

Администрация города Нижнего Новгорода
Департамент образования
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 33»

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 33»

_____/Г.Г. Шалашова/

Приказ № ____ от

«__» ____ 2014 г.

**Дополнительная образовательная программа для детей дошкольного
возраста по аквааэробике для детей старшего дошкольного возраста**
«Морские звездочки»

Авторский коллектив:

Шалашова Г.Г. - заведующий

Вершинина В.И. - заместитель заведующего

Полякова Ю.В. – старший воспитатель

Осипова О.Ф. – инструктор по физической
культуре

Тусина Е.Н. – инструктор по физической
культуре

Принята на заседании педагогического совета 29.05.2014 г.
Протокол № 7

г. Нижний Новгород, 2014 г.

**Дополнительная образовательная программа по аквааэробике
программа «Морские звездочки» имеет физкультурно –
оздоровительную направленность**

1. Паспорт программы

Наименование программы	Дополнительная образовательная программа по аквааэробике «Морские звездочки»
Заказчик программы	Родители воспитанников старшего дошкольного возраста
Организация исполнитель программы	МБДОУ «Детский сад № 33»
Целевая группа	Воспитанники 5-7 лет
Составители программы	Шалашова Г.Г.- заведующий Вершинина В.И. - заместитель заведующего Полякова Ю.В.– старший воспитатель Осипова О.Ф. – инструктор по физической культуре Тусина Е.Н. – инструктор по физической культуре
Срок реализации программы	2 года
Приложение	Конспекты занятий

2. Пояснительная записка

Программа «Морские звездочки» разработана на основе программы по плаванию «Раз, два, три - плыви» авт. М. В. Рыбак, методического пособия «Обучение плаванию в детском саду» авт. Т.И. Осокиной, «Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности» авт. Н.В. Микляева.

Срок реализации программы – 2 года. Занятия проводятся с детьми старшей и подготовительной групп во второй половине дня два раза в неделю в течение 8 месяцев учебного года (с октября по май). Дети принимаются в группу в соответствии с рекомендацией врача педиатра и при наличии клинических исследований (справка из детской поликлиники).

Программа содержит 8 тематических комплексов. Один тематический комплекс включает в себя 8 занятий. Для детей подготовительной группы увеличивается продолжительность занятия за счет усложнения упражнений, увеличения темпа и количества повторений упражнений,

Длительность одного занятия составляет:

- Старшая группа – 25 минут
- Подготовительная группа – 30 минут

За один образовательный цикл проводится 64 занятия.

Количество детей в группе – 10 человек.

Формой подведения итогов является фотовыставка, открытые занятия в каждой возрастной группе для родителей, **формой контроля** – педагогическое наблюдение, медицинский контроль, тестовые задания, контрольное тестирование, проведение контрольных занятий.

Прогнозируемый результат - повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей, овладение воспитанниками навыками аквааэробики, овладение навыками здорового образа жизни.

Специфика программы

Данная программа включает в себя не только обучение навыкам аквааэробики, освоение детьми водного пространства, развитие определенных физических качеств и умений, формирование правильной осанки, но и направлена на улучшение работы нервной, сердечно – сосудистой и дыхательной систем и расширение возможностей опорно – двигательного аппарата.

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

Поиск наиболее эффективных средств, целенаправленно воздействующих на формирование техники движений в процессе обучения плаванию особенно актуален для детей дошкольного возраста, поскольку в данный период происходит интенсивное формирование знаний, умений, навыков. С этим возрастом связано глобальное психическое новообразование -

произвольность психических процессов и поведения, проявляющаяся в способности управлять своей умственной и двигательной деятельностью.

Выполнение плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде, создает определенные трудности для восприятия собственных движений и управления ими. Успешное овладение двигательным действием в значительной степени зависит от того, насколько развита у ребёнка способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, насколько адекватны его двигательные представления.

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

Аквааэробика - это популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать детей. Одной из её особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном (в отличие от плавания) положениях тела на глубокой и мелкой воде. При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах.

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

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

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

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

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

Настоящая программа не дублирует содержание основной общеобразовательной программы в ДООУ, является дополнительной и учитывает специфику работы с детьми дошкольного возраста, возрастные особенности воспитанников дошкольных образовательных учреждений. Ее отличительной особенностью является развернутая деятельность педагога, направленная на обучение детей аквааэробике, в процессе которой происходит развитие физической и общей культуры, гармонии и высокой самооценки, приобщение к здоровому и активному образу жизни.

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

Задачи:

Оздоровительные:

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

Образовательные:

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

Развивающие:

- развитие творчества в игровых действиях под музыку в воде;
- развитие навыка выполнения упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде.
- развитие чувства ритма, пластики в движениях;
- развитие навыка двигаться под музыку при выполнении упражнений;
- гармоничное развитие мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
- развитие плавательных навыков через разучивание согласованных упражнений и композиций.

Воспитательные:

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

Структура занятия:

- подготовительная часть,
- основная часть,
- заключительная часть.

