

Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка-
детский сад № 74 «Дельфиненок»

Утверждено:

педагогический совет № _ от _____ г.

приказ № ___ от _____ г.

«Русалочка»

Программа дополнительного образования, направленная на развитие творческих способностей детей старшего дошкольного возраста через обучение элементам синхронного плавания



Г. Нижневартовск

2012г.

Паспорт программы

Наименование программы	«Русалочка» программа обучения элементам синхронного плавания как средство развития творческих способностей детей (на занятиях секции по плаванию)
Направленность программы	Развивающая
Основание для разработки Программы	<ul style="list-style-type: none">• ФЗ №273 от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»• Приказом Министерства образования и науки РФ от 27.10.2011 г. № 2562 «Об утверждении типового положения стандарта дошкольном образовательном учреждении»• Приказом от 20 июля 2011г. №2151 Об утверждении Федеральных Государственных требований к условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образования
Заказчик Программы	Педагогический совет № 4 от 30.05.2012 г.
Составители Программы	<i>Диннер Л.А. инструктор по физической культуре (плавание)</i>
География Программы	ХМАО-Югра, г. Нижневартовск,
Исполнитель программы	МБДОУ ЦРР ДС № 74 «Дельфиненок» МБДОУ ЦРР ДС № 74 «Дельфиненок» Телефон 83466-461130 Факс 8-3466-460911
Целевая группа	Дети старшего дошкольного возраста

Цель Программы

Развитие творческих способностей (двигательное воображение, умение преобразовать и двигательно украсить музыкальную композицию) посредством обучения элементам синхронного плавания на занятиях.

Задачи Программы

В процессе обучения были поставлены следующие задачи:

- отработать и развивать плавательных навыков через разучивание синхронных упражнений и композиций;
- развитие гибкости, красоты, пластики выполнения движений, умения слушать музыку при выполнении упражнений;
- оптимизация взаимоотношений между детьми, развитие умения организовать деятельность в подгруппе сверстников;
- создание условий для личностного роста ребёнка и развития его творческого потенциала;
- способствование эмоциональному и двигательному раскрепощения, появлению чувства радости и удовольствия от движения в воде;
- способствование проявлению творческой активности;
- способствование индивидуальных способностей;
- способствование эмоционально-художественному развитию ребёнка.

**Ожидаемые
результаты
реализации
программы**

- Дети научатся плавать синхронно с другими детьми в группе;
- Дети научатся элементам синхронного плавания.
- Дети научатся группироваться в пары, тройки, мини группы;
- Дети научатся, самостоятельно придумывать упражнения с предметами и без них, выбирать движения, с помощью которых могут выразить услышанную мелодию или имитировать движения животных (тюлень, утка, лягушка и т.д.), рост цветка (поднимают бутон, распускаются и т.д.). В процессе занятий дети придумывают целые связки новых упражнений.
- Произойдет развитие физических качеств (гибкость, выносливость и т.д.) общее оздоровление детей, сформируется правильная осанка, дыхание.

**Срок действия
Программы**

1 учебный год

Содержание:

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Введение
 - 1.2. Цели и задачи
 - 1.3. Предполагаемый результат
 - 1.4. Этапы реализации программы
2. Механизм реализации
 - 2.1. Управление реализацией Программы
 - 2.2. Кадровое обеспечение
 - 2.3. Материально-техническое обеспечение
3. Методический аспект реализации Программы
 - 3.1. Синхронное плавание в детском саду
 - 3.2. Карточка разминок для занятий по плаванию
 - 3.3. Особенности реализации программы
4. Мониторинг
5. Список средств обучения
 - 5.1. Технические средства обучения
 - 5.2. Учебно-наглядные пособия
 - 5.3. Учебные пособия
 - 5.4. Программно-методическое обеспечение
6. Использованная литература

Приложение 1- Рекомендации по выполнению комплексов упражнений и разминок.

Приложение 2 Перспективное планирование



1. Пояснительная записка

1.1. Введение

Ориентация современной педагогики на гуманизацию образования, развивающее обучение, личностно-ориентированный подход предполагает создание условий для становления личности ребенка, его способностей, интересов, творческого самовыражения в разных видах деятельности. Выявление и реализация творческого потенциала каждого дошкольника является одним из приоритетных направлений современной педагогики.

Развитие детского творчества — сложная и актуальная проблема. Современный подход к ее изучению характеризуется стремлением к поиску эффективных путей личностного становления в условиях интеграции, взаимосвязи разных видов деятельности детей, таких как плавание, музыка, познавательная среда. Методика обучения дошкольников плаванию в минимальной степени предусматривает развитие их творческой сферы. Дети используют полученные навыки в том виде, в каком они преподнесены педагогом.

Особенность дошкольного периода в том, что обучение проводится в игре. Но в то же время добиться приобретения качественных плавательных навыков в игровой форме бывает сложно, так как требуется отработка одних и тех же движений. Поэтому для решения поставленных задач мы комбинируем игровые и тренировочные задания для детей, создаем такие ситуации, в которых отработка плавательных навыков является главным условием. Используя сюжетные, игровые, соревновательные занятия, постоянно обращаем внимание дошкольников на красоту и разнообразие упражнений в воде.

1.2. Цели и задачи

Целью программы является развитие творческих способностей (двигательное воображение, умение преобразовать и двигательно украсить музыкальную композицию) посредством обучения.

Для достижения результатов в синхронном плавании необходимо развивать плавательные навыки, умение действовать слаженно, проявлять творчество в преобразовании и украшении композиций. Поэтому использование данной методики рекомендуется для детей старшего дошкольного возраста. Отрабатываемые на занятиях элементы синхронного плавания делают минимальными усилия педагога, способствуют раскрытию индивидуальных способностей. Для украшения и усложнения композиций берем в помощники разные предметы, на первый взгляд не связанные с плаванием: гимнастические палки, обручи, веревки и т.д.; эти атрибуты позволяют проявить себя. Детские движения можно разнообразить за счет использования элементов художественной гимнастики в исполнении на воде. Длительность занятий не должна превышать 20—30 мин. Сюда входит: разминка на суше, вводная часть в воде, плавание и игры.

При разучивании композиций используется принцип поэтапности. Надо помнить, что композиции составляются с учетом умений и навыков детей. Задача инструктора по плаванию совместно с дошкольниками придумать композицию с учетом особенностей музыки, показать на собственном примере правильное выполнение комплекса упражнений и постепенно научить детей выполнять их красиво и непринужденно.

Для решения цели были определены **задачи**:

В процессе обучения были поставлены следующие задачи:

- отработка и развитие плавательных навыков через разучивание синхронных упражнений и композиций;
- развитие гибкости, красоты, пластики выполнения движений, умения слушать музыку при выполнении упражнений;
- оптимизация взаимоотношений между детьми, развитие умения организовывать деятельность в подгруппе сверстников;
- создание условий для личностного роста ребенка и развития его творческого потенциала;

- способствование эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движения в воде;
- способствование проявлению творческой активности.

1.3. Предполагаемый результат:

- Дети научатся плавать синхронно с другими детьми в группе;
- Дети научатся элементам синхронного плавания;
- Дети закрепят навыки плавания стилями «басс», «кроль» на груди и на спине;
- Дети научатся группироваться в пары, тройки, мини группы;
- Дети научатся, самостоятельно придумывать упражнения с предметами и без них, выбирают движения, с помощью которых могут выразить услышанную мелодию или имитировать движения животных (тюлень, утка, лягушка и т.д.), рост цветка (поднимают бутон, распускаются и т.д.). В процессе занятий дети придумывают целые связки новых упражнений.

1.4. Этапы реализации программы

Работа по обучению детей элементам синхронного плавания включает в себя **три этапа**.

- 1 Этап:** знакомство с синхронным плаванием как видом спорта. На этом этапе дети знакомятся с простыми упражнениями, которые можно выполнять одновременно под музыку; у них появляется желание совместно выполнять упражнения.
- 2 Этап:** придумывание композиций под музыку. На втором этапе дети учатся слышать музыку при выполнении упражнений и одновременно следить за синхронностью движений. Разучивают композиции в парах, тройках, следят за дыханием при выполнении нескольких движений. Придумывают свои упражнения под музыку.
- 3 Этап:** отработка гибкости, красоты, пластики выполнения движений. Дошкольники работают над пластикой и красотой движений. Придумают свои упражнения под музыку, стремятся связать их

между собой красивыми переходами, используют разные предметы для придания движениям особой яркости.

2. Механизм реализации

Механизм реализации программы основывается на совершенствовании методов обучения детей с применением технологии учебного сотрудничества в тесной связи с родителями воспитанников и включает:

2.1. Управление реализацией Программы

Основным исполнителем программы является инструктор по физической культуре и плаванию работающий в бассейне, который тесно взаимодействует в процессе ее реализации с психологом, музыкальным руководителем, профильными специалистами ДООУ, родителями воспитанников. Контроль осуществляет заместитель заведующего по воспитательной и методической работе.

Эффективность программы ежегодно анализируется исполнителями программы совместно с заместителем заведующего по воспитательной и методической работе, результаты обсуждаются на итоговом педагогическом совете.

2.2. Кадровое обеспечение

Программу реализует инструктор по физической культуре (плаванию) дошкольного образовательного учреждения, который тесно взаимодействует с профильными специалистами

2.3. Материально-техническое обеспечение

В дошкольном учреждении имеются условия для реализации программы. Материально-техническая база позволяет в системе проводить работу с воспитанниками старших и подготовительных групп на занятиях по плаванию обучению элементам синхронного плавания как средства развития творческих способностей детей. Помещение бассейна имеет в наличии комнату для переодевания, сухого плавания, душевую с тремя кабинками, туалет, эвакуационные выходы, зал с чашей (9 метров в длину 3 метра в

ширину и 1,5 метра в глубину), они оборудованы необходимыми пособиями инвентарём и атрибутами для реализации Программы.

3. Методический аспект реализации программы

Для решения поставленных задач используется обучение элементам синхронного плавания как средств развития творческих способностей детей.

Синхронное плавание — один из видов спорта, включающий в себя элементы художественной гимнастики, хореографии и плавания, развивающий гибкость, формирующий правильную осанку. Занятия по синхронному плаванию развивают правильное дыхание, воспитывают чувство красоты и ритма движений, детского коллективизма. Синхронное плавание достаточно сложно для дошкольников, поэтому в занятиях используются только его элементы. Работа строится в тесном контакте с музыкальными работниками и инструкторами по физкультуре, что способствует не только физическому, но и эмоционально-художественному развитию ребенка.

При подготовке композиций у детей развивается двигательное воображение. Дошкольники самостоятельно придумывают упражнения с предметами и без них, выбирают движения, с помощью которых могут выразить услышанную мелодию или имитировать движения животных (тюлень, утка, лягушка и т.д.), рост цветка (поднимает бутон, распускается и т.д.). Иногда в процессе занятий дети придумывают целые связки новых упражнений. Для красоты и оригинальности самостоятельно группируются в пары, тройки; увлекаются выполнением разнообразных упражнений, несмотря на их сложность.

Инструктор при этом должен стремиться к тому, чтобы занятие приносило детям радость, раскрывало детскую эмоциональность. Важно поддерживать стремление ребенка проявлять свои творческие способности на воде. Чтоб достижения детей не прошли без внимания, необходимо использовать подготовленные композиции во время проведения праздников на воде, показательных выступлений для детей и родителей.

3.1. Синхронное плавание в детском саду

Для достижения результатов в синхронном плавании необходимо развивать плавательные навыки, умение действовать слаженно, проявлять творчество в преобразовании и украшении композиций. Поэтому использование данной методики рекомендуется для детей старшего дошкольного возраста. Отрабатываемые на занятиях элементы синхронного плавания делают минимальными усилия педагога, способствуют раскрытию индивидуальных способностей. Для украшения и усложнения композиций берем в помощники разные предметы, на первый взгляд не связанные с плаванием: гимнастические палки, обручи, веревки и т.д.; эти атрибуты позволяют проявить себя. Детские движения можно разнообразить за счет использования элементов художественной гимнастики в исполнении на воде. Длительность занятий не должна превышать 20—30 мин. Сюда входит: разминка на суше, вводная часть в воде, плавание и игры.

При разучивании композиций используется принцип этапности. Надо помнить, что композиции составляются с учетом умений и навыков детей. Задача инструктора по плаванию совместно с дошкольниками придумать композицию с учетом особенностей музыки, показать на собственном примере правильное выполнение комплекса упражнений и постепенно научить детей выполнять их красиво и непринужденно.

3.2. Карточка разминок для занятий по плаванию

Подбирая разминку, необходимо учитывать мотивацию, которая не должна меняться на протяжении всего занятия. Если вы используете какие-либо предметы на воде, желательно, чтобы они фигурировали и в разминке. На суше можно отработать новые перестроения, упражнения, включенные в занятие. Для укрепления и оздоровления организма используйте упражнения (на суше и в воде) на укрепление и растяжку мышц, укрепление сердечно – сосудистой системы, расслабление.

3.3. Особенности реализации программы

Особенности работы на первом этапе

На первом этапе подбираются простые упражнения и мелодичная музыка без изменения ритма. Композиции составляются для 2—4 человек. Разучивание движений проходит под счет инструктора и его сигналы, так как дети в

силу возрастных особенностей еще не умеют одновременно разучивать новое движение, следить за синхронностью выполнения и слушать музыку. В дальнейшем при выполнении упражнения дошкольники считают про себя, а педагог дает сигнал к началу и концу упражнения.

Движения выполняются индивидуально в простом построении (шеренга, круг). Композиции составляются с одинаковыми упражнениями для всех участников или без предметов. На первом этапе по выполнению каждого упражнения дети должны встать на ноги (вернуться в и.п.). Под музыку

композиция выполняется тогда, когда она полностью знакома детям.

