

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №108  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому  
развитию детей Невского района Санкт-Петербурга

Принята  
Педагогическим советом ГБДОУ д/с № 108  
Протокол от «31» августа 2023 № 01



Утверждена  
Заведующий ГБДОУ д/с № 108  
К.А.Пидаль-Росете  
Приказ от «25» сентября 2023 № 64/2

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**«Аквამикс»**  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 3-7 лет

Срок освоения: 1 год

Объём: 36 часов

Разработчик:  
Тягунова А.В.,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2023

## Оглавление

1. Пояснительная записка .....	2
2. Цель программы.....	3
3. Задачи программы .....	3
4. Формы и методы проведения занятий .....	4
5. Содержание программы .....	4
6. Учебно-тематический план.....	6
<b>I год обучения (младшая группа)</b> .....	6
<b>II год обучения (средняя группа)</b> .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
<b>III год обучения (старшая группа)</b> .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
<b>IV год обучения (подготовительная группа)</b> .....	8
7. Календарный учебный график .....	9
8. Содержание занятий.....	9
<b>I год обучения (младшая группа)</b> .....	9
<b>II год обучения. (средняя группа)</b> .....	10
<b>III год обучения (старшая группа)</b> .....	11
<b>IV год обучения (подготовительная группа)</b> .....	12
9. Тематическое планирование образовательной деятельности с детьми .....	14
<b>1 год обучения</b> .....	14
<b>2 год обучения</b> .....	20
<b>3 год обучения</b> .....	28
<b>4 год обучения</b> .....	36
10. Критерии и формы оценки освоения программы .....	45
11. Материальное и методическое обеспечение программы.....	45
12. Список литературы.....	46
Приложение.....	48
<b>Игры в воде</b> .....	48

# 1. Пояснительная записка

В наше время вряд ли кто станет отрицать, что плавание – жизненно необходимый навык и для ребенка, и для взрослого. Для малышей умение плавать – средство для всестороннего физического развития и залог безопасности. Обучая ребенка плавать, педагог всегда найдет возможность не только сформировать конкретный навык, но и внести свой вклад в формирование личности каждого из своих воспитанников. Занятия плаванием – прекрасная возможность воспитания трудолюбия, умения общаться со сверстниками, добиваться конкретной цели. Внимательный педагог всегда заметит способности ребенка, и будет способствовать их развитию. Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания.

Возможность погружаться на разную глубину, задерживая дыхание, оказывает тренирующее воздействие на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, центральный нервный аппарат. Пребывание под водой при задержке дыхания развивает анаэробную производительность организма, тренирует устойчивость к экстремальным ситуациям.

У регулярно занимающихся плаванием жизненная активность легких значительно выше. В связи с укреплением и развитием дыхательных мышц усиливается легочная вентиляция. Передвижение в воде создает хорошие возможности для развития и совершенствования всех типов дыхания. Велико гигиеническое значение воды. Интенсивная мышечная нагрузка во время быстрого передвижения в водной среде очищает тело человека, не сопровождается обильным потоотделением. Прохладная вода повышает тонус мышц, что благотворно сказывается на состоянии мышечной системы.

Благодаря высокой плотности, вода оказывает заметное давление на кожный покров, массируя внутренние органы и способствуя расслаблению мышц. В воде растворено определенное количество кислорода и организм получает возможность его дополнительного использования. Упругие потоки воды, оказывая сопротивление плывущему человеку, массируют тело, что благотворно сказывается на физическом и психическом состоянии.

Занятия плаванием способствуют утверждению себя как личности. Ранее боявшийся воды ребенок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах.

Программа предусматривает обучение детей плаванию через игры и игровые упражнения, а также изучение техники спортивных способов плавания, элементов техники способов передвижения ватерполистов, изучение техники начальных приемов владения мячом и элементов техники синхронного плавания.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

## **Программа характеризуется:**

- большим разнообразием элементов и их сочетанием с дыханием, постепенно повышающейся интенсивностью и объемом их выполнения;
- закалывающими навыками
- эмоциональностью: все упражнения выполняются детьми с интересом, они доступны и соответствуют их возрастным возможностям
- обучением навыкам прикладного плавания: плаванию, нырянию на дальность с доставанием предметов со дна;
- применение упражнений для профилактики нарушений осанки;

Другой важной особенностью предлагаемой программы является то, что ребёнок обучается одновременно нескольким способам плавания, на основе которых происходит выбор избранного способа.

**Оригинальность и новизна программы** заключается в том, что на III и IV году обучения (старшая и подготовительная группы) больше времени уделяется спортивному плаванию.

Также в процессе реализации программы, на занятиях используются: элементы синхронного плавания и ватерполо.

## 2. Цель программы

Формирование здорового образа жизни у детей, привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

## 3. Задачи программы

### **Образовательные задачи:**

- Ознакомление с техникой безопасности на воде;
- Обучение выполнению упражнений в воде, которые способствуют более быстрому освоению техники плавания;
- Обучение основным способам плавания (кроль на спине, кроль на груди);
- Обучение основным элементам техники ватерполо;
- Сформировать представление о виде спорта – водном поло;
- Обучение элементам синхронного плавания;

### **- Развивающие задачи:**

- Развивать двигательные навыки;
- Развивать подвижность в суставах, координационные способности;
- Развить технические и тактические умения и навыки

### **- Оздоровительные задачи:**

- Укреплять здоровье;
- Способствовать всестороннему физическому развитию и закаливанию организма, укреплению мышечного каркаса и снижению перевозбудимости нервной системы;
- Укреплять дыхательную и сердечно - сосудистую системы;
- Предупреждать нарушения осанки и плоскостопия

### **Воспитательные задачи:**

- формирование нравственного сознания и личностных качеств:
- волевых (смелости, решительности, настойчивости);
- нравственных (честности, доброжелательности, скромности и др.);
- трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и др.)

- формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде.
- Формирование доверительных отношений между участниками образовательного процесса (педагог, воспитанник, сверстник).

## **4. Формы и методы проведения занятий**

### **Методы и приемы:**

#### **Наглядные**

- Показ, разучивание, имитация упражнений;
- использование средств наглядности;
- исправление ошибок;

#### **Словесные**

- объяснение, указание, беседа, рассказ, заучивание терминологии, команда, распоряжение, пояснение;

#### **Практические**

- подвижные игры и игровые упражнения в воде;
- индивидуальная страховка и помощь;
- круговая тренировка;
- оценка (самооценка) двигательных действий;
- контрольные задания, соревнования;

Ведущим методом обучения является игровой метод, который позволяет проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и успешно решать поставленные задачи.

### **Формы:**

Занятия проводятся фронтально-групповой формой. Ведущей формой организации обучения является групповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

## **5. Содержание программы**

Программа предназначена для детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Занятия проводятся 1 раза в неделю. Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены друг с другом, объединяясь в одну общую.

Содержание занятий строится в порядке возрастающей сложности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Программа

предусматривает обучение детей плаванию через игры и игровые упражнения, а также освоение элементов синхронного плавания и ватерполо.

Возрастная группа	Число детей в подгруппе	Длительность занятий в мин.
Младшая	5-6	10 - 15
Средняя	8-10	15-25
Старше-подготовительная	до 10	25- 30

Норма наполняемости группы не более 10 человек

### **Структура занятий**

Занятие состоит из 3 частей;

1. Вводная (разминка)
2. Основная (обучение плаванию, игры, обучение элементам синхронного плавания и ватерполо)
3. Заключительная (свободное плавание, игры, релаксационные упражнения)

## 6. Учебно-тематический план

### Младшая группа

№	Тема	Кол-во часов	Примечание изменения
1	<b>Техника безопасности.</b>	<b>1</b>	
2	правилами поведения в бассейне	<b>0,5</b>	
3	экскурсия в бассейн	<b>0,5</b>	
4	посещение занятий старших групп.	<b>1</b>	
<b>5</b>	<b>Теория.</b>	<b>1</b>	
6	беседы	<b>0,5</b>	
7	рассматривание иллюстраций в энциклопедиях, фотографий,	<b>0,5</b>	
8	Просмотр мультфильмов, тематических презентаций	<b>1</b>	
9	<b>Практика.</b>	<b>38</b>	
10	Спуск в бассейн с поддержкой и без.	4	
11	Различные способы передвижения	10	
12	Действия с предметами	8	
12	Игры на освоение передвижений в воде	8	
13	Игры для ознакомления со свойствами воды	8	
Итого			44