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

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

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

Нормативно – правовое обеспечение программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Федеральный закон «О защите прав потребителей» от 07.02.1992 № 2300 -1 (в последней редакции Федерального закона 25.06.2012 №93 –ФЗ)
- Федеральный закон «О некоммерческих организациях» от 12.01. 1996г. №7
- Федеральный закон «О бухгалтерском учете» от 21.11.1996г. № 129-ФЗ (в последней редакции Федерального закона от 28.11.2011 №339 –ФЗ);
- Правила оказания платных образовательных услуг, утвержденные Постановлением Правительства РФ от 15.08.2013 № 706;
- Приказ Министерства образования РФ от 10.07. 2003 № 2994 «Об утверждении примерной формы договора об оказании платных образовательных услуг в сфере образования»;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций""
- Решение Городской Думы города Нижнего Новгорода от 26.10.2011 № 146 «О Положении о порядке принятия решений об установлении тарифов на услуги муниципальных предприятий и учреждений» (с изменениями от 27.07.2012 № 115);
- Постановление администрации города Нижнего Новгорода «О внесении изменений в постановление администрации города Нижнего Новгорода от 05.04.2013г. № 1228»от 18.05.2016 г. № 1343;
- Устав МБДОУ «Детский сад № 33», утвержденный приказом директора департамента образования администрации города Нижнего Новгорода от 16 сентября 2015 года № 2185

3. Содержание программы

Материал одного занятия рассчитан на **один месяц:**

- первая неделя – знакомство с упражнениями;

- вторая неделя – формирование качественного выполнения упражнений;
- третья и четвертая неделя – увеличение темпа, достижение тренирующего эффекта.

Учебно-тематический план

Месяц	Тема	возраст от 5 до 6 лет	возраст от 6 до 7 лет
Октябрь	«Зоопарк»	2	2
		2	2
		4	4
Ноябрь	«Цирк»	2	2
		2	2
		4	4
Декабрь	«Теремок»	2	2
		2	2
		3	3
	Открытое занятие для родителей «На полянке»	1	1
Январь	«Морское путешествие»	2	2
		2	2
		4	4
Февраль	«Айболит»	2	2
		2	2
		4	4
Март	«В гости»	2	2
		2	2
		4	4
Апрель	«Туристы»	2	2
		2	2
		4	4
Май	«Прогулка в лес»	2	2
		2	2
		3	3
	Открытое занятие для родителей «Здравствуй, лето!»	1	1

Периодичность занятий	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Продолжительность занятия	25 минут	30 минут

Календарно – тематическое планирование

Месяц	Неделя	Тема, программное содержание	Кол –во часов
Октябрь	1	«Зоопарк»	2
	2	Познакомить детей с понятием	2
	3 - 4	«Аквааэробика», правилами поведения на занятии, формировать навык правильной осанки; воспитывать самостоятельность. Побуждать детей выполнять упражнения ритмично под музыку, согласовывая свои действия с действиями других детей	4
Ноябрь	1	«Цирк»	2
	2	Повторить правила поведения на воде.	2
	3 - 4	Способствовать развитию мышечной силы рук, пресса, укреплять мышцы ног, тренировать способность сохранять равновесие в воде, воспитывать положительное отношение к занятию. Развивать навык выполнения упражнений в вертикальном положении.	4
Декабрь	1	«Теремок»	2
	2	Способствовать формированию	2
	3 - 4	правильной осанки, развивать силу, гибкость, воспитывать интерес к выполнению упражнений. Развивать чувство ритма.	3
		Открытое занятие для родителей «На полянке» Побуждать детей выполнять знакомые упражнения ритмично под музыку, согласовывая свои действия с действиями других детей. Воспитывать доброжелательное отношение детей друг к другу	1
Январь	1	«Морское путешествие»	2
	2	Укреплять мышцы рук, ног, пресса.	2

	3 - 4	Способствовать развитию координации движений. Развивать навык выполнения движений в горизонтальном и вертикальном положении. Воспитывать дисциплинированность	4
Февраль	1	« Айболит »	2
	2	Способствовать укреплению мышечного аппарата. Формировать правильную осанку. Способствовать развитию	2
	3 - 4	выносливости. Воспитывать организованность, самостоятельность.	4
Март	1	« В гости »	2
	2	Развивать мышцы пресса, плечевого пояса, рук. Способствовать увеличению объема легких, развитию координации движений. Развивать плавательные навыки через разучивание согласованных упражнений. Поощрять уверенность при выполнении движений на воде.	2
	3 - 4		4
Апрель	1	« Туристы »	2
	2	Способствовать формированию силы мышц рук, ног. Укреплять мышцы спины.	2
	3 - 4	Способствовать формированию правильной осанки. Воспитывать положительное отношение к выполнению упражнений, нравственно – волевые качества.	4
Май	1	« Прогулка в лес »	2
	2	Способствовать укреплению связочно - суставного аппарата, дыхательной системы.	2
	3 - 4	Развивать гибкость, координацию движений. Воспитывать выдержку, выносливость.	3
		Открытое занятие для родителей « Здравствуй, лето! » - Побуждать детей качественно выполнять упражнения, соблюдать совместную согласованность. Формировать чувство радости и удовольствия от выполнения движений в воде под музыку. Закрепить полученные навыки по плаванию.	1

4. Мониторинг освоения детьми программного материала

Диагностическое обследование умений и навыков проводится 1 раз в год (май) в форме наблюдения за детьми на занятии.

Низкий уровень:

- ребенок допускает существенные ошибки в технике движений
- не соблюдает заданный темп и ритм
- действует только по показу взрослого.

Средний уровень:

- ребенок владеет основными элементами техники большинства движений
- способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.

Высокий уровень:

- проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям
- выполняет упражнения в горизонтальном и вертикальном положении тела
- соблюдает темп и ритм при выполнении упражнений
- выполняет упражнения в полной координации.

