Утверждаю
Заведующий МАДОУ
«Детский сад «Звёздочка» г. Козловка
Чувашской Республики
_____Потапова Н.А

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивного направления «Морские звездочки» для детей 5-7 лет срок реализации 2 года на 2025-2027 год

Программа разработана
инструктором по физической культуре
Жолобовой Г.В.

Принято на заседании
Педагогического совета
от «28» августа 2025
протокол № 01

Козловка 2025

Содержание……1

1.Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка…….....2

1.1.1 Цель рабочей программы…….....2-3

1.1.2 Задачи рабочей программы…….3-4

1.1.3 Принципы и подходы в организации образовательного процесса…….4-5

1.1.4 Особенности развития детей дошкольного возраста ……..5-6

1.1.5. Целевые ориентиры……..6

2. Содержательный раздел……6-38

3. Организационный раздел……...38

3.1. Психолого – педагогическое сопровождение……..38-40

3.2. Материально-техническое обеспечение рабочей программы средствами обучения и воспитания……...40

3.3. Список перечня используемой литературы……40

4. Приложение……...41-54

5. Промежуточная аттестация диагностика (мониторинг)……55-57

6. Примерный календарный план воспитательной работы……58

1. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка.

Программа дополнительного образования детей «Морские звездочки» разработана на основе программы «Морская звезда» М.В. Рыбак, системы обучения плаванию детей дошкольного возраста Чаменеева А.А., Столмакова Т.В., Осокина Т.И. «Как научить детей плавать», рекомендованной Министерством образования Российской Федерации.

Данная программа реализуется на базе МАДОУ «Детский сад «Звёздочка» г. Козловка Чувашской Республики и ориентирована на детей старшего дошкольного возраста (5-7лет).

Основная задача программы «Морские звездочки» – комплексное оздоровление, укрепление психофизического и физиологического здоровья детей, воспитание развитого физически человека. Осваивая разные виды движений в воде, дошкольники учатся ориентироваться, развивать реакцию, коммуникативные качества, управлять собственным телом, принимать самостоятельные решения и, конечно, плавать разными стилями.

Для удобства восприятия в программу включены разные виды упражнений и игр, в том числе сопровождаемые стихами для детей и загадками, упражнения с нестандартным оборудованием, специальные упражнения для освоения различных видов движения на воде, способствующие развитию дыхания, расслаблению мышц, комплекс упражнений «Аквабилдинг»; комплекс упражнений по аквааэробике с мячом «Веселые утята», Упражнения используются в порядке постепенного увеличения нагрузки.

Важным аспектом программы также является формированием у ребенка с помощью различных органов чувств и представлений о движении.

Программа:

- направлена на охрану и укрепление здоровья детей, их всестороннее (физическое, социально-личностное, познавательно-речевое, художественно-эстетическое) развитие;

- взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития детей, создания равных условий их образования независимо от материального достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности;

-соответствует принципу развивающего образования;

-отвечает критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному минимуму)

- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;

- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности.

- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми (ведущий вид деятельности – игра).

1.1.1 Цель рабочей программы

Цель программы – проводить комплексное оздоровление и оказывать индивидуальную помощь старшим дошкольникам в освоении разных видов движений на воде.

1.1.2 Задачи рабочей программы

Задачи программы:

Оздоровительные задачи:

- ✓ Приобщать детей к здоровому образу жизни;
- ✓ Укреплять психическое и физическое здоровье детей;
- ✓ Активизировать деятельность различных внутренних органов и систем;
- ✓ Снятие статического напряжения,
- ✓ Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- ✓ Предупреждение искривления позвоночника и возникновения плоскостопия;
- ✓ Гармоничное развитие почти всех мышечных групп;
- ✓ Устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Образовательные задачи:

- ✓ Формировать навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;
- ✓ Развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия;
- ✓ Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку;
- ✓ Формировать преставления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья;
- ✓ Развивать коммуникативные качества.

Воспитательные задачи:

- ✓ Прививать гигиенические навыки;
- ✓ Побуждать стремление к качественному выполнению движений;
- ✓ Создавать у детей радостное и бодрое настроение.

Условия обеспечения эффективности программы:

- ✓ Регулярное посещение детьми занятий;
- ✓ Дыхательные упражнения на сушу с тонизирующим и успокаивающим эффектом;
- ✓ Повышение эмоционально – положительного тонуса в течение длительного времени;

- ✓ Разработка и выполнение специальных упражнений для освоения различных видов движений на воде, игровых, развивающих дыхание, ориентировку в воде, упражнений на расслабление мышц, общеразвивающих для формирования и коррекции осанки.

Программа «Морская звезда» рассчитана на два года обучения. Ее результативность отслеживается через диагностирование деятельности детей, посещающих кружок, которое проводится в ноябре и апреле.

1.1.3 Принципы и подходы в организации образовательного процесса

- ✓ **Развивающее обучение**. При обучении движениям следует учитывать «зону ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков.
- ✓ Воспитывающее обучение. В процессе обучения решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).
- ✓ **Сознательность.** Основополагающий принцип обучения движениям. Он предполагает понимание ребенком сути того или иного движения, которое он производит. Начиная с трех лет, ребенка постепенно подводят к пониманию сути движения, мышечно ощущать его, умению сравнивать качественные характеристики (темп, ритм, амплитуду).
- ✓ **Систематичность**. Чередование нагрузки и отдыха, взаимосвязь между различными сторонами содержания физкультурных занятий.
- ✓ **Наглядность**. Создание у ребенка с помощью различных органов чувств представлении о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой, тактильно-мышечной наглядности.
- ✓ **Доступность**. Обучение детей с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Два из основных условий доступности - преемственность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном темпе.
- ✓ **Индивидуализация**. Учет индивидуальных особенностей детей, обеспечение здорового образа жизни в ДОУ каждому ребенку с учетом состояния его здоровья, развития, интересов. Дифференцирование знаний, физических нагрузок, а также приемов педагогического воздействия.
- ✓ **Оздоровительная направленность**. Физические нагрузки даются адекватно возрасту, полу ребенка, уровню физического развития и состоянию здоровья. Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами, включение в комплексы физических упражнений элементов дыхательной гимнастики,

упражнений на повышение выносливости, двигательной активности, осуществление медицинского контроля за физическим развитием, обеспечение рационального общего и двигательного режимов в ДОУ, создание оптимальных условий для игр и занятий детей.

Подходы в организации образовательного процесса:

1. **Комплексный**. Здоровье – основа физического развития ребенка. Полноценное физическое развитие ребенка взаимосвязано с его общим психическим развитием. Сформированное сознание, развитой интеллект, понимание значимости здоровья – основа культурной личности. Обращенность современного общества к культуре, человеку, его здоровью и духовному миру становится доминантой цивилизованного общества. Наиболее всеобъемлющей и общепринятой во всем мире является формулировка, разработанная Всемирной организацией здравоохранения: Здоровье – это состояние полного физического, психического, социального благополучия. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптивные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества.
2. **Индивидуально-дифференцированный**.Одним из основных условий совершенствования физического развития детей, по моему мнению, является изучение их индивидуальных особенностей в разных видах двигательной активности и осуществление на этой основе принципа индивидуально-дифференцированного подхода. Все это проводится, для того чтобы, разработать индивидуальный коррекционный маршрут по сохранению и укреплению здоровья каждого дошкольника.
3. **Гендерный.** Гендерная педагогика – наука о воспитании и обучении мальчиков и девочек, развитии их гендерного самосознания и ценностных ориентаций, гендерного поведения, реализуемого в общении и деятельности посредством активного усвоения и воспроизведения социального опыта и культуры. Гендерный подход нацелен на помощь детям в том, чтобы справиться с проблемами социализации, важной составной частью которой является самоидентификация личности как мальчика или девочки. Гендерное воспитание призвано содействовать социализации и самоидентификации детей с учетом их пола и возраста.

1.1.4 Особенности развития детей дошкольного возраста.

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 несовершенно (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).

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все еще эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но и по прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в легких. 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 ребенка становятся более координированными и точными. Основой направления 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 закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.1.5. Целевые ориентиры

К концу 2-го года обучения дети должны знать основы здорового образа жизни. У Детей 5-7 лед должны быть сформированы:

- ✓ Сформированы основные психо - физические и нравственно-волевые качества;
- ✓ Преодоление водобоязни;
- ✓ Освоение различных видов движений (стили плавания) на воде;
- ✓ Снижение заболеваемости;
- ✓ Ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности (бассейне)
- ✓ Проявляет самоконтроль и может осуществлять анализ своей деятельности в бассейне
- ✓ Имеет начальное представление о правилах поведения в двигательной деятельности (бассейне); о том, что такое здоровье, понимает как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ✓ Владеет навыками личной гигиены при посещении бассейна;

Способен планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели.

2. Содержательный раздел

Примерный календарный план воспитательной работы

на 2025 – 2026 учебный год

Октябрь

Занятие № 1. Осваивание различных движений в воде.

Занятие № 2. Формирование осанки.

Занятие № 3. Развитие силы мышц ног.

Занятие № 4. Развитие мышц рук(при помощи круговых вращений в разных направлениях.)

Ноябрь

Занятие № 5. Плавание на груди, спине, без выноса рук.

Занятие № 6. Плавание на груди с помощью ног, с выдохом воду.

Занятие № 7. Скольжение на груди, на спине с работой ног кролем, с опорой.

Занятие № 8. Скольжение на груди, на спине с работой ног.

Декабрь

Занятие № 9. Совершенствование плавания облегченным кролем на груди без выноса рук.

Занятие № 10. Совершенствование согласования рук и ног при плавании облегченным кролем на спине с выносом рук.

Занятие № 11. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног.

Занятие № 12. Плавание облегченным кролем на груди с выдохом в воду.

Январь

Занятие № 13. Плавание облегченным кролем на груди с выдохом в воду (закрепление пройденного материала).

Занятие № 14. Плавание кролем на спине.

Занятие № 15. Скольжение на груди и на спине как при плавании кролем с работой ног.

Занятие № 16. Развитие гибкости.

Февраль

Занятие № 17. Совершенствование работы рук, ног, дыхания при плавании облегченным кролем на груди.

Занятие № 18. Плавание кролем на спине и груди при помощи работы ног.

Занятие № 19. Планирование мышечного корсета.

Занятие № 20. Совершенствование работы рук как при плавании кролем на груди и спине.

Март

Занятие № 21. Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи работы ног.

Занятие № 22. Развитие подвижности плечевых суставов.

Занятие № 23. Развитие смелости, решительности.

Занятие № 24. Согласование работы рук и ног при плавании у подвижной опоры.

Апрель

Занятие № 25 Совершенствование техники плавания кролем на спине при помощи работы рук.

Занятие № 26 Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди и спине.

Занятие № 27 Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании кролем на груди спине

Занятие № 28 Совершенствование работы рук и ног при плавании кролем на груди в скольжении.

2026-2027 учебный год

Октябрь

Занятие № 29. Развитие мышечного корсета
Занятие № 30. Совершенствование техники работы рук, как при плавании кролем на груди и спине

Занятие № 31. Совершенствование техники работы рук, как при плавании кролем на груди и спине при помощи ног

Занятие № 32. Развитие подвижности плечевых суставов

Ноябрь

Занятие № 33. Развитие подвижности плечевых суставов

Занятие № 34. Развитие смелости, решительности (закрепление предыдущего занятия)

Занятие № 35 Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании у подвижной опоры

Занятие № 36. Совершенствование техники плавания кролем на спине при помощи рук.

Декабрь

Занятие № 37. Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груде и спине

Занятие № 38. Развитие координационных способностей.