### Средняя группа

№	Тема	Кол-во часов	Примечание изменения
1.	<b>Техника безопасности.</b>	<b>1</b>	сентябрь(до начала занятий)
2.	правилами поведения в бассейне	<b>0,5</b>	
3.	экскурсия в бассейн	<b>0,5</b>	

4.	посещение занятий старших групп.	<b>1</b>	
<b>5.</b>	<b>Теория.</b>	<b>1</b>	
6.	Беседы, рассматривание иллюстраций в энциклопедиях, фотографий,	<b>1</b>	
7.	просмотр мультфильмов, тематических презентаций	<b>1</b>	
<b>8.</b>	<b>Практика.</b>	<b>39</b>	
9.	Спуск в бассейн	<b>1</b>	
10.	Различные способы передвижения	<b>5</b>	
11.	Действия с предметами	<b>5</b>	
12.	Погружения под воду	<b>5</b>	
13.	Упражнения на дыхание в воде:	<b>5</b>	
14.	Движения ног кролем	<b>4</b>	
15.	Игры на освоение передвижений в воде	<b>7</b>	
16.	Игры для ознакомления со свойствами воды	<b>7</b>	
Итого			<b>44</b>

### Старшая группа

№	Тема	Колво часов	Примечание изменения
1	<b>Техника безопасности.</b>	<b>1</b>	
2	правилами поведения в бассейне		
<b>3</b>	<b>Теория.</b>	<b>1</b>	
4	Расширение знаний об оздоровительном и прикладном плавания	<b>1</b>	
5	Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта	<b>1</b>	
<b>6</b>	<b>Практика.</b>	<b>40</b>	
7	Спуск в воду с погружением,	1	
8	Различные способы передвижения	5	



9	Упражнения на дыхание в воде	3	
10	Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком	2	
11	Скольжение на груди	1	
12	Скольжение на спине	1	
13	Движения ног кролем	1	
14	Плавание кролем на груди и спине	5	
15	Комплексы упражнений в воде	5	
16	Игры со скольжением и плаванием	8	
17	Игры с элементами водных видов спорта	8	
Итого		44	

#### IV год обучения (подготовительная группа)

№	Тема	Колво часов	Примечание изменения
1.	<b>Техника безопасности.</b>		
2.	Закрепление правил поведения на воде: в бассейне и на открытых водоемах	<b>1</b>	
<b>3.</b>	<b>Теория.</b>		
4.	Закрепление знаний об оздоровительном и прикладном плавания	<b>1</b>	
5.	Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта, посещение соревнований по плаванию	<b>1</b>	
<b>6.</b>	<b>Практика.</b>	<b>41</b>	
7.	Различные способы передвижения	<b>2</b>	
8.	Упражнения на дыхание в воде	<b>1</b>	
9.	Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком	<b>1</b>	
10.	Погружение под воду	<b>2</b>	

11.	Скольжение	2	
12.	Облегченные и прикладные стили плавания	8	
13.	Плавание кролем на груди и спине	9	
14.	Комплексы упражнений в воде	5	
15.	Игры с элементами водных видов спорта	9	
16.	Тестирование (контрольное упражнение) .	1	
17.	Праздник на воде	1	
Итого		<b>44</b>	

## 7. Календарный учебный график

№ п/п	Наименование	Содержание
1	Продолжительность учебного года	С 01.10.2023 по 31.08.2024
2	Количество недель	32
3	Праздничные дни	4 ноября, 01-08 января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая, 12 июня

## 8. Содержание занятий

### I год обучения (младшая группа)

#### *Техника безопасности*

Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевой, чашей, оборудованием и игрушками. Посещение занятий старших групп.

#### *Теория.*

*Расширение представлений о купании, плавании:* беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, энциклопедиях, фотографий, просмотр мультфильмов «Крошка Енот», «Медвежонок Умка», «Русалочка» и др.

Изготовление вместе с воспитателями и родителями поделок на водную тему.

*Реализация проекта в группе: «Где живет водичка?».*

*Использование малых фольклорных форм: потешки, стихи и пр.*

#### *Практика*

Спуск в бассейн с поддержкой и без.

Игры на освоение передвижений в воде: «Змейка», «Паровозик», «Карусели», «Лягушата», «Лодочка с веслами», «Цапли» и др.

Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, враспынную.

Действия с предметами: обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными).

Игры для ознакомления со свойствами воды: «Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик», «Лодочки», «Волны на море» и др.

Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Пружинка», «Мячик», «Тишина», «Уточка моет носик» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку», «быстрые лодочки» и др.

*Тестирование (контрольное упражнение).*

**Открытое мероприятие для родителей.**

## **II год обучения. (средняя группа)**

### ***Техника безопасности***

Закрепление правил поведения в бассейне. Посещение занятий детей старшей группы. Изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне.

### ***Теория***

Закрепление представлений о купании и плавании через рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий; беседы, просмотр мультфильмов «Русалочка», «Приключение рыбки Немо» «Уроки тетюшки Совы» и др.

Изготовление вместе с воспитателями и родителями игрушек и атрибутов для занятий плаванием, выполнения ОРУ на суше и в воде.

Ознакомление со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток, картин, кинофильмов, тематических презентаций)

### ***Практика***

Спуск в воду с последующим погружением, с выполнением заданий («крокодил», «лягушата», «рыбки плещутся»).

Передвижения в воде шагом: на носках, с высоким подниманием колена, в полуприсяде, с поворотами, с одновременным выполнением заданий на координацию движений (например, : руки к плечам, вперед и т.д.).

Передвижения бегом: парами, «змейкой», со сменой темпа, чередуя с ходьбой.

Передвижения прыжками: на двух ногах, на одной, с поворотом, прыжки вверх из воды и др.

Погружения под воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание, делать выдох в воду (однократный и многократный).

Открывание глаз в воде: «Кто спрятался в пруду?», «Достань игрушку» и др. игры и упражнения.

Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Раз, два, три – пузыри» и др.

Упражнения на освоение с водой: «поплавок», «медуза», «стрелка», «запятая», «звездочка» (на груди и спине, выполняя у опоры; самостоятельно, лежа свободно на воде).

Движения ног кролем: сидя в воде, руки упор сзади, в упоре лежа на животе (с выдохом в воду, держась за поручень, за плавательную доску, свободно).

Скольжение на груди и спине с опорой на плавательную доску, свободно; скольжение на груди с работой ног как при плавании способом кроль, с выдохом в воду, с задержкой дыхания.

Игры для освоения передвижений в воде: «Невод», «Водолазы», «Торпеда», «Качалки», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Жучок – паучок» и др.

*Тестирование (контрольное упражнение).*

***Открытое мероприятие для родителей.***

### **III год обучения (старшая группа)**

#### ***Техника безопасности***

Закрепление правил поведения в бассейне через создание игровых и проблемных ситуаций. Посещение занятий детской спортивной школы, беседа с тренером. Основы правильного поведения на воде (на открытых водоемах, использование схем, моделей, картинок, знаков, просмотр видеофильма).

#### ***Теория***

Расширение знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, просмотр и обсуждение тематических презентаций.

Формирование представления о водных видах спорта. Просмотр записей спортивных соревнований по водным видам спорта: плавание разными стилями, синхронное плавание, водное поло.

Знакомство с правилами игры ватерполо.

Опыты, эксперименты с водой, изготовление атрибутов и игрушек для занятий в бассейне.

Получение наглядного представления о правильных движениях плавания спортивными способами: использование схем упражнений (карточки с изображением отдельных элементов); показ упражнений преподавателем, заранее подготовленного ребенка (формирование у детей психологической установки: доступность упражнения).

#### ***Практика***

Спуск в воду с погружением, с подныриванием под нудолс, со скольжением в обруч и т. д.

Передвижения в воде шагом: гимнастический, приставной, противходом, «змейкой», в полуприсяде и др.

Передвижения бегом: челночный, в разном темпе, галопом, выполняя гребковые движения руками.

Передвижения прыжками: выпрыгивая из воды, с ноги на ногу, из обруча в обруч, которые лежат на воде и др.

Погружение под воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, ныряние за игрушками «Водолазы»; ныряние («Тоннель», «Дельфины на охоте»).

Открывание глаз в воде: «Кто спрятался под водой?», «Раз, два, три – что увидел, расскажи» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Веселая игра», «Дровосек», «Трубач» и др.

Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком в воде.

Движения рук и ног, выполняемые в воде как при плавании способом кроль (из разных исходных положений, на месте, у опоры, в движении, в согласовании с дыханием).

Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, поручень и без опоры; с работой ног как при плавании способом кроль и без работы ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук, с задержкой дыхания и поворотом головы для вдоха).

Скольжение на спине: лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; с опорой на плавательную доску и без; с работой ног; отталкиваясь от дна двумя ногами; скользить, сочетая движения рук и ног.

Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног; без выноса рук из воды; облегченный кроль на груди с выдохом в воду; согласование работы рук и ног у неподвижной опоры, с опорой на плавательную доску, в скольжении.

Обучение техники ватерпольного плавания (группа игроков плавает в «куче» на ограниченном участке поля. Это упражнение развивает умение плавать с поднятой головой. Игроки выполняют повороты, не касаясь бортика, а для расхождения при встрече друг с другом выполняют перекладки или перекаты).

Обучение технике владения мячом в движении;

Обучение технике владения мячом на месте.

Обучение элементам техники ловли мяча, замаха и броска.

Игры со скольжением и плаванием: «Буксир», «Караси и карпы», «Кто лучше?», «Торпеда», «Прыжок дельфина», «Зеркало», «Море волнуется». Игры – эстафеты: «Быстрая стрела», «Перевези игрушку», «Гонка катеров».

Игры с элементами водных видов спорта: «Раз, два, три – за мной повтори», «Озорные лягушата», «Веселая игра», «Пушбол».

Организация игры в ватерполо (использовать необходимые способы передвижения в воде, владение мячом в движении, на месте, в ловле и бросании мяча).

*Тестирование (контрольное упражнение).*

***Праздник на воде.***

#### **IV год обучения (подготовительная группа)**

##### ***Техника безопасности***

Закрепление правил поведения на воде: в бассейне и на открытых водоемах через рассматривание картин, знаков, схем; просмотр фильмов, слайдов. Посещение занятий детской спортивной школы, беседа с тренером, встреча с работником спасательной службы.

Моделирование знаков «Правила поведения на воде».

##### ***Теория***

Закрепление знаний об оздоровительном и прикладном значении плавания через беседы, рассматривание картин, фотографий, тематических презентаций.

Расширение представления о водных видах спорта: плавание разными стилями, прыжки в воду с трамплина, синхронное плавание, ватерполо.

Посещение соревнований по плаванию

Получение наглядного представления о правильных движениях спортивными способами: использование схем упражнений, графическое изображение подвижных игр; показ упражнений детьми, наиболее успешно владеющими навыками плавания.

##### ***Практика***

Спуск в воду: уходя под воду с головой; со скольжением в обруч, в тоннель; с прыжком в воду, с перепрыгиванием через нудолс и др.

Передвижения в воде шагом: на носках, пятках; приставным шагом, на коленях; с мешочком на голове, с приседанием, с продольной и поперечной «змейкой».

Передвижения в воде бегом: чередуя с ходьбой, в разных построениях, спиной вперед, высоко поднимая колени, помогая руками.

Передвижения в воде прыжками: выбрасывая ноги вперед, с подныриванием; отталкиваясь от воды руками. Погружение под воду: собирать предметы со дна, с задержкой дыхания (на

4,8,16 счета) ; с открытыми глазами собирать части целого («Собери картинку») ; проходить в тоннель и др.

Открытие глаз в воде: «Самый внимательный», «Собери все красного цвета», «Найди ракушку», «Сосчитай все игрушки» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Пароход», «Мотор».

Обучение и закрепление техники выполнения упражнений целиком и по частям в воде.

Отработка движений рук и ног как при плавании способом кроль на воде; из разных положений, на месте, в движении, с опорой, в разном темпе, в согласовании с дыханием.

Скольжение на груди: с опорой на плавательную доску, свободное скольжение; только с работой рук или ног как при плавании способом кроль; с поворотом головы для вдоха; с многократным вдохом и выдохом, отталкиваясь одной ногой от бортика.

Скольжение на спине: с опорой на плавательную доску и без опоры; с работой ног, сочетая движение рук и ног; отталкиваясь ногой от бортика, отталкиваясь двумя ногами от бортика бассейна, взявшись руками за поручень (старт в воде) .

Плавание кролем на груди и спине: при помощи одних ног или рук; с опорой на плавательную доску, на бортик бассейна; облегченным кролем, без выноса рук из воды; сочетая работу рук и ног; в согласовании работы рук, ног и дыхания.

Отработка техники ватерпольного плавания (совершенствование умения плавать на ограниченном участке поля; выполнять повороты не касаясь бортика, для расхождения при встрече друг с другом выполнять перекладки или перекаты);

Отработка техники владения мячом в движении; Отработка техники владения мячом на месте.

Совершенствование элементов техники ловли мяча, замаха и броска.

Игры со скольжением и плаванием: «Тюлени», «Винт», «Чье звено скорее соберется?», «Катера», «Пятнашки – стрела», «Карасик и щука» и др.

Игры – эстафеты: «Байдарки», «Передай мяч», «Быстрые лягушки», «Кто дольше?», «Самый ловкий».

Игры с элементами водных видов спорта: «Пушбол», «Забавные упражнения», «Циркачи», «Фонтаны», «Утки – нырки» и др.

Организация игры в ватерполо (отработка техники плавания, владения мячом, взаимодействия с партнерами по команде).

***Тестирование (контрольное упражнение). Праздник на воде.***

## 9. Тематическое планирование образовательной деятельности с детьми

### 1 год обучения

Месяц	Содержание	Задачи	Количество занятий	Количество часов
Октябрь	Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование основ здорового образа жизни;</li> <li>- знакомство с правилами поведения в бассейне;</li> </ul>	1	1
	Спуск в бассейн с поддержкой и без. Игры и игровые упражнения на ознакомление со свойствами воды: «Маленькие и большие ножки», «Лодочки»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать умение самостоятельно заходить в бассейн;</li> <li>- соблюдать правила безопасного поведения в бассейне;</li> <li>- продолжать учить не бояться брызг;</li> </ul>	1	1
	Передвижение в воде шагом, бегом, на носках, приставным шагом с дополнительными движениями рук. Игры и игровые упражнения:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучать передвижению в воде разными способами, в разном темпе;</li> <li>- учить координировать движения рук и ног;</li> <li>- учить начинать и заканчивать движение по команде педагога или звуковому сигналу;</li> </ul>	1	1
	«Змейка», «Паровозик», «Лодочка с веслами»			

	Передвижение по бассейну вдоль границ, по кругу, враспынную. Игры и игровые упражнения: «Карусели»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать обучать разным способам передвижения в воде;</li> <li>- упражнять передвижению в воде со сменой темпа и направления;</li> <li>- продолжать учить действовать по сигналу;</li> </ul>	1	1
Ноябрь	Передвижение в воде прыжками, держась за поручень и без поддержки; Игры и игровые упражнения: «Лягушата», «Цапли»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать учить разным способам передвижения в воде;</li> <li>- продолжать учить передвигаться в воде в заданном темпе, со сменой направления по сигналу педагога;</li> <li>- закреплять правила поведения в бассейне;</li> </ul>	1	1
	Действия с предметами. Игры на ознакомление со свойствами воды «Волны на море»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- познакомить детей с разнообразными предметами (тонущие, плавающие);</li> <li>- учить правильно удерживать предмет в воде (мяч, обруч);</li> <li>- учить выполнять определенные действия с предметом по команде тренера;</li> </ul>	1	1
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить разным способам приема и передачи предмета (передать мяч из рук в руки перед собой)</li> </ul>	1	1
	Погружение в воду. Игры для приобретения навыков погружения под воду «Уточка моет носик», «Мячик»,	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить погружаться в воду до уровня плеч, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду.</li> <li>- закреплять умение погружать лицо в воду;</li> </ul>	1	1

	«Пружинка»			
	Передвижение в воде Игры на закрепление способов передвижения в воде «Лодочка с веслами» «Карусели»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать учить разным способам передвижения в воде;</li> <li>- продолжать учить передвигаться в воде в заданном темпе, со сменой направления по сигналу педагога;</li> </ul>	1	1



	<p>Действия с предметами</p> <p>«Достань игрушку»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать учить детей передавать предметы друг другу разными способами;</li> <li>- погружаться в воду и доставать предмет;</li> </ul>	1	1
Декабрь	<p>Погружение в воду.</p> <p>Игры для приобретения навыков погружения под воду</p> <p>«Раз, два, три – пузыри!», «Насос»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять умение погружаться в воду до уровня плеч, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду.</li> </ul>	1	1
	<p>Передвижение в воде</p> <p>«Невод», «Водолазы»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять умение передвигаться по бассейну в заданном направлении и с изменением темпа</li> <li>- передвижение с подвижной опорой в заданном направлении;</li> <li>- формировать умение совместного выполнения движений.</li> <li>- Совершенствовать выполнение упражнений в шеренге, кругу.</li> <li>- Приучать к контролю за своей осанкой.</li> </ul>	1	1