5. Материально – техническое обеспечение

Оборудование:

- длинный шест (2-2,5м.), для поддержки и страховки детей;
- цветные поплавки;
- плавательная доска;
- нудлы или поролоновая «лапша» из легкого полиуретана;
- гантели из легкого плавучего материала;
- надувные: круги, мячи, игрушки;
- нарукавники;
- гимнастические палки;
- обручи;
- пластмассовые кубики;
- султанчики;
- музыкальный центр;
- медиатека звукозаписей детских песен, современных эстрадных исполнителей.

6. Методическое обеспечение

Приложение

Занятие № 1 «Зоопарк»

Оборудование: Гимнастические палки по количеству детей

Задачи: Познакомить детей с понятием «Аквааэробика», правилами поведения на занятии. Формировать навык правильной осанки. Воспитывать самостоятельность. Побуждать детей выполнять упражнения ритмично под музыку, согласовывая свои действия с действиями других детей.

№	Содержание	Методические указания
----------	-------------------	------------------------------

1.	Вводная	2- 3 мин
1.1.	Ходьба на месте, ходьба с выведением прямых ног вперед-вверх. Ходьба с высоким подниманием колен, делая хлопок под коленом. Прыжки на двух ногах. Бег с отведением пяток назад вверх к ягодицам.	
2	Основная часть	15-20
2.1	«Садимся в машину, включаем дворники». И.П. сидя по плечи в воде, руки согнуты в локтях, ладонями от себя. Поворачивать обе руки вправо влево, имитируя движение « дворников».	Спина прямая, постепенно увеличиваем амплитуду движения.
2.2	«Заводим моторчик». И.П. сидя по плечи в воде, руки согнуты в локтях перед грудью. Делать вращения руками к себе и от себя.	Руки держать год водой, ладони сжаты в кулачок. Совершать вращения на уровне груди
2.3	«Тормоза» И.П. Ноги на ширине плеч, одна нога слегка выдвинута. В руках гимнастическая палка. Руками потягиваться к ноге и возвращаться в и.п.	Колени слегка согнуты, руки находятся в воде. Стараться удерживать равновесие.
2.4	«Кенгуру». И.П. сидя на гимнастической палке, ноги на ширине плеч. Прыгать на двух ногах от одного бортика к другому	Держать гимнастическую палку двумя руками, отталкиваться от дна ногами, стараясь подпрыгнуть. Колени не разгибать.
2.5	«Слоны танцуют» И.П. Сесть на палку, ноги на ширине плеч. Поочередно поднимать согнутые в коленях ноги, перенося вес тела с одной ноги на другую.	Вес тела перемещать на опорную ногу, колени согнуты
2.6	«Медведи трут спинку» И.П. лечь на спину, гимнастическая палка под спиной. Руками захватить палку. Колени согнуть. Поворачивать колени влево - вправо.	Верхняя часть тела неподвижна. Ноги держать вместе
2.7	«Обезьяны на лиане» И П. лечь на спинку, палка под шеей. Руками обхватить палку. Напрягая мышцы, подтянуть колени к груди.	Ноги держать вместе, делать толчок ногами в воду.
3	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	«Цапли» И П. Встать на одну ногу, подтянуть другую ногу	Стараться удерживать

	к животу, обхватив руками. Поменять ноги.	равновесие
3.2	«Ленивец просыпается» И.П. Ноги врозь. Наклонится, округлив спину. Подниматься, выпрямляя спину, расправляя плечи, отводя их немного назад. Свести лопатки.	Ноги слегка согнуты в коленях, выполнять в медленном темпе
3.3	«Лисичка осматривается» И.П. Ноги врозь, руки вытянуты вперед. Повороты туловища влево, вправо вместе с руками	Ноги слегка согнуты в коленях, стараться удерживать равновесие, выполнять в медленном темпе
3.4.	«Тюлени спят». И.П. Лечь на спину, палка под шеей, расслабить мышцы	Расслабиться, лежать спокойно
4.	Свободное плавание.	

Занятие № 2 «Цирк»

Оборудование: гантели, (бутылочки из-под йогурта), круги среднего размера по количеству детей.

Задачи: Повторить правила поведения на воде. Способствовать развитию мышечной силы рук, пресса, укреплять мышцы ног, тренировать способность сохранять равновесие в воде, воспитывать положительное отношение к занятию. Развивать навык выполнения упражнений в вертикальном положении.

№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2 – 3 мин.
	Ходьба на месте. Ходьба с выведением прямых ног «вперед-вверх». Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопок под коленом. Прыжки на двух ногах, с отведением пяток назад в к ягодицам	
2	Основная часть	15-20
2.1.	«Барабаны бьют» И.П.сидя по плечи в воде, в руках гантели. Согнуть руки в локтях на уровне груди. Выполнять поочередные движения ими, имитируя игру на барабанах	Локти разведены в стороны, гантели держать на уровне груди
2.2	«Выходят на арену силачи» И.П.сидя по плечи в воде, руки внизу с гантелями вдоль туловища. Поднимать руки в стороны до уровня плеч опускать вниз	Руки слегка согнуты в локтях, ладонями вниз. Не поднимать руки высоко
	И.П. сидя по плечи в воде, руки с гантелями впереди внизу. Поднимать руки вперед вверх до уровня груди и опускать	Руки слегка согнуты в локтях, ладонями вниз. При поднятии рук напрягать мышцы плечевого пояса.
	И.П. сидя по плечи в воде, руки с гантелями над головой, ладони развернуты от себя. Разводить руки в стороны до плеч, поднимать обратно вверх	Не опускать руки низко в воду. Разводя руки в стороны, напрягать мышцы плечевого пояса
	И.П. сидя по плечи в воде, руки вытянуть вперед. Гантели держать вертикально. Развести руки в стороны на уровне плеч, свести обратно	Руки слегка согнуты в локтях, положение рук не менять.
	И.П. сидя по плечи в воде, руки с гантелями впереди внизу, ладонями вверх. Сгибать руки в локтях, поднимая гантели к плечам, разгибать обратно вниз	При сгибании рук локти прижать к туловищу
2.3	«Цирковые лошадки» И.П. стоя, одна нога выдвинута вперед, другая сзади. Прыжки с продвижением вперед к другому бортику. Поменять положение ног; руки с гантелями впереди, на уровне груди	Ногти слегка согнуты в коленях, спина прямая
2.4	«Канатоходцы» И.П. стоя, ноги вместе, руки в стороны. Скользить по дну попеременно правой – левой ногами	Стопы стараться не отрывать от дна, держать равновесие