Занятие № 39. Совершенствование техники работы рук и ног как при плавании кролем на груди в скольжении

Занятие № 40 Совершенствование техники плавания облегченным кролем, плавание кролем на груди и спине

Январь

Занятие № 41 Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи работы ног, без поддерживающих средств

Занятие № 42. Развитие силы мышц

Занятие № 43 Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине без выноса рук

Занятие № 44 Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании кролем на груди спине

Февраль

Занятие № 45 Совершенствование техники плавания кролем при помощи ног

Занятие № 46 Совершенствование техники плавания кролем при помощи ног и (закрепление предыдущего занятия)

Занятие № 47 Развитие координации

Занятие № Развитие выносливости

Март

Занятие № 49 Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании кролем на груди спине

Занятие № 50 Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании кролем на груди спине

Занятие № 51 Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании кролем на груди спине

Занятие № 52 Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании кролем на груди спине (закрепление предыдущего занятия)

Апрель

Занятие № 53 Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании кролем на груди спине

Занятие № 54 Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании кролем на груди спине

Занятие № 55 Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании кролем на груди спине

Занятие № 56 Совершенствование согласованной работы рук и ног при плавании кролем на груди спине (закрепление предыдущего занятия)

2025 – 2026 учебный год

Октябрь
Занятие № 1
Освоение разных движений в воде

Этапы	Содержание деятельности	Периодичность	Методические указания
1	2	3	4
Октябрь Занятие № 1. Освоение разных движений в воде			
Подготовительная часть – 5 мин. (на суше)	Комплекс упражнений для разминки. Ходьба на носках, пятках. Легкий бег, бег с захлестом голени назад. Упражнения на восстановления дыхания (поднять руки через стороны – вдох, опустить в и.п..- выдох) И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1. – поворот влево, руки с второны; 2 – и.п.; 3. – 4- то же вправо). И.п.6 ноги на ширине стопы. 1-2 наклон вперед; 3-4 и.п. И.п.: сидя, руки в упор сзади. Работа прямыми ногами. «Кто выше?» прыжки на двух ногах. Упражнение на восстановление дыхания.	1 мин 80 с. 2-3 раза 3-4 раза 4 раза 3 по 10 с. 10 раз 4 раза	
	Контрастный душ		
Основная часть –	Виды ходьбы в разном	По кругу по 1	Спину держать

15 мин (в воде)	темпе «Цапля» , «Пингвины», «Морской конек», «Краб»	минуте.	ровно, сочетать вдох-выдох при движении
	Игра «Жучок-паучок»	2 раза	Выполнять движения синхронно
	Погружение с головой и открывание глаз в воде	3-4 раза	Лежа на воде, руки и ноги выпрямить
	Горизонтальное лежание в воде на груди у опоры с попеременным движением ног.	3 подхода по 5 раз	Использовать доску, поручень, сочетать вдох- выдох
	Скольжение на груди и спине с различным положением рук	5-6 раз	Руки вытянуть вдоль туловища, одна рука вытянута вперед, попеременно менять положение рук
	Игра «Кто быстрее соберет игрушки» (снестандартным оборудованием)	2 раза	Действовать по сигналу. Лоток для предметов находится на бортике.
Заключительная часть – 5 минут	Свободное плавание		
	Упражнение «Медуза»	1-2 раза	Расслабить руки иноги
	Контрастный душ		
	Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Мобилизующее дыхание» (с.64)		
Занятие № 2 Формирование правильной осанки			
Подготовительная часть – 5 мин. (на суше)	Релаксационное упражнения «Морские фигуры»		
	Контрастный душ		
	Различные виды ходьбы «Краб», «Пингвины», «Цапля» , «Гигантские шаги»	По кругу по 1 мин.	Спину держать ровно, сочетать вдох-выдох
Основная часть – 15 мин (в воде)	Комплекс «Аквабилдинг»	3-5 мин.	Выполнять упражнение в различном темпе с постепенным усложнением условий (глубины, скорости)
	Игра «Море волнуется»	2 раза	Можно использовать построене в круг, одну шеренгу
	Упражнения на освоение с водой: «Поплавок», «Звёздочка»	Выдерживать счет до 10	Задерживать дыхание на вдохе. Зафиксировать

			положение «Звезда»
	Многократные выдохи в воду	5-6 раз	Выполнять упражнения у опоры, без нее
	Горизонтальное лежание в воде на груди у опоры	3 подхода по 5 раз	Руки прямые , голову погружать в воду, сочетать дыхание
	Дыхательное упражнение «Ныряние»	2-3 раза	Задержать дыхание, не шевелиться
Заключительная часть – 5 минут	Свободные игры с нестандартным оборудованием «Поймай рыбку», Попади в цель»	-	Погружаться в воду с головой
Занятие № 3 **Развитие силы мышц ног**			
Подготовительная часть – 5 мин. (на суше)	Комплекс упражнений для разминки (с.17)		
	Контрастный душ		
Основная часть – 15 мин (в воде)	Различные виды ходьбы В парах «Гусиный шаг», «Цапли», «гигантские шаги»	По кругу по 1 мин.	Сохранять дистанцию. При ходьбе менять пары. Широкий шаг на согнутых ногах»
	Игра»Медуза»	2-3 раза	Выполнять упражнение: на вдохе расслабиться, выдох – лежать на воде без движений
	Имитация работы ног как при плавании кролем, сидя на бортике бассейна	3 подхода по 10 раз	Спина ровная, упор на руках
	Работа ног как при плавании кролем у опоры	3 подхода по 5 раз	Ноги в коленях не сгибать, мах ноги от бедра
	То же на спине	5 раз	---//----
Заключительная часть – 5 минут	Свободное купание с нестандартным оборудованием (лодочки, тонущие мячи)	----	Погружаться в воду сголовой
	Контрастный душ		
	Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Ха-дыхание» (64)		
Занятие № 4 **Круговые вращения руками в различных направлениях**			

Подготовительная часть – 5 мин. (на суше)	Релаксационное упражнения «Морские фигуры»		
	Контрастный душ		
	Ходьба по дну бассейна с переменной работой рук «Краб» «Гусиный шаг», «Цапли», «Гигантские шаги»	По кругу по 1 мин	Спину держать ровно, соблюдать дистанцию, сочетать вдох-выдох.
Основная часть – 15 мин (в воде)	Комплекс «Аквабилдинг»	3-5 мин.	Выполнять упражнения с постепенным ускорением. Дыхание в ритме и темпе работы рук
	Подвижная игра « Берегись крокодила»	2 раза	Выполнять присед под воду с выдохом
	Погружение в воду с открыванием глаз, лежа на груди	3 подхода по 5 раз	Сочетать вдох-выдох
	Игра «Щука»	3-4 раза	Осваивать погружение в воду с головой
	Игровое упражнение «Тюлень»		Открыватьглаза в воде
	Многократные выдохи в воду	3-5 раз	Погружаться в воду с головой
	Игра «Крабы»		Развивать силу мышц
Заключительная часть – 5 минут	Свободное купание с нестандартным оборудованием, игра «Веселые медузки»		Выполнять выдох в воду при горизонтальном положении тела
	Контрастный душ		
	Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Передышка» (64)		
Ноябрь **Занятие № 5** **Плавание на груди, спине без выноса рук**			
Подготовительная часть – 5 мин. (на суше)	Комплекс упражнений для разминки: Ходьба на внешней (внутренней) стороне стопы, руки на поясе. Легкий бег, бег с выбрасыванием прямых ног вперед. Упражнения на восстановление дыхания И.п.: ноги на ширине стопы. Круговые движения рук вперед-назад.	1 мин 40 с 3-4 раза По 10 раз 4-6 раз 4 раза	

	Игровое упражнение «Медуза» Упражнение «Стрелка». И.п.: руки вверху, ладони положить одна на другую, ноги на ширине стопы, 1- подняться на носках, потянуться вверх; 2- и.п. Прыжки. И.п.: руки на поясе, прыжком правая нога вперед, левая назад, смена положений ног. Упражнение на восстановление дыхания	12- 15 раз	
	Контрастный душ		
Основная часть – 15 мин (в воде)	Различные виды ходьбы В приседе с поворотами. Спиной назад. Боком (правым, левым) С высоким подниманием коленей	По кругу по 1 мин.	Спину держать ровно, руки на поясе
	Многократные выдохи в воду с погружением головы	5-8 раз	Сочетать вдох-выдох
	Игра «Фонтан»	2-3 раза	Следить за движением ног (чтобы не было брызг)
	Работа ног как при плавании кролем у опоры (на груди, спине)	3 подхода по 5 раз	
	Упражнение (с плавательной доской) «Лягушки – квакушки»	3 раза по 8 метров	Выполнять движения ногами брассом
	Ходьба по кругу с выполнением гребковых движений руками	1 круг	Дыхание произвольное
	Игровое упражнение «Прыжок дельфина»	3-5 раз	Во время скольжения прогнуться в пояснице
Заключительная часть – 5 минут	Свободное купание с нестандартным оборудованием	2 мин	Добиваться глубоких выдохов в воду
	Динамическое упражнение «Медуза»		
	Контрастный душ		
	Двигательное упражнение с тонизирующим эффектом «Замок» (64)		

Занятие № 6
Плавание на груди с помощью ног, с выдохом в воду

Подготовительная часть – 5 мин. (на суше), (в воде)	Релаксационное упражнение «Настроение моря»		
	Контрастный душ		
	Ходьба по дну бассейна с переменной работой рук «Краб», «Пингвины», «Цапля», «Гигантские шаги»	По кругу по 1 минуте	Спину держать ровно, соблюдать дистанцию, сочетать вдох-выдох
Основная часть – 20 мин (в воде)	Подводная разминка «Бригитта»	3-5 мин	Выполнять упражнение в различном темпе с постепенным усложнением условий (глубины, скорости)
	Игра «Жучок-паучок»	2-3 раза	Погружаться в воду с головой
	Упражнение «Морской конек»	5 раз	Спину держать ровно на вдохе
	«Стрела» на груди, спине	4 раза	Соединить кисти рук
	Игра «Крабы»	2-3 раза	Передвигаться согласованно в паре
Заключительная часть – 5 минут	Свободное купание с нестандартным оборудованием, игра «Тонущие мячики»	5 мин.	Погружаться в воду с головой
	Контрастный душ		
	Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «Воздушный шарик»		
Занятие № 7 Скольжение на груди, на спине с работой ног кролем, с опорой			
Подготовительная часть – 5 мин. (на суше), (в воде)	Комплекс упражнений для разминки Ходьба на внешней (внутренней) стороне стопы, руки на поясе. Легкий бег, бег с выбрасыванием прямых ног вперед. Упражнения на восстановление дыхания И.п.: ноги на ширине стопы. Круговые движения рук вперед-назад. Игровое упражнение «Медуза»	1 мин 40 с 3-4 р По 10 р 4-6 раз 4 раза 12-15 раз 3-4 раза	

	Упражнение «Стрелка» Прыжки.И.п.- руки на поясе. Прыжком правая нога вперед, левая назад, смена положений ног, Упражнение на восстановления дыхания		
	Контрастный душ		
Основная часть – 20 мин (в воде)	Различные виды ходьбы Ходьба лицом вперед, боком вперед, спиной вперед. «Цапля» Разнообразные движения руками: одной вперед, другой назад, до поверхности воды. Ходьба напряженно и расслабленно, медленно и быстро	1 круг (по указанию инструктора)	Сочетать вдох-выдох, соблюдать осанку
	Выдохи в воду	8-10 раз	Сочетать вдох-выдох
	Работа ног как при плавании кролем на груди у опоры	3 подхода по 5 раз	Ноги прямые, мах ноги от бедра, сочетать дыхание
	Плавание облегченным кролем на задержке дыхания	4 мин	Соблюдать координацию движений
	Плавание кролем на спине при помощи работы ног с опорой		Сочетать дыхание, ноги прямы, мах ногой от бедра, туловище в горизонтальном положении
	Игра « Какой рак доползет быстрее»	2-3 раза	Действовать по сигналу
	Игра «Щука»	3-4 раза	
Заключительная часть – 5 минут	Упражнение «Медуза»	2-3 раза	Выполнять с задержкой дыхания
	Контрастный душ		
	Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Мобилизующее дыхание» (с.64)		
Занятие № 8 Скольжение на груди, на спине с работой ног			
Подготовительная часть – 5 мин. (на суше), (в воде)	Релаксационное упражнение «Настроение моря»		
	Контрастный душ		
	Различные виды ходьбы В парах,»Гусиный шаг», «Цапля», «Гигантские	По кругу по 1 мин	Сохранять дистанцию. При ходьбе менять