Упражнения

- ◆ Ходьба, прыжки, наклоны, приседания под воду;
- ◆ «звездочка», «поплавок», «медуза»;



- ◆ скольжение на груди, спине;
- ◆ выполнение упражнений в шеренге и кругу;
- ◆ взмахи руками и ногами, переходы и перестроения.

Особенности работы на втором этапе

На этом этапе композиции составляются для 4—6 человек. Детям можно давать разные задания для одновременного выполнения. Упражнения разучиваются комплексно, по 2—3 разных задания одновременно под счет педагога и музыку. Большое внимание уделяется отработке дыхания при выполнении нескольких упражнений. Исполняются элементы как с задержкой дыхания, так и с выдохом в воду. Музыка подбирается в двух ритмах, но смена ритма возможна не более 2 раз за композицию; дети должны слышать характер музыки и следить за ритмом. Композиции можно составлять с предметами: обруч, мяч и т.д.



Упражнения

- ◆ Ходьба и бег с работой рук, перестроением;
- ◆ «звездочка» (на спине, груди); «солдатик», «поплавок», «медуза»;
- ◆ скольжение на спине, груди в разных направлениях;
- ◆ ныряние, упражнение «винт».

Особенности работы на третьем этапе

На третьем этапе разучивание упражнений проходит под музыку. Инструктор показывает или объясняет упражнение, дети выполняют его под музыку. Музыка подбирается с более частой сменой ритма. Дети должны слышать музыкальный рисунок в соответствии с ним выполнять комплекс упражнений.

Упражнения берутся более сложные — с переворотами, не вставая на ноги и т.д. Используется больше перестроений, можно применять в одной композиции разные предметы. Для построения композиций используется все пространство бассейна. Включаются разные стили плавания.



Упражнения

- ◆ Скольжение и плавание с переворотами на спину и грудь (не вставая на ноги);
- ◆ упражнение с переворотами: «поплавок» на груди — «звездочка» на спине, «звездочка» — «винт» и т.д.;
- ◆ отработка дыхания при плавании в стилях «басс», «кроль» с переворотом (не вставая на ноги).

4. Мониторинг

С детьми с целью мониторинга реализации программы не проводятся диагностические занятия. Чтобы достижения ребят не прошли без внимания, используем подготовленные композиции во время проведения праздников на воде и показательных выступлений.

Достижения детей представляются на итоговом отчетном мероприятии с приглашением родителей и детей младших групп, например «Праздник на воде по сказке Русалочка», «В гостях у Нептуна», «День рыболова», «Морская мозаика», «Российскому флоту слава» и т.д.

5.Список средств обучения

5.1. Технические средства обучения

№	Наименование	Количество
1.	свисток	2
2.	секундомер	1
3.	термометр для воды	2
4.	термометр комнатный	3
5.	шапочка резиновая	4
6.	резиновая дорожка	8
7.	лестница (для входа и выхода из чаши бассейна)	1
8.	лавочка	1
9.	корзина под мячи	2
10.	магнитофон	1
14.	массажёры для стоп	3
15.	сушилки	3

5.2. Учебно-наглядные пособия

№	Наименование	Количество
1.	Игрушка из плотной резины (тонущая)	8
2.	Игрушка надувная (плавающая)	8
3.	Надувные круги	8
4.	Круг надувной спасательный	2
5.	Поплавок цветной пластмассовый	7
6.	Цветной флажок	3
7.	Мяч резиновый	21

8.	Мяч надувной	4
9.	Обруч (пластмассовый, железный)	14
10.	Цветная разделительная дорожка	1
11.	Нарукавники (надувные)	6
12.	Вёдра пластмассовые	6
13.	Пластмассовые, цветные мячи	8
14.	Жилет для плавания	1
15.	Длинный шест (деревянный, пластмассовый)	1
16.	Гимнастические палки	4
17.	Дорожка «зелёная трава»	2
18.	Дорожка разделительная	1

Знаки пять видов «НЕЛЬЗЯ», «СТОП» в красном кружочке (что нельзя делать в бассейне).

- нельзя шуметь в бассейне (громко кричать).
- нельзя купаться сразу, после того как покушал.
- нельзя толкаться, топить, верхом садиться на рядом купающегося человека.
- нельзя баловаться, в надувном кругу.
- нельзя прыгать с бортика.

5.3. Учебные пособия

- 1.Способ «кроль» на груди, с работой ног и рук (поэтапно, вид с боку со спины).
- 2.Способ «кроль» на спине, с работой ног и рук (поэтапно, вид с боку со спины).
- 3.Плавание способом «дельфин» (поэтапно, вид с боку со спины, лицом вперёд).
- 4.Способ «брасс» (поэтапно, на груди, вид с боку, со спины) с описанием.

5. Плакат с изображением облегчённых способов плавания.

Все перечисленные способы плавания показаны с описанием каждого движения.

6. Плакат первой медицинской помощи утопающему (массаж сердца).

7. Плакат «Строение тела человека» (изображение скелета, нервной кровеносной системы, внутренних органов).

Знаки пять видов «НЕЛЬЗЯ», «СТОП» в красном кружочке (что нельзя делать в бассейне).

- не нужно шуметь в бассейне (громко кричать).
- не нужно купаться сразу после того как покушал.
- не нужно толкаться, топить, верхом садиться на рядом купающегося человека.
- не нужно баловаться, в надувном кругу.
- не нужно далеко от берега заплывать в надувном кругу.
- не нужно далеко от берега заплывать, если ты плохо плаваешь.

5.4. Программно-методическое обеспечение

- сетка занятий;
- циклограмма инструктора по плаванию;
- график работы бассейна;
- график проветривания;
- журнал инструктажей;
- инструкции помощь тонущему (как вести себя в бассейне и т.д.);
- перспективный план работы с воспитателями и обслуживающим персоналом ДОУ;
- работа по взаимодействию с узкими специалистами;

Папки: игры на воде; для мониторинга; закаливание; задачи по плаванию; Консультации для родителей и педагогов; конспекты занятий; наглядно демонстрационный материал; материал по самообразованию; гимнастика; копилка;

6. Использованная литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания/ Б.А. Ашмарин. – Москва: Просвещение, 1990. – 360с.
2. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать/ С.В. Белиц-Гейман. – Москва: Просвещение, 1987. – 192с.
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой/ Н.Ж. Булгакова – Москва: Физкультура и Спорт, 2000. – 77с.
4. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов/ Н.Ж. Булгакова. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – 189с.
5. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь: плавание/ Н.Ж. Булгакова. – Москва: ФиС, 2002. – 95 с.
6. Маханёва М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – Москва: ТЦ Сфера , 2009. – 64с.
7. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание/ Н.Ж.Булгакова. – Москва: Физкультура и спорт, 2008. – 432с.
8. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду/ Е.К. Воронова. – СПб: «Детство-Пресс», 2003. – 10с.
9. Васильев В.С. Обучение детей плаванию/ В.С. Васильев. – Москва: Физкультура и спорт, 2006. – 96–240с.
10. Велитченко В.К. Как научиться плавать/ В.К. Велитченко. – Москва: Terra-Спорт, 2000. – 96 с.
11. Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для Вузов/ Под ред. А.Д. Викулова. – Москва: Владос-пресс, 2004. – 220 с.
12. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду/ Е.К. Воронова. – СПб: «Мозаика-Синтез», 2009. – 80с.
13. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам/ Л.Д. Глазырина. – Москва: Владос, 1999. – 376 с.
14. Гончар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания/ И.Л. Гончар. учеб.– Минск, 2005. – 114с.
15. Досканин В.А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры/ А.В. Досканин, Л.Г. Голубева. – Москва: Просвещение, 2003. – 110с.
16. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для высших учебных заведений. 2-е изд., доп./ В.И. Дубровский. – Москва: Владос, 2002. – 512 с.
17. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста: Методическое пособие/ Л.Ф. Еремеева. – СПб: детство-пресс, 2005. – 112с.
18. Ерофеева Т.И. Современные образовательные программы для дошкольных учреждений/ Т.И. Ерофеева. – Москва, 2005. – 170с.
19. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте/ Ю.Д. Железняк, П.А. Петров. – Москва: Академия, 2002. – 264с.
20. Иванов Е.А. Методические рекомендации тренерам-преподавателям групп начального обучения плаванию/ Е.А. Иванов – Москва: Физкультура и спорт, 2008. – 152с.

21. Карпенко Е.Н. Плавание. Игровой метод обучения/ Е.Н. Карпенко, Т.П. Коротнова. – Москва: Олимпия-Пресс, 2006. – 48с.
22. Кенеман А.В. Детские народные подвижные игры/ А.В. Кенеман, Т.И. Осокина. – Москва: Просвещение, 2009. – 315с.
23. Кистяковой М.Ю. Физическое воспитание детей дошкольного возраста/ Под ред. М.Ю. Кистяковой. – Москва: Премиум, 2006. – 184 с.
24. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний/ В.П. Лукьяненко. – Москва: Норма-М, 2008. – 260с.
25. Макаренко Л.Т. Обучение плаванию детей/ Л.Т. Макаренко. – Москва: Тера-Спорт, 2005. –187 с.
26. Мартьянов Б.И., Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта/ Б.И. Мартьянов, Е.Н. Гогунев. – Москва: Академия, 2007. – 288с.
27. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду/ Т.И. Осокина. – Москва: Просвещение, 2003. – 304с.
28. Осокина Т.И. Физическая подготовка в детском саду/ Т.И. Осокина. – Москва: Инфра-М, 2004. – 185с.
29. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду/ Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. – Москва: Первое сентября, 2003. – 182с.
30. Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ/ Под.ред.Н.В. Микляевой. – Москва: АРКТИ, 2011. – 104 с.

Приложение 1

Разминки на суше

«Рыбки»

1. *«Рыбки плавают»*. И.п.: стоя в колонне друг за другом. Дети бегают на носках.
2. *«Плавниками помогают»*. И.п.: стоя в колонне, руки опущены вдоль туловища. Руки сгибают в локтях, прижимают к груди, поднимают вверх, выпрямляют, опускают к бокам через стороны.
3. *«Вместе собрались»*. Перестраиваются из колонны в круг.
4. *«Хвастаются разноцветными чешуйками»*. И.п.: стоя в кругу, лицом к центру. Делают повороты туловищем влево и вправо. Перестраиваются в шеренгу.
5. *«Показали хвостики»*. И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади. Опускают и поднимают носки ног.
6. *«Поиграли хвостиками»*. И.п.: то же. Поднимают и опускают прямые ноги.
7. *«Ветер поднялся, всех напугал — мы спрятались»*. Набрав воздух, с силой выдувают его. Встают на ноги и быстро собираются в круг.

«Поплаваем»

1. *«К речке быстро мы спустились, наклонились и умылись»*. И.п.: стоя в колонне. Дети ходят друг за другом. Останавливаются, поворачиваются вправо, образуя шеренгу, приседают, имитируя умывание. Встают в и.п.
2. *«Раз, два, три, четыре, вот так славно освежились»*. И.п.: то же. Ходят на месте. Перестраиваются в две колонны.
3. *«А теперь поплыли дружно, делать так руками нужно: вместе раз, это брасс»*. И.п.: стоя в две колонны. Руки сгибают в локтях, прижимают к груди, поднимают вверх, выпрямляют. Опускают к бокам через стороны. Возвращаются в и.п.
4. *«Одной рукой — это кроль. Все как один плывем»*. И.п.: стоя в две шеренги. Работают руками в стиле «кроль».
5. *«Вышли на берег крутой и отправились домой»*. И.п.: выходят на сушу, выстраиваются в две колонны. Маршируют, затем перестраиваются в одну колонну.

«Жуки»

1. *«Прилетели»*. И.п.: стоя в две колонны. Бегают, имитируя полет и жужжание жуков.
2. *«На лужайки опустились, спрятались в траве»*. И.п.: то же. Перестраиваются в два круга, приседают, обхватив руками колени. Встают.

3. *«Долго летали и устали»*. И.п.: лежа на спине. Ложатся и расслабляются.
4. *«Отдохнув, играли; лапками махали»*. И.п.: то же. Поднимают ноги и руки вверх, делают ими произвольные махи.
5. *«Надоела им полянка. Взлетели, дальше полетели»*. И.п.: стоя в два круга. Перестраиваются в две колонны, бегают на носках, имитируя полет.

«Неваляшки»

1. *«Интересная игрушка в гости к нам пришла»*. И.п.: стоя в кругу. Дети ходят друг за другом.
2. *«Качается...»*. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Делают перекаты с одной ноги на другую, перенося соответственно вес тела.

3. *«Детям нравится играть, неваляшку качать»*. И.п.: дети стоят по трое, ребенок-«неваляшка» — в центре: ноги вместе, руки прижаты к бокам. «Неваляшка» падает на ребенка, стоящего слева, который удерживает его и толкает к ребенку, стоящему справа.



4. *«Никогда не упадет; наклоняясь, все встает»*. И.п.: то же. Перестраиваются в колонну. Идут, делая наклоны вправо, влево.

«Мячи»

1. *«Покажи»*. И.п.: стоя в кругу, ноги на ширине ступни, мяч держат в обеих руках внизу. Поднимают мяч вверх и возвращаются в и.п.
2. *«Мяч опускается и поднимается»*. И.п.: то же. Мяч поднимают вверх, наклоняются, не сгибая рук, касаются мячом пола.