2.5	« Гимнасты» И.П. встать левым боком к поручню, левой рукой держась за поручень, правая рука на поясе. Махи правой ногой 5 раз вперед, 5 раз в сторону, 5 раз назад. Потом другой ногой.	Удерживать равновесие
2.6	«Дрессированные медведи на велосипеде» И.П. круг на спине, одет как рюкзачок. Лечь на спину, держась за поручень. Выполнять движения ногами, имитируя езду на велосипеде.	Упражнения выполнять в воде. Не поднимать брызги.
2.7	«Тюлень машут хвостом» И.П. лежать на спине, круг одет как рюкзачок, ноги вытянуты. Поднимать и опускать прямые ноги, напрягая мышцы пресса	Не сгибать ноги в коленях
2.8	«Веселые обезьянки» И.П. лежа на спине, круг одет как рюкзачок. Колени согнуть, подтянуть к животу, поворачивать нижнюю часть туловища вправо - влево	Колени стараться не отрывать от живота
3	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	«Артисты кланяются» И.П. стоя, ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вправо - влево	Колени не сгибать, спина прямая
3.2.	«Зрители аплодируют» И.П. Сидя в воде, руки разведены в стороны. Сводить и разводить руки, делая хлопок	Упражнение выполнять в воде, не поднимать руки
3.3	«Артисты прощаются» И.П. стоя, ноги на ширине плеч, правая рука поднята вверх. Делать плавные махи над головой. Потом левой рукой.	Руку держать напряженной
3.4	«Артисты отдыхают» И.П. лечь на спину, круг одет как рюкзачок. Расслабиться.	
	Свободное плавание	

Занятие № 3 «Теремок»

Оборудование: гимнастические палки по количеству детей

Задачи: Способствовать формированию правильной осанки, развивать силу, гибкость, воспитывать интерес к выполнению упражнений. Развивать чувство ритма.

№	Содержание	Методические указания
1	Вводная часть	2 - 3 мин

1.1.	Ходьба на месте, ходьба приставным шагом. Скользим по дну поочередно правой левой и ногой (идем по скользкому месту). Бег по кругу, обычная ходьба.	
2.	Основная часть	15-20
2.1.	« Стоит в поле теремок, он не низок, не высок » И.П. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, сделав крышу, затем отпустить вниз	Руки поднимать через стороны
2.2.	« Он не низок, не высок » И.П. ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны на уровне груди. Свести руки перед грудью, развести обратно в стороны	Руки прямые, не опускать ниже груди, спина ровная
2.3.	« Мышка бежит » И.П. ноги вместе, руки согнуты в локтях. Бег на месте с захлестом ног назад	Спина прямая. пятки поднимать выше колен
2.4.	« Кто в домике живет » И.П. ноги на ширине плеч, ладони сжаты в кулачки. С силой бьют кулачками по воде.	
2.5.	« Прыгает лягушка » И.П. сесть на палку, перекинув одну ногу. Прыжки на палке с продвижением вперед. Спрашивает: «Кто в домике живет?». «Я мышка». Повторить упражнение «мышка». «А я лягушка - попрыгушка». «И стали они жить вдвоем»	
2.6.	« Едет по лесу зайчик - велосипедист » И.П. Гимнастическая палка под шеей, лечь на спину держась за палку. Выполнять поочередные движения ногами, имитируя езду на велосипеде. «Кто в домике живет?» «Я мышка», «Я лягушка - попрыгушка». Повторить эти упражнения. Стали они жить вместе.	Ноги работают в воде, не поднимая брызг
2.7.	« Идет по лесу волк - гимнаст » И.П. гимнастическая палка под шеей, лечь на спину. Согнуть колени, выпрямляя развернуть влево. Спрашивает: «Кто в домике живет?» «Я мышка», «Я лягушка», «Я зайчик». Повторить все упражнения. «А я волк». Повторить упражнение «волк».	

2.8.	«Лисичка — акробатка» И.П. Ноги на ширине плеч, палка в руках перед грудью, широкий хват. Сделать выпад вперед вместе с руками, вернуться обратно. Повторить с другой ноги. Спрашивает: « Кто в домике живет?» « Я мышка», « Я лягушка», « Я зайчик», « Я волк». Повторить эти упражнения. «А я лисичка». Повторить это упражнение. Стали они жить вместе.	На выпад колени согнуть, руки на уровне груди. Спина прямая
2.9.	«Идет мишка - силач» И.П. ноги на ширине плеч, палка в руках над головой. Наклоны туловища вправо – влево, руки с палкой на уровне груди. Спрашивает: « Кто в домике живет?» « Я мышка, лягушка, зайчик, волк, лисичка», повторить эти упражнения. « А я медведь». Повторить это упражнение.	Выполнять с большой амплитудой
2. 10	«Сел на теремок» И.П. сесть на палку, как на скамейку, держась за бортик. Выполнить приседания, в конце упасть на спину «сломался теремок». Все звери разбежались.	
3	Заключительная часть	3 мин
3.1	«Ночь в теремке». Лечь на спину с палкой, расслабиться	
	Свободное плавание	

Занятие № 4 «Морское путешествие»

Оборудование: круги по количеству детей

Задачи: Укреплять мышцы рук, ног, пресса. Способствовать развитию координации движений. Развивать навык выполнения движений в горизонтальном и вертикальном положении. Воспитывать дисциплинированность.