	<p>Действия с предметами</p> <p>Игры и игровые упражнения «Самый меткий», «Попади в цель», «Кто дальше»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать умение передавать предметы друг другу (из рук в руки)</li> <li>- сбор и перенос предметов (мячи, игрушки) в заданное место (корзина, обруч)</li> <li>- учить элементам техники броска с воды (бросок мячей разного размера в заданном направлении)</li> </ul>	1	1
--	---	---	---	---

Январь	Погружение в воду «Кто спрятался в пруду», «Достань игрушку»	- совершенствовать умение самостоятельно погружаться в воду до уровня плеч, шеи, подбородка, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду.	1	1
	Передвижение в воде, работа в парах «Качалки»	- формировать согласованность движений рук и дыхания при передвижении в бассейне - разучивание движений под счет инструктора и его сигнал. - формирование умения синхронно выполнять движения в паре; - продолжать учить передвигаться в воде в заданном темпе, со сменой направления по сигналу педагога	2	2
	Действия с предметами Игры и игровые упражнения «Спасатели», «Переправа» и пр.	- продолжать учить элементам техники броска с воды (бросок мячей разного размера в заданном направлении) - учить элементам ведения мяча (перемещение предмета на подвижной опоре – плавательная доска, от одного борта бассейна к другому).	2	2

Февраль	Передвижение в воде, работа в парах «Море волнуется», «Караси и щука», «Торпеда», «Жучокпаучок»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать умение совместного выполнения движений.</li> <li>- совершенствовать выполнение упражнений в шеренге, кругу.</li> <li>- приучать к контролю за своей осанкой.</li> <li>- закреплять скольжение на груди и спине с подвижной опорой (круг, плавательная доска, мяч)</li> <li>- корректирование работы ног как при плавании стилем «кроль»</li> </ul>	2	2
	Действия с предметами «Мяч в кольцо», «Меткий стрелок», «Переправа»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять знакомые элементы техники броска с воды (бросок мячей разного размера в заданном направлении, в цель)</li> <li>- закреплять элементы ведения мяча (перемещение предмета на подвижной опоре – плавательная доска, в заданном направлении- по прямой, «змейкой»)</li> </ul>	2	2
Март	Передвижение в воде, работа в парах	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать качественному выполнению упражнений и соблюдению синхронности;</li> <li>- формировать умения синхронно выполнять движения в паре;</li> <li>- закреплять разные способы передвижения и перестроения в воде со сменой направления и темпа (построение в шеренгу, колонну, парами, перестроение в два круга, в две шеренги, две колонны).</li> </ul>	1	1

	Действия с предметами «Переправа», «Спасатели» «Не пропусти мяч» «Лови, бросай»	- закреплять знакомые элементы техники броска с воды (бросок мячей разного размера в кольцо, ворота) - закреплять элементы ведения мяча - закреплять элементы ловли мяча	2	2
Апрель	Погружение в воду «Пружинка», «Мячик», «Тишина»; Упражнения на дыхание в воде «Горячий чай», «Быстрые лодочки»	- закреплять умение погружаться в воду с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду (однократным, многократным) - упражнять в правильном дыхании	1	1
	Передвижение в воде, работа в парах	- закреплять умение синхронно выполнять комплекс упражнений в паре; - закреплять разные способы передвижения и перестроения в воде со сменой направления и темпа	2	2
	Действия с предметами	- закреплять элементы ловли мяча из разных позиций (с борта, с воды) - закреплять элементы ведения мяча	2	2
Май	Действия с предметами	- закрепление умений выполнения различных упражнений с мячами в паре, в тройке; - закреплять элементы ловли и ведения мяча;	1	1
	Передвижение в воде	- закреплять умение работать ногами как при плавании стилем «кроль» - закреплять скольжение на груди и спине с подвижной опорой (круг, плавательная доска, мяч)	2	2

	Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений.	Тестирование (контрольные упражнения) Открытое мероприятие для родителей	1	
Июнь, июль, август	Закрепление пройденного материала.	Организация игр. Совершенствование умений.		

### Тематическое планирование образовательной деятельности с детьми

#### 2 год обучения

Месяц	Содержание	Задачи	Количество занятий	Количество часов
	Закрепление правил поведения в бассейне.  Изучение схем, моделей обозначающих правила поведения в бассейне.	- формирование основ здорового образа жизни;	1	1
Октябрь	Спуск в воду с последующим погружением, с выполнением заданий «Рыбки плещутся», «Раз, два, три – пузыри!»	- закреплять умение самостоятельно спускаться в воду с последующим погружением;  - соблюдать правила безопасного поведения в бассейне;	1	1

	<p>Передвижение в воде шагом, бегом, на носках, приставным шагом с дополнительными движениями рук.</p> <p>Игры и игровые упражнения: «Змейка», «Хоровод», «Карусели»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять разные способы передвижения в воде со сменой темпа и направления;</li> <li>- совершенствовать координацию движений рук и ног;</li> </ul>	1	1
	<p>Действия с предметами</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять знакомые элементы техники броска с воды (бросок мячей разного размера в заданном направлении)</li> <li>- закреплять элементам ведения мяча (перемещение предмета на подвижной опоре – плавательная доска, от одного борта бассейна к другому).</li> </ul>	1	1
Ноябрь	<p>Передвижение в воде бегом, парами, «змейкой».</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать учить разным способам передвижения в воде;</li> <li>- продолжать учить передвигаться в воде в заданном темпе, со сменой направления по сигналу педагога;</li> <li>- формировать умения синхронно выполнять движения в паре;</li> <li>- совершенствование выполнения упражнений в шеренге, кругу</li> </ul>	1	1

	<p>Действия с предметами.</p> <p>Упражнения освоения с водой</p> <p>на</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить элементам техники броска с воды в движении (перемещение мяча перед собой с использованием подвижной опоры, бросок мяча в ворота)</li> <li>- закреплять умение самостоятельно выполнять упражнения;</li> </ul>	2	2
	<p>Погружение под воду.</p> <p>Игры для приобретения навыков погружения под воду «Уточки моют носик», «Мячик», «Пружинка»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- погружаться в воду с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду (однократный и многократный)</li> <li>- закреплять умение погружать лицо в воду, открывать глаза</li> </ul>	2	2
Декабрь	<p>Действия с предметами</p> <p>«Достань игрушку»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять умения детей передавать предметы друг другу разными способами;</li> <li>- погружаться в воду и доставать предмет;</li> <li>- сбор и перенос предметов (мячи, игрушки) в заданное место (корзина, обруч)</li> <li>- учить элементам техники броска с воды (бросок мячей разного размера в заданном направлении, бросок в ворота)</li> </ul>	2	2

<p>Погружение в воду.</p> <p>Игры для приобретения навыков погружения под воду</p> <p>«Раз, два, три – пузыри!», «Насос»</p>	<p>- закреплять умение погружаться в воду до уровня плеч, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду (однократным и многократным)</p>	<p>1</p>	<p>1</p>
--	--	----------	----------

<p>Передвижение в воде</p> <p>«Невод», «Водолазы»</p> <p>«Тачки»</p>	<p>- учить разным способам перестроения в воде (парами, тройками, малыми подгруппами, шеренга, колонна, внутренний и внешний круг);</p> <p>- Способствовать качественному выполнению упражнений и соблюдению синхронности</p> <p>- формировать умение совместного выполнения движений.</p> <p>- Приучать к контролю за своей осанкой.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
<p>Действия с предметами</p> <p>Игры и игровые упражнения «Самый меткий», «Попади в цель», «Кто дальше»,</p>	<p>- продолжать учить элементам техники броска с воды (бросок мячей разного размера в заданном направлении), переброс мячей через сетку, переброс мячей на сторону «противника»</p>	<p>1</p>	<p>1</p>



Январь	<p>Погружение в воду</p> <p>«Кто спрятался в пруду», «Достань игрушку»</p>	<p>- совершенствовать умение самостоятельно погружаться в воду до уровня плеч, шеи, подбородка, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду.</p>	1	1
--------	--	--	---	---