3. «*Поплавок*». И.п.: стоя в парах лицом друг другу, мяч держат двумя руками у груди. Один ребенок в паре показывает другому «поплавок». Поочередно приседают, прижимая голову к мячу. Возвращаются в и.п.
4. «*Катание*». И.п.: стоя в парах на коленях (или сидя на пятках), мяч на полу держат обеими руками. Прокатывают мяч вокруг себя и своего партнера.
5. «*Весело скакали, вместе играли*». И.п.: перестраиваются в круг, становятся друг за другом. Стучат мячом об пол и продвигаются вперед по кругу.

«Зайка умывается»

1. Ходят врассыпную.
2. «*Надо в круг теперь вставать, что умеем — показать!*». Перестраиваются в два круга.
3. «*Зайка ходит в гости к людям, мы с ним вместе мыться будем*». И.п.: стоя в два круга. Ходят друг за другом. Поворачиваются лицом к центру круга.
4. «*Зайка вымыл нос и уши, он хороший, он послушный*». И.п.: стоя. Наклоняются вперед, не сгибая ног в коленях. Встают, имитируя умывание.
5. «*Он помоем также лапки, оботрет их чистой тряпкой*». Дети самостоятельно решают, как показать это действие.
6. «*Раз, два, три, четыре, пять! Начал зайка скакать*». Разбегаются врассыпную. Прыгают на двух ногах с продвижением вперед.
7. «*Прыгать зайка горазд, кувыркнулся десять раз*». И.п.: стоя в две колонны, ведущий — у мата. Дети делают кувырок вперед на мате. Упражнение выполняют друг за другом.

«Маленький — большой»



1. «*Прибежали дети большие и маленькие*». И.п.: стоя в две колонны. Дети бегают, высоко поднимая колени — «большие дети». Бегают на носках — «маленькие дети».
2. «*Посмотрели друг на друга и заспорили, кто большой, маленький*». И.п.: стоя в две шеренги, лицом друг другу. В шеренге выполняют упражнения синхронно. Дети в первой шеренге приседают, во второй — встают и потягиваются. Затем наоборот.

3. «Заступники большие защищают маленьких». И.п.: встают в два круга (круг в кругу). Дети в меньшем кругу изображают маленьких; во внешнем кругу держатся за руки, опускают руки вниз, поднимают вверх. Затем меняются местами.

4. «Все бегали, гуляли и друг друга не обижали». Бегают в рассыпную.

Упражнения на растягивание мышц

Задняя поверхность бедра

И.п.: балансировка на одной ноге. Другую ногу дети поднимают к поверхности воды. Рукой поддерживают ногу и добиваются более полной амплитуды.

Методические указания: поднимать ногу следует, пока не почувствуется легкое болезненное напряжение; для равновесия лучше использовать поступательное движение рук или держаться за бортик; начинать надо с небольшой амплитуды движений.

Передняя поверхность бедра

И.п.: то же. Поднимают ногу, дотрагиваются пяткой до ягодиц. Рукой поддерживают ногу.

Методические указания: стараться не прогибаться, напрягая мышцы живота; стремиться дотянуться пяткой до середины ягодиц; для равновесия лучше использовать поступательное движение рукой или держаться за бортик; если бедро потянуть вперед, будут растягиваться сгибающие мышцы.

Внутренняя поверхность бедра

И.п.: то же. Ногу поднимают вбок, вверх к туловищу. Рукой еще больше разворачивают колено.

Методические указания: стараться не прогибаться; для сохранения равновесия лучше использовать поступательное движение рукой или держаться за бортик бассейна.

Мышцы голени

И.п.: двумя руками дети держатся за бортик бассейна. Одна нога упирается в дно для сохранения равновесия. Другая —



подушечками пальцев в стенку. С помощью рук подтягиваются к стенке бассейна.

Методические указания: стараться не прогибаться; подушечки пальцев следует упирать, пока не почувствуется легкое болезненное напряжение в икроножной мышце.

Задние поверхности предплечья

И.п.: ноги врозь. Постепенно отводят одну руку, стараются положить, ее себе на спину и при помощи другой руки осторожно тянут ладонь вниз. Вода должна доходить до уровня плеч.

Методические указания: стараться не прогибаться, выполнять растягивание осторожно.

Мышцы плеча

И.п.: ноги врозь. Медленно вытягивают руки вперед, слегка округляя плечи и наклоняя шею. Опускают руки в воду. Для выполнения динамичного растягивания предоставляют рукам свободное положение, поднимаются к поверхности воды. Для выполнения статичного растягивания делают паузу в конце каждого движения.

Методические указания: выполнять медленно и спокойно; для усиления эффекта отводить руки дальше назад, коснуться ягодиц и свести вместе локотки.

Упражнения для укрепления мышц

«Русалочки»

И.п.: упор лежа, на боку. Дети, напрягая мышцы живота, подгибают колени к груди. Переворачиваются боком на другую сторону и распрямляют ноги. Можно выполнять упражнение, держась за бортик. Сложнее выполнять упражнение без опоры, используя гребковые движения руки для поддержания плавучести тела (включая в работу мышцы брюшного пресса). Повторяют движение, продвигая ноги боком в воде и возвращаясь в и.п.

Методические указания: для увеличения плавучести тела используется пенопластовая доска, необходимо напрячь брюшной пресс; начать движение с туловища, не прогибать спину.

«Карусель»

И.п.: встают в круг, держась за руки; каждый второй ребенок, поддерживаемый другими, ложится на воду. Те, кто стоит, начинают медленно двигаться по кругу.

Методические указания: требуется четное количество участников; дети не должны отпускать руки.

«Ласты»

И.п.: упор лежа, держась за бортик. Тянут одну ногу вниз так, чтобы пальцы коснулись дна бассейна; другая нога находится на поверхности воды. Затем тянут вторую ногу вниз, выталкивая первую, тем самым меняя положение ног. Повторяют это движение несколько раз, постепенно увеличивая темп.

Методические указания: стараться не прогибаться; не выпрямлять ноги в коленях полностью, варьировать темп и амплитуду движения.

«Ножницы»

И.п.: упор лежа на спине или лицом вниз, держась руками за бортик; ноги находятся на том уровне, который не причиняет детям неудобства (они могут быть даже глубоко погружены). Разводят ноги в стороны насколько могут, затем сводят их вместе, располагая одну над другой. Выполняют упражнение, варьируя темп: медленно, быстро. Для увеличения площади поверхности можно использовать манжеты для ног или ласты, тем самым включить в работу мышцы внутренней и внешней поверхностей бедра.

Методические указания: стараться сохранить правильную осанку, но не прогибаться

«Водные педали»

И.п.: ноги врозь на ширине плеч, одна нога слегка выдвинута вперед. Делают движения руками под водой (попеременно: левой, правой), как бы толкая воду вперед. Чередуют скорость выполнения движений: быстро // медленно, 2 раза быстро // 2 раза медленно или 2 раза медленно // 4 раза быстро.

Методические указания: стараться не прогибаться во время выполнения упражнения.

«Медуза»

И.п.: лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны и вверх. 1 — группируются: ноги сгибают, обхватывают голени руками, голову поднимают. (*«Когда начинается шторм, медузы, сжимаются в комок и опускаются на дно».*) 2—3 — держат ногу; 4 — всплывают спиной вверх с задержкой дыхания. (*«Шторм прекратился, медузы всплывают на поверхность».*)

Методические указания: необходимо следить за задержкой дыхания; можно усложнить движениями рук и ног по направлению движения в воде.

«Рыбка»

И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперед. 1 — поднимают голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги; 2 — возвращаются в и.п.

Методические указания: поднимая туловище, руки полностью выпрямляют и удерживают себя в такой позиции длительное время; опускаются в и.п. медленно.

«Русалочка»

И.п.: стоя на коленях, руки в стороны. 1—2 — садятся на правое бедро, правую руку тянут левой вниз и влево; 3—4 — возвращаются в и.п.; 5—8 — повторяют то же в другую сторону.

Упражнения для укрепления сердечно - сосудистой системы

«Лошадка»

И.п.: ноги врозь, одна нога немного впереди. Наклоняются вперед, перенося вес тела на выставленную ногу и поднимая другую ногу к ягодицам (по завершении движения необходимо убедиться, что нога касается дна).

Повторяют упражнение в обратном направлении

Методические указания: во время движения руками отталкивать воду в противоположном направлении; постепенно можно добиться, чтобы дети, выполняя упражнение, продвигались в воде, это повысит частоту сердечных сокращений.

Прыжки с высоким подниманием коленей



И.п.: ноги врозь. Слегка сгибают колени и, напрягая мышцы бедер, отталкиваются от дна бассейна, стараясь подпрыгнуть. Колени двигаются по направлению к груди.

Для увеличения высоты прыжка можно руками отталкивать воду вниз. Упражнение следует сочетать с другими, более интенсивными.

Методические указания: выполнять движение руками под водой, чтобы максимально использовать сопротивление воды; высоко поднимать колени перед собой; постепенно увеличивать высоту прыжка.

«Топчем воду»

И.п.: ноги не касаются дна бассейна. Дети стараются удержаться на плаву руками и ногами, отталкивая воду вниз. Выполняют упражнение в глубокой воде и стремятся к тому, чтобы при каждом движении выталкивать туловище из воды. Это упражнение повышенной интенсивности, сохраняющее частоту сердечных сокращений.

Методические указания: не выпрямлять ноги в коленях полностью; слегка согнуть в локтях руки и держать их под водой на уровне бедер; можно использовать плавучие средства для увеличения амплитуды движения ног.



«Маятник»

И.п.: ноги врозь. Подпрыгнув на одной ноге, другую отводят в сторону и поднимают к туловищу, слегка согнуть руки в локтях, кисти сложить совком. Повторяют движение, подпрыгнув на другой ноге и работая руками в противоположном направлении.

Методические указания: стараться постепенно подпрыгивать выше и отводить ногу дальше; при каждом движении выпрыгивают из воды; можно добавить продвижение в воде, что

способствует повышению частоты сердечных сокращений.

«Фонтан»

И.п.: ноги врозь. Сгибают колени и, напрягая мышцы бедер, отталкиваются от дна бассейна, стараясь выпрыгнуть из воды. Помогают себе руками, чтобы увеличить силу прыжка.

Когда туловище оказывается над водой, высоко поднимают руки над головой, разбрасывая брызги.

Методические указания: постепенно увеличивать высоту прыжка, сильнее напрягая мышцы бедер при отталкивании и энергичнее работая руками; для увеличения



интенсивности можно
добавить поворот
туловища на 45, 90, или
180 градусов в
заключительной фазе
прыжка, что сохраняет
частоту сердечных
сокращений.

«Прыгающая лягушка»

И.п.: ноги широко
расставлены. Слегка

сгибают колени и, напрягая мышцы бедер, отталкиваются от дна бассейна, старясь подпрыгнуть вверх. Колени должны двигаться по направлению к подмышкам. Используют руки, чтобы отталкивать воду вниз.

Упражнение следует сочетать с движениями средней и повышенной интенсивности.

Методические указания: после погружения в воду убедиться, что ноги касаются дна бассейна; ускорять передвижение в воде.

Прыжки с разведением ног в стороны

И.п.: ноги врозь. Слегка сгибают колени и, напрягая мышцы бедер, отталкиваются от дна бассейна, одновременно разводя ноги в стороны. Помогают руками, чтобы увеличить силу прыжка. Упражнение можно использовать в разминке для приведения в рабочее состояние плечевых и тазобедренных суставов, а также мышц плеча и бедра.

Методические указания: для продвижения вперед отталкивать воду руками назад, напрягая грудные мышцы; для продвижения назад отталкивать воду вперед.

Рекомендуемые композиции

«Капельки»

Музыкальное сопровождение: В.-А. Моцарт «Симфония № 40, 1 часть».

1. Дети идут друг за другом, поднимая поочередно прямые ноги, а прямые руки через стороны вверх.
2. «Лужа». И.п.: стоя в колонне, держась за руки. Ведущий поворачивает колонну и берет за руку последнего в колонне. Дети перестраиваются в круг.

3. *«Капельки утонули»*. И.п.: стоя в кругу лицом к центру, держась за руки. Ходят по кругу; в приседе.
4. *«Дождь стучит по лужам»*. И.п.: стоя в кругу, держась за руки. Ложатся на грудь, работают ногами в стиле «кроль».
5. *«Звездочка»*. И.п.: держась за руки, ложатся на грудь. Руки и ноги разводят в стороны (считают про себя до 5). Не вставая на ноги, сгибают руки в локтях (считают до 5).
6. *«Стрелочка»*. И.п.: стоя в кругу, один ребенок — в центре круга. Дети выполняют «стрелочку» на груди, одновременно ребенок в центре — кувырок назад.
- 7 *«Капельки прячутся»*. И.п.: как в упражнении 6. Выполняют «стрелочку» на груди к ребенку, стоящему в центре. Держат его за талию двумя руками, не вставая на ноги. Ребенок в центре приседает, опускаясь под воду, задерживая дыхание. Дети, держащие его за талию, опускаются с выдохом под воду, лежа на груди (3 раза).
8. *«Большая, маленькая лужа»*. И.п.: стоя. Перестраиваются в круг, держась за руки. Руки разводят в стороны, поднимают вверх. Делают шаг вперед, уменьшая круг, вращая руками назад, вниз, вперед, вверх. Делают шаг назад, увеличивая круг, вращая руками вперед, вниз, назад, вверх (3 раза).
9. *«Торпеда»*. И.п.: стоя в кругу, руки вверх, боками касаются рядом стоящих детей. Одновременно делают прыжок назад на спину, ногами работают в стиле «кроль» (считают про себя до 5).
10. Прыгают на грудь, движутся к центру.
11. *«Поплавок на спине»*. Перестраиваются в круг, держась за руки, руки прямые. Ложатся на спину, руки разводят в стороны, колени прижимают к животу (считают про себя до 3).
12. Свободно плывут к выходу из бассейна.

