

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад №86 «Электроник»  
города Набережные Челны Республики Татарстан



«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МБДОУ  
«Центр развития ребенка –  
детский сад № 86 «Электроник»  
Давлетшина Г.Р.

Введено в действие  
Приказом заведующего МБДОУ  
«Центр развития ребенка –  
детский сад № 86 «Электроник»  
«30» августа 2021 г. № 115

Рассмотрено и утверждено  
на заседании педагогического совета  
«Центр развития ребенка –  
детский сад № 86 «Электроник»  
от «30» августа 2021 г. протокол №1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО «ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ»  
обучение плаванию с элементами синхронного плавания  
«ВЕСЕЛЫЙ ДЕЛЬФИН»  
срок реализации: 3 года  
для детей 4-7 лет**

Составила: инструктор по ФК (плавание)  
первой квалификационной категории  
Салахова Н.В.

г. Набережные Челны,

2021 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи.....	4
1.3. Нормативная база.....	4
1.4. Основные принципы обучения детей плаванию.....	5
1.5. Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей.....	6
1.6. Целевые ориентиры освоения программы.....	8
2. Планируемый результа.....	8
3. Мониторинг. Критерии оценки умение детей.....	8
<b>II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
2.1. Учебно - тематический план.....	9
2.2. Формы и методы по реализации основных задач Программы.....	9
2.3. Система работы с семьями воспитанников.....	13
<b>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
3.1. Методическое обеспечение программы.....	16
3.2. Методические рекомендации.....	16
3.3. Материально-техническое обеспечение.....	16
3.4. Расписание.....	16
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>17</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>18</b>

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание представляет собой и одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений.

Поиск наиболее эффективных средств, целенаправленно воздействующих на формирование техники движений в процессе обучения плаванию особенно актуален для детей дошкольного возраста, поскольку в данный период происходит интенсивное формирование знаний, умений, навыков. С этим возрастом связано глобальное психическое новообразование - произвольность психических процессов и поведения, проявляющаяся в способности управлять своей умственной и двигательной деятельностью.

Выполнение плавательных действий, связанных с перемещением тела человека 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 ребенка способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, насколько адекватны его двигательные представления.

Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Купание, плавание, игры и развлечения на воде - один из самых полезных физических упражнений, способствующий оздоровлению детей, укрепляющий их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

В последнее время увеличение числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата предельно необходимость поиска эффективных средств коррекции в условиях ДОУ.

Дошкольный возраст в развитии ребенка является периодом, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития, а также культуры движений. Большое значение для развития физических качеств ребенка занимает плавание. Однако плавательная подготовленность подрастающего поколения в настоящее время остается неудовлетворительной. Все еще более 20 % несчастных случаев на воде приходится на долю детей в возрасте до 14 лет, среди детей в возрасте 10-12 лет не умеют плавать более 40-45%, а среди дошкольников - до 90%

Именно в данном возрасте от 4-7 лет является актуальной задача выявления нового пути в обучении детей плаванию. Именно в данном возрасте на начальном этапе обучения является перспективным введение элементов синхронного плавания.

Высокая эмоциональность, музыкальное сопровождение, большое разнообразие интересных упражнений и элементов будет способствовать развитию плавательной подготовленности, развитию физических качеств, творческих и психических способностей детей.

**Синхронное плавание** – один из видов спорта, включающий в себя элементы художественной гимнастики, хореографии и плавания, развивающий гибкость, формирующий правильную осанку.

Для достижения результатов в синхронном плавании необходимо развивать плавательные навыки, умение действовать слаженно, проявлять творчество в преобразовании и украшении композиций. Использование данной методики рекомендуется для детей старшего дошкольного возраста.

Как известно, чем раньше ребенок воспримет гамму разнообразных впечатлений, чувственного опыта, особенно в таком виде деятельности, как движение под музыку, тем более гармоничным, естественным и успешным будет дальнейшее развитие ребенка и, возможно, меньше будет проблем у наших детей с развитием речи, внимания, памяти; формированием красивой осанки.

Настоящая программа разработана на основе методических пособий «Обучение плаванию в группах оздоровительной направленности ДОУ» под редакцией Н.В. Микляевой и «Физкультура и плавание в детском саду» под редакцией С.В. Яблонской.

В этих пособиях представлены инновационные формы работы по плаванию.

## 1.2. Цели и задачи.

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

### Задачи:

#### Оздоровительная:

- ✓ расширение адаптивных возможностей детского организма;
- ✓ совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;

#### Образовательные:

- ✓ формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;
- ✓ обучение плавательным навыкам и умениям.

#### Развивающие:

- ✓ развитие творчества в игровых действиях под музыку в воде.

#### Воспитательные:

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

## 1.3. НОРМАТИВНО – ПРАВОВАЯ БАЗА.

### Программа регулируется нормативно-правовой базой:

#### На федеральном уровне:

- Федеральный Закон Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 №273;
- Приказ Минобрнауки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155. Зарегистрирован в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный №30 384 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Минобрнауки «Об утверждении Порядка разработки примерных основных образовательных программ, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных образовательных программ» от 28 мая 2014года, № 594 ;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2020 г № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об учреждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685.21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и/или безвредности для человека факторов среды»;
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования». Приказ Министерства Просвещения РФ от 31.07.2020 г. № 373

*На уровне дошкольного учреждения:*

- Устав МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №86 «Электроник»
- Положение об оказании платных образовательных услуг

#### **1.4. Основные принципы обучения детей плаванию.**

- Принцип дифференцированного подхода к детям.
- Принцип индивидуализации процесса обучения.
- Принцип преемственности ДОУ и семьи в вопросах обучения детей плаванию и закаливания.
- Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
- Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).
- Принцип сознательности и активности.
- Принцип наглядности.

Дети должны уметь выполнять технику основных гребков движений синхронного плавания. Основные позиции синхронного плавания. Передвижения на груди, на спине. Модификации спортивных способов плавания. Приобретают умение простейшим фигурам синхронного плавания.

**Новизна** дополнительного образования по внедрению элементов синхронного плавания в занятия в бассейне:

- включение элементов синхронного плавания в условиях малогабаритных бассейнов, положительно влияют на общую физическую и плавательную подготовленность детей 3-7 лет;

Высокая эмоциональность, музыкальное сопровождение, большое разнообразие интересных упражнений и элементов будет способствовать развитию плавательной подготовленности, развитию физических качеств, творческих и психических способностей детей.

#### **1.5. Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей.**

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

### **Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)**

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функциях, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексy, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребёнка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой – нибудь задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

### **Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).**

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё незавершенно (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

## **Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)**

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

### **1.6. Целевые ориентиры освоения программы.**

**Срок реализации:** 2 года

**Форма занятий** – групповая.

**Методы:** словесный, наглядный, практический; игровой, метод упражнений, соревновательный.

**Количество детей в группе:** 8-12 человек.

**Занятия проводятся** 1 раз в неделю, 36 занятий в год.

Занятия проводятся в форме кружка для детей дошкольного возраста 4-7 (с учетом их возрастных особенностей и уровня плавательной подготовленности) и включают обучение плаванию стилем «кроль» на груди и на спине, элементы художественного плавания, комплексы и плавательные упражнения, игры и игровые задания, восстановительные упражнения, эстафеты на воде.