№	Содержание	Методические
---	------------	--------------

		указания
1	Вводная часть	2 - 3 мин
1.1.	Ходьба обычным шагом, ходьба приставным шагом: пяточка - носочек. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба спиной вперед.	
2.	Основная часть	15-20
2.1.	«Волны» И.П. сидя по плечи в воде, руки вытянуть вперед. Выполнять движение двумя руками под водой вправо - влево	Ладони развернуты вертикально, туловище неподвижно
2.2.	«Заводим моторчик» И.П. сесть по плечи в воду, руки согнуты в локтях на уровне груди. Делать вращательные движения руками сначала от себя, затем к себе.	Руки вращать под водой, спина прямая
2.3.	«Жор» И.П. стоя, ноги на ширине плеч. Круг лежит на воде. Сделать наклон туловища вперед, надавливая на круг. Выпрямиться.	Колени не сгибать, прилагать усилия, надавливая на круг.
2.4.	«Насос» И.П. стоя, опереться на поручень. Круг “держат вертикально, правую стопу поставить на круг. Надавливать стопой на круг, погружая его в воду. То же самое сделать левой ногой	Прилагать усилия, надавливая на круг. Спина прямая
2.5.	«Лодочка» И.П. лечь животом на круг, работать руками как веслами двигаясь к противоположному бортику	Загрывать руками воду как ковшом
2.6.	«Катамаран» И.П. круг одет на спине как рюкзачок. Лечь на спину. Выполнять движения ногами, имитируя езду на велосипеде.	Ноги опущены в воду, не поднимать брызг
2.7.	«Смотрим в иллюминаторы» И.П. стоя, ноги на ширине, рука около глаз, как козырек. Повороты туловища вправо влево, перекрестно меняя руку.	Во время поворота ноги не передвигаются, спина прямая

2.8.	«Увидели кита» И П. лечь на спину, круг одет на спину как рюкзачок, ноги прямые вместе. Выполнять движения ногами вверх - вниз	Ноги держать прямыми, опускать как можно ниже
2.9	«Увидели дельфина» И.П. стоя, руки вместе над головой. Изобразить прыжок «дельфина»	В воду входить с прямыми руками, слегка выгнувшись
2.10	«Буря начинается» И.П. Стоя, ноги вместе, руки опущены. Сделать прыжок, разведя ноги врозь, руки в стороны. Вернуться в и.п.	Выполнять прыжки с большой амплитудой, поднимая брызги
3.	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	«Море утихло» И.П. стоя, ладони на поверхности воды. Повороты туловища вправо - влево с поглаживанием воды	Ноги на месте, повороты только туловищем
3.2	«Солнышко встает» Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Встать на носочки, потянуться руками вверх, сделать глубокий вдох. Вернуться в И.П. — выдох.	Руки поднимать через стороны, тянуться как можно выше
3.3	«Лодочки отдыхают» И.П. лечь на круг на спину. Расслабиться.	
	Свободное плавание	

Занятие № 5 «Айболит»

Оборудование: гантели, маленькие круги по количеству детей,

Задачи: способствовать укреплению мышечного аппарата. Формировать правильную осанку. Способствовать развитию выносливости. Воспитывать организованность, самостоятельность.

№	Содержание	Методические указания
1.	Вводная часть	2 - 3 мин
	«К Айболиту ножки шагают по дорожке» - ходьба обычная. «Через камушки шагаем и колено поднимаем»- ходьба с высоким подниманием колена. «Ножкой правой (левой) мы немножко поскользнулись на дорожке» - скользящий шаг «Мы под мостиком пройдем низко голову нагнем» - ходьба на корточках с погружением головы в воду. «На носочки встанем руки к солнышку протянем» - ходьба на носочках, вытянув руки лад головой «Нам опаздывать нельзя побежим бегом друзья» - бег, 1 круг в одну сторону, затем в другую.	
2	Основная часть	15 – 20 мин
2.1	«Приходи к нему лечиться корова» И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Ходьба, переступая с носка на пятку, поднимаясь как можно выше	Спина прямая, руки поднимать выше
2.2.	«...и волчица» И.П. стоя, руки согнуты в локтях. Бег маленькими шагами	
2.3.	«...и жучок» И.П. основная стойка. Выполнить круговой прыжок вверх с падением в воду	Стараться сделать полный оборот, стоять дальше от бортика
2.4.	«...и медведица» И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Имитировать ходьбу медведя	
2.5.	«Зайчик попал под трамвайчик» И.П.основная стойка. Прыжки на правой и левой ноге.	Спина прямая, руки согнуты в локтях
2.6.	«Кузнечик» И.П. сидя на коленях, правая рука вытянута вперед. Толкать воду поочередно левой - правой рукой вперед	Толкать воду ладонями, руку выпрямлять до конца
2.7.	«Сел на орла Айболит» И.П. ноги на ширине плеч, носочки в стороны. Гантели держать на плечах. Приседать, колени разводить в стороны.	Придерживать гантели, локти в стороны, приседать медленно