«Морские коньки»

(участвуют 4 ребенка)

Музыкальное сопровождение: финская полька «Полкис».

1. *«Стрелочка»*. И.п.: стоя, руки вверх «стрелочкой». Дети прыгают с лестницы на грудь — по 2 ребенка с разных сторон бассейна.
2. *«Торпеда»*. И.п.: стоя, руки вверх «стрелочкой». Плывут, работая ногами в стиле «кроль» к центру бассейна. Образуют пары, берутся за руки.
3. *«Звездочка»*. И.п.: стоя парами, держась за руки. Ложатся на грудь, задерживая дыхание, руки и ноги разводят в стороны (считают про себя до 10). Перестраиваются в круг.

4. «Звездочка». И.п.: стоя в кругу, держась за руки. Ложатся на грудь, задерживая дыхание, руки и ноги разводятся в стороны (считают до 10). Перестраиваются в пары.
5. «Стрелочка». И.п.: стоя парами спиной друг другу, руки вверх «стрелочкой». Скользят на груди в противоположные стороны бассейна.
6. «Кроль». И.п.: стоя, одна рука поднята вверх, другая прижата к туловищу. Плынут в стиле «кроль» к центру бассейна с помощью рук и ног.
7. «Качели». И.п.: стоя, держась руками за канат (натянутый поперек бассейна). Ложатся на спину, ноги держат прямыми. Работая руками, двигаются вперед и назад (2 раза).
8. «Винт». И.п.: пары встают спиной друг другу, руки «стрелочкой». Ложатся на воду на живот. Вращаясь, продвигаются вперед.
9. «Лягушата». И.п.: стоя в шеренге. Приседают, отталкиваясь двумя ногами, прыгают вперед на грудь, принимая горизонтальное положение на воде, руки вверх. Встают в и.п. Прыгают до центра бассейна.
10. «Прыжки парами». И.п.: стоя парами, держась за руки. Выполняют упражнение «лягушата» в противоположные от центра стороны бассейна. Руки не отпускают.
11. «Чехарда». И.п.: двое детей стоят друг за другом. Впереди стоящий приседает, опустив голову к коленям. Второй ребенок, держась руками за плечи первого, перепрыгивает через него, расставив ноги в стороны. Упражнение повторяется до центра бассейна.
12. «Торпеда». И.п.: все дети встают в шеренгу, держась за руки. Плынут на груди, работая ногами в стиле «кроль». Выходят из воды.

«Ручейки»

(участвуют 6—8 детей)

Музыкальное сопровождение: «История любви» (оркестр Поля Мо-риа).

1. Строятся в две колонны возле бортиков бассейна.
2. «Ручейки текут». И.п.: стоя друг за другом. Ходят друг за другом, работая руками в стиле «кроль», до центра бассейна. Идут к противоположному бортику и в обратном направлении вдоль бортика (команды меняются местами).
3. «Стрелочка». И.п.: стоя в шеренге лицом к команде, стоящей напротив (дети должны разойтись, чтобы при выполнении упражнения не натолкнуться друг на друга). Скользят на груди к противоположному бортику.
4. «Поплавок». И.п.: стоя в колонне лицом к противоположной команде. Делают шаг вперед, упражнение «поплавок», встают в и.п.

5. *«Широкий ручеек»*. И.п.: стоя в парах, держась за руки. Поднимают руки вверх. Ложатся на бок, задерживая дыхание (считают до 4).
6. *«Ручеек»*. И.п.: стоя парами, друг за другом, держась за руки. Поднимают руку вверх — образуют «воротики». Последняя пара «торпедой» проплывает через все ворота и встает впереди, поднимая руки вверх. Упражнение повторяют остальные пары, пока не продвинутся до конца бассейна.
7. *«Ручейки разбежались»*. И.п.: стоя парами, держась за руки. Отпуская руку, расходятся в разные стороны и плывут «торпедой» вдоль противоположных бортиков до конца бассейна. Встают в колонну друг за другом.
8. *«Вода перекачивается через камушки»*. И.п.: стоя в две колонны друг за другом, напротив своей пары. По одному из каждой колонны делают прыжок на грудь вперед с кувырком вперед. Встают в и.п. Повторяют упражнение до конца бассейна. Участники должны стараться не натолкнуться друг на друга.
9. *«Речка»*. И.п.: стоя парами в центре бассейна. Плывут в стиле «кроль» в центре бассейна друг за другом, следя за направлением, соблюдая интервал, не мешая друг другу.
10. Выходят из бассейна.

Рекомендуемые композиции

«Вальс цветов»

(участвуют 4—6 детей)

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

1. *«Спуск в воду»*. И.п.: стоя в шеренге. Кружась, встают в одну шеренгу. Берут друг друга за руки.
2. *«Торпеда»*. И.п.: стоя, держась за руки. Приседают, отталкиваются ногами, ложатся на грудь. Проплывают, работая ногами в стиле «кроль», до центра бассейна.
3. *«Цветок раскрывается, закрывается»*. И.п.: стоя в кругу, держась за руки. Руки поднимают вверх, делают наклон вперед — выдох в воду. Выпрямляются и прогибаются назад, руки поднимают вверх — делают вдох (4 раза).
4. *«Стрелочка на спине — лепестки оторвались»*. И.п.: стоя в кругу, руки вверх «стрелочкой». Ложатся на спину, отталкиваясь ногами, плывут назад.
5. *«Стрелочка»*. И.п.: как в упражнении 4. Ложатся на грудь, отталкиваясь ногами, плывут вперед к центру круга.
6. *«Лилия»*. И.п.: стоя в кругу, держась за руки; один ребенок — в центре круга. Поочередно приседают под воду с выдохом в воду (3 раза).

7. *«Много цветов»*. И.п.: стоя, руки вверх или в стороны. Девочки кружатся, двигаясь в свободном направлении.
8. *«Цветы распустились»*. И.п.: дети располагаются в разных местах бассейна. Выполняют упражнение «поплавок» (считают про себя до 5). Не вставая на ноги, выполняют упражнение «звездочка» на груди (считают до 5).
9. *«Два букета»*. И.п.: как в упражнении 8. Перестроение. Передвигаются, кружась, вставая по три человека возле бортиков бассейна.
10. *«Стрелочка»*. И.п.: стоя, руки вверх «стрелочкой». Синхронное скольжение к противоположному бортику — меняясь местами.
11. *«Букет»*. И.п.: стоя боком, одна рука поднята вверх. Ложатся на бок, двигаются к середине круга, оттолкнувшись ногами. Встают парами.
12. *«Собираем»*. И.п.: стоя парами, держась за руки (пары располагаются друг за другом). Дети в первой паре поднимают руки — делают «воротики». Дети второй пары «входят» в них, участники первой пары размыкают руки, расходятся в стороны; второй пары — поднимают руки — делают «воротики» и т.д. Упражнение повторяется, пока все дети не выстроятся в одну колонну.
13. *«Цветы»*. И.п.: стоя в колонне друг за другом. Поднимают правую руку вверх, левую прижимают к туловищу. Скользят на боку к краю бассейна. Выходят их воды.

«Озорные лягушата»

(участвуют 4 ребенка)

Музыкальное сопровождение: «Добрый жук» М.Спадавеккиа.

1. По два ребенка у разных лестниц поочередно выполняют прыжки в воду, поднимая колени в стороны, вверх. Встают на ноги.
2. *«Лягушата»*. И.п.: стоя парами по разным сторонам бассейна лицом друг к другу. Прыгают вперед, принимая горизонтальное положение на воде. Встают в и.п. Прыгают до центра бассейна. Пары встречаются.
3. *«Звездочка»*. И.п.: пары, стоя лицом друг другу, держатся за руки. Ложатся на грудь, расставив руки и ноги в стороны (считают до 8).
4. *«Чехарда»*. И.п.: двое детей стоят друг за другом. Впереди стоящий приседает, опустив голову к коленям. Второй ребенок, держась руками за плечи первого, перепрыгивает через него, расставив ноги в стороны. Пары двигаются вперед от центра бассейна к бортикам.
5. *«Перевозчики»*. И.п.: двое детей стоят лицом друг другу, взявшись за руки. Первый ребенок идет спиной вперед, второй ложится на грудь и работает ногами в стиле «кроль». Таким образом двигаются к центру бассейна.

6. «Воротики». И.п.: один ребенок стоит, ноги на ширине плеч. Второй ребенок «стрелочкой» проплывает у первого между ногами. Вторая пара выполняет то же упражнение.

7. «Буксир» И.п.: дети в парах стоят друг за другом. Первый ребенок в паре ложится на грудь и плывет, работая руками в стиле «басс», второй держит его за ноги и толкает вперед. Пары двигаются от центра бассейна к противоположным бортикам.

8. «Плавание лягушат». И.п.: пары стоят друг к другу лицом у противоположных бортиков бассейна. Плынут к центру бассейна в стиле «басс», работая руками и ногами.

9. «Прыжки». И.п.: стоя, держась за одну руку. Синхронно приседают под воду с выдохом, выпрыгивают вверх, делая вдох.

10. «Стрелочка». И.п.: стоя, руки вверх «стрелочкой». Скользя «стрелочкой» к противоположному бортику — пары меняются местами.

11. «Большие лягушки». И.п.: дети в парах встают друг за другом. Первый ребенок в паре ложится на грудь, второго за ноги, работая руками в второй работает «кроль». Пары противоположные выходят из воды.



второй также, держа
Первый плывет,
стиле «басс»,
ногами в стиле
плывут в
стороны бассейна и

«Русалочки»

Музыкальное сопровождение: «К Элизе» Ричард Клайдерман.

«Торпеда». Дети спускаются по лестнице в воду. И.п.: ногами в стиле «кроль».

2. «Поплавок — звездочка». И.п.: стоя друг против друга, держась за руки. «Поплавок» — ложатся на грудь, прижимают колени к животу (считают до 9). Не вставая на ноги, вы-; прямляют руки и ноги, разводят их в стороны, не разжимая рук друг друга (считают до 5) — «звездочка». Встают в и.п.

3. «Акробаты». И.п.: стоя, отпустив руки друг друга. Делают шаг назад, кувырок вперед, встают в и.п.

4. «Круг». И.п.: стоя напротив друг друга, держась за руки, руки в стороны. Меняются местами.

5. «*Стрелочка боком*». И.п.: стоя напротив друг друга, поднять одну руку вверх, вторую прижать к туловищу. Ложатся на воду на бок. Оттолкнувшись одной ногой, скользят в противоположные стороны. Встают, поворачиваются лицом друг к другу.
 6. «*Дельфин*». И.п.: стоя, руки вверх «стрелочкой». Ныряют вперед, прогибают спину. Выныривают по направлению друг к другу.
 7. «*Стрелочка на спине*». И.п.: стоя напротив друг друга, руки вверх «стрелочкой». Подняв одну ногу, прижимают стопу к стенке бассейна. Отталкиваются, ложась на спину. Встают в и.п.
 8. «*Стрелочка на груди*». И.п.: как в упражнении 7. Скользят на груди навстречу друг другу
 9. «*Кружмся*». И.п.: стоя напротив друг друга, держась за руки. Приседают, опустив плечи в воду. Кружатся в приседе, расставив руки в стороны.
 10. «*Качели*». И.п.: как в упражнении 9. Поочередно встают и приседают под воду.
 11. «*Круг*». И.п.: как в упражнении 9. Кружатся, отпустив лицо в воду с выдохом — пускают «пузыри».
 12. «*Качели*». И.п.: стоя напротив друг друга. Поочередно приседают с опусканием рук к дну бассейна. Встают, медленно поднимая руки вверх (4 раза).
 13. «*Покажи пяточки*». И.п.: как в упражнении 12, руки вверх. Ложатся на спину, прямые ноги поднимают вверх.
 14. «*Торпеда*». И.п.: стоя рядом, боком друг к другу, держась за руки. Плавают на груди в направлении к лестнице, работая ногами в стиле «кроль».
- стоя, держась за одну руку.
- Плавают на груди, работая 1.

Рекомендуемые композиции

«Дельфины»

(участвуют 6 детей)

Музыкальное сопровождение: «Музыкально-ритмическая композиция» Ф. Лоу

1. «Ныряние с лестницы». И.п.: стоя, 3 ребенка — с правой, 3 ребенка — с левой сторон лестницы. Выполняют стартовый прыжок или прыжок на ноги в воду. Встают в шеренгу. В центре бассейна на воде лежат три обруча.
2. «Доплыви до обруча». И.п.: стоя в шеренге, тройками, на противоположных сторонах бассейна. Плывут тройками в стиле «баттерфляй» до обруча.
3. «Озорные ножки». И.п.: стоя в кругу, держась за обручи руками (три обруча располагаются друг на друге). Ложатся на грудь, принимают горизонтальное положение, одновременно работая ногами в стиле «кроль».
4. «Спрятали обручи». И.п.: как в упражнении 3. Поднимают обручи вверх, опускают на дно, наклоняются вперед с задержкой дыхания, поднимая ноги назад и вверх.
5. «Дельфины». И.п.: стоя. Перестраиваются в три пары, держась за обруч руками. Ложатся на грудь, работая ногами в стиле «кроль».
6. «Прорубь». И.п.: один ребенок в паре стоит сбоку, держа обруч в горизонтальном положении на воде. Второй ребенок ныряет сверху в обруч, прогнувшись. Остальные две пары повторяют упражнение. Дети меняются местами в паре и выполняют упражнение повторно.
7. «Обруч». И.п.: один ребенок держит обруч в вертикальном положении над водой. Второй ребенок ныряет в обруч. Дети в парах меняются местами, повторяя упражнение. Все пары выполняют упражнение синхронно, на одной линии.
8. «Торпеда». И.п.: стоя, держась за обруч руками. Участники первой пары, держась руками за обруч, плывут вправо, работая ногами в стиле «кроль»; второй пары — таким же образом плывут влево; третьей пары — в центре бассейна — приседают, держась руками за обруч и опуская его ко дну (3 раза).
9. «Звездочка — поплавок». И.п.: стоя парами напротив друг друга, держась руками за обруч. Пары слева и справа выполняют упражнение «звездочка» (считая до 5). Пара детей в центре бассейна выполняет упражнение «поплавок» (считая до 5).
10. «Торпеда». И.п.: стоя, держась за обруч. Пары слева и справа плывут к центру бассейна, работая ногами в стиле «кроль». Дети в центре, стоя лицом друг к другу, держась руками за обруч, лежат на груди и работают ногами в стиле «кроль».