Плавание рассматривается как комплексный навык, требующий отдельной отработки каждого плавательного элемента: задержка дыхания, погружение, всплытие, лежание, скольжение, работа рук, работа ног, правильное дыхание.

Ведущим методом обучения плаванию является игровой метод. Игра – это естественная потребность ребенка, умелое удовлетворение которой позволяет проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и успешно решать поставленные задачи.

## **2. Планируемый результат.**

**Ожидаемые результаты:**

1. Улучшение посещаемости за счёт снижения заболеваемости.
2. Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде.
3. Повышение динамики развития движений в воде.
4. Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
5. Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде; ощущение чувства радости и удовольствия от движений.

### 3. Мониторинг. Критерии оценки детей.

Оценка качества обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста в данной про-грамме проводится по методике А.А. Чеменовой «Система обучения плаванию детей до-школьного возраста» и строится на методах педагогического и медицинского контроля фи-зического состояния детей. Педагогический контроль осуществляется путём оценки сформи-рованных у детей специальных умений и навыков. Уровень овладения плавательными навы-ками оценивается по 4-балльной системе.

3,5 балла и выше- высокий уровень,

2,5- 3,4 балла- средний уровень,

2,4 балла и ниже- низкий уровень.

**Синхронное плавание.** В технике исполнения оцениваются 3 характеристики - правильность выполнения, синхронность, сложность. Дети находятся на небольшой глубине, их движения должны быть четкими и уверенными от начала и до конца выступления. Все члены команды должны синхронно менять положение тела, производить толчки и перемещения.

С детьми с целью мониторинга реализации программы не проводятся диагностические занятия. Чтоб достижения ребят не прошли без внимания, используем подготовленные композиции во время проведения праздников на воде и показательных выступлений. Достижения детей представляются на итоговом отчетном мероприятии с приглашением родителей и детей младших групп, например «Праздник на воде по сказке Русалочка», «В гостях у Нептуна», «День рыболова», «Морская мозаика», «Российскому флоту слава» и т.д.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Учебно - тематический план

Программа рассчитана на один год обучения, предназначена для детей в возрасте от 4 до 7 лет. 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 развитие движений по синхронному плаванию.

Всего в учебном году 36 занятия, которые проводятся 1 раза в неделю.

### 2.2. Формы и методы реализации Программы.

#### Методика работы.

1. Начинаем с того, что дети выполняют в воде различные игровые действия под музыку – это пружинки, хлопки по воде, в кругу, а также произвольные танцевальные движения под музыку.

На занятиях используют предметы: мячи, обручи.

2. Дети выполняют под музыку различные скольжения с предметами ныряние и поднырявание в обруч.

3. Выражают эмоциональное содержание создаваемых образов в игре и рисунках на воде.

4. Дети знакомятся с различными композиционными движениями синхронного плавания. Менее подготовленные дети выполняют несложные композиционные движения, такие как «стрела», «звезда», «поплавок».

Более подготовленные дети выполняют сложные движения в воде и под водой, например: «подбитая утка», «разгиб в вертикаль», а также различные кувырки вперед и назад, раз-

Этап обучения	Методы	Задачи обучения
Этап начального обучения Цель: ознакомление с водной средой, положительный эмоциональный настрой на занятия в бассейне	Игры для начального обучения	Предупреждение появления неприятных ощущений у новичков: устранение чувства страха к водной среде, неуверенности в себе; ознакомление с условиями плавучести и равновесия тела, помощь в ориентации в воде; ознакомление со свойствами воды: плотностью, сопротивлением и т. д.; обучение передвижению шагом и бегом в игровой форме.
Этап углубленного обучения плаванию	Игровые упражнения: «Лодочка с веслами», «Ледорез», «Рыба», «Крокодил», «Рак», «Лошадка» и т. д.	Обучение движениям в воде в различных направлениях и положениях: лежа на груди, на спине, бег с игрушками по воде и без них.

личные построения, погружения под воду, поочередное поднятие или разведение рук, вращение вокруг себя стоя, в полуприседе, лежа на спине и груди. Это помогает детям самостоятельно подбирать элементы для танцевальных композиций.

При выполнении детьми произвольных движений под музыку в воде, тренер ведет наблюдение. Это важно, так как именно в такие минуты рождаются необыкновенные по красоте движения.

Затем самые интересные из них разучиваются. Постепенно различные движения соединяются в композиции, подбирается музыкальное сопровождение. Так происходит рождение танца, который является плодом творчества и общих усилий.

### Вывод:

Вся эта активная деятельность доставляет детям особое удовольствие, они делятся друг с другом опытом, радуются своим успехам.

Освоенные элементы синхронного плавания позволяют детям перейти на другой уровень творчества. Сложившаяся система работы по освоению синхронного плавания дает весомые результаты в развитии творческих способностей детей.

### Задачи и методы поэтапного обучения плаванию

Цель: ознакомления с элементами прикладного плавания; развитие физических качеств (декабрь-март)	«Дождь», «Кто хочет зайти в гости к утке?», «Ниагарский водопад», «Спящий крокодил», «Водолазы», «Поезд и тоннель», «Рыбаки и рыбки», «Пятнашки», «Спрячься в воду», «Циркачи», «Хоровод», «Гудок», «Сядь на дно», «Насос»	Обучение детей нырянию в воду с головой: нырнуть, пригнувшись, чтобы вода доходила до уровня глаз; затем — лежа на спине, опустить голову в воду, придерживая ее руками и задержать дыхание.
	Использование различных резиновых игрушек: круги, надувные подушки и т.д.	Обучение движениям ног вверх-вниз, сначала сидя на бортике, затем сидя в воде, в положении лежа на спине или на груди (в неглубоком месте)
	Игровое упражнение «Крокодил»	Разучивание движений руками, сидя на скамейке, затем в воде, стоя на дне в воде. Это упражнение напоминает плавание стилем кроль.
	Игровое упражнение «Охладим горячий чай»	Обучение выдоху в воду – выполнение дыхательных упражнений: - сдувание с ладони лёгкого предмета (бумага, лист, перо и т.д.); - сдувание воды, находясь в ней до подбородка; - выполнение выдоха в воду.
	Игры и игровые упражне-	Освоение и совершенствование без-

	<p>ния: «Море», «Акробаты», «Буксир», «Утки– нырки», «Нырляльщики», «Поднырни», «Водолазы», «Винт», «Стрелы», «Крокодилы на охоте», «Лягушки-квакушки», «Дельфины»</p>	<p>опорного положения на занятиях, с использованием нестандартного оборудования.</p>
	<p>Игры и игровые упражнения: «Корабли», «Кто дольше проскользит?», «Рыбы в океане», «Торпеды», «Оттолкнись пятками».</p>	<p>Закрепление навыка скольжения, освоение толчка, обеими ногами одновременно.</p>
<p>Этап отработки плавательных движений Цель: совершенствование отдельных упражнений и элементов техники плавания (апрель, май)</p>	<p>Повторение игр и игровых упражнений, разученных на предыдущих занятиях.</p>	<p>Повторение пройденного материала. Обучение элементам спортивного плавания: движения ног при плавании способом «басс», движения ног при плавании способом «кроль» на спине, движения ног при плавании способом «басс» с выдохом в воду.</p>

### «Синхронное плавание»

**Цель:** формирование средствами музыки ритмичных, синхронных движений; развитие плавательных способностей умений и навыков; нравственно-коммуникативных качеств личности.

