

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение город Нижневартовск детский сад № 17 «Ладушки»

**28-24**

Принята на педагогическом совете № 1  
протокол № 1 от 31.08.2022 г.

Приложение № \_\_\_\_\_  
к основной образовательной программе  
дошкольного образования

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ ДС №17  
«Ладушки»

\_\_\_\_\_  
Я.В. Полятыкина  
Приказ № 717 от 31.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
групп общеразвивающей направленности  
детей от 3 лет до прекращения образовательных отношений  
инструктора по физической культуре (по плаванию) «Осьминожки»  
**на 2022-2023 учебный год**

Составители:  
Прокопьева Н. В.

г. Нижневартовск 2022

## **Содержание**

### **I. Целевой раздел**

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи рабочей программы

1.3. Принципы обучения плаванию

1.4. Формы, методы, и средства обучения плаванию на суше

1.5. Характерные особенности физического развития детей дошкольного возраста

1.6. Планируемые результаты

### **II. Содержательный раздел**

2.1. Календарно-тематическое планирование для детей среднего дошкольного возраста

2.2. Календарно-тематическое планирование для детей старшего дошкольного возраста

### **III. Организационный раздел**

3.1. Организационно-педагогические условия реализации Программы

### **IV. Список литературы**

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Здоровые дети – это основа жизни всего человеческого общества. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, является плавание. Правильная организация деятельности по плаванию способствует гармоничному развитию: нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка

Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма. Основной формой являются: занятия на суше (сухое плавание).

Задачей занятий по сухому плаванию является не только закаливание организма детей, но также предоставление им возможность научиться плавать, преодолеть чувство страха и боязнь глубины. Дети учатся концентрироваться на движениях, выполняют упражнения на суше для обучения плаванию брассом, кролем, упражнения для изучения положения тела, для изучения движений ногами, движений рук и дыхания. Особенностью сухого плавания является следующий фактор: во время выполнения упражнений происходит тренировка всех мышц. В результате улучшается растяжка верхних и нижних конечностей. Со временем сухое плавание укрепляет мышцы, помогает улучшить физическое состояние ребенка.

Успешность обучения дошкольников плаванию на суше и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько чётко будут соблюдены все основные требования к его организации, обеспечены меры безопасности, выполнены необходимые санитарно-гигиенические правила.

Данная программа разработана на основе МАДОУ д/с №17 «Ладушки» и программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду»

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие» (обучение детей плаванию на суше) для детей следующих возрастных групп: среднего и старшего дошкольного возраста. Срок реализации программы: 2020-2021 учебный год.

Основное содержание программы составляют физические упражнения, игры и игровые упражнения на суше, освоение которых помогают детям научиться основным навыкам плавания.

Программа ориентирована на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

## **1.2. Цель и задачи рабочей программы**

**Цель:** Оздоровление и физическое развитие детей дошкольного возраста.

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

### **1. Обучающие:**

- формирование знаний и умений детей дошкольного возраста в плавании;
- сформировать у детей потребность, привычку заниматься плаванием (научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде);
- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.

### **2. Развивающие:**

- Совершенствовать опорно – двигательный аппарат;
- Формировать правильную осанку.

### **3. Воспитывающие задачи:**

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе;
- воспитывать заботу о своем здоровье;
- укрепить здоровье ребенка;
- повышать работоспособность организма.

### **1.3. Принципы обучения плаванию**

1. **Систематичность.** Занятия сухим плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, что даёт больший эффект, чем эпизодические.

2. **Доступность.** Упражнения и задания на суше, а также физическая нагрузка должны быть доступны детям дошкольного возраста.

3. **Активность.** Разнообразие занятий, повышение активности детей за счет включения в образовательный процесс игровых элементов, что будет делать процесс обучения интересным.

4. **Наглядность.** Объяснение сопровождающееся показом упражнений, а также применение наглядных пособий – схем, плакатов и т.д

5. **Последовательность и постепенность.** Простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним приступать только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих.

## **1.4. Формы, методы, и средства обучению плавания на суше**

### **Формы обучения**

Одной из форм двигательной активности и закаливания детей дошкольного возраста являются занятия по плаванию на суше.

Наилучшей формой занятий является подгрупповая. Для занятий на суше, детей разделяют на две подгруппы, численностью по 10-12 человек. Комплектуя их, уделяется внимание: на физическую подготовку детей и успешность освоения ими плавательных движений.

### **Методы обучения**

К основным методам обучения технике плавания относятся:

- словесные методы;
- наглядные методы;
- метод раздельного и целостного изучения техники плавания (показ упражнения и отдельных его элементов);
- практические методы.