11. «Звездочка в кругу». И.п.: стоя в кругу, держась за обручи (три обруча располагаются друг на друге). Ложатся на грудь, принимая горизонтальное положение тела, разводят ноги в стороны.

12. «Упльви». И.п.: стоя парами, спиной друг к другу, руки «стрелочкой» по направлению к центру бассейна. Пары одновременно выполняют старт, в правом (1-я пара) и левом (2-я пара) направлениях. Плывут к выходу от центра в стиле «баттерфляй». Выходят из воды.

«Циркачи»

(участвуют 5 детей)

Музыкальное сопровождение: берлинская полька.

1. «Кроль». И.п.: стоя на лестнице. Делают стартовый прыжок, плывут в стиле «кроль» до противоположной стороны бассейна. Строятся в шеренгу.

2. «Циркачи». И.п.: стоя. Делают кувырок вперед, встают в и.п. (2 раза).

3. «Стрелочка». И.п.: стоя, руки вверх «стрелочкой». Приседают, отталкиваясь двумя ногами вперед, скользят на груди до бортика.

4. «Ныряние». И.п.: стоя на бортике, руки «стрелочкой». Ныряют в воду и выныривают у противоположного бортика поочередно друг за другом. Перестраиваются в пары, один ребенок стоит в центре бассейна.

5. «Кроль». И.п.: стоя. Первая пара плывет кролем вправо, вторая — влево; ребенок в центре бассейна выполняет упражнение «винт».

6. «Звездочка — поплавок». И.п.: пары стоят напротив друг друга и держатся за руки.

Выполняют упражнение «звездочка» (считают про себя до 5). Ребенок в центре выполняет упражнение «поплавок» (считают до 5).

7. «Лилия». И.п.: стоя. Пары плывут «стрелочкой» до стоящего в центре ребенка. Не вставая на ноги, держатся за него, сохраняя горизонтальное положение на воде. Ребенок в центре приседает под воду, опуская остальных детей; делают выдох в воду (3 раза).

8. «Поплавок». И.п.: ребенок в центре выполняет упражнение «поплавок». Пары, стоя лицом, друг к другу, ложатся на бок в



противоположные стороны. Первый ребенок в паре держит второго за ноги, второй держит первого за ноги. Вторая пара выполняет то же.

9. «Кроль». И.п.: стоя в шеренге друг за другом. Плывут в стиле «кроль» к выходу поочередно друг за другом.

10. «Акробаты». И.п.: стоя на бортике. Делают кувырок вперед, падая в воду на спину. Встают на ноги, плывут в стиле «кроль» к выходу из бассейна. Выполняют упражнение поочередно друг за другом.

«Черти»

(участвуют 3—5 детей)

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

1. «Прыжок в воду». И.п.: дети прыгают друг за другом с лестницы на ноги в воду. Встают в одну шеренгу.

2. «Жуки». И.п.: стоя. Прыжком ложатся на спину, поднимая руки и ноги вверх. Занимают и.п.

3. «Прыжки с хлопками». И.п.: стоя. Прыгают с ноги на ногу с продвижением вперед, одновременно хлопая руками по воде.

4. «Кувырок назад». И.п.: стоя. Делает кувырок назад, встают в и.п.

5. «Озорные ножки». И.п.: стоя в кругу, взявшись за руки. Ложатся на грудь. Работают ногами в стиле «кроль».

6. «Стрелочка на спине». И.п.: стоя в шеренге, руки вверх «стрелочкой». Ложатся на спину, плывут, работая ногами в стиле «кроль».

7. «Торпеда». И.п.: стоя в шеренге, руки прижаты к туловищу. Плывут на груди в обратном направлении, работая ногами в стиле «кроль». Останавливаются возле каната, натянутого над водой в центре бассейна.

8. «Кувырок на канате». И.п.: стоя, взявшись руками за канат. Поднимают ноги вверх, делают кувырки через канат, отпускают руки, ложась на грудь в воду.

9. «Баттерфляй». И.п.: стоя в одной шеренге вдоль каната. Плывут в стиле «баттерфляй».

10. «Винт». И.п.: стоя в шеренге у края бассейна, руки вверх «стрелочкой». Ложатся на грудь. Вращаясь вокруг своей оси, продвигаются вперед.

11. «Стрелки». И.п.: один ребенок встает на сцепленные руки двух других детей. Двое детей одновременно выталкивают стоящего на их руках ребенка вверх и вперед. Он прыжком ложится на грудь в воду, вытянув руки вверх; затем встает на ноги — ноги на ширине плеч.

12. «Воротики». И.п.: один ребенок стоит, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Остальные дети «стрелочкой» проплывают у него между ног.
13. «Покажи пятки». И.п.: стоя. Наклоняются вперед, ставят руки на дно и поднимают ноги вверх. Занимают и.п.
14. «Торпеда». И.п.: стоя в шеренге, взявшись за руки. Плынут вперед, работая ногами в стиле «кроль».
15. «Торпеда на спине». И.п.: стоя в шеренге, руки вверх «стрелочкой». Плынут на спине, работая ногами в стиле «кроль».
16. «Озорные чертенята». И.п.: стоя в кругу, взявшись за руки. Делают синхронные приседания под воду и выпрыгивают вверх (4 раза).
17. «Кроль». И.п.: стоя, руки «стрелочкой». Плынут произвольным способом друг за другом, поочередно выходят из бассейна.



Упражнения и задания для развития творческих способностей детей

ЦЕЛИ

1. Развивать умение использовать нетрадиционные виды плавания (боком, на глубине и т.д.).
2. Помогать осваивать безопасные положения на воде.
3. Учить непринужденно, свободно чувствовать себя и ориентироваться в воде.
4. Формировать в подгруппе, умение договариваться между собой, выполнять упражнение синхронно.
5. Совершенствовать умение действовать в рамках определенных условий, прилагая усилия.
6. Приучать по – разному двигаться в водной среде в соответствии с воображаемой ситуацией.

«Помоги доплыть»

Упражнение предполагает плавание с различными предметами (мячи, доски, палки, матрасики и т.д.). Дошкольникам выдаются одинаковые предметы. Инструктор ставит пе-

ред участниками задачу — доплыть до «берега» с помощью данного предмета. Дети сами выбирают удобный для них стиль плавания или придумывают свой, оригинальный.

Правило: виды плавания не должны повторяться.

«Плыву и смотрю»

Детям предлагают самостоятельно выбрать предмет для плавания на спине.

Правило: плыть можно только своим оригинальным способом.

«Танцую не один»

Вариант 1. Детям выдаются одинаковые предметы (например, обручи) и предлагается послушать мелодичную музыку. Они должны придумать движение или упражнение и выполнить его под сопровождение данной мелодии.

Вариант 2. Дошкольники сами решают, нужен им предмет или они будут действовать без него.

Правило: не мешать другим, участникам действовать самостоятельно.

«Дружные ребята»

Упражнение выполняется в подгруппе (2—4 ребенка).

Вариант 1. Педагог предлагает одно упражнение (например, «звездочка»). Дети придумывают свое упражнение и выполняют его вместе с упражнением, предложенным педагогом.

Вариант 2. Одна подгруппа должна изобразить какой-нибудь предмет («звездочка», «снежинка», «палочка», «цветок» и т.д.). Остальные участники угадывают, что они показали.

Правило: движения должны выполняться синхронно.

«Попробуй, выкрутись»

Упражнения на перестройку.

И.п.: двое детей стоят лицом друг к другу, между ними на воде лежит обруч. Необходимо поменяться местами, придумав интересные передвижения.

И.п.: стоя в большом и малом кругах (круг в круге), держась за руки (или руки свободно опустив). Необходимо поменять местоположение кругов.

И.п.: стоя в кругу, держась за руки, выполнить упражнение «звездочка» (большой круг).

Придумать, как из данного круга, не вставая на ноги, можно сделать маленький круг.

Правило: согласовывать свои движения в воде друг с другом.

«На кого похож?»

Упражнение на имитацию движений: дети изображают на воде «рыбку», «кита», «дельфина», «утку», «крокодила» и т.д.

«Помоги и подскажи»

Участники изображают сюжетную или проблемную ситуацию, например: «Лягушонок забыл, что он умел делать в воде», «Помогите спасти утопающего» (в роли утопающего игрушка), «Циркачи решили показать представление на воде». Самостоятельно придумывают движения и упражнения.

Правило: действовать самостоятельно.



Конспекты занятий с использованием элементов синхронного плавания

Веселые ребята

(1-й этап обучения)

ЦЕЛИ

1. Способствовать оздоровлению посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций.
2. Формировать умение следить друг

за другом при выполнении движений.

3. Совершенствовать технику выполнения упражнений в шеренге, парах, кругу.
4. Отрабатывать скольжение в обруч, упражнения «звездочка, поплавок».
5. Вызвать чувство радости и удовлетворения от движения в воде.
6. Воспитывать чувство коллективизма.

ОБОРУДОВАНИЕ Обруч, аудиозапись песни В. Шаинского «Чунга-чанга».

Разминка на суше

Дети выходят под веселую радостную музыку.

1. «Мы веселые ребята, дружно гуляем, друг другу на ноги не наступаем». И.п.: стоя в кругу, лицом к центру круга, держась за руки. Ходят приставным шагом влево и вправо.

2. «С другом танцевали, никого не обижали». И.п.: стоя в парах, держась за руки; руки в стороны. Делают наклоны вправо и влево, не опуская рук.
3. «В прятки мы играли, свою пару потеряли». И.п.: стоя в парах друг против друга, руки опущены. Поочередно приседают: стоя — вдох, приседая — выдох. Приседая, группируются в «поплавок».
4. «Друга любим, уважаем и крепко обнимаем». И.п.: сидя на полу, напротив друг друга, ноги лодочкой, руки на коленях. Наклоняются друг к другу, обнимаются, возвращаются в и.п.
5. «Весело играли, прыгали, скакали». И.п.: стоя. Делают произвольные прыжки под музыку.

Дети входят в воду

Упражнения в воде

Инструктор. Мы веселые ребята. Любим бегать, прыгать, веселиться.

Звучит веселая музыка.

1. «Веселые ребята». И.п.: стоя в колонне друг за другом. Дети самостоятельно придумывают веселые движения, передвигаясь друг за другом. По сигналу инструктора одновременно выполняют наклон вперед с выдохом в воду; прыгают на двух ногах с продвижением вперед.

Инструктор. Прыгали, играли и устали.

2. «Звездочка». И.п.: то же. Дети продолжают передвижение своими оригинальными способами. По сигналу инструктора вместе делают упражнение «звездочка» на груди, спине (инструктор считает до 5). Ложатся на воду, принимая горизонтальное положение, задерживают дыхание, руки и ноги расходятся в стороны.

Звучит музыка.

Инструктор. Дружно в круг мы в стали и друг друга увидали.

3. «Обруч». Перестроение в круг: ходят друг за другом; ведущий поворачивает колонну, формируя круг вокруг лежащего на воде обруча; берутся руками за обруч.

Инструктор. Обруч наш мы украшаем, в разные предметы превращаем.

4. «Звездочка, цветок». И.п.: стоя, держась руками за обруч, лежащий на воде. Принимают горизонтальное положение на воде с задержкой дыхания, ноги разводятся в стороны («звездочка»). Ложатся на грудь с задержкой дыхания, руки прямые, колени прижимают к груди («цветок»). Упражнения начинают и заканчивают по сигналу инструктора. После каждого движения возвращаются в и.п. (по 2 раза).



Инструктор. Обруч превращается в волшебные воротики. Через них пройдет только дружная и веселая пара.

5. «Перестроение в пары». И.п.: как в упражнении 4. Инструктор берет обруч и держит его в вертикальном положении. Ведущий перестраивает детей из круга в колонну по парам.

6. «Воротики». И.п.: пары, держась за

руки, стоят в колонне друг за другом перед обручем. Пары поочередно ложатся на грудь. Толкаясь двумя ногами, продвигаются вперед, задерживают дыхание (2 раза).

Можно предложить детям придумать другие способы передвижения в «воротики» или повторить понравившиеся им.

Инструктор. Вы дружные ребята, красиво двигались, придумали много разных упражнений. Теперь давайте поиграем.

Игра «Веселые ребята»

Дети стоят в кругу. Считалочкой выбирается ловишка. Он стоит в центре, дети передвигаются по кругу со словами:

Мы веселые ребята

Любим плавать и нырять,

Ну, попробуй нас поймать.

Раз, два, три — лови.

Дети плывут враспынную. Ловишка дотрагивается рукой только до тех детей, которые стоят или передвигаются на ногах.

Правило: во время свободного плавания не мешать друг другу.