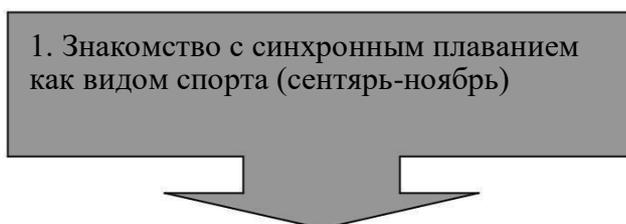
**Задачи:**

- закрепление и развитие плавательных навыков через разучивание синхронных упражнений и композиций;
- развитие гибкости, красоты, пластики выполнения движений;
- развитие умения слушать музыку при выполнении упражнений; - воспитание доброжелательных взаимоотношений между детьми.

**Принципы подбора музыкального произведения:**

1. Небольшие по объему (3-4 минуты).
2. Доступные для детского восприятия и понимания.
3. Удобные по темпу в воде (умеренно-быстрые или умеренно – медленные, разнообразные по темпу, т.е. с ускорениями и замедлениями).

**Этапы разучивания элементов синхронного плавания.**





### **Особенности работы на первом этапе.**

1. На первом этапе дети знакомятся с простыми упражнениями под спокойную без изменения ритма музыку.
2. Композиции составляются для 2-4 человек.
3. Разучиваются определенные сигналы и счет, которые инструктор использует при обучении элементам синхронного плавания: скольжение ( на груди, на спине «стрела», на боку); «торпеда», «звездочка», «поплавок», «винт», «кувырок»».
4. В дальнейшем при выполнении упражнений дошкольники считают про себя.
5. Все элементы и движения выполняются в простых построениях.
6. Когда дети полностью ознакомятся и разучат композицию её можно выполнять под музыку.

### **Особенности работы на втором этапе.**

1. Музыка подбирается более ритмичная, дети учатся слышать характер музыки и следить за ритмом.
2. На втором этапе, композиции составляются для 4-6 человек.
3. Все упражнения и движения разучиваются комплексно под счет и музыку. Постепенно вводятся элементы, как с задержкой дыхания, так и с выдохом в воду.
4. Большое внимание уделяется отработке правильного дыхания при выполнении упражнений с его задержкой, что благотворно влияет на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы.
5. При составлении композиций можно использовать предметы.

### **Особенности работы на третьем этапе.**

1. Характерная черта третьего этапа заключается в том, что все упражнения и элементы разучиваются под музыку.
2. Дети учатся слышать музыкальный рисунок и в соответствии с ним выполнять связки из элементов синхронного плавания.
3. На третьем этапе у дошкольников формируется эмоционально-эстетическое, творческое и художественное восприятие, так как используется для создания композиций все пространство бассейна.
4. Упражнения берутся более сложные, с предметами, тем самым, подталкивая дошкольников к импровизации и творчеству. Включаются различные стили плавания.

Начинаю разучивание танцевальных композиций по синхронному плаванию со второго семестра учебного года.

• Перед разучиванием ставлю задачи:

1. Максимально сконцентрировать внимание детей;
2. Вызвать интерес к новой композиции;
3. Активизировать детей с учетом индивидуальных способностей.

• Освоение танца детьми происходит примерно в течение 3-4 недель.

• При этом ставлю задачу: абсолютно точного и синхронного исполнения движений.

**Последовательность разучивания танца в течение месяца.**

1 неделя	Прослушивание мелодии, обсуждение темпа, характера, движений. Разучивание танцевальных движений на суше.
2 неделя	Разучивание танцевальных движений в воде
3 неделя	Закрепление движений в воде, обучение синхронности в выполнении движений
4 неделя	Синхронное выполнение танца.

Чтобы достижения детей не прошли без внимания, необходимо использовать подготовленные композиции во время проведения праздников на воде, показательных выступлений для детей и родителей.

**Вывод:**

Вся эта активная деятельность доставляет детям особое удовольствие, они делятся друг с другом опытом, радуются своим успехам.

### **2.3. Система работы с семьями воспитанников.**

**Взаимодействие с семьей** – анкетирование, индивидуальные беседы.

**Информирование родителей о ходе образовательного процесса** – индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов (папок-передвижек, информационных папок, фоторепортажей, фотоальбомов и т.д.), приглашение на открытые мероприятия (занятия, развлечения, праздники).

**Образование родителей** – создание памяток, консультации, семинары-практикумы.

**Совместная деятельность** – привлечение родителей к организации развлечений, праздников, созданию семейных спортивных альбомов, участию к детской исследовательской и проектной деятельности.

## **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.**

### **3.1. Материально-техническое обеспечение программы.**

Перечень спортивного инвентаря и игрушек.

- Плавательные доски - 11 шт.
- Ласты резиновые - 3 шт.
- Надувные круги – 4 шт.
- Ведерки - 10 шт. Гантели - 20 шт.
- Мячи массажные - 6 шт.
- Мячи для сухого бассейна - 50шт.
- Нудласы -10 шт.
- Мячи резиновые - 4 шт.
- Тонущие игрушки – 20 шт.(морские коньки, рыбки)
- Резиновые игрушки - 10 шт.
- Обруч - 5 шт.
- Очки и маски для плавания - 2 шт.
- Надувные мячи - 5 шт.
- Нарукавники - 4 шт.
- Палка гимнастическая - 1шт.
- Корзины - 2 шт.
- Надувные жилеты – 2 шт.

### **3.2. Методические рекомендации**

1. Занятия необходимо проводить по подгруппам 6-10 человек.
2. При обучении целесообразен фронтальный метод.
3. Разучивание упражнений сначала на месте, потом в движении.
4. На занятии двигательный режим детей должен быть рациональным, с учетом их возрастных особенностей и обеспечения благоприятных условий статической нагрузки - снижение её продолжительности и величины.
5. Использование игровых приёмов обучения, как ведущих в организации занятий.
6. После занятия целесообразно проводить оздоровительные мероприятия:
  - самомассаж;
  - ходьба по тропе здоровья;
  - релаксационные упражнения;
  - дыхательная гимнастика;

### **3.3. Расписание**

Организация образовательного процесса регламентируется годовым календарным учебным графиком, согласованным с Учредителем и графиком проведения занятий в порядке оказания дополнительных образовательных услуг в 2021-2022 учебном году, который разрабатывается и утверждается образовательным учреждением.

- Режим оказания дополнительных образовательных услуг соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 1.2.3685.21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и/или безвредности для человека факторов среды».

Занятия проводятся после дневного сна в форме подгрупповой работы.

Курс занятий рассчитан на 1 раз в неделю. Общее количество 36 занятий в год.

Продолжительность деятельности:

для детей 5-го года жизни - не более 20 минут;

для детей 6-го года жизни - не более 25 минут;

для детей 7-го года жизни - не более 30 минут.

В середине времени, отведенного на образовательную деятельность, проводят физкультминутку. Перерывы между периодами образовательной деятельности - не менее 10 минут.