	шаги»		пары. Идти широким шагом на согнутых ногах.
Основная часть – 20 мин (в воде)	Подводная разминка «Бригитта»	3-5 минут	Выполнять упражнение в различном темпе с постепенным усложнением. Дыхание в ритме и темпе работы рук.
	Многократные выдохи с открыванием глаз под водой	5 раз	Погружаться в воду с головой
	Горизонтальное лежание на груди	3 подхода по 5 раз	Выполнять движения ногами вверх – вниз у опоры
	То же на спине	-----//----	-----//------
	Скольжение с различным положением рук	4-5 раз	Сделать глубокий вдох и задержать дыхание
Заключительная часть – 5 минут	Свободное купание с нестандартным оборудованием, игра «Кто быстрее соберет игрушки»	3-4 раза	Лоток для предметов находиться на бортике
	Контрастный душ		
	Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «Корабль и ветер»		
Декабрь Занятие № 9 Совершенствование плавания облегченным кролем на груди без выноса рук			
Подготовительная часть – 5 мин. (на суше), (в воде)	Комплекс упражнений для разминки: Ходьба перекатами с пятки на носок	30 сек.	
	Легкий бег с высоким подниманием бедра. Упражнения на восстановление дыхания Ходьба с движением рук как при плавании брасом, сложив руки «лодочки» И.п. 1- поднять руки через стороны вверх, 2- и.п.. И.п.- ноги на ширнне	40 сек. 3-4 раза 1 мин. 5-6 раз 4-5 раз	

	стопы, руки на поясе.1- наклон вперед, 2 – вправо, 3- прогнуться, 4 – влево. Упражнение «Поплавок» Прыжки. И.п.: о.с.: 1- прыжок, ноги врозь; 2- ноги вместе. Упражнения на восстановления дыхания	3-4 раз 12-15 раз 3-4 раза	
	Контрастный душ		
Основная часть – 20 мин (в воде)	Различные виды ходьбы «Гигантские шаги», спиной вперед, с имитацией работы рук.	По кругу по 1 минуте	Спину держать ровно, сочетать дыхание
	Многократные выдохи в воду	8-10 раз	Выполнять упражнения держась за поручни
	Игровое упражнение «Прыжок дельфина»	2-3 раза	Во время скольжения под водой прогнуться в пояснице
	Скольжение в горизонтальном положении на груди	3 подхода по 5 раз	Сочетать дыхание, руки вытянуть в стрелу
	Скольжение в горизонтальном положении на спине	-----//-----	----//-----
	Работа ног как при плавании кролем на груди и спине у опоры	-----//----	В качестве опоры использовать мяч или доску
	Скольжение на груди, спине с работой рук как при плавании кролем	2-3 раза	Сочетать дыхание
	Игра «Белые медведи»	2-3 раза	Действовать по сигналу
	Игра «Фонтан»	2-3 раза	Произвольноменять размах и темп движения ног
Заключительная часть – 5 минут	Свободное купание с нестандартным оборудованием, игра «Попади в цель»	2-3 раза	В качестве цели использовать плавающий предмет
	Игровое упражнение «Медуза»	2-3 раза	Выполнять перекаты в группировке вперед - назад
	Контрастный душ		
	Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «Дудочка»		

Занятие № 10
Совершенствование согласования рук и ног при плавании

облегченным кролем на спине с выносом рук			
Подготовительная часть – 5 мин. (на суше), (в воде)	Релаксационное упражнение «Морские фигуры»		
	Контрастный душ		
	Различные виды ходьбы «Гигантские шаги», «Пингвины», «Цапля», «Краб».	По кругу по 1 минуте	Спину держать ровно, сочетать дыхание
Основная часть – 20 мин (в воде)	Комплекс «Веселые утята»	3-5 минут	Выполнять упражнение в различном темпе с постепенным усложнением условий (глубины, скорости)
	Игра «Дельфин»	2-3 раза	Действовать по сигналу, выпрыгивать вверх из положения на корточках
	Выдохи в воду	---//----	----//----
	Игра «Чья черепаха быстрее плывет»	---//----	Выполнять круговые движения руками
	Скольжение на боку, спине на боку с работой ног как при плавании кролем	3 подхода по 3 раза	Сочетать дыхание, следить за правильной работой ног
	Упражнение «Пингвины»	3-4 раза	Ноги прямые, руки вдоль туловища, дыхание ровное
Заключительная часть – 5 минут	Свободное купание с нестандартным оборудованием, игра «Аквариум»	3 раза	Выдох в воду, положение тела горизонтальное
	Упражнение «Звёздочка»	1 раз	Руки и ноги развести в стороны, соединить вместе, спина прямая
	Контрастный душ		
	Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «Дудочка»		
	Занятие № 11 Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине при помощи работы ног		

Подготовительная часть – 5 мин. (на суше), (в воде)	Комплекс упражнений для разминки Ходьба с перекатами с пятки на носок Легкий бег с высоким подниманием бедра. Упражнение на восстановление дыхания Ходьба с движением рук как при плавании брасом, сложив руки лодочкой. И.п.: о.с. 1- поднять руки через стороны вверх, 2- и.п. И.п.: ноги на ширине стопы, руки на поясе. 1- наклон вперед; 2- вправо; 3- прогнуться; 4- влево. Упражнение «Поплавок» Прыжки. И.п.: о.с. 1- прыжок, ноги врозь; 2- ноги вместе. Упражнение на восстановление дыхания	30 с 40 с 3-4 раза 1 мин 5-6 раз 4-5 раз 3-4 раза 12-15 раз 3-4 раза	-----
	Контрастный душ		
Основная часть – 20 мин (в воде)	Различные виды ходьбы В полуприсиде. «Цапли» С наклоном вперед и работой рук	По кругу по 1 мин.	Сочетать дыхание, держать осанку
	Игра «Жучок-паучок»	2-3 раза	Погружаться в воду с головой
	Работа ног как при плавании кролем на груди у опоры	3 подхода по 5 раз	Ноги прямые, сочетать вдох-выдох
	Работа ног как при плавании кролем на спине у опоры	----//------	_____//_____
	Многократные выдохи в воду	8-10 раз	Выдох в воду, погружаться в воду с головой
	Плавание кА кпри плавании кролем на груди при помощи ног с плавательной доской	2-3 круга	Мах ноги от бедра
	Плавание как при плавании кролем на спине при помощи ног с плавательной доской	2-3 раза	Мах ноги от бедра
	Согласование работы рук и ног как при плавании кролем на груди	3 подхода по 5 раз	Выполнять упражнение у опоры с

			поддерживающими предметами
	Самостоятельное плавание облегченным кролем на груди	2 круга	Выполнять разнообразные движения руками
	Скольжение с работой ног как при плавании кролем	____//_____	Руками работать свободно
Заключительная часть – 5 минут	Свободные игры на воде, подвижная игра «Золотая рыбка»	2-3 раза	Действовать по сигналу
	Упражнение «Звёздочка»	1 раз	Развести руки в стороны, всплыть на поверхность воды
	Контрастный душ		
	Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Замок»		
Занятие № 12 Плавание облегченным кролем на груди с выдохом в воду			
Подготовительная часть – 5 мин. (на суше), (в воде)	Релаксационное упражнение «Морские фигуры»		
	Контрастный душ		
	Различные виды ходьбы Спиной вперед с работой рук как при плавании облегченным кролем на спине. В полуприседе с работой рук как при плавании облегченным кролем на спине. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	По кругу по 1 минуте	Спину держать ровно, при ходьбе помогать руками, дыхание свободное
Основная часть – 20 мин (в воде)	Комплекс «Веселые утята»	3-5 минут	Выполнять упражнения с постепенным усложнением. Дыхание в ритме и темпе работы рук
	Многократные выдохи в воду	8-10 раз	Выдох в воду
	Скольжение с работой ног как при плавании кролем	3 подхода по 5 раз	Мах ноги от бедра, ноги не сгибать в коленях
	Игровое упражнение «Прыжок дельфина»	4-5 раз	Погружаться в воду, выпрыгивать как можно выше
Заключительная часть – 5 минут	Свободное плавание с нестандартным оборудованием. Игра «Тонущие мячики»	3-5 раз	Погружаться вводу с головой

	Контрастный душ		
	Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «Штанга»		
Январь Занятие № 13 Плавание облегченным кролем на груди с выдохом в воду			
Подготовительная часть – 5 мин. (на суше), (в воде)	Комплекс упражнений для разминки Ходьба на носках, пятках с различным положением рук. Легкий бег, бег широким шагом. Упражнение на восстановление дыхания. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1.-4- круговые движения головой вправо; 5-8 – влево. И.п.: о.с. 1- согнуть руки к плечам; 2- вверх; 3- к плечам; 4- и.п.	1 мин. 1 мин. 4 раза ____//____	
	Упражнение «Стрелка», лежа на груди. Работа прямыми ногами как при плавании кролем. Прыжки. Упражнение на восстановление дыхания	3 раза по 10 с По 10 раз на правой ноге, на двух ногах. 3-4 раза	
	Контрастный душ		
Основная часть – 20 мин (в воде)	Различные виды ходьбы Спиной вперед с одновременным вращением рук назад. Спиной вперед с одновременным вращением рук как вперед. Имитация рук как при плавании кролем на груди. В полуприседе	По кругу по 1 мин.	Спину держать ровно, туловище вперед
	Релаксационное упражнение «Морские фигуры»	2-3 раза	Выполнять с задержкой дыхания
	Многократные выдохи в воду	8-10 раз	При выдохе погружаться в воду с головой
	Плавание кролем на груди при помощи работы ног	3 подхода по 5 раз	Выполнять выдох в воду, использовать

			круг, доску
	Плавание облегченным кролем на груди	2 круга	Свободные дыхание, движение рук
	Плавание кролем на спине при помощи работы ног	---//-----	Выполнять с использованием доски
	Плавание облегченным кролем на спине	___// ____	Мах ногой от бедра, свободное положение рук
	Упражнение «Лягушки-квакушки»	3 раза	Выполнять движение ногами брассом
Заключительная часть – 5 минут	Свободное плавание		
	Упражнение «Звёздочка»	1 раз	Лежа на груди, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь
	Контрастный душ		
	Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Мобилизующее дыхание»		
Занятие № 14 Плавание кролем на спине			
Подготовительная часть – 5 мин. (на суше), (в воде)	Релаксационное упражнение «Настроение моря»		
	Контрастный душ		
	Различные виды ходьбы В парах. Шагом. Бегом. «Гусиный шаг» «Цапля»	По кругу по 1 мин.	Сохранять дистанцию. При ходьбе менять пары. Широкий шаг на согнутых ногах
Основная часть – 20 мин (в воде)	Комплекс «Аквабилдинг»	3-5 мин	Выполнять упражнение в различном темпе с постепенным усложнением условий(глубины, скорости)
	Игра «Море волнуется»	5 раз	Движение рук вперед-назад
	Многократные выдохи в воду	8-10 раз	Упражнение выполнять в полуприседе, погружаться в воду с головой
	Скольжение на груди с работой ног как при	4 круга	Сочетать дыхание, стопы ног