Озорные лягушата (2-й этап обучения)

ЦЕЛИ

1. Формировать умение выполнять упражнения одновременно, следя друг за другом.
2. Учить выполнять упражнения, слушая музыку и контролируя движения.
3. Корректировать движения во время плавания в стиле «брасс» и в упражнении «чехарда».
4. Способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению.
5. Воспитывать выносливость во время соревнования.

ОБОРУДОВАНИЕ Бревна — 3, маленькие надувные матрасы — 3, аудиозапись «Горошинки цветные» А. Варламова.

Разминка на суше

Инструктор проводит предварительную беседу с детьми.

Инструктор. Где живут лягушки? Дети. В озерах, на болотах.

1. *«Две зеленые подружки ,рано утром просыпались»*. И.п.: сидя на корточках. Встают, поднимая руки вверх, тянутся.

2. *«Умывались»*. И.п.: стоя, руки в стороны. Сгибают руки в локтях, подносят их к лицу, возвращаются в и.п.

3. *«Мыли лапки»*. И.п.: стоя, руки вверх. Делают наклон вправо, опуская прямую руку ниже колен, затем влево.

4. *«Воду разгоняли»*. И.п.: стоя, наклонившись вперед. Делают движения руками в стиле «басс».

5. *«Друг друга обдували»*.

И.п.: стоя. Делают вдох, поворот в сторону — выдох.

6. *«Прыгали, играли, друг друга веселя!»*. И.п.: стоя парами. Один ребенок приседает, опуская голову к коленям. Второй кладет руки на плечи первого и перепрыгивает через него, расставив ноги в стороны. Далее сами придумывают прыжки в парах.

Дети произвольно прыгают друг за другом по одному до бассейна, как «веселые лягушата». Входят в воду.

Инструктор. Лягушатам нравится наш водоем. Им хочется прыгать и плавать.

Упражнения в воде

1. *«Прыжки лягушат в воде»*. И.п.: стоя друг за другом, руки вверх. Приседают, оттолкнувшись двумя ногами, прыгают вверх, вперед. Принимают на воде горизонтальное положение. Сгибают ноги в коленях, руки опускают, принимая вертикальное положение — встают на ноги (4 раза).

Методические указания: упражнение выполняется под музыку; когда музыка прекращается, все дети должны стоять на ногах.

Инструктор. Лягушата плавали, устали, солнышко увидели.

2. *«Басс с переворотом»*. И.п.: стоя друг за другом, руки вверх «стрелочкой». Скользят «стрелочкой», плывут на груди брассом. По сигналу инструктора переворачиваются на спину, выполняют на спине упражнение «звездочка». Далее по сигналу переворачиваются со спины на грудь, плывут брассом (3 раза).

Инструктор. А теперь нашли себе друга.

3. «Чехарда». И.п.: стоя в парах, друг за другом. Первый ребенок в паре приседает, группируясь — обнимает руками колени и прижимает к ним голову. Второй кладет руки на плечи первого, приседает, толкается двумя ногами вверх и вперед. В прыжке разводит ноги в стороны, перепрыгивая через первого ребенка. Принимает горизонтальное положение на воде и встает на ноги. Далее второй ребенок приседает, а первый прыгает через него.

Методические указания: упражнение повторяется, пока пары не достигнут конца бассейна.

Инструктор. Листики и бревна увидали и на них с другом полежали.

4. «Удержись на бревне». И.п.: стоя в парах. Ложатся грудью на матрас вдвоем, удерживая равновесие на воде (2 раза).

Инструктор. На них плавали, не мешая друг другу.



5. «Плавание на предмете парой». И.п.: лежа на груди, на одном предмете — два ребенка. Плавают удобным способом в паре, враспынную.

Методические указания: пары не должны мешать друг другу; в паре дети договариваются между собой, как они будут плавать.

Инструктор. Лягушата устали, вместе

долго лежали, отдыхали.

6. «Звездочка в кругу». И.п.: стоя в кругу лицом в центр, держась за руки. Ложатся на грудь, не отпуская рук, задерживают дыхание, руки и ноги разводят в стороны (3 раза). Начинают и заканчивают упражнение по сигналу инструктора.

Инструктор. Мы научились двигаться, отдыхать и плавать, как лягушки, а теперь посмотрим, какая пара лягушат самая быстрая и выносливая.

Игра-соревнование в парах «Чехарда»

Дети прыгают друг через друга до конца бассейна (см. упражнение «чехарда»). Соревнуются по две пары. Соревнования продолжаются, пока не определится лучшая пара.

Правило: следить за руками и ногами при прыжках, чтобы не ударить сидящего ребенка.

Вальс цветов (3-й этап обучения)

ЦЕЛИ

1. Учить согласовывать движения с музыкой и друг с другом.
2. Закреплять умение правильно дышать при выполнении нескольких упражнений одновременно.
3. Способствовать созданию новых движений, основанных на использовании личного двигательного опыта.
4. Воспитывать командный дух при выполнении композиции.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

1. Слушание музыки, рисование под музыку, танцы на суше с произвольными движениями под музыку.
2. Беседы о разнообразии цветов, наблюдение за живыми цветами.
3. Разучивание упражнений на воде («поплавок, звездочка») в парах, кругу; повторение переворотов и разворотов на воде.

ОБОРУДОВАНИЕ

Парные картинки с изображениями цветов; музыкальная композиция по пьесе Поля Мориа «Звезды в твоих очах».

Дети входят в бассейн под музыку.

Инструктор. Ребята, как называется эта музыка? Что бы вы хотели изобразить под эту музыку? Дети. Цветы.

Инструктор. Какими цветами вы будете сегодня, мы сейчас узнаем.

Детям раздают парные картинки с цветами. Дошкольники разбиваются на пары и выбирают себе картинку.

А теперь представим, что все эти цветы растут на поляне.

Разминка на суше

1. *«Цветочки, просыпаясь, тихонько подрастали»*. И.п.: сидя на корточках. Делают вдох, медленно встают. Выполняют пружинку — выдох, поднимают руки вверх, тянутся — вдох.
2. *«Лепестки раскрывали и солнышко увидали»*. И.п.: стоя. Разводят руки в стороны — выдох, поднимают голову вверх, тянутся — вдох.
3. *«Родовались, улыбались, на ветру качались»*. И.п.: стоя, руки в стороны. Делают вдох, поворот вправо — выдох, то же влево (по 2 раза).

4. *«Пчелка прилетела...»*. И.п.: то же. Бегают на носках враспынную, поднимая и опуская руки, имитируя крылья пчелы.

5. *«На цветочек села, села, посидела, дальше полетела»*. По сигналу инструктора приседают на корточки.

Инструктор. Ребята, а без чего все цветы не смогли бы жить?

Дети. Без воды, света, почвы.

Инструктор. Давайте посмотрим, как цветы радуются воде.

Упражнение в воде

Дети спускаются в воду и самостоятельно пробуют показать, как им хорошо.

Инструктор. Цветы действительно любят воду! Даже танцуют от радости.

Звучит музыка. Дети выполняют ранее разученные упражнения.

1. *«На полянку»*. И.п.: стоя в колонне. Ходят в колонне друг за другом, работая руками в стиле «басс». Перестраиваются в пары.

2. *«Красивые цветы»*. И.п.: стоя в парах, держась за руки. Кружатся, держась за руки в парах по часовой стрелке. Перестраиваются в один круг, держась за руки.

3. *«Поплавок»*. И.п.: стоя в кругу, держась парами за руки. Один ребенок спиной к центру, второй —

лицом. Задерживают дыхание, ложатся на грудь, руки прямые, ноги прижимают к груди.

4. *Перестроение в два круга*. И.п.: как в упражнении

Дети отпускают руки. Те, кто стоял спиной к центру круга, разворачиваются, берутся за руки, образуя малый круг. Остальные дети тоже держат друг друга за руки, создавая большой круг.

Звучит музыка.

Инструктор. Наши цветы собрались в букет, красивый и большой.

5. *«Стрелочка, звездочка»*. И.п.: стоя в два круга, держась за руки. Дети, образующие малый круг, ложатся на грудь, задерживают дыхание, держа руки и ноги вместе; во внешнем кругу — ложатся на грудь, руки и ноги разводят в стороны. Дети малого круга при принятии горизонтального положения на воде должны находиться между детьми внешнего круга.



Инструктор. Цветы распустились, букет рассыпался.

6. «*Букет*». И.п.: лежа на груди, держась за руки. Круг в центре - «стрелочкой», круг внешний - «звездочкой». Дети во внешнем кругу, не вставая на ноги, прижимают ноги к груди, — выдох, разворачиваются на спину, выпрямляя ноги, — вдох. Одновременно дети в малом кругу размыкают руки и ноги в стороны — «звездочка». Дети в большом кругу отпускают руки и плывут на спине, работая ногами в стиле «кроль». Дети в малом кругу повторяют разворот. Звучит музыка.

Инструктор. Что же у нас получилось? На что мы похожи?

Дети. На поляну с цветами.

Инструктор. Послушайте музыку дальше и придумайте, что могут делать цветы под эту мелодию?

7. *Свои движения*. Дети слушают музыку, придумывают движения.

Инструктор. А теперь покажите, что вы придумали.

Дети показывают упражнения, выбирают лучшие.

Попробуем выполнить это упражнение под музыку.

Дети выполняют упражнение в парах и по одному с поворотом через бок (2 раза).

Инструктор. Соберем все цветы в букет.

8. «*Букет*». И.п.: стоя в кругу, держась за руки. Поднимают руки вверх — вдох, приседают под воду, опуская руки, — выдох. Одновременно двигаются по кругу друг за другом.

Инструктор. Молодцы, ребята! Красивые вы показали нам цветы. А сейчас немного поиграем.

Игра «Пчелка»

Выбирается ведущий. Дети стоят по кругу, в руках у ведущего «пчелка» — палочка с привязанной к ней игрушкой. Ведущий раскручивает ее над головами детей и говорит:

Пчелка по полю летала

И цветочки увидала,

А они ее боялись,

Лепестки все закрывались.

Ведущий опускает вращающуюся «пчелку» ниже. Дети прячутся под воду. Кого игрушка заденет, тот выбывает из игры.

Кто, кто в домике живет?

ЦЕЛИ

1. Создать условия для одновременного (синхронного) выполнения упражнений.
2. Корректировать работу ног детей при плавании в стиле «кроль» и при выполнении упражнения «торпеда».
3. Совершенствовать правильность выполнения дыхания при плавании в стиле «кроль».
4. Способствовать возникновению мотива, побуждающего детей к творческой деятельности.
5. Формировать бережное отношение к домам людей и сферам обитания животных.
6. Учить слушать сигнал инструктора; быть внимательными при свободном плавании и беге, не наталкиваться друг на друга.

ОБОРУДОВАНИЕ Обручи разного цвета — 4.

Разминка на суше

Инструктор проводит с детьми предварительную беседу.

Инструктор. Ребята, где живут люди? С кем живут? Какие дома у животных, птиц, рыб? А кто свой дом носит всегда с собой?

Дети отвечают.

Отгадайте загадку:

Тетушка знакома мне, Дом таскает на спине. При себе всегда пожитки, Как удобно жить ...
(улитке).

Мы сегодня попробуем носить на себе свой домик. Но в каждом домике будет жить семья из двух человек. Выберите себе дом.

Дети выбирают обручи.

1. «*Обошли свой дом*». И.п.: стоя парами возле обручей.

Ходят вокруг обручей.

2. «*В дом прыгнем, выпрыгнем*». И.п.: как в упражнении 1. Прыгают на двух ногах вперед — в обруч, назад — из обруча

3. «*Охраняем свой дом*». И.п.: стоя в паре, напротив друг друга, обруч между детьми. В положении стоя делают вдох, наклон вперед. Не сгибая ноги, разводят руки в стороны, — выдох.

4. «*Дружная семья*». И.п.: стоя, руки в стороны. Делают шаг вперед — входят в обруч, обнимаются. Опускают руки, выходят из обруча — делают шаг назад. Встают в и.п.

5. «*Играем в доме*». И.п.: сидя на полу за обручем, упор руками сзади, прямые ноги лежат на обруче. Работают ногами в стиле «кроль».

Инструктор. Теперь попробуем, как улитки, поносить свой домик.

Дети входят в воду.

Упражнения в воде

Дети встают парами с обручем.

1. *«Дома как кораблики»*. И.п.: стоя в парах, держась руками за обруч. Ходят парами вперед друг за другом. Следят, чтобы «домики» не наталкивались друг на друга.
2. *«Подними обруч — спрячь обруч»*. И.п.: стоя напротив своей пары, держась двумя руками за обруч. Поднимают обруч вверх, встают на носки, делают вдох. Приседают, опустив обруч до дна с выдохом в воду. Встают в и.п.
3. *«Улица»*. И.п.: стоя. Дети в парах расходятся по противоположным сторонам бассейна (по две пары). Перестраиваются в четверке.
4. *«Стрелочка»*. Выполняют одновременное скольжение на груди: пары, держась за обруч, скользят на груди без помощи ног, с задержкой дыхания. Следят, чтобы «дома» по обеим сторонам «улицы» располагались напротив друг друга.
5. *«Идем в гости, в дом на противоположной стороне улицы»*. И.п.: один ребенок в паре держит обруч; второй стоит за обручем, ныряет в него сверху, делая выдох в воду, встает в противоположном обруче. Дети меняются местами, повторяют упражнение.
6. *«Перевозчики»*. И.п.: как в упражнении 2. Первый ребенок в паре держит обруч на воде и идет спиной вперед. Второй ребенок, держась за обруч руками, плавает на груди, работая ногами в стиле «кроль». Дети меняются местами. Повторяют упражнения по сигналу инструктора по две пары одновременно.
7. *«Доплыви до своего дома»*. И.п.: стоя в две колонны на одном краю бассейна, на другой стороне лежат на воде обручи. Плавают в стиле «кроль» на груди (на расстоянии 7 м). Одновременно, по сигналу инструктора плывут два ребенка — «семья».