**Родительские собрания** по дополнительному образованию детей проводятся на начало учебного года (сентябрь)

**Открытые занятия для родителей** по дополнительному образованию детей проводятся в конце учебного года (апрель-май).

График работы дополнительной образовательной услуги «Веселый дельфин»

Группа	День недели	Возраст	Время
№1, 9	Понедельник	6-7 лет	15.30-16.00
№ 11	Вторник	5-6 лет	15.30-15.55
№4, 6, 12	Среда	4-5 лет	15.30-15.50

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. С.В.Яблонская Физкультура и плавание в детском саду. Сфера, Москва, 2008г.
2. М.Д.Маханева Фигурное плавание в детском саду. Сфера, Москва 2009г.
3. И.В. Сидоров Как научить ребёнка плавать. М.2011г.
4. Т.А. Протченко Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Айрис-пресс, Москва,2013г.
5. Л.Ф. Еремеева Научите ребёнка плавать. Детство-пресс, Санкт-Петербург 2009г.
6. Н.В. Микляева Обучение плаванию и акваэробике в группах оздоровительной направленности. Москва, Аркти, 2011г.
7. А.А.Чеменева Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Санкт-Петербург, Детство-пресс, 2011г.
8. Синхронное плавание. Парфенов В.А., Кононенко Ю.Л., Киев, «Здоровье», 1979.
9. Большакова И.А.  
Маленький дельфин: пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений / И.А.Большакова. - М.: Аркти, 2005. – 24 с.
10. Соколова Н.Г.  
Плавание и здоровье малыша : / Н.Г.Соколова, - Р-н-Д.: Феникс, 2007. – 157с.

Перспективный план занятий по синхронному плаванию.

Месяц	Основное содержание занятий
<b>Октябрь</b>	Формировать умение следить друг за другом при выполнении движений; совершенствовать выполнение упражнений в шеренге, кругу ; приучать постоянно следить за своей осанкой. Вызвать чувство радости и удовольствия от движений в воде под музыку.
<b>Ноябрь</b>	Способствовать укреплению детского организма, формировать согласованность движений рук и дыхания в стиле кроль в наклоне; разучивать движения под счет инструктора и его сигнала, воспитывать взаимопомощь.
<b>Декабрь</b>	Способствовать качественному выполнению упражнений и соблюдению синхронности; корректировать работу ног в плавании стилем «кроль»; формировать умение одновременно выполнять движения в паре; вызвать желание заниматься в воде под музыку.
<b>Январь</b>	Приучать выполнять движения синхронно, не только в тройке, но и следить за остальными тройками; корректировать работу рук и ног при плавании брассом; выполнять простейшие перевороты; способствовать мотивации к творческой деятельности.
<b>Февраль</b>	Побуждать к выполнению движений в разных перестроениях, формировать умение выполнять перевороты на 180-360С ; учить синхронно выполнять движения под музыку; способствовать созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта.
<b>Март</b>	Координировать синхронность движения при выполнении разных упражнений ; формировать умение выполнять переворот у края бассейна, продолжая движение в обратном направлении; выполнять разные движения под музыку, согласовывать их друг с другом способствовать творческой деятельности детей при выполнении их под музыку.
<b>Апрель</b>	Совершенствовать перевороты на 180 градусов с последующим скольжением и плаванием «торпеда» , «кроль»; вызвать интерес к плаванию между предметами с изменением направления; разучивать движения под музыку, ориентируясь на её темп; вызвать желание имитировать движения животных, основываясь на использовании личного двигательного опыта.
<b>Май</b>	Упражнять детей согласовывать движения с музыкой и друг с другом; закреплять умение контролировать своё дыхание при выполнении нескольких упражнений одновременно; вызвать желание выполнять различные упражнения с разными предметами; способствовать творческой деятельности при выполнении уп-

**МОНИТОРИНГ ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.**

Оценка качества обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста в данной программе проводится по методике А.А. Чеменовой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» и строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей. Педагогический контроль осуществляется путём оценки сформированных у детей специальных умений и навыков. Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-балльной системе.

3,5 балла и выше- высокий уровень,

2,5- 3,4 балла- средний уровень,

2,4 балла и ниже- низкий уровень.

**Оценочные тесты по 1 этапу обучения плаванию детей 4-5 лет**

№ п/п	Ф.И. ребёнка	Скольжение на груди.	Скольжение на спине	Специальные упражнения	Синхронное плавание	Плавание произвольным способом	Сумма баллов
1							
2							
3							

**Тестовые задания и критерии:**

1. Скольжения на груди: 4 б- ребёнок проскользил 4 м и более; 3 б- 3 м; 2 б- 2 м; 1 б- 1 м.
2. Скольжение на спине: 4 б- ребёнок проскользил 4 м и более; 3 б- 3 м; 2 б- 2 м; 1 б- 1 м.
3. Специальные упражнения: 4 б- правильно; 3 б- имеется неточность ; 2 удовлетворительно; 1 б- не справился 4.Синхронное плавание: : 4 б- правильно; 3 б- имеется неточность ; 2 удовлетворительно; 1 б- не справился
5. Плавание произвольным способом: 4 б- 8м и более; 3 б- 6-7 м; 2 б 4-5 м; 1 б- менее 4 м.

**Методика проведения диагностики.**

**1. Скольжение на груди:** стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, от-толкнуться 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:** Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться на-зад, 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.** Глубина воды - по пояс

1. *Подъем колена.* Из исходного положения, стоя на одной ноге (прямой), другую ногу, сги-бая, 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 направле-ниях, 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 колено, 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. «Marching» - ходьба на месте, «Walking» - ходьба в различных направлениях, вперед-назад, по кругу, по диагонали.

6. *Бег* - переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета. «Joging» - вариант бега, типа «трусцой».

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

**4.Синхронное плавание.** Технике исполнения оцениваются 3 характеристики - правильность выполнения, синхронность, сложность. Дети находятся на небольшой глубине, их движения должны быть четкими и уверенными от начала и до конца выступления. Все члены команды должны синхронно менять положение тела, производить толчки и перемещения.

**5. Плавание произвольным способом.** Проплыть любым способом при помощи движений ног, рук с использованием навыков правильного дыхания.

#### *Оценочные тесты по 2 этапу обучения плаванию детей 6-7 лет*

№ п/п	Ф.И. ребёнка	«Торпеда»	Кроль на груди	Кроль на спине	Специальные упражнения	Синхронное плавание	Плавание произвольным способом.	Сумма баллов
1								

#### **Тестовые задания и критерии:**

1 «Торпеда» на груди или на спине: 4 б- 8 м; 3 б- 6-7 м; 2 б- 4-5 м; 1 б- менее 4 м.

2. Кроль на груди в полной координации: 4 б- 14-16 м; 3 б- 11- 13 м; 2 б- 8- 10 м; 1 б- менее 8м.

3. Кроль на спине в полной координации: 4 б- 14-16 м; 3 б- 11- 13 м; 2 б- 8- 10 м; 1 б- менее 8м.

4. Специальные упражнения: 4 б- правильно; 3 б- имеется неточность;

2 б- удовлетворительно; 1 б- не справился 5. Синхронное плавание: : 4 б- правильно; 3 б-

имеется неточность ; 2б - удовлетворительно; 1 б- не справился 5. Плавание произвольным способом: 4 б- 8м и более; 3 б- 6-7 м; 2 б 4-5 м; 1 б- менее 4 м.

## Методика проведения диагностики

**1. «Торпеда»** на груди: оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуты вперед, плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания, руки вытянуты над головой.