	<p>Передвижение в воде, работа в парах, тройках</p> <p>«Качалки»</p>	<p>- формировать согласованность движений рук и дыхания при передвижении в бассейне</p> <p>- разучивание движений под счет инструктора и его сигнал.</p> <p>- формирование умения синхронно выполнять движения в паре, тройке.</p> <p>- закреплять умение передвигаться в воде, своим звеном, в заданном темпе, со сменой направления по сигналу педагога</p>	1	1
	<p>Действия с предметами</p> <p>Игры и игровые упражнения</p> <p>«Спасатели», «Переправа» и пр.</p>	<p>- продолжать учить элементам техники броска с воды в движении (передвижение с использованием подвижной опоры – мяча, с последующим броском мяча в ворота, обруч, корзину)</p> <p>- закреплять элементам ведения мяча (перемещение предмета на подвижной опоре – плавательная доска, от одного борта бассейна к другому).</p>	2	2

Февраль	<p>Передвижение в воде, работа в парах, тройках</p> <p>«Море волнуется», «Караси и щука»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать умение совместного выполнения движений.</li> <li>- совершенствовать выполнение упражнений в шеренге, кругу.</li> <li>- приучать к контролю за своей осанкой.</li> <li>- закреплять скольжение на груди и спине с подвижной опорой</li> <li>- корректирование работы ног как при плавании стилем «кроль»</li> </ul>	2	2
---------	--	---	---	---

Март	<p>Действия с предметами</p> <p>«Мяч в кольцо», «Меткий стрелок», «Переправа»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать учить элементам техники броска с воды (бросок мячей разного размера в заданном направлении)</li> <li>- закреплять элементы ведения мяча</li> </ul> <p>(перемещение предмета на подвижной опоре – плавательная доска, от одного борта бассейна к другому)</p>	2	2
------	---	--	---	---

	<p>Передвижение в воде, работа в парах</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать качественному выполнению упражнений и соблюдению синхронности;</li> <li>- формировать умения синхронно выполнять движения в паре;</li> <li>- закреплять разные способы передвижения и перестроения в воде со сменой направления и темпа (построение в шеренгу, колонну, парами, перестроение в два круга, передвижение по кругу, «змейкой»)</li> </ul>	1	1
	<p>Действия с предметами «Переправа», «Спасатели» «Не пропусти мяч» «Лови, бросай»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать учить элементам техники броска с воды (бросок мячей разного размера в заданном направлении)</li> <li>- закреплять элементы ведения мяча</li> <li>- учить элементам ловли мяча</li> </ul>	2	2
Апрель	<p>Погружение в воду «Пружинка», «Мячик», «Тишина»; Упражнения на дыхание в воде «Горячий чай», «Быстрые лодочки»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять умение погружаться в воду с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду.</li> <li>- упражнять в правильном дыхании</li> </ul>	1	1

	Передвижение в воде, работа в парах	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять умение синхронно выполнять движения в паре;</li> <li>- закреплять разные способы передвижения и перестроения в воде со сменой направления и темпа</li> </ul>	2	2
	Действия с предметами	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять элементы ловли мяча из разных позиций (с борта, с воды)</li> <li>- закреплять элементы ведения мяча</li> </ul>	2	2
Май	Действия с предметами	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление умений выполнения различных упражнений с мячами в паре</li> <li>- закреплять элементы ловли и ведения мяча</li> </ul>	2	2
	Передвижение в воде	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять умение работать ногами как при плавании стилем «кроль»</li> <li>- закреплять скольжение на груди и спине с подвижной опорой (круг, плавательная доска, мяч)</li> </ul>	1	1
	Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений.	<p>Тестирование (контрольные упражнения)</p> <p>Открытое мероприятие для родителей</p>	1	1

Июнь, июль, август	Закрепление пройденного материала. Совершенствование плавательных навыков	Организация игр, игровых заданий, конкурсов, досугов.	12	12
-----------------------	--	---	----	----

### Тематическое планирование образовательной деятельности с детьми

#### 3 год обучения

Месяц	Содержание	Задачи	Количество занятий	Количество часов
Октябрь	Закрепление правил поведения в бассейне. Соблюдение техники безопасности. Проведение викторины.	- формирование основ здорового образа жизни;	1	1
	Изучение техники спортивных способов плавания	- Упражнять в совершенствовании техники спортивных способов плавания.  - Совершенствование техники плавания способами кроль на спине, кроль на груди	1	1
	Передвижение в воде шагом, бегом, на носках, приставным шагом с дополнительными движениями рук. Игры и игровые	- закреплять разные способы передвижения в воде со сменой темпа и направления;  - совершенствовать координацию движений рук и ног;	1	1

	упражнения.			
--	-------------	--	--	--

	<p>Действия с предметами</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ловля и броски мяча двумя руками из-за головы, толчком от груди, броском с боку.</li> <li>- Ловля мяча двумя руками.</li> </ul>	1	1
	<p>Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствование техники плавания способами брасс, дельфин: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной рукой, другая вытянута вперед;</li> </ul>	1	1
Ноябрь	<p>Действия с предметами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять умения детей погружаться в воду и доставать предмет;</li> <li>- сбор и перенос предметов (мячи, игрушки) в заданное место (корзина, обруч) броски мяча партнеру и ловля мяча двумя руками.</li> <li>- Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади с воды подхватом и приведение в положение замаха, как при выполнении основного броска, стоя на дне бассейна;</li> </ul>	1	1

<p>Действия с предметами.</p> <p>Игровые упражнения</p> <p>«Мяч в цель»</p> <p>«Меткий стрелок»</p>	<p>Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади с воды подхватом и приведение в положение замаха, как при выполнении основного броска, стоя на дне бассейна;</p> <p>- после подплывания к мячу с опорой на дно; то же с выполнением</p>	<p>1</p>	<p>1</p>
---	--	----------	----------

		<p>броска.</p>	
<p>Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.</p>	<p>- совершенствование техники дыхания при плавании с полной координацией;</p> <p>- совершенствовать умение действовать по сигналу;</p> <p>- упражнять в быстрой смене направления движения по сигналу педагога;</p>	<p>1</p>	<p>1</p>
<p>Действия с предметами</p>	<p>- закреплять элементы техники броска с воды (бросок мячей разного размера в заданном направлении, бросок в ворота) - Прием - передача мяча в парах, стоя на различном расстоянии друг от друга.</p>	<p>1</p>	<p>1</p>

Декабрь	<p>Погружение в воду.</p> <p>Игры для приобретения навыков погружения под воду</p> <p>«Раз, два, три – пузыри!», «Насос», «Кто спрятался под водой»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять умение погружаться с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду (однократным и многократным)</li> <li>- упражнять в открывании глаз в воде;</li> </ul>	1	1
	<p>Передвижение в воде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять разные способы перестроения в воде (парами, тройками, малыми подгруппами, шеренга, колонна, внутренний и внешний круг);</li> <li>- Способствовать качественному выполнению упражнений и соблюдению синхронности</li> </ul>	1	1



	<p>Действия с предметами</p> <p>Игры и игровые упражнения «Самый меткий», «Попади в цель», «Кто дальше»,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать учить элементам техники броска с воды (бросок мячей разного размера в заданном направлении), переброс мячей через сетку, переброс мячей на сторону «противника»</li> <li>- Прием – передача мяча в группах (тройках, четверках) на различном расстоянии друг от друга, в различных направлениях, стоя на месте и с элементами движения.</li> </ul>	1	1
Январь	<p>Погружение в воду</p> <p>«Водолазы», «Достань игрушку»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- спуск в воду с погружением, с подныриванием под нудолс</li> <li>- упражнять в нырянии</li> </ul>	1	1
	<p>Передвижение в воде, работа в парах, тройках</p> <p>«Качалки»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать согласованность движений рук, ног и дыхания при передвижении в воде шагом (гимнастическим, приставным, противоходом)</li> <li>- разучивание движений под счет инструктора и его сигнал.</li> <li>- закреплять умение передвигаться в воде, своим звеном, в заданном темпе, со сменой направления по сигналу педагога</li> </ul>	1	1

	<p>Действия с предметами</p> <p>Игры и игровые упражнения</p> <p>«Спасатели», «Переправа», «Мяч по кругу»</p>	<p>- продолжать учить элементам техники броска мяча партнеру и остановка летящего мяча «гасящим» движением кисти на воду перед собой, стоя на дне;</p> <p>- закреплять элементам ведения мяча (перемещение предмета на подвижной опоре – плавательная доска, от одного борта бассейна к другому).</p>	2	2
--	---	---	---	---