Подвижная игра

«Кто быстрее займет свой дом»

Дети свободно плавают по бассейну. Обручи лежат на воде. По сигналу инструктора «Домой!» пары детей встают каждый в свой обруч. Кто оказался в «домике» последним, выбывает из игры.

Ручеек

ЦЕЛИ

1. Формировать умение выполнять упражнения одновременно, внимательно слушать инструктора, не мешать друг другу.
2. Закрепить умение плавать в стиле «кроль», сочетая движения рук и ног.
3. Вызвать интерес к новым движениям и упражнениям («щиркачи»).
4. Вызвать чувство радости и удовлетворения от движений в воде.
5. Поддерживать и развивать устойчивый интерес детей к природе, ее неживым явлениям.

ОБОРУДОВАНИЕ Релаксационные кресла — 2, мат, обручи на подставках — 2.

Разминка на суше

Дети делятся на две команды.

Инструктор. Ребята, угадайте, в кого мы сегодня превратимся?

В голубенькой рубашке,

Бежит по дну овражка. (*Ручеек.*)

Дети отвечают.

Мы превратимся в ручеек — игривый, шаловливый, быстрый, говорливый.

1. *«Ручеек бежит не спеша между камешками, веселыми и грустными».* И.п.: стоя в две колонны. Ходят в разных направлениях, двигая руками в стиле «кроль».
2. *«Капельки из ручейка падают на камни».* И.п.: стоя возле релаксационного кресла друг за другом. Расслабившись падают на грудь: участники одной команды — на синее кресло, другой — на красное, поочередно друг за другом.
3. *«Наши ручейки перекачиваются через маленькие камешки».* И.п.: стоя друг за другом. Делают кувырки вперед, на мате друг за другом.
4. *«Капельки весело плескались, ножками болтали».* И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади. Работают ногами в стиле «кроль».

Дети входят в воду.



Упражнения в воде

Команды строятся у противоположных бортиков.

1. *«Ручейки бежали по своей дорожке и руками помогали быстрому течению»*. И.п.: стоят в две команды у противоположных бортиков. Ходят, двигая руками в стиле «кроль». Команды идут вдоль бортиков до центра бассейна. Поворачивают к противоположному бортику и выстраиваются напротив другой команды.

2. *«Ручейки меняются местами, капельки друг на друга не наталкиваются»*. И.п.: стоя в шеренге лицом к противоположно стоящей команде, руки — вверх «стрелочкой». Делают «стрелочку» к противоположному бортику, задерживая дыхание. Команды выполняют упражнение одновременно по сигналу инструктора. Дети следят за направлением движения, проплывая между участниками из противоположной команды.

3. *«Капельки подружились, в ручеек большой слились»*. И.п.: то же. Дети, стоящие напротив друг друга (в разных ручейках), подходят, берутся за руки и поднимают руки вверх. Одновременно ложатся на бок, с задержкой дыхания.

4. *«Ручеек большой и дружный, капельки в нем играют, перегоня друг друга»*. И.п.: дети стоят в парах, друг за другом, держась за руки. Поднимают руки вверх, отходят друг от друга, изобразив «воротики». Последняя пара, держась за руки, «торпедой» проплывает через все «воротики». Упражнение повторяют все участники.

5. *«Надоело ручейкам бежать вместе, каждый ручеек течет в свои воротики»*. И.п.: как в упражнении 1. Команды друг за другом проплывают в обруч на подставке «торпедой», продолжают плавание в стиле «кроль» с одновременной работой ног и рук до конца бассейна.

6. *«Как ручейки будут перекатываться через камни, нам покажет самая умелая капелька»*. И.п.: стоя, руки вверх. Один ребенок показывает упражнение «циркачи». Затем его выполняют все члены команды друг за другом вдоль бортиков бассейна.

Подвижная игра «Соберитесь в свой ручеек»

Дети во время игры контролируют свои движения, стараются не наталкиваться друг на друга.

1. *«Капли брызгали, играли, глубоко они ныряли»*. Дети свободно плавают по всему бассейну.

2. *«Капли наигрались, в ручеек собрались»*. По сигналу инструктора собираются в свои команды.



Змейка учится плавать

ЦЕЛИ

1. Формировать умение ложиться на спину.
2. Приучать двигаться по бассейну в разных направлениях, погружаться в воду с головой.
3. Создать условия для длительной задержки дыхания.
4. Совершенствовать работу ног при плавании в стиле «кроль».

5. Развивать силу, выносливость.
6. Учить наслаждаться движениями в воде.
7. Воспитывать внимание во время игр на воде.

ОБОРУДОВАНИЕ Веревка, обруч, обруч на подставке.

Разминка на суше

(с веревкой)

1. «Подними змейку». И.п.: стоя, держат веревку в руках. Поднимают руки вверх, опускают вниз (4 раза).
 2. «Положи змейку». И.п.: то же. Делают наклоны вперед, не сгибая ног. Наклоняются — выдох, выпрямляются — вдох (3 раза).
 3. «Перешагни через змейку». И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стоят на полу, веревка лежит перед ногами. Поднимая ноги, перешагивают через веревку (3 раза).
 4. «Поиграй ногами». И.п.: сидя на полу, ноги выпрямлены, лежат на змейке, руки в упоре сзади. Немного приподнявшись и держа ноги прямыми, работают ими в стиле «кроль» (1 мин).
 5. Произвольные прыжки на двух ногах через «змейку» (1 мин).
- Дети со «змейкой» входят в воду.

Упражнения в воде

1. «*Передвижение змейки*». И.п.: стоя в колонне друг за другом, веревка в руке. Ходят, бегают со «змейкой» в разных направлениях (3 мин).
2. «*Змейка спряталась*». И.п.: стоя в шеренге, с веревкой в руке. Делают наклон вперед — достают до дна с выдохом в воду (4 раза).
3. «*Змейка плывет в туннель*». И.п.: как в упражнении 1. Держась за змейку, принимают горизонтальное положение, проплывают через обруч, встают на ноги (2 раза).
4. «*Фонтан*». И.п.: стоя в кругу, веревка в руках. Принимают горизонтальное положение, ложась на спину. Работают ногами в стиле «кроль» (1 мин). Упражнение выполняют поочередно или одновременно.
5. «*Торпеда*». И.п.: стоя, веревка в руках. Принимают горизонтальное положение, ложась на грудь, работают ногами в стиле «кроль» (2 раза).
6. «*Положи змейку*». И.п.: сидя на бортике лицом к борту. Ложатся на спину, руки со «змейкой» держат прямыми, кладут веревку на воду за головой (4 раза).
7. «*Доплыви до змейки*». И.п.: стоя на бортике. Выполняют стартовый прыжок в воду, руки держат прямыми — плывут до противоположного бортика (2 раза).

Подвижная игра «Невод»

Когда инструктор говорит: «Рыбки плавают, играют», дети свободно плавают по бассейну. По сигналу «Невод!» два ребенка — «рыбаки» — стоя у разных бортиков, натягивают руками веревку — «невод» — и идут вдоль своего бортика. Остальные дети — «рыбки» — подныривают под веревку. Кто из детей не успел поднырнуть, тот считается пойманным. Игра повторяется 2 раза.

Цветные полавки

ЦЕЛИ

1. Учить согласовывать работу рук и ног при плавании в стиле «брасс».
2. Создать условия для отработки дыхания при плавании в стиле «кроль».
3. Закрепить умение поднимать при плавании голову для вдоха.
4. Вызвать интерес к новым упражнениям.
5. Способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению.
6. Воспитывать выдержку.

ОБОРУДОВАНИЕ Мячи, корзина, обруч на подставке.



Разминка на суше (с мячами)

1. «Покажи мячи». И.п.: стоя, держа мячи в опущенных прямых руках. Поднимают мячи вверх, опускают их за голову, возвращаются в и.п. (4 раза).

2. «Достань до пола». И.п.: стоя, мячи зажать между ногами. Делают наклон вперед, достают руками до пола, держа

мячи ногами (4 раза).

3. «Подними мячи». И.п.: сидя на полу, держа мячи ступнями ног, руки в упоре сзади. Поднимают мячи вверх ногами, возвращаются в и.п. (3 раза).

4. «Не задень мяч». И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади, мяч под ногами. Приподнимают прямые ноги и, не касаясь мяча, работают ногами в стиле «кроль» (1 мин).

5. «Спрячь мяч». И.п.: стоя, держа мяч в руках. Приседают, мяч подносят к коленям, обхватывают руками (2 раза).

6. «Прыжки». И.п.: стоя, мяч зажат между ногами. Прыгают на двух ногах с продвижением вперед (1 мин).

Дети входят в воду прыжком, с мячом в руках.

Упражнения в воде

1. «Показались, спрятались поплавки». И.п.: стоя, держат мяч в двух руках. Ходят, бегают с мячами в руках. По сигналу касаются мячом дна, выполняют упражнение «поплавок».

2. «Горпедла в обруч». И.п.: стоя, держа мяч в руках над головой. Принимают горизонтальное положение, ложась на грудь, прямые руки с мячом выдвигают вперед, работают ногами в стиле «кроль» (2 раза).

3. «Звездочка с мячом». И.п.: стоя, руки с мячом — над головой, ноги в стороны. Принимают горизонтальное положение, ложась на спину, руки разводят в стороны, отпустив мяч (2 раза).

4. «Доплыви с помощью рук». И.п.: стоя, руки «стрелочкой», мяч зажат между ногами. Принимают горизонтальное положение, ложась на грудь. Работают руками в стиле «брасс» (2 раза).

5. «Пусти пузыри». И.п.: стоя, руки с мячом подняты вверх. Делают наклон вперед, прямые руки с мячом держат впереди — выдох в воду, поворачивают голову к руке — вдох (1 мин).

6. «Догони свой мяч». И.п.: стоя, руки вверх «стрелочкой», мяч бросить вперед. Плывают брассом с помощью рук и ног, поднимая голову для вдоха (2 раза).

Игра «Футбол»

Дети делятся на две команды. Члены команды встают в шеренгу, держась за руки, дети по краям шеренги держатся за борт. Расстояние между командами 2—2,5 м. Инструктор бросает мяч между шеренгами. Дети ложатся на спину, отбрасывают ногой мяч, стараясь, чтобы он перелетел через команду соперников.

Обитатели Красного моря

(для детей старших и подготовительных групп)

ЦЕЛИ

1. Учить скользить на груди «стрелочкой» с прохождением через обруч.
2. Формировать умение плавать на груди, работая ногами в стиле «кроль».
3. Учить прыгать в воду с бортика на грудь или ноги.
4. Упражнять в выполнении «звездочки» на груди.
5. Способствовать появлению положительных эмоций, учить наслаждаться движениями.

ЦЕЛИ

1. Продолжать формировать умение нырять в обруч сверху.
2. Осваивать умение поднимать голову для вдоха при плавании.
3. Учить согласовывать работу рук и ног при плавании в стиле «кроль».
4. Воспитывать выносливость при плавании на дальние расстояния (8 м).
5. Совершенствовать навыки плавания с помощью элементов синхронного плавания, одновременного выполнения упражнений.
6. Способствовать оздоровлению посредством создания хорошего настроения; вызывать приятные эмоции.

ОБОРУДОВАНИЕ Веревка с обручами и палками, веревка для разделения дорожек для плавания, плавающие «воротики», ориентиры: «дельфины», «звездочки» и т.д.

Разминка на суше

Инструктор. Ребята, сегодня мы с вами попали в необычное море. Оно называется Красное. Как вы думаете, почему?

Дети предлагают различные варианты ответов.

В этом море очень много кораллов.

1. «Пройди, не наступи». И.п.: стоя в колонне. Дети ходят с высоким подниманием коленей, перешагивая через препятствия.

Мы ходили, мы бродили, Все кораллы обходили, Выше ноги поднимали, Через них переступали.

2. «Любопытные ребята». И.п.: стоя. Делают наклоны вперед, руками достают до пола, ноги держат прямыми.

Любопытные ребята:

Раз — согнулись, разогнулись

Два — нагнулись, потянулись.

3. «На дне». И.п.: лежа на полу, на груди. Работают ногами в стиле «кроль».

Вдруг ребята превратились в дельфинят.

Дельфинята тут играли

И хвостами все стучали.

4. «Мельница». И.п.: стоя, одна рука поднята вверх, вторая прижата к туловищу. Работают руками в стиле «кроль».

Мы друг друга догоняли,

Никого не упустили.

мы с вами будем
спускаются в воду по

Упражнения в воде

Инструктор. Здесь тоже дружно обойдем.

1. «Преодолей»
стоя в колонне друг за
дорожка с палками и
дошкольники:

палку с выдохом в воду

сверху. Младшие — приседают под палку, проходят под ней с задержкой дыхания. Обруч обходят и повторяют то же упражнение.

Инструктор. Дальше дельфины проверяют, нет ли опасностей.

2. «Бережок». И.п.: как в упражнении 1. Старшие дошкольники: держась за борт одной рукой, скользят на груди, работая ногами в стиле «кроль», поднимают лицо над водой для вдоха. Младшие — держась за борт руками, передвигаются по боковой стенке приставным шагом обеими ногами.

Инструктор. Выбрали дельфины среди кораллов себе домик. (Показывает на ориентиры на бортике.) А теперь пойдём знакомиться с соседями. (Показывает на ориентиры на противоположном бортике.) Но сначала проверим наши хвостики, помогут они нам доплыть до соседа?



Инструктор. Сегодня дельфинами! Дети трапу.