**2. Кроль на груди** положение тела пловца в воде горизонтально, лицо опущено в воду. Для вдоха пловец поворачивает голову в сторону. Ноги выполняют быстрые поочередные непрерывные движения вверх-вниз в воде, руки выполняют поочередные круговые движения (над водой – вперед, в воде - назад). Вдох выполняется в момент, когда одна рука находится в положении «прямая у головы», другая – в положении «прямая вдоль туловища». Голова поворачивается в сторону руки, которая находится в положении «прямая вдоль туловища», так чтобы рот был выше уровня поверхности воды. Выполняется быстро вдох, затем голова поворачивается в прежнее положение, выполняется выдох в воду.

**3. Кроль на спине** в полной координации: положение тела пловца в воде горизонтально, голова свободно опущена (но не закинута назад) в воду, лицо обращено кверху. Ноги выполняют быстрые поочередные непрерывные движения вверх-вниз в воде, руки выполняют поочередные круговые движения. От головы к ноге рука выполняет движение в воде, от ноги к голове – над головой. Поднимая одну руку над водой, выполнять вдох (ртом), поднимая другую руку над водой выполнять выдох (носом).

**4. Специальные упражнения.** Глубина воды - по пояс

1. *Подъем колена* выполняется 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. «Marching» - ходьба на месте, «Walking» - ходьба в различных направлениях, вперед-назад, по кругу, по диагонали.

6. *Бег* - переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета. «Joging» - вариант бега, типа «трусцой».

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

**Танцевально-ритмическая композиция** (на бортике бассейна)

- 1.И.п.- упор — присев, постепенно вставать.
- 2.И.п.– о.с., сделать 3 приставных шага влево, руками выполнять вращательные движения перед лицом (протираем стекла).
- 4.И.п.-о.с., сделать 3 приставных шага вправо, движения руками те же.
- 5.И.п.-о.с., отставить ногу в сторону на носок, выполнить наклон в сторону к ноге, руками выполнять вращательные движения перед грудью (Моторчик). Выпрямиться, принять исходное положение, поднять руки вверх, помахать туче.
- 6.И.п.- о.с., то же в другую сторону.
- 7.И.п.- ноги вместе, руки скрестить на груди. Выполнить мах ногой в правую сторону, развести руки в стороны. Вернуться в исходное положение.
- 8.И.п.- ноги вместе, руки скрестить на груди , то же в другую сторону.
- 9.И.п.-упор-присев. Выпрыгнуть вверх, ноги врозь, руки в стороны, вернуться в исходное положение.
10. И.п. - присесть, спрятаться за зонтики.

**Упражнения в воде с обручами.**

*(выполняют девочки)*

- 1.Построение в колонну друг за другом, обручи в опущенных руках.
- 2.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.И.п.- ноги на ширине плеч, руки с обручем - внизу. То же в левую сторону (2 раза).
- 4.И.п.- ноги на ширине плеч, руки с обручем –верху. Сделать выпад в правую сторону, обруч в правой руке, вернуться в исходное положение, руки с обручем поднять вверх.
- 5.И.п.- ноги на ширине плеч, руки с обручем –верху. То же в левую сторону (2 раза). 6.И.п.- ноги на ширине плеч, руки с обручем - внизу. Поднять обруч вверх, покружиться вокруг себя.
- 7.Перестроение в круг, положить обруч в центр круга, выполнить упражнение «Звездочка» на груди.
- 8.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)**

*(выполняют мальчики)*

- 1.Мальчики располагаются по углам бассейна, в руках у них пластмассовые гири.
- 2.И.п.- ноги на ширине плеч, руки с гирей –верху. 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-верху. 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.

**Упражнения с элементами синхронного плавания.**

И. п. — сидя на бортике бассейна, в руках у них цветы, руки с цветами опущены вниз.

- 1 — медленно поднять руки вверх, 2 — наклониться вправо, руки вправо, 3 — наклониться влево, руки влево, 4 — отвести руки назад,
- 5 — взмахнуть руками вверх,
- 6 — поднять руки вверх, соединить кисти вместе («лодочка»),
- 7 — соскользнуть вниз, доплыть до противоположного бортика с цветами, встать на ноги,
- 8 — наклониться вперед, опустить лицо в воду, положить лицо на воду,
- 9 — упражнение «Звездочка»,
- 10 — перестроиться в круг, взяться за руки (хоровод),
- 11 — встать на ноги, покружиться, 12 — упражнение «Волна», доплыть до бортика бассейна, встать на ноги и поклониться гос-тям.

**Упражнения в воде с лентами.**

1. И. п. — о.с., волнообразные движения руками (6—8 раз).
2. И. п. — о.с., отставить правую ногу в сторону, наклониться в правую сторону, левую руку с лентой поднять вверх;  
2 -и.п.;
- 3 -4 — то же в другую сторону (4 раза).
3. И.п. — лежа на груди, выполнять «вертушку» (4 раза).
4. И. п. — о.с., выполнять полуприседы («пружинка»), руками - вращательные движения над головой (6 раз).
5. И.п.- лежа на груди, проплыть «волной».

ПРИЛОЖЕНИЯ № 5

**Примерная композиция для первого этапа «Ручейки»**

Дети строятся в две шеренги у бортиков бассейна.

**«Ручейки стекают»**

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

**«Стрелочка»**

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

**«Поплавок»**

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

**«Широкий ручей»**

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

**«Речка»**

Скольжение на груди по диагонали бассейна к выходу.

### **Примерная композиция для второго этапа «Русалочка»**

Построение в одну шеренгу.

#### **«Торпеда»**

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

#### **«Поплавок- звездочка»**

Построение в две шеренги по противоположным бортикам. Выполнение упражнений в безопорном 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»

#### **«Акробаты»**

Выполнение кувырка вперед

#### **«Встреча русалочек»**

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

#### **«Стрелочка»**

Скольжение на груди с работой ног кролем к противоположным бортикам.

#### **«Встреча с дельфинами»**

Плывут навстречу друг другу, затем берутся за руки и кружатся на месте, меняясь местами.

#### **«Русалочки прощаются»**

Скольжение на спине с работой ног кролем к бортикам.

#### **«На дно морское»**

Перестроение в одну колонну. По диагонали проплывают к выходу друг за другом, спосо-бом кроль на груди.

### **Примерная композиция для третьего этапа «Циркачи»**

#### **«Акробаты»**

Дети входят в воду, строятся в одну шеренгу, выполняя кувырок вперед продвигаются к дальнему бортику бассейна.

#### **«Воздушные гимнасты»**

Держась за руки, проплывают парами по длине бассейна; расходятся и перестраиваются в две колонны.

#### **«Клоуны»**

Сближаются в парах навстречу друг к другу. Веселясь, выполняя кистями рук круговые движения.

#### **«Фокусники»**

В парах выполняют поочередные приседания, держась за руки.

#### **«Неразлучные друзья»**

Парами проходят по одной стороне бассейна и перестраиваются в одну колонну.

### «Дружные ребята»

Построившись в шеренгу, по всей длине бассейна, одновременно выполняют кувырки впе-рѐд.

### «Вот так цирк!»

Перестроение в круг. Выполняют, одновременно держась за руки «звѐздочку», с переходом в «поплавок».

### «До свидания – цирк!»

Перестроение в одну колонну. Скольжение на спине: руки подняты вверх, ноги работают в стиле «кроль», плывут по диагонали к выходу.