Февраль	<p>Передвижение в воде, работа в парах, тройках</p> <p>«Море волнуется», «Караси и щука»</p>	<p>- упражнять в плавании кролем на груди и спине при помощи одних ног;</p> <p>- упражнять в передвижении в воде бегом, в разном темпе, выполняя гребковые движения руками;</p>	2	2
	<p>Упражнения на освоение техники ватерпольного плавания</p> <p>Игры- эстафеты</p>	<p>- упражнять в плавании в свободном темпе кролем на груди, на спине и брассом с акцентом на технику, в «куче» (на ограниченном участке поля)</p>	2	2
Март	<p>Действия с предметами</p> <p>Обучение технике владения мячом в движении</p> <p>«Мяч в кольцо», «Меткий стрелок», «Переправа»</p>	<p>- продолжать учить элементам техники броска с воды (бросок мячей разного размера в заданном направлении)</p> <p>- закреплять элементы ведения мяча</p> <p>- Поднимание мяча с воды подхватом и надхватом с поворачиванием кисти и броски в вертикальную стену, щит на бортике бассейна, ватерпольные ворота;</p>	2	2

	Передвижение в воде, работа в парах	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствовать качественному выполнению упражнений в малых группах и соблюдению синхронности;</li> <li>- закреплять разные способы передвижения и перестроения в воде со сменой направления и темпа (построение в шеренгу, колонну, парами, перестроение в два круга, передвижение по кругу, «змейкой»)</li> </ul>	1	1
--	-------------------------------------	---	---	---

	Действия с предметами «Переправа», «Спасатели» «Не пропусти мяч» «Лови, бросай»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжать учить элементам техники броска с воды (бросок мячей разного размера в заданном направлении)</li> <li>- закреплять элементы ведения мяча</li> <li>- закреплять элементы ловли мяча двумя руками</li> </ul>	1	1
--	---	---	---	---

Апрель	Погружение в воду «Пружинка», «Мячик», «Тишина»; Упражнения на дыхание в воде «Горячий чай», «Быстрые лодочки»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять умение погружаться в воду с головой, задерживая дыхание на 2, 4, 8, с выдохом в воду.</li> <li>- упражнять в правильном дыхании</li> </ul>	1	1
--------	---	--	---	---

	Передвижение в воде, работа в парах	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять умение синхронно выполнять движения в паре;</li> <li>- закреплять разные способы передвижения шагом, бегом в заданном направлении со сменой темпа;</li> <li>- Игра «Водное поло» по упрощенным правилам, эстафеты с элементами техники владения мячом</li> </ul>	2	2
	Действия с предметами «Меткий стрелок» «Пушбол»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять элементы ловли мяча из разных позиций (с борта, с воды)</li> <li>- закреплять элементы ведения мяча на месте;</li> <li>- Поднимание мяча с воды подхватом и надхватом с поворачиванием кисти и броски в вертикальную цель</li> </ul>	1	1
Май	Действия с предметами	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепление умений выполнения различных упражнений с мячами в паре и малых группах</li> <li>- закреплять элементы техники ловли и ведения мяча</li> </ul>	2	2
	Передвижение в воде	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование техники дыхания при плавании с полной координацией; при помощи движений только руками, при помощи движений только ногами. - плавание на груди и спине при помощи одних ног, без выноса рук из воды;</li> </ul>	1	1

	<p>Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений.</p> <p>Игра «Водное поло» по упрощённым правилам, эстафеты с элементами техники владения мячом</p>	<p>Тестирование (контрольные упражнения)</p> <p>Открытое мероприятие для родителей</p>	1	1
Июнь, июль, август	<p>Закрепление пройденного материала.</p> <p>Автоматизация навыков плавания.</p>	<p>Организация игр, эстафет, конкурсов, соревнований.</p>	12	12

### Тематическое планирование образовательной деятельности с детьми

#### 4 год обучения

Месяц	Содержание	Задачи	Количество занятий	Количество часов
Октябрь	<p>Закрепление правил поведения в бассейне.</p> <p>Соблюдение техники безопасности.</p> <p>Проведение викторины.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование основ здорового образа жизни;</li> <li>- закрепление знаний техники безопасности</li> <li>- посещение занятий детской спортивной школы, беседа с тренером</li> </ul>	1	1
	<p>Изучение техн спортивных спосо плавания</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнять в совершенствовании техники спортивных способов плавания.</li> <li>- Совершенствование техники плавания способами кроль на спине, кроль на груди, брасс, дельфин</li> </ul>	1	1

	Спуск в воду, передвижение	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствовать умение уходить под воду с головой, со скольжением в обруч;</li> <li>- закреплять разные способы передвижения в воде со сменой темпа и направления;</li> <li>- совершенствование техники дыхания при плавании с полной координацией;</li> </ul>	1	1
	Действия с предметами	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ловля и броски мяча двумя руками из-за головы, толчком от груди, броском с боку и т.п.</li> <li>- Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой из-за головы, толчком от плеча, махом через сторону;</li> </ul>	1	1
Ноябрь	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.	- Совершенствование техники плавания способами брасс, дельфин: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной рукой,	1	1
		другая вытянута вперед;		

<p>Действия с предметами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять умения детей погружаться в воду и доставать предметы со дна с задержкой дыхания (4, 8, 16 )</li> <li>- закреплять элементы техники ведения мяча при плавательном движении;</li> <li>- Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади с воды подхватом и приведение в положение замаха, как при выполнении основного броска, стоя на дне бассейна;</li> </ul>	<p>1</p>	<p>1</p>
<p>Действия с предметами. Игровые упражнения «Мяч в цель» «Меткий стрелок»</p>	<p>- Броски мяча партнеру и остановка летящего мяча «гасящим» движением кисти на воду перед собой, стоя на дне; в прыжке оттолкнувшись от дна бассейна.</p>	<p>1</p>	<p>1</p>
<p>Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование техники дыхания при плавании с полной координацией;</li> <li>- совершенствовать умение действовать по сигналу;</li> <li>- отработка техники ватерпольного плавания (совершенствовать умение плавать на ограниченном участке поля)</li> </ul>	<p>1</p>	<p>1</p>

Декабрь	Действия с предметами	- закреплять элементы техники броска с воды (бросок мячей разного размера в заданном направлении, бросок в ворота) - Прием - передача мяча в малых группах, стоя на различном расстоянии друг от друга.	1	1
	Погружение в воду. Игры для приобретения навыков погружения под воду «Раз, два, три – пузыри!», «Насос», «Кто спрятался под водой», «Самый внимательный»	- закреплять умение погружаться с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду (однократным и многократным)  - упражнять в открывании глаз в воде,	1	1
	Передвижение в воде	- закреплять разные способы перестроения в воде (парами, тройками, малыми подгруппами, шеренга, колонна, внутренний и внешний круг);  - закрепление техники выполнения упражнений целиком при работе в парах и малых группах;  - Способствовать качественному выполнению упражнений и соблюдению синхронности	1	1



	<p>Действия с предметами</p> <p>Игры и игровые упражнения «Самый меткий», «Попади в цель», «Кто дальше»,</p>	<p>- совершенствование элементов техники ловли мяча, замаха и броска;</p> <p>- Прием – передача мяча в группах (тройках, четверках) на различном расстоянии друг от друга, в различных направлениях, стоя на месте и с элементами движения.</p>	1	1
Январь	<p>Погружение в воду</p> <p>«Водолазы», «Достань игрушку», «Найди клад»</p>	<p>- спуск в воду с погружением, с подныриванием под нудолс</p> <p>- упражнять в нырянии</p>	1	1
	<p>Передвижение в воде, работа в парах, тройках</p> <p>«Качалки», «Чье звено быстрее соберется»</p>	<p>- формировать согласованность движений рук, ног и дыхания при передвижении в воде шагом, бегом</p> <p>- закреплять умение передвигаться в воде, своим звеном, в заданном темпе, со сменой направления по сигналу педагога</p>	1	1
	<p>Действия с предметами</p> <p>Игры и игровые упражнения</p> <p>«Спасатели», «Переправа», «Мяч по кругу»</p>	<p>- совершенствовать элементы техники броска мяча партнеру и остановка летящего мяча «гасящим» движением кисти на воду перед собой, стоя на дне;</p> <p>- закреплять элементам ведения мяча</p>	2	2