	плавании кролем		расслаблены
	Скольжение на спине с работой ног как при плавании кролем	----//-----	Имитация рук как при плавании кролем на спине
Заключительная часть – 5 минут	Свободное плавание с предметами (мячами)		
	Свободное плавание на груди	3 раза	Прогнуться в пояснице. Зафиксировать положение, подбородок прижать к груд
	Контрастный душ		
	Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «Насос и мяч»		
Занятие № 15 **Скольжение на груди и на спине как при плавании кролем с работой ног**			
Подготовительная часть – 5 мин. (на суше)	Подводная разминка «Бригитта»		
	Контрастный душ		
Основная часть – 20 мин (в воде)	Различные виды ходьбы. Спиной вперед (с работой рук как при плавании облегченным кролем на спине). В полуприседе (с работой рук как при плавании облегченным кролем на спине). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	По кругу 1 мин	Спину держаить ровно, при ходьбе помогать руками, дыхание свободное
	Погружение в воду с головой	8-10 раз	Поочередно выполнять вдох - выдох
	Горизонтальное лежание на спине с работой рук как при плавании облегченным кролем	Дыхание произвольное, имитация гребковых движений	
	Плавание кролем на спине без выноса рук	Руки вытянуть вперед, движение ногами	
	Многократные выдохи в воду	5-8 раз	Погружаться в воду с головой
	Игровое упражнение «Тюлень»	4 раза	Открыть глаза в воде
	Работа рук как при плавании кролем на груди и спине у неподвижной опоры	3 подхода по 5 раз	Имитация гребковых движений, дыхание свободное

	Скольжение на груди	Глубокий вдох и задержка дыхания, ноги и руки плотно соединить	
	Скольжение на груди с работой ног как при плавании кролем и выдохом в воду	Стопы ног расслаблены	
Заключительная часть – 5 минут	Свободное плавание		
	Выдохи в воду	5 раз	Погружаться в воду
	Упражнение «Краб»	2-3 раза	Двигаться до ориентира
	Контрастный душ		
	Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Ха - дыхание»		
Занятие № 16 Развитие гибкости			
Подготовительная часть – 5 мин. (на суше)	Релаксационное упражнение «Настроение моря»		
	Контрастный душ		
	Различные виды ходьбы В приседе с поворотами. Боком (правым, левым). С высоким подниманием коленей. «Цапля»	По кругу по 1 мин.	Спину держать ровно, руки на коленях
Основная часть – 20 мин (в воде)	Комплекс «Аквабилдинг»	3-5 мин	Выполнять упражнения с постепенным усложнением. Дыхание в ритме и темпе работы рук.
	Упражнение «Морская черепаха»	2-3 раза	Основная часть – 20 мин (в воде)
	Игровое упражнение «Морж»	2-3 раза	Подтягиваться на руках, двигаться друг за другом
	Многократные выдохи в воду	8-10 раз	Погружаться в воду с головой
	Подвижная игра «Берегись крокодила»	2-3 раза	Присесть- не «попасть в пасть» к крокодилу
	Прыжки в воду с продвижением вперед с поворотом		Выпрыгнуть вверх с поворотом на 90
Заключительная часть – 5 минут	Свободное плавание с игрушками		
	Горизонтальное лежание на спине без поддержки. Упражнение «Стрела»	2-4 раза	Руки и ноги плотно сведены

	Релаксационное упражнение «Морские фигуры»		Выполнять вдох-выдох
	Контрастный душ		
	Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «Сосулька»		
Февраль Занятие № 17 Согласование работы рук, ног, дыхания при плавании облегченным кролем на груди			
Подготовительная часть – 5 мин. (на суше)	Комлекс упражнений для разминки. Ходьба с высоким поднимание коленей. В полуприседе, руки вперед. В полном приседе, руки на коленях. Упражнение на восстановление дыхания. И.п.: ноги на ширине плеч, руки верху. 1-4 круговые движения вперед; 5-8 – назад. И.п.: 1- упор – присев; 2- упор лежа; 3- упор – присев; 4- и.п. Из положения «стрелка», лежа на груди и животе, работа прямыми ногами как при плавании кролем. Прыжки. И.п.: упор-присев. Выпрыгивание.	20 с. 30 с. 10с. 3-4 раза 4 раза 4-5 раз По 15 раз 10 раз	
	Контрастный душ		
Основная часть – 20 мин (в воде)	Различные виды ходьбы С разным положением рук. С ускорением. Спортивная ходьба. Спиной вперед с вращением рук. Боком	По кругу по 1 мин	Выполнять гребковые движения левой и правой рукой. Перекат спятки на носок, руки согнуты в локтях. Медленно, быстро; напряженно, расслабленно. Правым, левым.
	Многократные выдохи в воду	8-10 раз	Сочетать вдох-выдох
	Работа ног как при плавании кролем на груди (с выдохом в воду) и спине у	3 подхода по 5 раз	Сочетать дыхание с движениями рук и ног

	опоры		
	То же с плавательной доской	---//----	-----//-----
	Игра «Фонтан»	2-3 раза	Приучать не бояться брызг, изменять размах и темп движения ногами
	Ходьба в наклоне с имитацией работы рук как при плавании облегченным кролем на груди	По 1 кругу	Выполнять гребковые движения
	Плавание облегченным кролем на груди свыдохом в воду	2 раза по 8 м.	Дыхание согласовывать с движениями рук и ног
	Игра «Жучок-паучок»	2-3 раза	Погружаться в воду с головой
Заключительная часть – 5 минут	Свободное плавание с нестандартным оборудованием		
	Контрастный душ		
	Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Замок»		
Занятие № 18 **Плавание кролем на спине и груди при помощи работы ног**			
Подготовительная часть – 5 мин. (на суше) (в воде)	Релаксационное упражнение Морские фигуры		
	Контрастный душ		
	Различные виды ходьбы. Ходьба лицом вперед. «Цапля» Разнообразные движения руками: Одной вперед, другой назад, до поверхности воды; напряженно и расслабленно, медленно и быстро	1 круг (по указанию инструктора)	Сочетать дыхание, соблюдать осанку
Основная часть – 20мин (в воде)	Подводная разминка «Бригитта»	3-5 мин	Выполнять упражнение в различном темпе, с постепенным усложнением условий (глубины, скорости)
	Игра «Щука»	2-3 раза	Погружаться в воду с головой
	Скольжение с различным положением рук	6-8 раз	Сочетать скольжение с выдохом в воду

	Многократные выдохи в воду	8-10 раз	Погружаться в воду с головой
	Упражнения «Морские фигуры»	6-8 раз	Развивать силу мышц
	Прыжки в воде	3-5 раз	Прыжки произвольны. Выполнять вдох, присев в упор сидя,- выдох
	Игра «Море волнуется»	2-3 раза	Принять позу «Морские фигуры»
Заключительная часть – 5 мин	Свободное плавание с нестандартным оборудованием. Игра «Кто быстрее соберет игрушки»	3 раза	Ячейка для ловишки находится на бортике, свободно передвигаются в воде
	Контрастный душ		
	Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «Отдых»		

Занятие №19
Планирование мышечного корсета

Подготовительная часть – 5 мин. (на суше)	Комплекс упражнений для разминки. Ходьба с высоким подниманием коленей. В полуприседе, руки вперед. В полном приседе, руки на коленях. Упражнение на восстановление дыхания. И.п.: ноги н ширине плеч, руки вверху. 1-4 – круговые движения вперед;5 – 8 – назад. И.п.: о.с. 1 – упор – присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 – и.п. Из положения «стрелка», лежа на груди и животе, работа прямыми ногами как при плавании кролем. Прыжки. И.п.: упор – присев. Выпрыгивание.	20 с. 30 с. 10 с. 3-4 раза 4 раза 4-5 раз По 15 раз 10 раз	
	Контрастный душ		
Основная часть –	Ходьба по кругу в	По кругу по 1	Выполнять

20 мин (в воде)	различном темпе. Игра «Лодочка» «Гигантские шаги»	мин	гребковые движения перед собой_ вперед в стороны. Ходьба широким шагом.
	Погружение под воду с головой. Упражнение «Сядь и встань»	5-8 раз	Выполнять по команде «Сесть – встать» не помогая себе руками.
	Игра «Тонущие мячики»	2-3 раза	Погружаться в воду с головой
	Различные виды скольжения с работой ног как при плавании кролем.	5 раз по 3 м.	Скользить в положениях: одна рука вперед, другая вдоль тела, открывать глаза, заложить руки за спину.
	Плавание кролем на груди и спине при помощи работы ног с поддерживающими средствами	-------//--------	Контролировать попеременные движения ног вверх-вниз
	Плаванием облегченным кролем на груди при помощи работы рук в согласовании с дыханием	------//-------	Согласовывать движение рук с дыханием
	Плавание облегченным кролем на спине	-------//------	-------//------
	Игра «Какой рак доползет быстрее?»	2-3 раза	Двигаться спиной вперед.
Заключительная часть – 5 мин	Свободное плавание с игрушками		
	Контрастный душ		
	Дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом «Мобилизующее дыхание»		

Занятие № 20
Совершенствование работы рук как при плавании кролем на груди и спине

Подготовительная часть – 5 мин. (на суше)	Комплекс упражнений для разминки Ходьба на носках, пятках с различным положением рук	1.5 мин	----
	Бег правым (левым) боком, обычный. Упражнение на восстановление дыхания. И.п.: о.с. 1- подняться на носки, руки через стороны	1 мин. 3-4 раза 5 раз 4 раза	

	вверх; 2 - и.п. Круговые движения в плечевых суставах. 1- 4 вперед; 5-8 назад. Из положения «стрелка» , лежа на груди или спине работа прямыми ногами как при плавании кролем. Упражнение на восстановление дыхания.	1 мин. 3-4 раза	
	Контрастный душ		
Основная часть – 20 мин (в воде)	Различные виды ходьбы. Спиной вперед с одновременным вращением рук назад. Спиной вперед с одновременным вращением рук вперед. Имитация работы как при плавании кролем на груди. В полуприседе.	По кругу 1 мин	Спину держать ровно, туловище вперед
	Многократные выдохи в воду	5-8 раз	Сочетать вдох-выдох
	Игра «Белые медведи»	2-3 раза	Действовать согласованно
	Скольжение на груди и спине, работа ногами как при плавании кролем	3-4 раза	Открывать глаза в воде.
	Работа рук как при плавании кролем на груди, стоя на дне бассейна (подбородок у поверхности воды)	3 подхода по 5 раз	Дыхание произвольное
	Плавание кролем на груди и спине при помощи работы ног с подвижной опорой	2 раза по 8 м.	Использовать для опоры дощечку, резиновый круг, надувную игрушку.
	Плавание облегченным кролем на груди и спине	2 раза по 8 м.	Согласовывать движения рук, ног с дыханием
	Игра «Веселые медузки»		Выполнить выдох в воду.
Заключительная часть – 5 мин	Свободное плавание с игрушками		
	Упражнение «Морская звезда»	2-3 раза	Медленно сводить руки и быстро разводить
	Контрастный душ		
	Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Ха-дыхание»		
Март			

Занятие № 21 **Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи работы ног**			
Подготовительная часть – 5 мин (на суше), (в воде)	Релаксационное упражнение «Настроение моря»		
	Контрастный душ		
	Различные виды ходьбы. «Змейкой». Спиной вперед. С имитацией работы рук	По кругу по 1 мин	Спину держать ровно, сочетать дыхание
Основная часть – 20 мин (в воде)	Комплекс «Веселые утята»	3-5 мин	Выполнять упражнение в различном темпе с постепенным усложнением условий (глубины, скорости)
	Игра «Щука»	2-3 раза	Задержать дыхание, не шевелиться
	Упражнение «Медуза»	2-3 раза	Лежать в воде без движений , открыть глаза
	Скольжение на груди и спине	5-8 раз	Сочетать скольжение с постепенным выдохом в воду
	Многократные выдохи в воду	5-8 раз	Погружаться в воду с головой
	Игра «Жучок-паучок»	2-3 раза	Выполнять упражнение с задержкой дыхания
Заключительная часть – 5 мин	Свободное плавание		
	Контрастный душ		
	Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «Передышка»		
Занятие № 22 **Развитие подвижности плечевых суставов**			
Подготовительная часть – 5 мин (на суше)	Комплекс упражнений для разминки Ходьба на носках, пятках с различным положением рук. Бег правым(левым) боком, обычный. Упражнение на восстановление дыхания. И.п.: 1- подняться на носки, руки через стороны вверх;	1,5 мин 1 мин. 3-4 раза 5 раз --//-- 4 раза	----------

