегка?
Кто подарки нам принёс?
Это Дедушка ... (Мороз)

Всем ребятам нравится
Зелёная красавица.

Шарики, иголки
На новогодней ... (Елочке)

Нарядили ёлку в парке,
Всех детишек ждут подарки,
Дед Мороз придёт вот-вот,
Это праздник ... (Новый год)

Корабли и паровозы,
Куколки и марки.
Ждут ребят под ёлочкой
В Новый год ... (подарки)

Становись-ка в хоровод,
Скоро Дед Мороз придёт!
Идёт он тихой улочкой
С внученькой ... (Снегурочкой)

Весь день стоит он во дворе,
Морковкой нос, метла в руке,
К холодам давно привык.
Кто же это? ... (Снеговик)

Игра «Водолазы»

Дети подныривают и достают льдинки и кладут в ведро.

Появляется снеговик, благодарит детей за то, что они помогли ему не заблудиться в лесу, дарит детям угощение.

Консультации для родителей

«Приобщение детей к здоровому образу жизни»

Выдающийся педагог Януш Корчак писал: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье: если за ними не смотреть, они выпали бы все из окон, поутонули бы, попали бы под машины, выбили бы себе глаза, поломали бы ноги и позаболевали бы воспалением мозга и воспалением легких – и уж сам не знаю, какими еще болезнями. Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься».

Следовательно, педагоги и родители, опираясь на основные законы и принципы здорового существования, должны дать детям нужные знания и создать необходимые условия.

В Законе РФ «Об образовании» говорится, что «родители являются первыми педагогами и обязаны заложить в ребенке основы физического, психического и интеллектуального развития личности в раннем детском возрасте». Семья для ребенка – это первая и иногда почти единственная среда, формирующая его образ жизни.

Все родители хотят видеть своих детей здоровыми, весёлыми, хорошо физически развитыми. Поэтому, одновременно с заботой о чистоте тела и с удовлетворением потребностей в пище, необходимо создавать условия для реализации потребности в активных движениях, которые повышают устойчивость к заболеваниям.

Формы могут быть разными – туристические походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях. Нередко у ребёнка возникает стойкое желание выполнять лишь любимые упражнения, например, ездить на самокате, играть с мячом, прыгать со скакалкой.

С раннего возраста у детей необходимо формировать привычку ежедневно выполнять утреннюю гимнастику. Кроме того, важны ежедневная двигательная активность и активный отдых, поэтому родители должны знать подвижные игры, их содержание и правила.

Большое значение в укреплении здоровья имеют циклические, то есть длительные, регулярно повторяющиеся упражнения, направленные на тренировку и совершенствование выносливости.

В тёплый период года необходимо повышать двигательную активность дошкольников на природе. Это ходьба между деревьями, по бревну или доске (мостик через речку), перешагивание через корни, бревно, перелезание через бревно, подлезание под сучья; прыжки с возвышения (пень, бревно); подъём в гору и спуск с горы; перепрыгивание препятствий с места и разбега. С целью повышения выносливости детей рекомендуется проводить бег в медленном темпе до двух минут. Используется и бег с высоким подниманием бедра, на прямых ногах (не сгибая в коленях), приставным шагом и др.

Все виды движений проводить в игровой форме, что улучшает качество их выполнения и поддерживает положительные эмоции у детей.

Зимой возможностей немало: катание на санках с горки, на коньках, лыжах, спортивные игры (элементы баскетбола, футбола, настольного тенниса, плавания) в помещении. Пешеходные и лыжные прогулки являются одной из наиболее эффективных форм активного отдыха, рационального использования свободного времени для укрепления здоровья.

Итак, двигательная активность играет важнейшую роль в укреплении здоровья ребёнка, в формировании систем организма, оказывает стабилизирующее воздействие на становление психических функций.

Аквааэробика для малышей

Физических упражнений и их разновидностей, выступающих в качестве средств развития координации движений, - огромное множество.

Одной из групп таких упражнений являются упражнения в воде, т.е. аквааэробика.

«Аква» или «гидро» переводится как вода; «аэробика» - нетрадиционный в массовом физкультурном движении вид ритмической гимнастики.

В широком смысле к аэробике относятся ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, лыжный спорт.

То есть такие физические упражнения, которые стимулируют работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем и обеспечивают поступления кислорода.

Идея аквааэробики впервые была описана в манускриптах Древнего Китая. В те времена при обучении восточным единоборствам китайские монахи часто заставляли своих учеников отрабатывать резкость и точность ударов по воде.

Веками у представителей различных цивилизаций вода служила для занятий спортом и для активного отдыха.

Хорошо известно, что древние греки и римляне использовали воду в разных целях, включая и снятие усталости, и улучшение общего самочувствия.