Февраль	Передвижение в воде, работа в парах, тройках «Море волнуется», «Караси и щука»	- совершенствование свободного скольжения только с работой рук или ног, с поворотом головы для вдоха, многократным вдохом и выдохом;  - Эстафетное плавание	1	1
	Упражнения на освоение техники ватерпольного плавания  Игры- эстафеты	- упражнять в плавании в свободном темпе кролем на груди, на спине и брассом с акцентом на технику, в «куче» (на ограниченном участке поля)	2	2
Март	Действия с предметами  «Мяч в кольцо», «Меткий стрелок», «Переправа»  Игра «Водное поло» по упрощенным правилам, эстафеты с элементами техники владения мячом	- совершенствовать элементы техники броска с воды (бросок мячей разного размера в заданном направлении)  - закреплять элементы ведения мяча  - Поднимание мяча с воды подхватом и надхватом с поворачиванием кисти и броски в цель;	2	2

	Передвижение в воде, работа в парах	- способствовать качественному выполнению упражнений в малых группах и соблюдению синхронности; -- закреплять разные способы передвижения и перестроения в воде со сменой направления и темпа (построение в шеренгу, колонну, парами, перестроение в два круга, передвижение по кругу, продольной и поперечной «змейкой»)	2	2
	Действия с предметами «Переправа», «Спасатели» «Не пропусти мяч» «Лови, бросай»	- продолжать учить элементам техники броска с воды (бросок мячей разного размера в заданном направлении) - закреплять элементы ведения мяча - закреплять элементы ловли мяча двумя руками, брошенного из-за головы одной рукой;	1	1
Апрель	Погружение в воду «Пружинка», «Мячик», «Тишина»; Упражнения на дыхание в воде «Мотор»	- закреплять умение уходить под воду с головой, с задержкой дыхания на 4,8,16 - Плавание в свободном темпе кролем на груди, на спине и брассом с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций;	1	1

	<p>Передвижение в воде, работа в своем звене</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отработка техники ватерпольного плавания: закреплять умение выполнять повороты не касаясь бортика, для расхождения при встрече друг с другом, выполнять перекладки и перекаты;</li> <li>- Игра «Водное поло» по упрощенным правилам, эстафеты с элементами техники владения мячом</li> </ul>	1	1
	<p>Действия с предметами</p> <p>«Меткий стрелок»</p> <p>«Пушбол»</p> <p>Игра «Водное поло» по упрощенным правилам, эстафеты с элементами техники владения мячом</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять элементы ловли мяча из разных позиций (с борта, с воды)</li> <li>- закреплять элементы ведения мяча на месте;</li> <li>- Поднимание мяча с воды подхватом и надхватом с поворачиванием кисти и броски в вертикальную цель</li> </ul>	1	1
Май	<p>Действия с предметами</p> <p>«Мяч по кругу»,</p> <p>«Волейбол в воде»,</p> <p>«Салки с мячом»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Прием – передача мяча в группах (тройках, четверках) на различном расстоянии друг от друга, в различных направлениях, стоя на месте и с элементами движения;</li> <li>- совершенствование элементов техники ватерпольного плавания;</li> </ul>	1	1

	Передвижение в воде	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование элементов техники спортивных способов плавания способами кроль на спине, кроль на груди, брасс, дельфин: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной рукой, другая вытянута вперед;</li> <li>- плавание на груди и спине при помощи одних ног, без выноса рук из воды;</li> </ul>	1	1
	<p>Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений.</p> <p>Игра «Водное поло» по упрощённым правилам, эстафеты с элементами техники владения мячом</p>	<p>Тестирование (контрольные упражнения)</p> <p>Открытое мероприятие для родителей</p>	1	1

	<p>Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений.</p> <p>Игра «Водное поло» по упрощённым правилам, эстафеты с элементами техники владения мячом</p>	<p>Тестирование (контрольные упражнения)</p> <p>Открытое мероприятие для родителей</p>	1	1
--	--	--	---	---

Июнь, Июль, Август	Закрепление пройденного материала	Организация игр, эстафет, конкурсов.		
--------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	--	--

## 10. Критерии и формы оценки освоения программы

В конце года результаты обучения детей оцениваются педагогом на контрольном занятии.

### Критерии оценки:

- для младшей возрастной группы – свободное передвижение по бассейну, выполнение заданий инструктора, опускание лица в воду, вдох выдох в воду, задержка дыхания;
- для средней возрастной группы – скольжение, преодоление дистанции работая только ногами (без вспомогательных средств);
- для старше- подготовительной возрастной группы – преодоление дистанции двумя стилями в полной координации, выполнение комплекса упражнений в заданном темпе, выполнение техники ватерпольного плавания и владения мячом.

Детям, справившимся с этим заданием, вручается удостоверение «Умею плавать» и значок.

С целью выявления спортивно одаренных детей, чтобы направить их для дальнейшего совершенствования в ДЮСШ, а также с целью воспитания морально-волевых качеств, в течение года проводятся соревнования между группами:

1. «Веселые старты на воде».
2. Участие в соревнованиях на воде между воспитанниками ДОУ района.
- 3 «Спорт, красота и здоровье».

## 11. Материальное и методическое обеспечение программы.

### Материально-техническое обеспечение программы.

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр
5. Наукавники.
6. Очки для плавания.
7. Поролоновые палки (нудолсы).
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи плавающие и с грузом.
10. Шест.
11. Надувные ворота для игры в ватерполо.

12. Иллюстрации с изображением водных видов спорта, картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
13. Карточка игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
14. Комплексы дыхательных упражнений.
15. Комплексы упражнений с элементами синхронного плавания, водного поло.

## **12. Список литературы**

1. Безопасность на воде и о помощи пострадавшим. М., 2001
2. Чеменева А.А., Столмакова Т. В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста Детство-Пресс, 2019
3. Большаков И.А.. Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. М., 2005.
4. Булгакова Н.Ж. Плавание. /Азбука спорта / М., 1999.
5. Булгакова Н.Ж.Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. М., 2008
6. Булгакова Н.Ж.. Познакомьтесь – плавание. М., 2002.
7. Булгакова Н.Ж..Игры у воды и на воде и под водой. М., 2000.
8. Булганова М.Ж.. Плавание. Учебное пособие под общей редакцией профессора М., 2001.
9. Велитченко В. Как научиться плавать. М., 2000.
10. Викулов А.Д.. Плавание. Учебное пособие для вузов. М., 2004.
11. Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребенка. С-П., 2001.
12. Кардамонова Н.Н.. Плавание: лечение и спорт. РнД., 2007.
13. Карпенко Е. Н., Коротнова Т. П., Кошкодан Е. Н.Плавание. Игровой метод обучения. М., 2006.
14. Кошанов А. И.Начальное обучение плаванию. М., 2006.
15. Литвинов А. А.,Ивченко Е. В.,Федин В. М.,Азбука плавания. С-П.,- 1995.
16. Медицинский справочник тренера. М., 1981.
17. Методическое пособие по начальному обучению плаванию. М., 2000.
18. Мрыхин Р.П. Я учусь плавать. РнД., 2001.
19. Мухортова Е.Ю.. Обучение плаванию малышей М., 2008.
20. Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. С-П., 2006.
21. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М., 1985.
22. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А.. Обучение плаванию в детском саду. М., 1991 .
23. Петрова Н.А., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте.
24. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Задания, игры, праздники. М., 2009.
25. Плавание – правила соревнований. М.,1988.
26. Плавание. Учебная поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, спецшкол, ДЮШОР и школ высшего спортивного мастерства. М., 1983.
27. Плавание. Учебная программа для детей от 2 до 7 лет. М., 1999 .

28. Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Сан ПиН 2.1.2.1188 – 03.
29. Профит Эрик и Лопаз Патрик. Акваэробика «120 упражнений» РнД., 2007.
30. Развивающие игры. Быстрее, выше, сильнее. С-П., 1998.
31. Соколова М.Г. Плавание и здоровье малыша РнД., 2007.



### ВОДОЛАЗЫ

Играющие делятся на две команды. Предварительно на дно водоема опускают хорошо заметные предметы (окрашенные камни, цветные тарелочки и т.д.). По команде игроки собирают предметы со дна, ныряя с открытыми глазами. Побеждает команда, участники которой поднимут больше предметов. Методические указания во время ныряния запрещается мешать друг другу, отнимать предметы. Педагог внимательно контролирует действия играющих. Игра повторяется 3—4 раза.