	2- и.п.: Круговые движения в плечевых суставах. 1-4 вперед;5-8 назад. Упражнение «Поплавок» Из положения «стрелка», лежа на груди на спине, работа прямыми ногами как при плавании кролем. Упражнение на восстановление дыхания.	1 мин. 3-4 раза	
	Контрастный душ		
Основная часть – 20 мин (на суше)	Различные виды ходьбы. Лицом вперед, боком вперед,спиной вперед. «Цапля» Разнообразные движения руками: одной вперед, другой назад, до поверхности воды, напряженно и расслабленно, медленно и быстро.	1 круг (по указанию инструктора)	Сочетать дыхание, соблюдать осанку
	Многократные выдохи в воду	5-8 раз	Сочетать вдох-выдох
	Имитация работы рук как при плавании кролем на груди, стоя на месте.	5-7 раз	Выполнять упражнение у поры, наклон вперед.
	То же в ходьбе на задержке дыхания, голова опущена в воду.	----//------	Сочетать вдох-выдох
	Скольжение на груди и спине с работой ног как при плавании кролем	5-7 раз	Сочетать вдох-выдох, движения рук и ног.
	Плавание облегченным кролем на груди и спине, полной координацией	----//---	Дыхание произвольное
	Игра «Белые медведи»	2-3 раза	Действовать по согласованию
Заключительная часть – 5 мин.	Свободное плавание		
	Упражнение «Улитка»	2-3 раза	Принять горизонтальное положение тела
	Контрастный душ		
	Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Замок»		
Занятие № 23 **Развитие смелости, решительности**			
Подготовительная часть – 5 мин (на	Релаксационное движение «Морские фигуры»		
	Контрастный душ		

суше) (в воде)	Различные виды ходьбы: Мелким и широким шагом. Спиной вперед. С имитацией работы рук.	По кругу по 1 мин	Спину держать ровно, сочетать вдох-выдох
Основная часть – 20 мин. (в воде)	Комплекс «Веселые утята»	3-5 мин	Выполнять упражнение с постепенным усложнением. Дыхание в ритме и темпе работы рук.
	Упражнение «Лягушки – квакушки»	2-3 раза	Выполнять движения ногами брассом
	Подвижная игра «Берегись крокодила»	---//-----	Выполнять передвижения под водой
	Погружение в воду с головой «Сядь и встань»	5-8 раз	Выполнять по команде «Сесть-встать», не помогая руками.
	Плавание кролем на груди и спине при помощи ног	3-5 раз	Согласовывать движения ног с дыханием
	Упражнение «Стрелка» на груди и спине	---//---	Руки ноги плотно свести
	Упражнение «Звёздочка» на спине	2-3 раза	Сводить и разводить быстро и медленно ноги
Заключительная часть – 5 мин	Свободное плавание		
	Контрастный душ		
	Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «Воздушный шарик»		
Занятие №24 **Согласование работы рук и ног при плавании у подвижной опоры**			
Подготовительная часть – 5 мин (на суше)	Комплекс упражнений для разминки. Ходьба на носках, руки в стороны. С высоким подниманием бедра. Упражнение на восстановление дыхания. И.п.: 1- руки через стороны к плечам; 2- шаг левой ногой влево, руки в стороны; 3-4 и.п.; 5-8 – то же вправо. Круговые движения рук вперед.	10 сек 20 с 5-6 раз 3-4 раза 15 с 5-6 раз 15 раз 3-4 раза	

	И.п.: лежа на груди на полу, руки вверху, имитируя ногами «хвост крокодила», 1- поднять голову вверх – вдох; 2- и.п.; 3- выдох. Прыжки на двух ногах «Кто выше?» Упражнение на восстановление дыхания		
	Контрастный душ		
Основная часть – 20 мин (в воде)	Различные виды ходьбы: С разным положением рук С ускорением. Спортивная ходьба. Спиной вперед с вращением рук. Боком.	По кругу по 1 мин.	Гребковые движения правой , левой рукой. Перекат с пятки на носок, руки согнуты в локтях. Медленно, быстро, напряженно, расслабленно. Правым, левым.
	Многократные выдохи в воду	8-10 раз	Сочетать вдох - выдох
	Работа ног как при плавании кролем на груди с выдохом в воду, держась одной рукой за неподвижную опору	2-3 раза	Согласовывать движения рук, ног, дыхание.
	То же на спине	----//-----	------//------
	То же с подвижной опорой	---//---	Выполнять движения с доской или кругом.
	Скольжение на груди и спине как при плавании кролем	4-5 м	Увеличивать расстояние
	Игровое упражнение «Тюлень»	2-3 раза	Открывать глаза в воде, голову опустить в воду
Заключительная часть – 5 мин	Свободные игры с игрушками	3 мин	----
	Упражнение «Звёздочка» на спине	2-3 раза	Сочетать вдох-выдох, прогнуться в пояснице.
	Контрастный душ		
	Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Мобилизующее дыхание»		

Апрель
Занятие № 25
Совершенствование техники плавания кролем на спине при помощи работы рук

Подготовительная часть – 5 мин (на суше) (в воде)	Релаксационное упражнение «Морские фигуры»		
	Контрастный душ		
	Различные виды ходьбы. «Краб» «Пингвины» «Цапля» «Гигантские шаги»	По кругу по 1 мин	Спину держать ровно, сочетать вдох-выдох
Основная часть – 20 минут (в воде)	Комплекс «Аквабилдинг»	3-5 мин	Выполнять упражнение в различном темпе, с постепенным усложнением условий (глубины, скорости)
	Передвижение с вращениями рук в различных направлениях	1 круг	Сочетать передвижения с дыханием
	Игровое упражнение «Прыжок дельфина»	2-3 раза	Руки вытянуть вперед, прогнуться
	Скольжение с работой ног как при плавании кролем на груди и спине	3-5 раз	Согласовывать движения ног, рук, дыхание
	Игра «Попади в цель»	2-3 раза	----//----
Заключительная часть – 5 мин	Свободное плавание		
	Упражнение «Стрелка» на спине	4-5 мин	Увеличить дистанцию скольжения
	Контрастный душ		
	Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «Корабль и ветер»		
Занятие № 26 **Совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди и спине**			
Подготовительная часть – 5 мин (на суше)	Комплекс упражнений для разминки. Ходьба на носках, руки в стороны. С высоким подниманием бедра Упражнение на восстановление дыхания.	10 с. 20 с. 5-6 раз	----------
	И.п.: о.с. 1- руки через стороны к плечам; 2- шаг левой ногой влево, руки в стороны; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же вправо. Круговые движения рук вперед. И.п.: лежа на груди на полу, руки вверху, имитировать	3-4 раза 15 с. 5-6 раз	

	ногами «хвост крокодила». 1- поднять голову вверх – вдох; 2- и.п.; 3- выдох. Прыжки на двух ногах «Кто выше?». Упражнение на восстановление дыхания.	15 раз 3-4 раза	
	Контрастный душ		
Основная часть 20 минут (в воде)	Различные виды ходьбы: Спиной вперед с одновременным вращением рук назад. Спиной вперед в одновременным вращением рук вперед. Имитация рук как при плавании кролем на груди. В полуприседе.	По кругу по одной минуте	Спину держать ровно, туловище вперед
	Многократные выдохи в воду	8-10 раз	Сочетать вдох-выдох
	Упражнение «Морская звезда на груди и спине	3-5 раз	Прогнуться в пояснице
	Скольжение на груди и спине	---//---	Руки ноги плотно свести
	Скольжение на груди и спине с работой ног как при плавании кролем		
	Имитация работы рук как при плавании кролем на груди, стоя на месте	3-5 раз	Сочетать движение рук с дыханием
	Согласование работы одной руки с работой ног как при плавании кролем на груди, другой рукой держась за поручень	---//----	Согласовать движение руки, ног, дыхания.
	Плавание облегченным кролем на груди и спине	4-5 м.	Выполнять движения в полной координации.
Заключительная часть – 5 мин. (на суше) (в воде)	Свободное плавание с игрушками		
	Упражнение «Медуза»	3-5 раз	Выполнять упражнения произвольно
	Контрастный душ		
	Дыхательное упражнение м тонизирующим эффектом «Ха-дыхание»		
Занятие №27 **Развитие координационных способностей**			
Подготовительная часть – 5 мин (на суше) (в воде)	Релаксационное упражнение «Морские фигуры»		

	Контрастный душ		
	Различные виды ходьбы: Приставным шагом. Спиной вперед. С имитацией работы рук	По кругу по 1 мин.	Спину держать ровно, сочетать вдох-выдох
Основная часть 20 минут (в воде)	Комплекс «Аквабилдинг»	3-5 мин	Выполнять упражнение с постепенным усложнением. Дыхание в ритме и темпе работы рук
	Скольжение на груди и спине	---//---	Выполнять с различным положением рук
	Работа ног как при плавании кролем на груди с выдохом в воду	3-5 раз	Согласовывать дыхание и движения ног.
	Работа ног как при плавании кролем на спине с выдохом в воду	---//---	----//-----
	Плавание кролем на спине при помощи работы ног м плавательной доской	----//-----	Дыхание произвольное
	Игра «Чья черепаха быстрее плывет?»	2-3 раза	Помогать ногами
	Прыжки в воде	3-5 раз	Задержать дыхание
Заключительная чсть – 5 мин.	Свободное плавание с игрушками		
	Контрастный душ		
	Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «Дудочка»		
Занятие № 28 Совершенствование работы рук и ног как при плавании кролем на груди в скольжении			
Подготовительная часть - 5 мин (на суше)	Комплекс упражнений для разминки		
	Ходьба вперед лицом, вперед спиной, с поворотами через правую (левую)ю Бег приставным шагом правым (левым) боком, спиной вперед. Упражнение на восстановление дыхания. И.п.: о.с. 1-2 – руки через чтороны вверх; 3-4 и.п. И.п.: наклон вперед, правая рука вверху.1-4 –круговые движения вперед. И.п.: ноги на ширине стопы. 1- 3- наклон вперед; 4 – и.п.	1 мин. ----//----- 5-6 раз 4-5 раз ---//--- 5-6 раз	

	Упражнение на восстановления дыхания.		
	Контрастный душ		
Основная часть 20 мин.(в воде)	Различные виды ходьбы: С вращением рук вперед-назад. С ускорением. Спиной вперед с вращением рук.	По кругу по 1 мин.	Спину держать ровно
	Упражнение «Морской конек»	5-7 раз	Сочетать вдох-выдох
	Скольжение на груди и на спине с выдохом в воду	---//---	Равномерное дыхание
	Скольжение на груди и спине с работой ног как при плавании кролем.	---//---	Сочетать дыхание с работой ног
	Плавание кролем на груди и спине при помощи ног с плавательной доской	---//---	----//----
	Плавание кролем на груди и спине с помощью ног и рук	2 раза по 8 м.	Дыхание произвольное
	Игра «Щука»	2-3 раза	Погружаться в воду с головой
	Игровое упражнение «Прыжок дельфина»	---//---	Прогнуться в пояснице, руки вверх в «замок»
Заключительная часть 5 мин.	Свободные игры с игрушками		
	Упражнение «Звёздочка» на груди и спине	2-3 раза	Прогнувшись в пояснице
	Контрастный душ		
	Дыхательное упражнение м тонизирующим эффектом «Замок»		

3. Организационный раздел

3.1. Психолого-педагогическое сопровождение.