2.8.	«Орел полетел» И.П. ноги на ширине плеч, правая рука с гантелей внизу, леваяверху. Наклоны вправо, левая рука над головой. Поменять положение рук, наклоны влево	Колени не сгибать. Ноги от дна не отрывать, рука над головой слегка согнута, наклон ниже
2.9.	«У бегемотиков животики болят» И.П. лечь на спину. Круг под головой, ноги вытянуты вперед. Согнуть колени, подтянуть к животу и выпрямить.	Ноги не погружать глубоко, носочки тянуть на себя
2.10.	«А рядышком акулы» И.П. лечь на спину, круг под головой, ноги прямые. Поворачивать обе ноги вправо- влево.	Ноги вместе, носочки тянуть вперед
2.11.	«Крокодилы машут хвостом» И.П. лечь на спину, круг под головой, ноги прямые. Поднимать обе ноги вверх - вниз	Ноги держать вместе, напрягать мышцы пресса
2.12.	«Обезьянки» И.П. лечь на спину, круг под головой, правая нога согнута. Поочередно сгибать и выпрямлять левую и правую ноги	Носочек тянуть на себя, ноги глубоко не погружать
3.	Заключительная часть	3-5 мин
3.1.	«Обнимаемся» И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Обхватить себя руками за спиной.	
3.2.	«Жирафы» И.П. основная стойка. Встать на носочки и потянуться вверх. Вернуться в и.п.	
3.3.	«Отдыхаем» И П. лечь на спину, круг под головой. Расслабиться.	
	Свободное плавание	

Занятие № 6 «В гости».

Оборудование: гимнастические палки по числу детей

Задачи: Развивать мышцы пресса, плечевого пояса, рук. Способствовать увеличению объема легких, развитию координации движений. Развивать плавательные навыки через разучивание согласованных упражнений.

Поощрять уверенность при выполнении движений на воде.

№	Содержание	Методические указания
1.	Вводная часть	2 - 3 мин
	Ходьба на месте – 2 шага вперед, 2 шага назад. Поворот вокруг себя на счет 4. Боковой галоп .	
2.	Основная часть	15 – 20 мин
2.1	«Обрадовались» И.П. ноги вместе, руки вдоль туловища. Прыжок - ноги врозь, руки над головой, хлопок. Прыжок - ноги вместе, руки вниз	Выполнять слаженно, сначала медленно, затем увеличивать темп
2.2	«Обнимаемся» И.П. сидя по плечи в воде, руки разведены в стороны. Перекрестить руки, заведя их как можно дальше за спину.	Руки под водой, стараться достать лопатки
2.3	«Кипятим чай» И.П. сидя по плечи в воде, руки в замок, округлив локти. Сделать вдох, опустить голову в воду выдох	Опуская голову в воду, делать полный выдох, чтобы на поверхности появились пузыри.
2.4	«Садимся на диванчик» И.П. Лечь спиной на гимнастическую палку, взяться руками за поручень. Опустить нижнюю часть туловища вниз, сделать уголок ногами. Затем выпрямить тело горизонтально	Упражнение выполнять, напрягая мышцы пресса, с усилием опускать вниз
2.5	«Покатаемся» И.П. лежа на гимнастической палке, взяться за поручень руками. Ногами выполнять движение, имитирующее езду на велосипеде.	Ноги работают в воде
2.6	«Потанцуем» И.П. стоя, ноги на ширине плеч. Палка в руках, опущена на воду. Прыжки с поворотом таза вправо - влево	Поворачивать только нижнюю часть туловища

2.7	«Танец матросов» И.П.стоя, ноги вместе, руки на поясе. Присесть, встать — правая нога на пятку, присесть, встать – левая нога на пятку.	Приседая, колени в разводить в стороны, спина прямая
3.	Заключительная часть	3-5 мин
3.1	«Прощаемся» И П. основная стойка. Поднять руки вверх, кистями рук помахать – попрощаться.	
3.2.	«Вытираем пол» И.П. стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках. Наклониться вперед, палку положить на воду	Колени не сгибать, спина прямая
3.3	«Устали» И.П. основная стойка. Поднять руки вверх, потянуться, опустить руки вниз	Сбрасываем руки вниз, спина круглая
	Свободное плавание	

Занятие № 7 «Туристы»

Оборудование: без предметов

Задачи: Способствовать формированию силы мышц рук, ног. Укреплять мышцы спины. Способствовать формированию правильной осанки.

Воспитывать положительное отношение к выполнению упражнений, нравственно – волевые качества.