## ПРИЛОЖЕНИЕ № 6

### Примерные комплексы танцев на воде. ВАЛЬС ЦВЕТОВ (участвуют 4-6 детей.)

Музыкальное сопровождение «Звезды в твоих очах» оркестр Поля Мориа.

1. *«Спуск в воду»*. И.п.: стоя в шеренге. Кружась встают в одну шеренгу. Берут друг друга за руки.
2. *«Торпеда»*. И.п.: стоя, держась за руки. Приседают, отталкиваются ногами, ложатся на грудь. Проплывают, работа ногами в стиле «кроль» до центра бассейна.
3. *«Цветок раскрывается, закрывается»*. И.п.: стоя в кругу, держась за руки. Руки поднимают вверх, делают наклон вперед – выдох в воду. Выпрямляются и прогибаются назад, руки поднимают вверх – делают вдох (4 раза).
4. *«Стрелочка на спине – лепестки оторвались»*. И.п.: стоя в кругу, руки вверх «стрелочкой». Ложатся на спину, отталкиваясь ногами плывут назад.
5. *«Стрелочка»*. И.п. – то же что и в упр.4. Ложатся на грудь, отталкиваясь ногами плывут к центру круга.
6. *«Лилия»*. И.п.: стоя в кругу, держась за руки. Один ребенок - в центре круга, поочередно приседают под воду с выдохом в воду (3 раза).
7. *«Много цветов»*. И.п.: стоя, руки вверх или в стороны. Девочки кружатся двигаясь в свободном направлении.
8. *«Цветы распустились»*. И.п.: дети располагаются в разных местах бассейна. Выполняют упражнение «поплавок»(считают про себя до 5). Не вставая на ноги, выполняют упражнение «звездочка» на груди(считают про себя до 5).
9. *«Два букета»*.И.п.: см. упр.8. Перестроение. Передвигаются кружась, вставая по 3 человека возле бортика бассейна.
10. *«Стрелочка»*. И.п.: стоя руки вверх стрелочкой. Синхронное скольжение к противоположному бортику, меняясь местами.

### «КУВШИНКИ»

(участвуют 6 детей)

Музыкальное сопровождение: финская полька «Полкис».

1. *«Стрелочка»*. И.п.: стоя руки вверх «стрелочкой». Дети прыгают с лестницы на грудь. По 2 ребенка с каждой стороны бассейна.
2. *«Торпеда»*. И.п.: стоя руки вверх «стрелочкой». Плывут работая ногами в стиле «кроль» к центру бассейна, образуя пары берутся за руки.
3. *«Звездочка»*. И.п.: стоя парами, держась за руки. Ложатся на грудь, задерживая дыхание, руки и ноги разводят в стороны (считают до 10), перестраиваются в пары.
4. *«Стрелочка»*. И.п.: стоя парами спиной друг к другу, руки вверх «стрелочкой». Скользят на груди в противоположные стороны бассейна.

5. **«Кроль»**. И.п.: стоя, одна рука поднята вверх. Другая прижата к туловищу. Плывут в стиле «Кроль» к центру бассейна с помощью рук и ног.
6. **«Качели»**. И.п.: стоя, держась руками за канат (натянутый поперек бассейна). Ложатся на спину, ноги держат прямыми. Работая руками двигаются вперед и назад (2 раза.)
7. **«Винт»**. И.п.: пары встают спиной друг к другу, руки «стрелочкой». Ложатся на воду на живот. Вращаясь продвигаются вперед.
8. **«Лягушата»**. И.п.: стоя в шеренге. Приседают, отталкиваясь двумя, прыгают вперед на грудь, принимая горизонтальное положение.

### «ВОЛНА»

(участвуют 6 детей)

Музыкальное сопровождение произвольное.

1. **«Ручеек»**. И.п.: стоя парами друг за другом, держась за руки. Поднимают руку вверх – образуют «воротики». Последняя пара торпедой проплывает через все ворота и встает впереди, поднимая руки вверх. Упражнения повторяют остальные пары, пока не продвинутся до конца бассейна.
2. **«Ручейки разбежались»**. И.п.: стоя парами, держась за руки. Отпуская руку, расходятся в разные стороны и плывут «торпедой» вдоль противоположных бортиков до конца бассейна. Встают в колонну друг за другом.
3. **«Вода перекатывается через камушки»**. И.п. стоя в две колонны друг за другом, напротив своей пары. По одному из каждой колонны делают прыжок на грудь вперед кувырком вперед. Встают в и.п. Повторяют упражнения до конца бассейна. Дети должны стараться не натолкнуться друг на друга.
4. **«Речка»**. И.п.: стоя парами в центре бассейна. Плывут в стиле «кроль» в центр бассейна друг за другом, следя за направлением, соблюдая интервал, не мешая друг другу.

### «ОЗОРНЫЕ ЛЯГУШАТА»

(участвуют 5 детей.)

Музыкальное сопровождение: «Карнавал» (оркестр Поля Мориа).

1. **«Прыжок в воду»**. И.п.: дети прыгают друг за другом с лестницы на ноги в воду. Встают в одну шеренгу.
2. **«Жуки»**. И.п.: стоя, прыжком ложатся на спину, поднимая руки и ноги вверх. Занимают и.п.
3. **«Прыжки с хлопками»**. И.п.: стоя, прыгают с ноги на ногу с продвижением вперед, одновременно хлопая руками по воде.
4. **«Кувырок назад»**. И.п.: стоя, делают кувырок назад, встают в и.п.
5. **«Озорные ножки»**. И.п.: стоя в кругу, взявшись за руки. Ложатся на грудь, работают ногами в стиле «кроль».
6. **«Стрелочка на спине»**. И.п.: стоя в шеренге, руки вверх «стрелочкой», ложатся на спину, работают ногами в стиле «кроль».
7. **«Торпеда»**. И.п.: стоя в шеренге, руки прижаты к туловищу. Плывут на груди в обратном направлении, работая ногами в стиле «кроль». Останавливаются возле каната, натянутого над водой в центре бассейна.
8. **«Кувырок на канате»**. И.п.: стоя, взявшись руками за канат. Поднимают ноги вверх, делают кувырки через канат, отпускают руки, ложась на грудь в воду.
9. **«Винт»**. И.п.: стоя в шеренге у края бассейна, руки вверх «стрелочкой». Ложатся на грудь, вращаясь вокруг своей оси, продвигаются вперед.
10. **«Стрелки»**. И.п.: один ребенок встает на сцепленные руки двух других детей. Двое детей одновременно выталкивают стоящего на их руках ребенка вверх вперед. Он прыжком ложится на грудь в воду, вытянув руки вверх; затем встает на ноги – ноги на ширине плеч.
11. **«Воротики»**. И.п.: один ребенок стоит, руки на поясе, ноги на ширине плеч – ноги на ширине плеч. Остальные дети «стрелочкой» проплывают у него между ног.
12. **«Покажи пятки»**. И.п.: стоя, наклоняются вперед, ставят руки на дно и поднимают ноги вверх. Занимают и.п.

**Игры в бассейне с уровнем воды по колено****ВОДИЧКА**

Водичка, водичка,

Умой мое личико,

Чтобы глазоньки блестели,

Чтобы щечки краснели, Чтоб

смеялся роток, Чтоб кусался

зубок.

*(Все слова дети сопровождают показом.)*

**ГУДОК**

Играющие образуют круг, в середине которого находится взрослый. По сигналу дети погружаются в воду с головой и выполняют сильный выдох, сопровождая его звуком «у-у-у-у» — «гудком парохода». По окончании выдоха можно сесть на дно (это может быть условием определения победителя).