Успешная реализация рабочей программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:

1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;

2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые). При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная

на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;

3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса в ДОО.

4) учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);

5) создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;

6) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

7) индивидуализация образования (в том числе поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

8) оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе с ОВЗ на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования;

9) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;

10) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развитии детей, охраны и укрепления их здоровья;

11) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации рабочей программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

12) формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;

13) непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации рабочей программы в ДОО, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;

14) взаимодействие с различными социальными институтами (физкультуры и спорта, другими социально- воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально- значимой деятельности;

15) использование широких возможностей социальной среды, социума как дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса её социализации;

16) предоставление информации о рабочей программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

17) обеспечение возможностей для обсуждения рабочей программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в том числе в информационной среде.

3.2. Материально-техническое обеспечение рабочей программы средствами обучения и воспитания.

Обеспечен средствами обучения и воспитания для достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы кружка (Приложение 4)

Соблюдаются требования санитарно – эпидемиологических правил и гигиенических нормативов Сан-ПиН 2.3/2.4.3590-20; Сан-ПиН 1.2.3685-21;

Выполнение требований по охране здоровья обучающихся;

Возможность беспрепятственного доступа обучающихся с ОВЗ (по показаниям)

№	Элементы РППС	Примечание
1	Чаша бассейна - 60,8 кв.м,	+
2	нарукавники (24 пары)	+
3	доска для плавания (14 шт.)	+
4	нудл (15 шт.),	+
5	нетонущие обручи (6 шт.),	+
6	тонущие игрушки,	+
7	мяч надувной (1 шт.),	+
8	плавающие фигуры (дельфин, пеликан),	+
9	сачок (1 шт).	+
10	Круги надувные	+
11	Душевые с туалетной комнатой	для мальчиков и девочек – шкафы для раздевания, скамейки, 3 поддона с перегородками; фены для сушки волос.
12	Тренерская	стол, стул (3 шт.), шкаф (2 шт.), а также имеется душевая комната с туалетом.

3.3.Список примерного перечня используемой литературы:

1. Федеральная образовательная программа дошкольного образования. – М.: ТЦ Сфера, 2023.- 206 с.: (Правовая библиотека образования).
2. Рыбак М.В. Программа «Морская звезда». - -2012г.
3. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет.сада.-3-изд.,дораб. И доп. –М.: Просвещение,1985.-80с.,ил.
4. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – С.П.: «Детство- пресс», 2011.
5. Патрикеев А.Ю.Игры с водой и в воде. Подготовительная к школе группа/ Изд.2-е,испр.- Волгоград : Учитель.-215с.

4. Приложение

Примерный комплекс упражнений «Аквабилинг»

Упражнения	Периодичность	Методические указания
ИП – ОС. Ходьба на месте с перекатами с пятки на носок	30 с.	Выпрямить спину, расправить плечи
ИП – ОС. Медленный бег на месте с высоким подниманием бедра	40 с.	Следить за дыханием
ИП – стоя в воде по плечи. 1 -3 – имитация различных стилей плавания. 4 - ИП	Повторить 10 раз каждое	Делать руками движения,
ИП – ОС. 1-2 – глубокий вдох. 3 – 4 – погрузиться в воду с головой – выдох.	8 - раз	Задержать дыхание, медленный выдох.
ИП – стоя, ноги вместе, руки в стороны. 1 – 3 – имитация различных стилей плавания. 4- ИП.	5-8 раз	движения рук при обхвате коленей как при хлопке ладонями.
ИП – лежа на спине, руки в стороны, ноги согнуты в коленях. 1 – 3 – поворот туловища влево. 4 – ИП. 1 -3 – поворот туловища вправо. 4 - ИП	5 -8 раз	Укрепить поясничный отдел позвоночника. Дыхание равномерное.
ИП – стоя, ноги вместе. 1 – 3 – движения прямыми руками, хлопок в ладоши перед грудью. 4 – ИП. 1 – 3 – то же за спиной. 4 – ИП.	5 -8 раз	Сильные и активные махи руками сочетать дыхание с движениями рук.

Примерный комплекс упражнений по аквааэробике с мячом «Веселые утята»

Упражнения	Периодичность	Методические Указания
Ходьба на месте с высоко поднятыми коленями	60 с.	Следить за дыханием, руки с мячом за головой.
ИП – ОС. Мяч в руках(внизу). 1- 3 – вытянуть руки с мячом вверх, прогнуться. 4 – ИП.	4 раза	Подняться на носки, прогнуться в пояснице.
ИП – ОС. Мяч в руках перед грудью. 1-3 – руки с мячом вытянуть вперед, поворот вправо. 4 – ИП. 1-4 то же влево.	4 раза	Мяч перед грудью, следить за дыханием и осанкой.
ИП – ОС. Мяч перед грудью.1-3 – глубокий вдох, наклон в перед, выпрямить руки, выдох в воду. 4 - ИП	4 раза	Мяч скользит по воде
ИП – ОС. Мяч в руках перед грудью. 1-3 - глубокий вдох, присесть с мячом под воду, медленный выдох. 4 - ИП	4 раза	Преодолеть сопротивление воды

ИП – ОС. Мяч в руках перед грудью, скольжение с мячом 3 метра	2 раза	Задержать дыхание
Ходьба на месте, мяч перед грудью.	40 с.	Поочередно касаться коленом мяча, следить за осанкой.

Примерная подводная разминка «Бригитта»

Содержание деятельности	Периодичность	Методические указания
Ходьба на месте	60 с	Выпрямить спину, контролировать дыхание
ИП – о.с. Бег на месте с увеличением скорости	90 с.	Вода по грудь
ИП – стоя в воде (на глубине по грудь), 1-2 – развести руки в стороны (вдох); 3-4 – согнуть ноги в коленях, окунуться с головой (выдох)	5 раз	Выполнять упражнения у опоры (бортик, поручень). Вдохнуть глубоко ртом и носом. Сделать ртом и носом выдох под водой
ИП – держась за поручень бассейна, упереться ногами в его стенку, 1-3- выпрямить ноги и держаться, затем снова согнуть в коленях; 4- и.п.	5 раз 15 сек.	На максимальной высоте Сочетать вдох - выдох
ИП – держась за поручень бассейна, опереться затылком о его стенку. 1 – 3- поднять прямые ноги и работать кролем; 4 – и.п.	5 раз	Менять угол между прямыми ногами (ножницы)
ИП – развести руки в стороны, положить на бортик бассейна. 1- 3поднять колени к груди; 4- и.п.; 1-3 выпрямить ноги в горизонтальной плоскости; 4 – и.п.	5 раз	Спиной прижаться к стенке, удержать положение ног. Сочетать движения с дыханием
ИП – стоять по грудь в воде, руки на бортике на уровне плеч. 1-3 – рывком выпрыгнуть вверх, бедрами коснуться бортика, задержаться; 4- и.п.	5 раз 5 сек.	

Примерные дыхательные упражнения с тонизирующим эффектом

«Мобилизующее дыхание»

И.п.: стоя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 с., выдох такой же продолжительности, как вдох. Затем постепенно увеличить фазу вдоха.

«Ха – дыхание»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, поднять руки через стороны вверх над головой. Задержать дыхание. Выдох – корпус резко наклонить вперед, руки сбросить вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком «Ха!»

«Замок»

И.п.: сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Сделать вдох, одновременно руки поднять над головой ладонями вперед. Задержать дыхание на 2 с, резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом

«Отдых»

И.п.: стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течении 1 – 2 мин. Затем выпрямиться.

«Передышка»

В течении 3 мин дышать медленно, спокойно и глубоко. Можно закрыть глаза.

Эффективность влияния дыхательных упражнений на эмоциональное и физическое состояние увеличивается, если они используются в комплексе с другими способами эмоциональной саморегуляции.

«Волшебный шарик»

Задача: снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу.

Инструктор. Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становиться все больше и больше, как увеличиваются узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу.

«Корабль и ветер»

Задача: настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали.

Инструктор. Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки. Теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавший на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер.

«Дудочка»

Задача: расслабить мышцы лица, особенно вокруг губ.

Инструктор. Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух и поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала.

«Штанга»

1 – й вариант

Задача: расслабить мышцы спины.

Инструктор. Сейчас мы с вами будем спортсменами – тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на

вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз.

2 - й вариант

Задача: расслабить мышцы спины и рук, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

Инструктор. Возьмём штангу по легче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять? Бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь.

Молодцы! Вы все чемпионы. Можем поклониться зрителям. Вам все аплодируют, поклонитесь еще раз.

«Насос и мяч»

Задача: расслабить максимальное количество мышц и тела.

Инструктор. Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас – большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч.

Ребенок – «мяч» стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен немного вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Другой ребенок начинает «надувать» мяч, сопровождая движения рук (они качают воздух) звуком «с». С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук «с», он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго «с» выпрямляет туловище, после третьего у «мяча» поднимается голова, после четвёртого – надуваются щеки и руки отходят от боков. «Мяч» надут.

Ребенок выдергивает из «мяча» шланг насоса. Из «мяча» с силой выходит воздух со звуком «ш». Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. Затем играющие меняются ролями.

«Сосулька»

Задача: расслабить мышцы рук.

Инструктор. Ребята я хочу загадать вам загадку:

У нас по крышей
Белый гвоздь висит.
Солнце взойдет,
Гвоздь, упадет.

Правильно, это сосулька. Давайте представим что мы с вами артисты ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читаем им загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью и четвертую уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем. А теперь выступаем.

Релаксационные упражнения

«Морские фигуры».

Задача: Создать психологически благоприятную обстановку в группе.

Инструктор: ребята, представьте себе, что мы с вами отправляемся в чудесный, загадочный, удивительно красивый мир Подводного царства, в котором живут морские жители: морской конек, краб, медуза, морская звезда, моллюск, дельфины. Пусть каждый из вас решит, в каждую фигуру он превратится.

Дети: под мелодичную, спокойную музыку выполняют движения и отправляются в бассейн.

«Настроение моря».

Задача: дать представление о том, что ветер имеет разную силу, и в зависимости от силы ветра изменяется настроение моря.
Оборудование**:** иллюстрации с изображением моря в разном состоянии.
Инструктор: ветер бывает разным: штиль, сильный шторм, ураган.
Дети: под музыку показывают разное состояние моря. Заключительный этап упражнения сопровождается спокойным состоянием моря и дети отправляются в бассейн.

« Скажи дельфину добрые слова».

Задачи: создать психологически благоприятную обстановку в группе.
Инструктор: «приглашает» на занятие игрушечного дельфина. Дети: по очереди называют его добрыми словами. Затем каждый из них по очереди выходит в круг с дельфином в руках, «превращаясь» в него. Остальные участники обращаясь к ребенку в роли дельфина, называют его добрыми словами. Таким образом, каждый ребенок, побыв в роли дельфина, получает свою порцию «словесных поглаживаний».

«Волны».

Задачи**:** обучить умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.
Оборудование: 2 голубые атласные ленты длиной 1 – 1,5м.
Инструктор: называет детям разные чувства и предлагает с помощью лент показать «волны радости», «волны застенчивости» и т.д. Затем можно обсудить с детьми, какими средствами пользовались они при выражении разных чувств.

Образно – игровые упражнения в воде и на суше

Упражнения «Морские фигуры»

1- й вариант
Задача: развивать силу мышц.
«Морская звезда» — лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь.
«Морской конек» — сев на пятки, руки за голову.
«Краб» — передвижение в упоре стоя, согнувшись, ноги согнуты врозь.
«Дельфин» — лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок».
2 - й вариант
Задача: развивать гибкость.
«Улитка» — упор лежа на спине, касаться ногами за головой.
«Морской лев» — упор сидя между пятками, колени врозь.
«Медуза» — сед, ноги врозь с наклоном вперед до касания рук.» ми стопы.
«Уж» — сед с предельно разведенными врозь ногами, руки пн поясе.
«Морской червяк» — упор стоя, согнувшись.