есть кораллы, мы их
препятствие». И.п.:
другом; рядом —
обручами. Старшие
приседают боком под
или ныряют в обруч

3. «Хвостики». И.п.: стоя, держась двумя руками за обруч или палку. Старшие и младшие дошкольники, держась руками за палку или обруч, принимают горизонтальное положение, ложась лицом на воду. Работают ногами в стиле «кроль». Инструктор. Теперь можно отправляться знакомиться с соседями.



4. «В путь». И.п.: стоя в две колонны по противоположным бортикам бассейна, руки вверх «стрелочкой». Старшие и младшие дошкольники выполняют упражнение «торпеда» под обручем или палкой.



5. «Озорные дельфины». И.п.: то же. Старшие дошкольники выполняют упражнение «в окно» — ныряют в обруч сверху и «через двери» — ныряют через палку сверху. Младшие — скользят на груди в обруч, под палкой; выполняют упражнения «стрелочка» или «торпеда».

Инструктор. Что-то море зашумело, дельфины заволновались, решили выглянуть в окно и посмотреть.

6. «Выгляни в окошко» И.п.: то же. Старшие дошкольники плывут удобным способом под обруч, поднимая голову в обруч для вдоха. Младшие — делают «стрелочку» в обруч; в обруче встают, делают вдох и продолжают скольжение на груди.

Инструктор. Испугались дельфины и попрятались в свои дома.

7. «Спрятались». И.п.: стоя у бортиков. Старшие и младшие дошкольники делают упражнение «водолазы», у борта задерживая дыхание, держась руками за бортик; приседают под воду с задержкой дыхания.

Во время выполнения упражнения «водолазы» убирается дорожка с палками и обручами. Выставляются «плавучие воротики».

Инструктор. Посмотрите, что к нам пригнал ветер: плавучие кораллы! Чтобы за них не зацепиться, надо глубоко нырнуть.

8. «Дельфины ныряют». И.п.: стоя в одну колонну друг за другом. Старшие дошкольники выполняют «торпеду» — ныряют под плавучие ворота, плывут, работая ногами в стиле «кроль». Младшие — держась за руки, приседают под воду и проходят под воротами друг за другом, задерживая дыхание.

Инструктор. Молодцы, никто не зацепился за кораллы! Что, ребята - дельфинята, много жителей в Красном море? А кого вы выбрали себе в друзья, мы сейчас узнаем.

Дети, проплывая свободным способом, берут игрушку с бортика бассейна.

9. *«Встретимся с друзьями»*. И.п.: стоя; старшие в одну колонну друг за другом, руки «стрелочкой». Старшие дошкольники плывут кролем до конца бассейна, не вставая на ноги, поднимая голову для вдоха. Младшие — бегают наперегонки — «кто быстрее добежит до друга».

Инструктор. Покажите, с кем вы подружились. А кто выбрал себе одних и тех же друзей? Встаньте в круг, разделитесь на пары и покажите своих друзей.

10. *«Морские обитатели»*. Дети выполняют одно из упражнений: «звездочка», «медуза», «рыбки», работая ногами. Старшие дошкольники самостоятельно придумывают, как изобразить выбранное животное. Младшие — выполняют упражнение с задержкой дыхания.

В конце проводится подвижная игра «Ловишка с поплавком» или «Караси и карпы».



Приложение 2

План работы по обучению элементам синхронного плавания для детей старшего дошкольного возраста

Месяц	Недел я	Мотивация (образ)	Задачи	Разминка на суше	Вводная часть в воде	Упражнения и плавание	Перестроение	Игры
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Ноябрь	<u>1-2</u>	Весёлые ребята	Формировать умение следить друг за другом при выполнении движений; совершенствовать выполнение упражнений в шеренге, кругу; вызвать чувство радости и удовольствия от движений в воде под музыку	Разминка из конспекта занятия «Весёлые ребята»; «Рыбки»; Упражнения №1 на растягивание мышц задней поверхности бедра и голени	Наклоны с выдохом в воду, прыжки в кругу, в шеренге	«Поплавок», «стрелочка», «звёздочка» на груди с задержкой дыхания (по сигналу инструктора)	Из шеренги в круг и наоборот	«Весёлые ребята»
Ноябрь	<u>3-4</u>	Лодочки	Приучать, постоянно следить за своей осанкой;	«Поплаваем». Прыжки на одной ноге,	Ходьба с работой рук, изменением			

			<p>формировать согласованность движений рук и дыхания в стиле «кроль» в наклоне; выполнять упражнение под счёт и сигнал; способствовать оздоровлению путём создания хорошего настроения, приятных эмоций</p>	<p>поочередно меняя ноги по сигналу. В наклоне работа рук в стиле «кроль» (слежение за дыханием)</p>	<p>направления. Упражнение на укрепление сердечно-сосудистой системы - «Лошадка». Упражнения на растягивание передней и внутренней поверхности бёдер</p>			
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>
Декабрь	<u><i>1-2</i></u>	Фонтан	<p>Корректировать работу рук и ног в плавании кролем; способствовать качественному выполнению упражнений и</p>	<p>«Жуки» Упражнения на скамейке: Работа ногами лёжа на груди, спине; Расслабление</p>	<p>Ходьба с работой рук на носках, пятках, с изменением направления. Упражнения на растягивание</p>	<p>Скольжение на груди, спине поочередно. Упражнение «торпеда» из круга, шеренги - парами.</p>	<p>Из двух колонн в два круга (круг в круге)</p>	«Футбол»

			<p>соблюдению синхронности; учить наслаждаться движениями; вызвать желание заниматься в воде под музыку</p>	<p>релаксационное кресло</p>	<p>мышц плеча</p>	<p>Упражнения 1-4 из композиций «Капельки», «Ручейки». Упражнение «Карусель» для укрепления мышц</p>		
<i>Декабрь</i>	<i>3-4</i>	Ручеёк	<p>Формировать умение одновременно выполнять движения в паре; корректировать работу рук и ног в плавании кролем; выполнять движения по сигналу и самостоятельный счёт детей про себя; способствовать</p>	<p>Разминка из конспекта занятия «Ручеёк» Упражнения «качели», «насос» с выдохом приседании. «Маленький - большой»</p>	<p>Ходьба вперёд-назад. Упражнения «насос», «качели» с выдохом в воду. Упражнение для укрепления сердечно - сосудистой системы - «Вводные педали»</p>	<p>Упражнение «торпеда» на груди, на спине. Плавание кролем на расстояние 6-7 м. Поочерёдное скольжение без сигнала. Упражнения 1-6 из композиций «Ручейки», «Капельки»</p>	<p>Парами в колонне, смыкание и расхождение пар</p>	«Ручеёк»

			эмоциональному и двигательному раскрепощению					
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>
Январь	<u>1-2</u>	Неваляшка	Приучать выполнять движения синхронного, не только в тройке, но и следить за остальными тройками; корректировать работу рук и ног при плавании брассом; выполнять простейшие перевороты; способствовать созданию новых движений	«Неваляшки». (все упражнения выполнять в тройках, держась за руки). Релаксационно е кресло. Упражнения на растягивание задней и передней поверхности бедра	Ходьба, бег, прыжки. Упражнение «неваляшка», упражнения для укрепления сердечно - сосудистой системы	Упражнения «звёздочка» держась за руки, «торпеда». Скольжение между ногами стоящего ребёнка (самостоятельн ый счёт про себя- до 5 при выполнении упражнений). Плавание в стиле «брасс» друг за другом	В тройках друг за другом	«Невод»

Январь	3-4	Цветные поплавки	Учить выполнять различные упражнения с мячами в паре; совершенствовать плавание «торпедой» с мячом в руках; выполнять задания, самостоятельно считая про себя, согласовывая движения с музыкой; способствовать мотивации к творческой деятельности	Разминка из конспекта занятия «Цветные поплавки». «Мячи». Ходьба, прыжки, бросание мяча друг другу	Ходьба парами, силовые упражнения. Упражнения на координацию №3-5	«Торпеда» на груди, спине. «Поплавок» -с мячом и переворотом. Ныряние в обруч сверху с мячом. Движение из композиций 1-4 «Вальс цветов», «Морские коньки»	В круг из пар	«Кто быстрее» (плавание с мячами в руках на расстояние 6-8 м)
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Февраль	1-2	Лягушата	Формировать умение плавать с	Разминка из конспекта	Прыжки с переходом в	Плавание в стиле «брасс» в		

			<p>помощью ног на спине; корректировать движения при выполнении упражнения «чехарда»; совершенствовать движения рук, ног и дыхания при плавании учить в стиле «брасс»; одновременно выполнять движения в различных перестроениях, ориентируясь на ведущего; учить наслаждаться движениями</p>	<p>занятия «Озорные лягушата». Ходьба с прыжками на двух ногах с продвижением вперёд, приседание. Прыжки с ноги на ногу</p>	<p>горизонтальное положение, переворотами, в разных перестроениях</p>	<p>обруче с подниманием головы для вдоха. Переворот с груди на спину и наоборот - лёжа на воде. Равновесие на бревне, матрасе. Плавание на спине с помощью ног и рук, с переворотом на грудь. Упражнения 1-6 из композиций «Озорные лягушата», «Русалочки»</p>		
Февраль	3-4	Циркачи	<p>Побуждать к выполнению</p>	<p>«Зайка умывается».</p>	<p>Ходьба, прыжки,</p>	<p>«Торпеда» с изменением</p>	<p>Движение в разных</p>	<p>«Кто сможет вернуться?»</p>

			кувырков в разных перестроениях, стоя на дне, с бортика; формировать умение выполнять перевороты на 180-360°; учить, синхронно выполнять движения под музыку; способствовать созданию новых движений, основанных на использовании личного двигательного опыта	Кувьрки на матах вперёд, назад. Лёжа друг возле друга, одновременны й переворот на спину, грудь	кувырки на 360° с изменением направления. Дыхание при выполнении кувьрков	направления движения, переворот «звёздочка», держась друг за друга с переворотам. Упражнения 1-8 из композиций «Озорные лягушата»	направлениях, скольжение поочерёдно с круга, тройки	(плавание с переворотам на 180°)
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Март	1-2	Жители	Способствовать	Разминка из	Упражнения:	Скольжение на	Из малого	Подвижные

		<p>водоёмов</p>	<p>выполнению переворотов без опоры о дно, от пола, от стены бассейна; учить менять темп движения в зависимости от музыки; разучивать движения под музыку, ориентируясь на ведущего; вызвать желание имитировать движения животных, основываясь на использовании личного двигательного опыта</p>	<p>конспекта занятия «Обитатели моря», «Маленькие - большие». Упражнения на укрепление мышц, растяжку бёдер «Русалочки», «Ножницы»</p>	<p>махи ногами в стороны, «Ножницы», отведение ног назад</p>	<p>груди с переворотом от стены бассейна. Лёжа на груди (спине), переворот на 180⁰, не вставая на ноги. Упражнения 1-5 из композиций «Озорные лягушата», «Дельфины»</p>	<p>круга в большой и обратно. Образование круга (держась за руки) лицом к центру круга, спиной</p>	<p>игры: «Зеркало», «Усатый сом»</p>
--	--	-----------------	--	--	--	--	--	--------------------------------------

Март	3-4	Медузы, звёздочки	<p>Координировать синхронность движения при выполнении разных упражнений; формировать умение выполнять переворот у края бассейна, продолжая движение в обратном направлении; выполнять разные движения под музыку, согласовывать творческой деятельности детей, при выполнении их под музыку</p>	<p>Упражнения на укрепление мышц - «Медуза», «Рыбка», «Водные педали»</p>	<p>Ходьба между предметами в разном темпе. Упражнение на расслабление – «Медуза», «Звёздочка», «Топчем воду»</p>	<p>Упражнение «звёздочка» с переворотом через бок на спину и обратно. Переворот с груди на спину с группировкой в «поплавок». Плавание до бортика и обратно с переворотом. Из композиции «Дельфины» упражнения 5-10, «Циркачи» - 1-6</p>	<p>Упражнение с переворотом, в колонне друг за другом (лёжа на груди и держась за ноги). «Звёздочка, стрелочка</p>	
-------------	------------	-------------------	--	---	--	--	--	--

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<i>Апрель</i>	<i>1-2</i>	Кораллы	Совершенствовать повороты на 180° с последующим скольжением и плаванием «торпеда, кроль»; вызвать интерес к плаванию между предметами с изменением направления; разучивать движения под музыку, ориентируясь на её темп; способствовать оздоровлению посредством создания хорошего настроения,	«Цветные кораллы». Ходьба между предметами с высоким подниманием колен, перешагивание через препятствия. Упражнения на растяжение мышц плеча	Ходьба между предметами с высоким подниманием колен, одновременное выполнение упражнений «неваляшка, кукла, весы».	Плавание «торпеда» с поворотом от стены бассейна и далее удобным способом. Плавание между предметами с изменением направления. Из композиции «Дельфины» упражнения 10-12, «Циркачи» - 6-10	Из двух колонн в одну и обратно; двух колонн в круг; из свободного расположения в две колонны и круг	Подвижные игры: «Гонка мячей», «Попади в движущуюся цель»

			приятных эмоций					
Апрель	3-4	Русалки, дельфины		Разминка из конспекта занятия «Дельфины». Ходьба боком, задом. Упражнение на растягивание мышц плеча	Силовое упражнение «Русалочка» 8. Повороты туловища, подтягивание ног к животу	Перевороты с мячом, обручем. Поворот с груди на спину с группировкой в «поплавок». Скольжение с мячом под обручем. Композиции «Дельфины», «Циркачи»	Во время перестроения следить за своим местоположением в зависимости от предмета в руках. Меняться предметами во время перестроения	«Охотники и утки», «Кто как плавает»