*Методические указания*

Воспитатель контролирует правильность выполнения погружений и выдохов в воду. Играющие не должны мешать друг другу, уходить из круга, наклоняться

**ДЕЛАЕМ ЗАРЯДКУ**

Эта игра научит ребенка пользоваться рисунком-схемой. Приготовьте карточки (20 x 30 см) со схематическими рисунками человечков, выполняющих какое-нибудь упражнение.

Перед началом игры покажите ребенку поочередно каждую из карточек и выясните, понимает ли он значение рисунков: правильно ли выполняет упражнение, которое изображено на карточке. Затем предложите малышам выполнять то упражнение, которое показано на карте.

**ДОЖДИК**

Дети ходят по бассейну и говорят хором:

«Дождик, дождик, что ты льешь, Погулять нам не даешь?»

После этих слов дети должны сесть на бортик или на дно с мелкой стороны — кто быстрее сядет, тот и победитель.

**КАРАСИ И ЩУКА**

Воспитатель разделяет играющих на две равные группы, дети становятся в шеренги спиной друг к другу, после чего приседают. Расстояние между шеренгами — 0,5—1 м. Для каждой шеренги заранее намечается направление, в котором надо бежать. Одна шеренга — караси, другая — щуки. Педагог в произвольном порядке произносит эти слова. Названная команда 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.

**НОЖКИ**

Дети стоят произвольно по всему бассейну. Воспитатель говорит весело и быстро: «Маленькие ножки бежали по дорожке. Посмотрите, как они бежали». При этом несколько раз в быстром темпе притопывает ногами, приговаривая: «Топ-топ-топ». Дети повторяют. Затем, замедляя движения, педагог произносит: «Большие ноги шли по дороге. Топ-тон». И: «Огромные ноги брели по дороге. Топ-топ».

Затем воспитатель показывает картинки с нарисованными на них мелкими, средними и крупными следами, объясняет, что на них изображено, и договаривается с детьми о том, что они будут топтать быстро или медленно, в зависимости от того, на какую картинку он укажет.

### **МОСТИК**

Расположившись по кругу, играющие садятся на дно в положение упора сзади и по сигналу придают телу горизонтальное положение (затылок на воде, лицом вверх — кто быстрее?); зафиксировать данное положение по заданию взрослого. Повторить 3—4 раза.

*Методические указания*

Освоив это положение, можно передвигаться на руках вперед и назад, темп движений регулируется командами взрослого или музыкальным сопровождением.

### **ОБГОНЯЛОЧКИ**

Играющие располагаются на берегу, лицом к воде так, чтобы не мешать друг другу. Затем дети опускаются на колени и становятся на четвереньки. По сигналу взрослого бегут на четвереньках в воде. Побеждает тот, кто быстрее всех доберется до установленного места - флажок, укрепленный в воде по голень ребенка.

### **ПУЗЫРЬ**

Игроки берутся за руки, встают в круг близко друг к другу. Не разрывая рук, делают большой круг, отходя назад:

Раздуйся, пузырь,  
Раздуйся, большой,  
Оставайся такой, Да не  
лопайся!

«Лопнул пузырь!» - двигаемся в круг: Ш-ш-ш («выходит воздух»).

Снова «надуем пузырь».

### **ВОРОБЬИ В ВОДЕ**

На неглубоком месте играющие подпрыгивают, отталкиваясь обеими ногами, стараются выпрыгнуть из воды.

### **ГОНКИ ТАЧЕК**

Играющие объединяются в пары. Один из них передвигается по дну на руках, другой идет следом за ним, удерживая партнера за ноги. Игра позволяет понять, что такой способ передвижения в воде неэффективен.

### **ТРИТОНЫ**

По сигналу педагога играющие начинают движение по дну, вытянув ноги и опираясь только на руки, словно тритоны. Игроки должны пройти, таким образом, несколько метров. Выигрывает тот, кто продвинется под водой дальше всех.

## **2. Игры в бассейне с уровнем воды по пояс**

### **БЫСТРЫЕ МЯЧИ**

Играют 2—3 команды, построившись в колонны. Расстояние между колоннами — 2—3 м, между игроками — 50—70 см. И.п. — о.с. В руках у капитанов мячи. По сигналу, наклонившись вперед и опустив руки и голову в воду, капитаны передают мячи между ногами игрокам, стоящим сзади. Те передают мяч под водой дальше. Когда мяч достигнет конца колонны, замыкающий поднимает его над головой и передает впереди стоящему игроку. Тот, прогнувшись назад, принимает мяч и передает вперед.

## **ВЕСЫ**

Встать парами спиной друг к другу, продев руки под локти партнера. Каждый, поочередно наклоняясь вперед, отрывает партнера от дна. Опускает лицо в воду и делает выдох. Находящийся над водой не должен сгибать и поднимать ноги.

*Методические указания.*

Движения должны быть плавными, медленными, нерезкими.

## **ВИНТ**

Играющие становятся в одну шеренгу. По сигналу дети приседают, выполняют глубокий вдох, поднимают руки вверх, наклоняются и, сильно оттолкнувшись обеими ногами, скользят до полной остановки или опускания ног вниз, при этом во время скольжения нужно выполнить переворот на спину (можно с помощью гребка обеими руками). При положении на спине руки остаются прижатыми к туловищу. Перевороты должны выполняться вскоре после отталкивания от опоры, когда скорость тела наибольшая.

## **ВОЛНЫ НА МОРЕ**

Занимающиеся стоят в кругу лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Руки отведены в стороны и лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению движения рук. Одновременно с поворотом туловища дети проносят руки под самой поверхностью воды в противоположную сторону — образуются волны. Движение продолжается непрерывно то в одну, то в другую сторону.

*Примечание.* Нельзя опускать руки глубоко в воду.

## **КАРУСЕЛИ**

Взявшись за руки, дети образуют круг, и идут, постепенно ускоряя шаг. Во время движения по кругу играющие хором произносят:

Еле-еле, еле-еле Закружились  
карусели, А потом, потом,  
потом — Все бегом, бегом,  
бегом.

После этого бегут по кругу (1—2 раза). Затем педагог произносит: «Тише, тише, не спешите, карусель остановите». Дети постепенно замедляют шаг и останавливаются.

*Примечание.* Нельзя разъединять руки, падать в воду.

## **ЖУРАВЛЬ**

Дети сидят на бортиках. Один ребенок — журавль, а остальные — лягушки. Журавль сидит в своем гнезде, а лягушки усаживаются на кочки и начинают свой концерт.

Вот с насиженной гнилушки В  
воду шлепнулась лягушка. И,  
надувшись как пузырь, Стала  
квакать из воды: «Ква-кэ-кэ, ква-  
кэ-кэ.

Будет дождик на реке».

Как только лягушки произнесут последние слова, журавль вылетает из гнезда и ловит их. Лягушки прыгают в воду, где журавлю ловить их не разрешается. Пойманная лягушка остается на кочке до тех пор, пока журавль не улетит, и пока снова не вылезут все лягушки. Лягушки сидят в воде до тех пор, пока не улетит журавль.

Обратно на кочку можно попадать только прыжком.

После того как журавль поймает несколько лягушек (3—4), выбирается новый журавль из числа тех детей, которые ни разу не были пойманы.