Игра «Море волнуется»

Задача: развивать воображение и двигательную память.
Дети размахивают руками вперед-назад, произнося слова:
Море волнуется раз,
Море волнуется два,
Море волнуется три,
На месте фигура... (называют фигуру) замри.

После слова «замри» дети принимают какую-нибудь позу (можно заранее оговорить). Отмечаются те дети, которые приняли наиболее красивые и оригинальные позы.

Упражнение «Пингвины»

Задача: развивать коммуникативные навыки, внимание, гибкость. Дети ходят на прямых ногах, покачиваясь с боку на бок, опустив руки вдоль туловища и согнув под прямым углом к руке кисти, пальцы выпрямлены («крылья пингвинов»).

Вразвалку ходит, как моряк,
Белый галстук, черный фрак.
В Антарктиде среди льдин
Проводит дни свои ... (пингвин).

Упражнение «Две лягушки»

Задача: та же.

Дети выполняют прыжки с выносом прямых рук вперед вверх.

Видим, скачут по опушке
Две веселые лягушки.
Прыг-скок, прыг-скок,
Прыгать с пятки на носок.
На болоте две подружки —
Две зеленые лягушки
Утром рано умывались,
Полотенцем вытирались.
Ножками топали,
Ручками хлопали,
Вправо-влево наклонились
И обратно возвратились.
Вот здоровья в чем секрет
Всем друзьям — физкульт-привет!

Упражнение «Лягушки-квакушки»

Задача: совершенствовать движения ногами брассом.

С плавательными досками в руках дети становятся у стенки бассейна спиной к ней. Оттолкнувшись от стенки, они выполняют скольжение на груди, двигая ногами как лягушки и стараясь проплыть как можно дальше. Нельзя совершать другие движения ногами. Можно обозначить место, до которого надо доплыть. Если ребенок остановится во время движения, то продолжает его с места остановки.

Скачет зверюшка,
Не рот, а ловушка,
Попадут в ловушку
И комар и мушка.
(Лягушка.)

Упражнение «Цапля»

Задача: формировать и корректирован, осанку, развивать внимание.

Дети ходят по кругу с высоко поднятыми коленями.

На одной ноге стоит,
В воду пристально глядит.
Тычет клювом наугад —
Ищет в речке лягушат.
(Цапля.)

Упражнение «Морская звезда»

Задача: развивать силу мышц.
И.п.: лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь.
1 — руки и ноги развести в стороны;
2 — руки и ноги соединить вместе;
3 — и.п.
С неба звездочка упала,
В море синее попала.
И теперь морской звездой
Поселилась под водой.

Упражнение «Медуза»

Задача: расслаблять мышцы, укреплять осанку, вырабатывать правильное дыхание.
Дети расслабляют руки в положении лежа на спине. Потряхивают ногами в том же положении.
Я лежу на спине
Как медуза на воде.
Руки расслабляю,
В воду опускаю.
Ножками потрясу
И усталость сниму.
По волнам гуляет зонтик,
Если встретите — не троньте!
Вот так чудо! Вот так диво!
Зонтик жжется, как крапива.
(Медуза.)

Игра с открыванием глаз в воде «Медуза»

Задача: расслаблять мышцы, укреплять осанку.
Глубина воды по пояс. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело вначале немного погружается в воду, затем всплывает. Лежать в воде без движений.

Динамическое упражнение «Медуза»

Задача: осуществлять профилактику сколиоза.
И.п.: лежа на животе, раздвинуть в стороны ноги и руки. Поднять руки, ноги, голову и корпус и держать на 4 счета. Затем медленно опуститься на пол и немного расслабиться. Повторить упражнение 3—4 раза.

Игра «Медуза»

Задача: осваивать передвижения в воде.
Участник игры стоит по грудь в воде.
Глубоко вдохнув и наклонившись вперед, нужно свободно лечь на воду (чем глубже вдох, тем легче это сделать). Побеждает тот, кто дольше продержится на воде.
Игра помогает не умеющим плавать сосредоточить внимание на достижении целей и преодолеть страх перед водой.

Игровое упражнение «Медуза»

Задача: расслаблять мышцы, укреплять осанку.
И.п.: лежа на спине, ноги врозь, руки вперед в стороны.
1 — группировка лежа (когда шторм, медузы сжимаются в комочек и опускаются на дно);
2—3 — удерживать положение;
4 — и.п. (когда шторм прекращается, медузы всплывают на поверхность).

Упражнение Подражаем «медузе»

Задача: развивать гибкость.

Сед, ноги врозь с наклоном вперед до касания руками стопы.

Массаж биологически активных точек «Крокодил»

Задача: осуществлять профилактику простудных заболеваний.

Дети, сидя по-турецки, делают массаж биологически активных зон.

Крокодил ждет гостей, Дети поглаживают ладонями шею движениями от шейного отдела позвоночника вперед к яремной ямке.

Пасть полна его гвоздей. Кладут большие пальцы рук на шею под челюстями и мягко поглаживают.

Я спросил у крокодила: Сжимают пальцы в кулаки, возвышениями больших пальцев быстро растирают крылья носа.

«Здесь овца не

проходила?», Приставляют ладони ребром ко лбу и растирают его движениями в стороны - вместе.

А злодей лежит на дне Сильно раздвигают указательный и средний пальцы, кладут их перед ушами и за ними и с силой растирают кожу.

И подмигивает мне! Трут ладони друг о друга и подмигивают

Подвижная игра «Берегись крокодила»

Задача: быстро реагировать и перестраивать двигательные действия.

Дети встают в круг. В центре становится ведущий. Он вращает на высоте 15—

20 см от пола веревку, к одному концу которой привязан крокодильчик. Дети должны через нее перепрыгнуть (на высоте 6—8 см присесть, чтобы не «попасть в пасть крокодилу»).

Упражнение «Крокодил»

Задача: укреплять мышцы спинного пояса.

И.п.: лежа на груди, ноги прямые. Передвигаться по воде на руках с прямыми ногами.

По реке плывет бревно.

Ох, и злющее оно!

Тем, кто в речку угодил,

Нос откусит... (крокодил).

Упражнение «Кальмар»

Задача: укреплять мышцы живота.

Дети выполняют движения по команде инструктора.

И.п.: сидя, руки в упоре сзади.

1. согнуть ноги вперед, не касаясь стопами пола;
2. разогнуть ноги в стороны — вверх;
3. соединить ноги вместе;
4. и.п.

Игровое упражнение «Прыжок дельфина»

Задача: ориентироваться в воде, развивать прыгучесть.

Дети садятся и встают без помощи рук. Глубина воды по колено, по пояс.

Слегка присесть, поднять руки вверх и немного вперед так, чтобы предплечьями были прикрыты уши. Затем выпрыгнуть из воды вперед, немного согнуться, сделать вдох, задержать дыхание и войти в воду с вытянутыми вперед руками и головой.

Во время скольжения под водой прогнуться в пояснице, направить руки и голову под углом вперед вверх. Скользить с открытыми глазами, совершая постепенный выдох. В конце скольжения согнуть ноги, встать на дно, опустить руки и завершить выдох. Снова приступить к выполнению прыжка. Прыгнуть, как дельфин, с не очень длительными остановками 3—5 раз подряд.

Игра «Дельфин»

Задача: развивать ориентировку в пространстве, укреплять мышцы спинного пояса.

Игра проводится в парах, дети друг другу бросают круг, ловят его, инструктор произносит слова:

У меня есть в море друг,
Я ему бросаю круг.
Из воды мой друг взлетает,
На лету его хватает.
Так играем мы с утра.
Другу нравится игра.
Мы с ним здорово похожи:
Он, как я, веселый тоже.
Заберусь к нему на спину —
Ух, и скорость у дельфина!

Подвижная игра «Золотая рыбка»

Задача: развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве.

Все дети — рыбки, один ребенок — рыбак. Рыбки бегают в воде, уворачиваясь от рыбака. Тот начинает их ловить. Первая пойманная рыбка присоединяется к рыбаку, взяв его за руку. Образуется «не-
вод», и они продолжают ловить уже вдвоем. Если рыбакам удается поймать рыбку и схватить ее свободными руками так, чтобы рыбка оказалась в «неводе», она считается пойманной. Каждый пойманный игрок присоединяется к «неводу». Последний оставшийся играющий и будет самой ловкой «золотой рыбкой».

Массаж рук и ног «Морская черепаха»

Шла купаться черепаха
И кусала всех от страха.
Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!
Никого я не боюсь.
Н. Пикулева

Дети пощипывают себя поочередно от кисти к плечу.

Черепаха — дом ходячий.
Голову под панцирь прячет.
Крепкий панцирь у нее —
И защита и жилье!
Р. Рамазанов

Дети поглаживают руки ладонями от кисти к плечу. При повторении стихотворения массируют ноги от щиколоток вверх.

Ждет вас новая загадка,
Отгадайте-ка, ребятки!
Домик плавает и ходит,
Травку щиплет, воду пьет.
Вы не знаете, ребята,
Кто там в домике живет?
(Черепаха.)

Игра-соревнование «Чья черепаха быстрее плывет?»

В игре принимают участие двое детей. Каждый из участников садится на большую подушку-черепаху и, отталкиваясь ногами, «доплывает» до указателя, огибает его и возвращается обратно.

Побеждает игрок, быстрее вернувшийся на свое место.

Упражнение «Морская черепаха»

Попросил я черепаху:
«Одолжи свою рубаху».
Но ответила она:
«Мне самой она нужна!
В ней одной моя защита,
Я надежно в ней укрыта
И до самых берегов
Не боюсь ничьих зубов!
Мои дети — черепашки —
Тоже родились в рубашке».

Игровое упражнение «Морж»

Задача: укреплять осанку.
Дети ползут друг за другом, подтягиваются на руках, подражая моржам.
Вы узнаете моржа —
Бивни, словно два ножа!
Но моржи и для красы
Носят бивни — как усы!
Морж все время закаляется —
В ледяной воде купается.

Игра «Какой рак доползет быстрее?»

Задача: укреплять осанку и мышцы плечевого пояса.
В воде
Участвуют все дети. Они ложатся на живот. По сигналу «Раки!» начинают движение спиной вперед, опираясь на ладони. Побеждает участник, быстрее добравшийся до ориентира.
На суше
Участвуют два ребенка. Они садятся на пол спиной к стулу, до которого должны доползти. По сигналу «Раки!» начинают движение спиной вперед, опираясь на ступни и ладони. Побеждает участник, быстрее добравшийся до стула.

Игровое упражнение «Тюлень»

Задача: формировать умение плавать под водой с открытыми глазами.
Дети принимают упор лежа спереди. Слегка оттолкнувшись вверх, проводя руки назад до бедер, пытаются скользить вперед, голова при этом опущена в воду.
Может плавать целый день
В ледяной воде тюлень!
На холодном льду лежит
И не мерзнет, не дрожит.

Игра «Крабы»

Задача: учить передвигаться в воде синхронно.
Играющие встают парами друг к другу, сцепляются руками за локти и двигаются до ориентира и обратно. Побеждает пара, быстрее вернувшаяся на исходную позицию.

Упражнение «Краб»

Задача: развивать силу мышц.
Дети передвигаются в упоре стоя, согнувшись, ноги согнуты врозь.

Игра «Фонтан»

Задачи:
1. учить не бояться водяных брызг, не отворачиваться от них;
2. развивать умение произвольно изменять размах и темп движений ног;
3. учить действовать согласованно.