В современном обществе уже многие годы вода используется при физиотерапии различных заболеваний. Спортсмены решили использовать практику древних и перенесли выполнение аэробных упражнений в бассейне. Так появилась аквааэробика, которая тут же завоевала популярность не только у профессионалов, но и у людей, далеких от спорта, ведь основной

задачей аквааэробики являются достижение оздоровительного эффекта у занимающихся.

Интерес к аквааэробике возрастает с каждым днем, так как она подходит практически всем. Здесь нет каких-либо ограничений или противопоказаний. Аквааэробикой могут заниматься и взрослые, и дети.

Аквааэробика – отличный «выход из положения» в тех случаях, когда обычная физическая нагрузка не рекомендована.

Однако, как показывает опыт аквааэробику можно включать как часть занятия по обучению плаванию: занятия интенсивно влияют на развитие их физических качеств (ловкости, устойчивости, быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации).

Общеизвестно, что развитие мышечной силы и выносливости необходимо для укрепления детских костей и суставов.

Зная, что вода оказывает сопротивление приблизительно в 12 раз больше, чем воздух, вполне естественным является тот развивающий эффект, что большинство водных упражнений развивают у детей мышечную выносливость, а ритмические упражнения, требующие поднятия собственного веса, развивают тем самым и мышечную силу.

Работая с весом собственного тела, дети перемещают центр тяжести, передвигаются с различной скоростью и в различных направлениях, выполняют координированные движения, т.е. улучшают двигательные навыки и учатся управлять водой.

Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Для того чтобы помочь Вашему ребёнку лучше и быстрее освоиться в водной среде, а также научиться плавать на занятиях кружка в бассейне нашего детского сада, ответьте, пожалуйста, на вопросы данной анкеты.

1. *Ф. И. Вашего ребёнка*
2. *Группа ребёнка*
3. *Умеет ли кто – то из родителей плавать?*

Да

Нет

4. *Нужно ли на Ваш взгляд, плавание Вашему ребёнку в бассейне нашего детского сада?*

Да

Нет

Если нет, то почему?

5. *Какая информация о занятиях по плаванию Вам больше интересна (отметьте галочкой):*

- Рассказ воспитателя группы;
- Беседа и консультация инструктора по плаванию;
- Информационные стенды о занятиях по плаванию;
- Что- то другое (напишите, что именно) _____

6. *Как ведёт себя ребёнок во время купания с Вами в воде на открытой местности (море, речка и т.п.)* _____

7. Умеет ли Ваш ребёнок в воде: нырять, задерживать дыхание, плавать под водой:

да

нет

делать что – то ещё (назовите, что именно) _____

8. Рассказываете ли Вы своему ребёнку о благоприятном влиянии плавания на организм человека?

Да

Нет

9. Проводите ли Вы с ребёнком закаливающие мероприятия? если да, то какие? _____

10. Как часто болеет Ваш ребёнок?

Анкета для родителей «Занятия детей плаванием в детском саду»

Уважаемые родители!

Предлагаемая анкета поможет инструктору по плаванию выявить уровень информированности и удовлетворенности родителей работой бассейна детского сада; интереса воспитанников к проводимым занятиям по плаванию.

1. Испытывает ли Ваш ребенок чувство страха перед водой?

- Во время купания в ванне, в душе
- Во время купания в реке или любом другом водоеме
- Проблемы водобоязни нет

2. *Играет ли Ваш ребенок с игрушками во время купания в ванне, реке?*

- Да
- Нет
- Иногда

3. *Принимаете ли Вы участие в играх вашего ребенка в ванне, реке ?*

- Да
- Нет
- Иногда

4. *Обучаете ли Вы ребенка навыкам самообслуживания и пользования предметами личной гигиены (мочалкой, мылом, полотенцем)?*

- Да
- Нет
- Иногда

5. *Когда Вы готовите вещи ребенка для занятий по плаванию в детском саду или разбираете сумку после бассейна?*

- Принимает ли участие ребенок в этом процессе (складывает вещи в пакет, перечисляет необходимые предметы и т. д.)
- Ребенок не участвует

6. *Отношение Вашего ребенка к занятиям в бассейне?*

- Ребенок с удовольствием посещает занятия
- Ребенок равнодушен к занятиям
- Мой ребенок не посещает бассейн детского сада (укажите причину)

7. *Рассказывает ли Вам ребенок о занятиях в бассейне?*

- Да, рассказывает
- Иногда рассказывает
- Никогда не рассказывает

8. *Спрашиваете ли Вы сами у ребенка о содержании занятий по плаванию, интересуетесь ли его успехами, говорите ли с ребенком о его затруднениях в обучении?*

- Да, всегда интересуюсь

- Иногда спрашиваю
- Нет, не интересуюсь

9. Ваши предложения, пожелания, претензии (если они есть) по организации занятий в бассейне