### ДЕЛЬФИН

По команде «На старт!» дети принимают положение пловца на старте, по команде «Марш!» выпрыгивают вперед и затем выполняют движения ногами и туловищем «как дельфины», стараясь доплыть до установленной отметки. Игра может иметь несколько вариантов. Методические указания Если играющий останавливается, не доплыв до установленной отметки, он вновь принимает положение пловца на старте, выпрыгивает и продолжает движение. По мере освоения движений победителем целесообразно объявить того, кто не сделает ни одной остановки.

### ДЕЛЬФИНЫ

Дети становятся в одну шеренгу на глубине чуть выше пояса и рассчитываются на «первыйвторой». По сигналу первые выполняют глубокий вдох, поднимают руки вверх, приседают и, оттолкнувшись от дна обеими ногами, выпрыгивают вперед-вверх и скользят до полной остановки. Затем это же задание выполняют вторые номера. Методические указания Во время скольжения голова должна находиться между руками, лицо — в воде, руки и ноги выпрямлены и соединены, носки оттянуты.

### ЗВЕЗДОЧКА

Играющие располагаются произвольно, но не мешая друг другу, и по сигналу принимают безопорное горизонтальное положение на груди, руки и ноги разведены. По повторному сигналу (свисток, барабанная дробь и пр.) выполняют движения по сведению и разведению рук и ног. Движения можно выполнять одновременно руками и ногами, а также попеременно. Эта игра имеет варианты.

Вариант 1. Во время движений ногами стопы находятся в положении «на себя» и в стороны («клюшка»).

Вариант 2. «Звездочка на спине». Перевороты из положения на груди в положение на спине и обратно с фиксацией положения на спине; то же можно выполнить многократно, соединив руки и ноги и вытянувшись. Методические указания При выполнении движений руками необходимо удерживать ладони в наклонном положении и менять положение стоп: при разведении — стопы «на себя», при соединении — захлестывающее движение.

### СОМБРЕРО

Положить перед собой круг и, сделав вдох, погрузиться в воду так, чтобы, вставая, надеть круг на голову.

### НАСОС

Играющие делятся на пары и, взявшись за руки, становятся друг против друга на расстоянии шага. По сигналу взрослого они начинают приседания, погружаясь в воду с головой и выполняя выдох. Методические указания: запрещается сходить со своего места, мешать друг другу.

Продолжительность игры - не более 2 минут.

### ОХОТНИКИ И УТКИ

Играющие произвольно располагаются в бассейне. По сигналу взрослого «Приближаются охотники» игроки погружаются с головой в воду и считают до пяти, после чего встают на ноги. По команде «Охотники ушли» участники произвольно передвигаются по бассейну. Затем игра повторяется. Методические указания Игрок, раньше времени, вынырнувший из воды, получает

штрафное очко. Побеждает тот, кто имеет наименьшее количество штрафных очков. Соотношение количества «охотников» и «уток» должно быть 1:3. Перед погружением не следует выполнять глубокий вдох. Под водой нельзя передвигаться, мешать друг другу. Игра повторяется 2—4 раза.

## **РЫБА И СЕТЬ**

Выбираются двое водящих, которые, держась за руки, должны поймать «рыбок», смыкая руки вокруг игрока и опустив их на поверхность воды. «Рыбка» присоединяется к водящим, увеличивая «сеть». Игра заканчивается, когда все «рыбы» будут пойманы.

## **Релаксационные упражнения**

### **«Кулачки»**

Отдыхаем.

Руки на коленях. Что это? Волшебная сила сжала руки в кулачки, сильно, еще сильнее ... Попробуем пересилить ее, пошевелим пальчиками, подуем, расслабим. Вот какие стали легкие пальчики

### **«Сосулька»**

1 - мышечное напряжение, руки над головой, тянемся вверх; 2 - мышечное расслабление, руки расслаблены, висят, голова опущена. У нас под крышей сосулька висит, Солнце взойдет, сосулька растает и упадет.

### **«Ледяные фигуры»**

Мышечное напряжение - фигуры, расслабление - лужицы. Зима, ночь, во дворе ледяные фигуры. Какие красивые, будто хрустальные! День - дон! (дотрагиваемся до детей). Утром солнце пригрело, фигуры медленно тают, растекаются лужицы ... Снова вечер, снова ночь, снова встали сказочные ледяные фигуры. День - дон! Но настало утро, медленно тают фигуры. Снова лужицы во дворе. Хлоп! Все исчезло! Мы снова дети в группе. **«Снеговик»**

Дети «скатывают» снежный ком, затем изображают снеговика: руки на поясе, спина прямая, мышцы напряжены, улыбка. Снеговик растаял, мышцы расслаблены, руки упали вниз, голова опущена. Давай, дружок, смелей, дружок, кати по снегу свой снежок. Он превратится в снежный ком и станет ком снеговиком. Его улыбка так светла! Два глаза, шляпа, нос, метла! Но солнце припечет слегка - увы! И нет снеговика!

### **«Пылесос»**

Пылинки весело танцуют в луче солнца, по сигналу колокольчика кружатся все медленнее, садятся на пол. Спина и плечи расслаблены, руки опущены, голова наклонена вниз. Заработал пылесос, он собирает пылинки. Кого воспитатель коснулся, тот медленно уходит на стульчик.

### **«Олени»**

Руки - рога очень твердые. Мы пробиваемся сквозь заросли. Пальцы сильно растопырены (напряжены). Посмотрите, мы олени! Рвется ветер нам навстречу! Ветер стих, ослабили плечи, руки снова на коленях (руки не напряжены – расслаблены) Посмотрите, девочки и мальчики, отдыхают наши пальчики. «Гуси»

Идем гуськом, растопырили крылья, шипим: «Ш-ш-ш ... », крылья раскинули, сердимся (мышцы напряжены). Но присмотритесь! Вокруг все знакомые, улыбнемся друг другу, расслабимся, опустим крылья - руки.

### **«Резиновые игрушки»**

Я - насос, а вы резиновые игрушки, сейчас вы спущены, мышцы расслаблены. С каждым качком насоса игрушки раздуваются все больше и больше, руки в стороны, щеки надуты, смотрим вверх, мышцы напряжены. Выдернем насос, игрушки спущены, как раньше, мышцы расслабились.

### **«Мыльные пузыри»**

Встряхнули бутылочку, открутили крышку (показ жестами), медленно и долго подули в колечко (вдох носом, выдох - ртом). Ах, какие красивые мыльные пузыри! Покажите, как они взлетают (мышцы напрягаются, руки вверх сцеплены в круг и тянутся вверх, смотрим на руки). Ой! Лопнули пузыри, только мыльная лужица осталась (расслабили мышцы).

### **«Шарик»**

1-руки в стороны, щеки надуты, смотрим вверх, мышцы напряжены. 2-мышцы расслабляются, руки вниз, голова опущена. Надуваем быстро шарик, он становится большой. Вдруг шар лопнул, воздух вышел, стал он тонкий и худой.

### **«Нырятьщики»**

Мы купаемся в море, «ныряем» и плывем под водой. Наклон, смотрим вперед, руками выполняем жесты пловца - мышцы напряжены. Выныриваем (выпрямляемся). Ложимся загорать, солнце припекает, тепло - мы расслабились. Жарко. Снова идем купаться и т.д.

### **«Солнышко и тучка»**

Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно - все сжались в комочек, чтобы согреться (мышечное напряжение, задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало тепло - все расслабились (на выдохе).

### **«Цветы и дождь»**

Какие красивые цветы! (дети стоят с поднятыми руками, кисти рук изображают «тюльпан»-мышечное напряжение). Давно не было дождя. Цветы завяли. Сначала опустились головки (дети опустили руки, склонили головы, плечи расслаблены), потом листья (расслаблены опущенные руки), затем весь стебелек согнулся до земли (наклон с расслабленными руками). Вдруг закапал дождик, цветы стали медленно оживать (повтор движений в обратном порядке).

### **«Загораем»**

Дети лежат на полу на спине. Мы прекрасно загораем, выше ноги поднимаем. Держим, держим, напрягаем, Загорели, опускаем (ноги не напряжены и расслаблены).

### **«Спортсмены»**

1-напрягаются все мышцы, дети стоят на одной ноге, раскинув руки в стороны; 2- мышечное расслабление. Спортсом надо заниматься, каждый день тренироваться, Руки в стороны, не падай, очень трудно так стоять. Ногу на пол не спускать! Мы все мышцы напрягаем. А теперь их расслабляем. Опускаем руки вниз. Ну-ка, быстро улыбнись!

### **«Облака»**

Дети лежат на ковре. Воспитатель говорит: «Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака - такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. Вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие, все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно обнимает вас, это пушистое облако ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке, а сейчас снова вернулись в детский сад.