## **КРАБ - НОСИЛЬЩИК**

На глубине по колено принять положение краба: сесть на дно, согнув ноги в коленях и опереться руками сзади, затем приподнять таз как можно выше. Воспитатель кладет на живот ребенка круглую гальку или другой предмет. Ребенок должен постараться пройти, как краб, вперед или назад, не уронив груз в воду.

### **ЛЯГУШКИ – КВАКУШКИ**

Дети принимают положение пловца на старте и по команде выполняют скольжение на груди с последующими движениями ногами (можно выполнять и движения руками) — «как лягушки», «как брассисты».

*Методические указания*

Предварительно можно показать детям фотографию пловца-брассиста — в этом случае игру целесообразно назвать «Мы — брассисты». Если же иллюстрации нет, следует объяснить, как плавает лягушка, и предложить ребятам воспроизвести ее движения.

### **МЯЧ В ВОЗДУХЕ**

Играющие делятся на две команды и располагаются в воде напротив друг друга в две шеренги на небольшом расстоянии. Взрослый подбрасывает большой легкий мяч между шеренгами; играющие стараются овладеть им, не отдавать соперникам, для чего передают участникам своей команды. Мяч не должен касаться воды. Проигрывает команда, по вине которой он упадет на воду.

### **НЕВОД**

*Вариант 1.* Играющие делятся на две команды с равным числом участников. Каждый играющий одной команды удерживает в руке обруч, а игроки другой команды стараются как можно быстрее (друг за другом) нырнуть в каждый обруч. Время окончания игры определяется по секундомеру.

*Вариант 2.* Можно разделить детей на четыре команды, когда каждый играющий удерживает обруч согласно условиям игры. Побеждает команда, первой достигшая финиша. Для выявления абсолютного победителя на очередном этапе соревнуются команды-победительницы. \*

*Методические указания*

Целесообразно усложнять игру: например, уменьшать диаметр обруча, изменять его положение, применять различные расстановки играющих и т.д.; дети должны заранее знать обо всех изменениях и усложнениях. При комплектовании команд нужно учитывать степень освоения изучаемого материала.

### **НАЙДИ СВОЙ ДОМИК**

На бортиках бассейна стоят домики разного цвета (красный, желтый, зеленый, синий), по бассейну плавают игрушечные лягушата (или рыбки) таких же цветов. Дети играют с игрушками, выбрав себе любую. По сигналу педагога каждый ребенок должен отнести свою игрушку к домику такого же цвета.

*Вариант 1.* У домиков цветные окошки — цвет игрушки соответствует цвету окошка. *Вариант 2.* У каждого ребенка геометрическая фигура. На домиках окна различной геометрической формы (круг, квадрат, треугольник, прямоугольник). По сигналу педагога дети находят домик, соответствующий их геометрической фигуре.

*Вариант 3-* На бортиках стоят домики с окнами разных геометрических форм. Дети передвигаются по бассейну и по сигналу отталкиваются от дна и скользят к названному домику. («Найдите домик с квадратными окошками» и т.д.)

### **КТО ВЫШЕ?**

Играющие произвольно располагаются в бассейне и по сигналу начинают прыжки вверх.

## **ПЕРЕПРАВА**

Играющие выстраиваются в одну шеренгу вдоль боковой стенки бассейна на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По команде воспитателя они все вместе начинают переправляться на другой берег. Продвижению в воде дети помогают гребковыми движениями рук, приговаривая хором:

«Толкаюсь, толкаюсь руками о воду,  
Вода помогает мне выбрать дорогу».

*Методические указания*

Следить, чтобы пальцы рук были сомкнуты; пояснить различие между гребками рукой с сомкнутыми и разведенными пальцами. Запрещается толкать друг друга и брызгаться.

## **ПЕРЕПРАВА ПОГРАНИЧНИКОВ**

Дети бесшумно входят в воду друг за другом и передвигаются по бассейну, обходя плавающие на воде предметы, игрушки, а затем так же тихо, осторожно выходят из воды.

*Методические указания*

Входить в воду, стараясь не шуметь, не брызгать, по возможности не перемешивать плавающие на поверхности воды предметы. Ребенок, не сумевший пройти тихо, проигрывает — считается «раскрытым».

## **ПЛЫВИ, ИГРУШКА.**

Дети дуют на плавающие игрушки, продвигая их согласно заданию: игрушка должна плыть только прямо, по кругу, зигзагом и т.д. Чья игрушка быстрее достигнет установленной отметки, тот и победитель. Определение победителя будет зависеть и от предложенного детям варианта продвижения игрушки.

*Методические указания*

Игрушка может быть любой: бумажный кораблик, пластмассовая утка, мяч и т.д. Если же игра проводится как соревнование, то игрушки должны быть у всех одинаковые.

## **ПОДВОДНЫЕ ЛОДКИ**

Дети изображают подводные лодки разной конструкции. Они становятся по пояс в воде вдоль одной из сторон бассейна, слегка присев, отталкиваются от дна и скользят вперед, соединив ноги и приняв различные положения рук:

- руки вверх, кисти вместе;
- руки вдоль туловища;
- одна рука вверх, другая вдоль туловища;
- руки заложены за спину;
- одна рука вверх, другая за спиной;
- руки на затылке;
- одна рука поднята вверх, другая на затылке;
- одна рука заложена за спину, другая на затылке. Дети сравнивают конструкции.

## **ЖУЧОК-ПАУЧОК**

Играющие стоят в кругу, взявшись за руки. В круге водящий — «жучок-паучок». Все идут по кругу и говорят:

«Жучок-паучок вышел на охоту, Не зевай, поспевай, Прячьтесь все под воду».

После этих слов «жучок» салит игрока, который не успеет вовремя спрятаться под воду. Осаленный становится «жучком». Все, кто не были «жучками», выигрывают.

## **НЕ ОПОЗДАЙ К ИГРУШКЕ**

Кто быстрее дойдет, добежит, допрыгает до своей плавающей игрушки.

## **ДЕЛЬФИНЫ НА ПРОГУЛКЕ**

Присев в воду, надо оттолкнуться от дна ногами и выпрыгнуть вперед-вверх на воду. Другой вариант игры: кто из участников окажется дальше, сделав три прыжка?

## **МОРСКИЕ ЗМЕИ**

Играющие становятся в колонну по одному. Каждый из них кладет руки на плечи впереди стоящему. Направляющий передвигается вперед, меняя постоянно направления движения, остальные перемещаются за ним, получается «змея».

Направление можно обозначить различными разбросанными на поверхности воды предметами (мячами, досочками, цветными игрушками и т.д.).

Руки не разрывать, передвигаться точно в колонне по одному.

## **3. Игры в бассейне с уровнем воды по грудь**

### **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 «первый-второй». 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.* «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, меняя 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, подует, 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 жеста), медленно и долго подули в колечко (вдох носом, выдох - ртом). Ах, какие красивые мыльные пузыри! Покажите, как они взлетают (мышцы напрягаются, руки вверху сцеплены в круг и тянутся вверх, смотрим на руки). Ой! Лопнули пузыри, только мыльная лужица осталась (расслабили мышцы).

### **«Ныряльщики»**

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).

Пронумеровано, прошнуровано, скреплено  
подпись и печатью

32 Журавлев Д.В. ) листов

Давлетшина Г.Р.