Держась за руки, играющие образуют круг. Они стоят лицом внутрь круга, опускают руки, принимают положение упора лежа сзади. По сигналу все одновременно начинают движения ног кролем, поднимают фонтан брызг. Игра повторяется несколько раз.
Нельзя отворачиваться от брызг, пятиться назад, вставать.
Игра может проводиться и как упражнение для овладения движениями ног при плавании кролем. При этом дети следят, чтобы брызг не было, а на поверхности воды показывались только пальцы ног.
К нам плывет из дальних стран —
Угадайте кто?
- Фонтан!
Вот так чудно, вот так странно:
В середине океана
Вдруг такая красота!
Но откуда?
- Из кита!
Кит фонтан пустил до неба!
Вот бы я бы!..
Вот бы мне бы
Как-то жарким летним днем
Поплескаться вволю в нем!

Гимнастика для ног «Белые медведи»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.
Белые медведи немного косолапы,
Белые медведи немного толстопяты.
Вот они шагают дружно,
Для порядка это нужно.

Игра «Белые медведи»

Задана: развивать умение, передвигаясь в воде, действовать согласованно.
На берегу водоема или в углу бассейна обозначается небольшой участок — льдина. На ней находятся двое детей — медведи. Остальные играющие — тюлени. Они размещаются в воде (глубина по колено). По сигналу медведи бе-рутся за руки и выходят на охоту. Настигнув зазевавшегося тюленя, медведи ловят его, соединив свободные руки. Пойманного тюленя отводят на льдину. Затем они возвращаются в воду, ловят другого тюленя и тоже отводят его на льдину и т.д. Каждая пойманная пара тюленей также становится медведями и участвует в охоте за оставшимися тюленями. Игра заканчивается, когда будут пойманы все тюлени.
Медведи не должны стараться удержать их под водой. Если первая пара медведей охотится неудачно и долго не может поймать ни одного тюленя, можно назначить других в
Это мишка снежно-белый —
Самый крупный, самый смелый!
Он всю жизнь живет в снегу,
На холодном берегу.
Мы — ваши добрые соседи,
Мы — ... (белые медведи).

Дыхательное упражнение «Ныряние»

Дети приседают, задерживают дыхание и не шевелятся, пока водящий — щука «проплывает» мимо.

Игра «Щука»

Задача: учить смело погружаться в воду, а также осваивать погружение в воду с головой.
Дети ходят или бегают по дну бассейна в произвольных направлениях, помогая себе руками, изображая рыбок. Водящий — щука стоит спиной к бассейну на берегу или в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет!» дети останавливаются и погружаются в воду до подбородка. Щука внимательно следит за выполнением задания. Рыбку, которая неправильно выполнила задание, щука уводит к себе. Пойманный становится щукой.
Игра повторяется 3—4 раза. За рыбками всякий раз выплывает уже другая щука.
Водящий не должен поворачиваться лицом к бассейну раньше подачи сигнала.
Водящего назначает инструктор. При повторении игры за рыбками могут выплывать одновременно 2—3 щуки.
Хвостом виляет, зубаста, а не лает.
(Щука.)

Упражнение «Морской конек»

Задача: развивать силу мышц.
Дети сидят на пятках, руки за голову.
На простор морских дорог
Вышел маленький конек.
Под водой куда угодно
Может он скакать свободно!
Жаль что у морских коньков
Нет копыт и нет коньков.
И куда свой путь наметил —
Держит он в большом секрете.
Все равно наверняка
В море встречу я конька.

Игра «Жучок-паучок»

Задача: упражнять в погружении в воду с головой.
Играющие, взявшись за руки, идут по кругу. В центре круга встает водящий — жучок-паучок. Играющие произносят слова:
Жучок-паучок вышел на охоту, (2раза)
Не зевай, поспевай,
Прячьтесь все под воду.

Упражнение «Улитка»

Задача: развивать гибкость.
Дети в упоре лежа на спине, касаются ногами пола за головой.

Упражнение «Морской еж»

Задача: учить выполнять упражнение на задержку дыхания в группировке.
Дети выполняют перекаты в группировке вперед-назад.
Ой, а это что за штучка?
Круглый шарик, весь в колючках,
И на ежика похож.
Ну, конечно, это... (еж).

Игра «Лодочка»

Задача: приучать быстро ориентироваться и передвигаться в воде, преодолевать ее сопротивление.
Дети стоят у бортика по одной стороне бассейна. Инструктор опускает пластмассовые лодочки и предлагает детям:
- поймать ее;
- собрать плавающие предметы;

- делать время от времени глубокий вдох на поверхности и сильный выдох на игрушку. Нельзя толкать друг друга, можно ловить только по одной лодочке.

Игра «Попади в цель»

Задача: учить попадать в цель.

Оборудование: мячики для настольного тенниса.

Дети становятся в круг и кидают мячики в цель. Победит тот, кто сделает больше попаданий.

Игра «Веселые медузки»

Задача: учить делать выдох в воде при горизонтальном положении тела.

Лежа на воде, дети двигаются, опираясь руками о дно, время от времени делают глубокий вдох на поверхности и сильный выдох на игрушку. Побеждает тот, кто сделает продолжительный и сильный выдох на игрушку.

Игра «Аквариум»

Задача: учить делать выдох в воде при горизонтальном положении тела.

Лежа на воде, дети двигаются, опираясь руками о дно, время от времени делают глубокий вдох на поверхности и сильный выдох на игрушку. Побеждает тот, кто сделает продолжительный и сильный выдох на игрушку.

Игра «Кто быстрее соберет игрушки»

Задача: учить свободно передвигаться и ориентироваться в воде, быстро и ловко собирать игрушки.

Дети выстраиваются в шеренгу, стоя лицом к бортику. Берут лоток с плавающими игрушками, высыпают на воду. Делают волны па воде, потом быстро собирают игрушки и заполняют пустой лоток.

Игра «Поймай рыбку»

Задача: учить сжимать пальцы рук, делать «ложечку».

Инструктор держит удочку. Играющие стоят в кругу. По команде «Поймай рыбку!» дети вытягивают руки вперед, опускают в воду, соединяют под водой кисти рук, пытаются поймать рыбку.

Игра «Тонущие мячики»

Задача: учить погружаться с головой в воду.

Дети становятся в одну шеренгу на расстоянии. Инструктор бросает мячики в воду. По сигналу дети достают их. Побеждает тот, кто больше насобирает мячей.

Игры на воде с нестандартным оборудованием

«Лодочка»

Задача: приучать быстро ориентироваться и передвигаться в воде, преодолевая ее сопротивление.

Дети стоят у бортика по одной стороне бассейна. Инструктор опускает пластмассовые лодочки предлагает детям: - поймать ее; собрать плавающие предметы; делать время от времени глубокий вдох на поверхности и сильный выдох на игрушку.

Методические указания. Нельзя толкать друг друга, можно ловить только по одной лодочке.

«Попади в цель»

Задача: учить попадать в цель.

Оборудование: мячи для настольного тенниса.

Дети становятся в круг и кидают мячики в цель. Победит тот, кто сделает больше попаданий.

«Веселые медузки»

Задача: учить делать выдох в воде при горизонтальном положении тела.

Лежа на воде, дети двигаются, опираясь руками о дно, время от времени делают глубокий вдох на поверхности и сильный выдох на игрушку. Побеждает тот, кто сделает продолжительный и сильный выдох на игрушку.

«Аквариум»

Задача: учить делать выдох в воду при горизонтальном положении тела.

Лежа на воде, дети двигаются, опираясь руками о дно, время от времени делают глубокий вдох на поверхности и сильный выдох на игрушку. Побеждает тот, кто сделает продолжительный и сильный выдох на игрушку.

«Кто быстрее соберет игрушки»

Задача: учить свободно передвигаться и ориентироваться в воде, быстро и ловко собирать игрушки.

Дети выстраиваются в шеренгу, стоя лицом к бортику. Берут лоток с плавающими игрушками, высыпают на воду. делают волны на воде, потом быстро собирают игрушки и заполняют пустой лоток.

«Поймай рыбку»

Задача: учить сжимать пальцы рук, делать «ложечку»

Инструктор держит удочку. Играющие стоят в кругу. По команде «Поймай рыбку!» дети вытягивают руки вперед, опускают в воду, соединяют под водой кисти рук, пытаются поймать рыбку.

«Тонущие мячики»

Задача: учить погружаться с головой вводу.

Дети становятся в одну шеренгу на расстоянии. Инструктор бросает мячики в воду. По сигналу дети достают их. Побеждает тот, кто больше насобирает мячей.

5. Промежуточная аттестация диагностика (мониторинг)

Промежуточная аттестация – 1 год обучения

кружок «Морские звездочки»

Педагогический контроль осуществляется путём оценки сформированных у детей специфических умений и навыков.

Уровни усвоения программы:

1- низкий

Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении инструктора - на суше и воде.

2- средний

Ребенок владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.

3-высокий

Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения на суше и в воде.

Показатели по плаванию у детей 5-7 лет, посещающих кружок «Морская звезда»

№	Ф.И. ребенка	Водобоязнь		Погружение в воду с выдохом		Упражнение «Поплавок»		Упражнение «Стрела»		Плавание любым способом		Итого
		10.	04	10.	04	10	04	10	04	10	04	

Выводы:_____
_____
_____
_____
_____
_____

Водобоязнь: ребенок вздрагивает при попадании на него брызг, неуверенно и скованно ведет себя.

Погружение воду с выдохом: стоя в воде, сделать вдох, присесть, полностью погружаясь вводу, выдохнуть.

Упражнение «Поплавок»: в положении стоя сильно согнуть ноги, обхватить руками голени, голову нагнуться как можно ближе к коленям; сделать вдох, задержать дыхание и оторвать ноги от дна бассейна, всплыть на поверхность.

Упражнение «Стрела»: стоя спиной к бортику, руки вытянуть вверх, голова находится между руками; сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок от бортика, то же на спине – выполняется до полной остановки.

Плавание любым способом: стоя сделать вдох, оттолкнуться ногами от бортика и проплыть любым способом без остановки.

Промежуточная аттестация – 2 год обучения
кружок «Морские звездочки»

Педагогический контроль осуществляется путём оценки сформированных у детей специфических умений и навыков.

Уровни усвоения программы:

1- низкий

Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении инструктора - на суше и воде.

2- средний

Ребенок владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.

3-высокий

Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения на суше и в воде.

Показатели по плаванию у детей 5-7 лет, посещающих кружок «Морская звезда»

№	Ф.И. ребенка	Плавание кролем на груди		Погружение в воду с выдохом		Упражнение «Звездочка» на спине и животе		Многократные выдохи в воду (сочетать вдох выдох)		Плавание на спине		Плавание под водой с открытыми глазами		Итого
		10.	04	10.	04	10	04	10	04	10	04	10	04	

Выводы:_____
_____
_____
_____
_____
_____

Согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди:

Упражнение «Звездочка» на спине и животе: развести руки в стороны, вплыть на поверхность воды на животе и спине. Уметь задерживать дыхание лежа на животе.

Водобоязнь: ребенок вздрагивает при попадании на него брызг, неуверенно и скованно ведет себя.

Погружение воду с выдохом: стоя в воде, сделать вдох, присесть, полностью погружаясь вводу, выдохнуть.

Упражнение «Поплавок»: в положении стоя сильно согнуть ноги, обхватить руками голени, голову нагнуться как можно ближе к коленям; сделать вдох, задержать дыхание и оторвать ноги от дна бассейна, всплыть на поверхность.

Упражнение «Стрела»: стоя спиной к бортику, руки вытянуть вверх, голова находится между руками; сделать вдох, наклониться вперед и выполнить толчок от бортика, то же на спине – выполняется до полной остановки.

Плавание любым способом: стоя сделать вдох, оттолкнуться ногами от бортика и проплыть любым способом без остановки.

6. Примерный календарный план воспитательной работы

Ноябрь
5 ноября День народного единства
Декабрь
31 декабря: Новый год
Январь
19 января: Крещенские купания
Февраль
23 февраля: День защитника Отечества
Март
8 марта: Международный женский день
18 марта: День воссоединения Крыма с Россией
Апрель
12 апреля: День космонавтики