№	Содержание	Методические указания
	Вводная часть	2 - 3 мин
	Ходьба маленькими шагами (дети), большими шагами (мама), гигантскими шагами (папа), подскользнулись (скользящий шаг по дну). Ходьба по камушкам (шайбы), бег. Ходьба на месте	
2	Основная часть	15 - 20 мин
2.1	«Какая красота» И.П. сидя на дне бассейна, руки разведены в стороны. Сводить и разводить их.	Спина прямая, руки разводить как можно шире
2.2	«Ставим палатку» И.П. сидя на дне бассейна. Поочередно вытягиваем руки влево – к себе, вправо – к себе.	Плечи в воде, ладошкам толкаем воду
23	«Кузнечики» И.П. сидя на дне бассейна, руки в упоре сзади, колени согнуты. Поочередно вытягиваем и выпрямляем ноги.	Напрягать мышцы пресса, носочки тянуть на себя.
2.4	«Бабочка» И.П. сидя на дне бассейна, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях. Приподнять ноги, разводить врозь — вместе	Стопы держать вместе, разводить только колени
2.5	«Лягушки». И. П. лечь на живот, руками упор впереди. Ногами выполнять «брасс»	Напрягать мышцы пресса
2.6	«Мостик» И.П. сидя на дне бассейна, руки в упоре сзади, колени согнуты, стопы на дне. Приподнять живот, зафиксировать, вернуться в и.п.	Стараться образовать прямую линию, стопы не отрывать от дна
2.7	«Загораем» И.П. лежа на животе, упор руками впереди. Приподняться на руках, прогнув спину. Вернуться в и.п.	Голову не запрокидывать назад. Выполнять в медленном темпе
2.8	«Ветер качает деревья» И.П. лечь на правый бок, упор на руку, ноги прямые. Сделать махи левой ногой. Поменять положение» лечь на левый бок, сделать махи правой ногой .	Поднимать прямую ногу

2.9	«Ящерица» И.П. Сидя на дне бассейна, руки согнуты в локтях. Передвигаться вперед на ягодицах, приподнимая поочередно то одну, то другую половинку, делая небольшое движение вперед. Затем тоже самое назад.	Руками помогать, отталкиваясь от воды
2.10	«Переправа» И.П. руки в упоре на дне бассейна впереди. Принять горизонтальное положение тела (см. упр. «Крокодил»). Опускать голову в воду, задержав дыхание, продвигаться вперед на руках, работая прямыми ногами.	Ноги прямые
3	Заключительная часть	3 - 5 мин
3.1	«Заблудились» И.П. Сидя на дне бассейна, ноги согнуты, руки за головой. Повороты туловища вправо- влево.	Стопы не отрывать от дна, спина прямая.
3.2	«Привал» И.П. сидя на дне бассейна, ноги прямые. Наклониться вперед, стараясь достать руками пальцы ног.	Упражнение выполнять в медленном темпе
3.3	«Слушаем птичек» И.П. сидя на дне бассейна. Наклоны головы вправо – влево.	
	Свободное плавание	

Занятие № 8 «Прогулка в лес»

Оборудование: Нудлы (поролоновая «лапша»)

Задачи: Способствовать укреплению связочно - суставного аппарата, дыхательной системы. Развивать гибкость, координацию движений.

Воспитывать выдержку, выносливость.

№	Содержание	Методические
1.	Вводная часть	2 - 3 мин
	Ходьба обычная (идем в лес). Ходьба приставным шагом, приставляя пяточку к носочку (по узенькой дорожке). Бег (убегаем о волка). Ходьба в приседе (наклоняемся под ветки)	
2.	Основная часть	15 - 20 мин
2.1	«Колем дрова» И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки в замок над головой. Наклониться вперед, ударив руками по воде.	Колени не сгибать, ударять по воде с силой
2.2	«Кладем дрова» И.П. ноги на ширине плеч, руками держим нудл. Наклоняемся вперед, опустив нудл вниз.	Колени не сгибать, нудл опускать как можно глубже в воду
2.3	«Разводим костер» И.П. сесть на корточки, сгруппироваться. Выпрыгивать из воды, поднимая руки вверх, поднимая брызги	Выпрыгивать из воды как можно выше
2.4	«Садимся на бревнышко» И.П. Стоя, нудл в двух руках. Приседать, нудл опускать на воду.	Руки слегка согнуты, спина прямая
2.5	«Речка» И.П. стоя, нудл в руках. Присесть, оттолкнуться ногами от дна, стараться проплыть до другого бортика	Руки с нудлом вытянуты вперед. Шея в воде
2.6	«Накачиваем надувную лодку» И.П. Согнуть нудл пополам, взяться за концы, поставить правую ногу на нудл. Давим ногой на нудл и опускаем его на дно. Поменять ноги.	Нудл опускать как можно ниже
2.7	«Заводим мотор» И.П. лечь спиной на нудл. Выполнять движение «велосипед»	Ноги работают в воде. Стараться не поднимать брызг.
2.8	«Кузнечики» И.П. сидя на нудле. Прыгать от бортика к бортику на двух ногах.	Колени не выпрямлять, Прыгать сидя на нудле

2.9	«Бабочка». И.П. лечь спиной на нудл, ноги согнуты в коленях. Разводим колени в стороны, сводим вместе.	Стопы держать вместе
2.10	«Травка в воде качается» И.П. лечь спиной на нудл, ноги прямые. Покачивание ногами вправо – влево.	Ноги прямые, держать вместе
2.1	«Лягушки»	
1	И.П. лежа на животе, руками обхватить нудл. Плыть вперед, работая ногами, имитируя «басс»	
3	Заключительная часть	3 – 5 мин
3.1	«Тушим костер» И.П. сидя в воде по плечи, руки вытянуты с нудлом вперед. Сделать глубокой вдох и выдох в воду.	Делая выдох, опускать голову в воду
3.2	«Деревья качаются» И.П. стоя, ноги на ширине плеч, нудл в руках над головой. Наклоны туловища вправо - влево	Нудл согнуть пополам, руки прямые, ноги не отрывать от дна
3.3	«Дышим чистым воздухом» И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Сделать глубокий вдох - поднять руки вверх. Выдох — опустить вниз	
3 4	«Отдых» И.П. лечь спиной на нудл, расслабиться.	
	Свободное плавание.	

Открытое занятие для родителей «На полянке»

Оборудование: гантели, нарукавники,

Задачи: Побуждать детей выполнять знакомые упражнения ритмично под музыку, согласовывая свои действия с действиями других детей.

Воспитывать доброжелательное отношение детей друг к другу

№	Содержание	Методические указания
1.	Вводная часть	2 - 3 мин.
	Ходьба обычным шагом. Скользящий шаг с подниманием колена. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег. Обычная ходьба.	
2.	Основная часть	15 - 20 мин
2.1	«Гармошка» И.П. ноги врозь, руки с гантелями разведены в стороны. Сводить руки перед собой слегка перекрещивая их и разводить в стороны.	Ноги слегка согнуты в коленях, руки в воде по плечи, слегка согнуты в локтях
2.2	«Бабочка» И.П. ноги на ширине плеч, руки с гантелями разведены в стороны ладонями вниз. Опускать и поднимать их до уровня плеч.	Локти слегка согнуты, руки в воде
2.3.	«Ветер» И.П. ноги врозь, руки с гантелями вытянуты вперед на уровне плеч, ладонями вниз. Выполнить маховые движения руками назад. Развернуть ладони вверх, выполнить махи руками вперед. Вновь развернуть ладони вниз.	Руки действуют подобно ковшу, сгребая воду по направлению движения
2.4	«Лошадки» И.П. правую ногу выдвинуть вперед, слегка согнуть. Наклониться вперед, перенести вес тела на правую ногу, поднять сзади левую ногу, руками отталкивать воду назад. Поднять левую ногу и перенести вес тела назад.	Опорная нога слегка согнута в колене, по завершению движения убедиться, что нога касается дна бассейна.
2.5	«Футбол» И.П. встать левым боком к поручню, ноги на ширине плеч, левой рукой держаться за поручень. Делать махи правой ногой. Поменять положение, встать правым боком к поручню, делать махи левой ногой	Спина прямая, ногу высоко не поднимать
2.6	«Бабочка порхает» (нарукавники) И.П. лечь на спину, взявшись руками за поручень.	Выполняя упражнение,

	Ноги согнуть в коленях, стопы соединить. Сводить и разводить колени.	стараться держать столы вместе
2.7	«Велосипед» нарукавники) И. П. лежа на спине, держаться руками за поручень. Выполнять движения ногами, имитируя езду на велосипеде	Выполняя упражнение, ноги держат под водой, стараясь не поднимать брызг.
3.	Заключительная часть	3 – 5 мин
3.1	«Дышим чистым воздухом» И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Сделать глубокий вдох - поднять поднять руки вверх. Выдох —опустить вниз.	Наклоняться в противоположную от руки сторону, пока не почувствуется легкое напряжение
3.2	«Загораем на солнышке» (нарукавники) Групповая релаксация. И.П. встать в круг, взявшись за руки. Лечь на спину и расслабиться	
	Свободное плавание	

Открытое занятие для родителей «Здравствуй, лето!»»

Оборудование: гимнастические палки, нарукавники

Задачи: Побуждать детей качественно выполнять упражнения, соблюдать совместную согласованность. Формировать чувство радости и удовольствия от выполнения движений в воде под музыку. Закрепить полученные навыки по плаванию.

№	Содержание	Методические указания
1.	Вводная часть	2 - 3 мин.
	Ходьба на месте, ходьба приставным шагом. Скользим по дну поочередно правой левой и ногой (идем по скользкому месту). Бег по кругу, обычная ходьба.	
2.	Основная часть	15 - 20 мин
2.1	«Деревья качаются» И.П. ноги врозь, руки с гимнастической палкой вверху над головой. Покачивать руками вправо - влево .	Ноги не отрываются от дна, спина прямая
2.2	«Да здравствует солнце лучистое!» И.П.сидя в воде по плечи, руки с гимнастической палкой внизу. Выпрыгивать из воды, одновременно поднимая палку вверх.	Стараться выпрыгивать как можно выше.
2.3.	«Бабочка порхает» (нарукавники) И.П.лечь на спину, взявшись руками за поручень. Ноги согнуть в коленях, стопы соединить. Сводить и разводить колени.	Выполняя упражнение, стараться держать столы вместе
2.4	«Пловцы» (нарукавники) И.П. лежа на животе, руки с гимнастической палкой вытянуты вперед. Работать ногами («Брасс»), стараясь доплыть до противоположного бортика.	Работая ногами, напрягать мышцы пресса
2.5	«Спрячемся от дождика» И.П. стоя, ноги на ширине плеч. Глубокий вдох, наклон вперед (руки с гимнастической палкой прямые), выдох. Вернуться в и .п.	Выдох производить в воду.
2.6	«Радует солнышку» И.П.стоя, ноги вместе. Руки с гимнастической палкой внизу. Прыжки ноги врозь – руки с палкой вверх. Ноги вместе – руки вниз.	Выполнять упражнение в быстром темпе
2.7	«На пляже» И.П. лежа на животе, упор руками впереди. Приподняться на руках, прогнув спину. Вернуться в и.п.	Голову не запрокидывать назад. Выполнять в медленном темпе
3.	Заключительная часть	3 – 5 мин

3.1	«» И.П.встать левым боком к поручню, ноги на ширине плеч, левой рукой держаться за поручень. Поднять правую руку вверх, наклониться влево, сделать несколько наклонов. Поменять положение, поднять левую руку вверх, наклониться вправо.	Наклоняться в противоположную от руки сторону, пока не почувствуется легкое напряжение
3.2	«Загораем на солнышке» (нарукавники) Групповая релаксация. И.П. встать в круг, взявшись за руки. Лечь на спину и расслабиться	
	Свободное плавание	