Словесные методы.

Словесные методы — рассказ, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет - содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают детям понять и осознать отдельные движения или их согласование и тем самым лучше их воспроизвести.

Наглядные методы.

Наглядные методы (показ отдельного упражнения и техники плавания, жестикуляция, применение дополнительных ориентиров) используются для развития наблюдательности, повышения внимания. Использование их помогает создать у детей конкретные представления об изучаемом движении, что особенно важно при обучении технике плавания.

Практические методы

Основным практическим методом является метод упражнения.

Метод упражнения характеризуется многократным повторением

упражнений, способствующих освоению, закреплению и дальнейшему совершенствованию техники изучаемого способа спортивного плавания, а также развитию и совершенствованию двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости).

### **Средства**

В качестве основных средств при обучении плаванию на суше используются физические упражнения.

Физические упражнения — двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития.

Существует несколько классификаций средств обучения плаванию на суше, но наиболее распространенными являются следующие:

- общеразвивающие и специальные физические упражнения;
- подготовительные упражнения по освоению с водой;
- игры и развлечения;
- упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных способов плавания

Общеразвивающие и специальные упражнения.

Группа упражнений выполняется на суше и содействует общему развитию занимающихся, развитию необходимых для успешного обучения плаванию физических качеств, более быстрому освоению техники плавания. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений выполняется в подготовительной части занятия по плаванию и его содержание зависит от поставленных задач. Комплекс упражнений готовит детей к дальнейшему освоению материала в условиях водной среды и включает в себя:

- упражнения (бег, ходьба, упражнения стоя на месте — наклоны, приседания, повороты, упражнения на гибкость);
- специально-подготовительные упражнения (движения, сходные по координационной структуре и характеру нервно-мышечных напряжений плавательным движениям — упражнения для развития



подвижности в голеностопных, коленных, тазобедренных, плечевых суставах, межпозвоночных сочленениях; упражнения для развития мышц, участвующих в гребке; упражнения для изучения чередования напряжения и расслабления мышц).

Подготовительные упражнения по знакомству с водой.

Эта группа упражнений применяется в целях формирования основных ощущений, соответствующих свойствам и условиям водной среды; психологической подготовки и устранения страха перед водой; освоения рабочих поз пловца и навыка дыхания в воде.

Игры.

Игры на занятиях плаванием делают обучение более эмоциональным, помогают полюбить плавание, стимулируют заниматься им систематически. Игры в воде способствуют физическому развитию, укреплению здоровья, закаливанию, а так же воспитанию самостоятельности, инициативы, решительности взаимодействовать в коллективе.

## **1.5. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста.**

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения. Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем у взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении более удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки. Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

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

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 34 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши

страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено. Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная. В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

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

Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура). Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок - нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышцразгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно-сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной

зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и моральноволевых качеств.

## **1.6. Планируемые результаты:**

- ❖ Сформированное осознанное отношение ребенка к своему здоровью с детства;
- ❖ Снижение заболеваемости детей, укрепление организма;
- ❖ Умение контролировать свое эмоциональное состояние при экстренной ситуации, развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка, развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения, формирование нравственно-волевых качеств.
- ❖ Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- ❖ Сформированное отношение ребенка к занятиям плаванием, расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- ❖ Повышение показателей физического развития детей;

## **II. Содержательный раздел**

По своей структуре занятие по плаванию на суше делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

**Подготовительная часть.** Построение занимающихся, объяснение задач занятия в доступной форме, выполнение общеразвивающих и подготовительных упражнений, знакомство с подвижными играми.

**Основная часть.** Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков с помощью игр, упражнений, эстафет.

**Заключительная часть.** Снижение физической и эмоциональной нагрузки. Релаксационные упражнения, упражнения на восстановление дыхания. Подведение итогов занятия.

## 2.1. Календарно-тематическое планирование для детей среднего дошкольного возраста

№ Недели № занятия	Тема	Содержание НОД
<b>Октябрь</b>		
1-1	Мы учимся плавать	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обычная ходьба в чередовании с бегом (по 20с.).</li> <li>2. «Паровоз» - дробный шаг с движением рук (20с.).</li> <li>3. «Качели» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; энергичное раскачивание руками вперед-назад - 3-4 взмаха.</li> <li>4. «Цапля» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, руки развести, зафиксировать положение на 2-3с., вернуть в и.п. (3-4раза).</li> <li>5. «Моем носики» - и.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться, повернуть голову вправо-влево, сказать «чисто», «чисто», вернуться в и.п.(4раз).</li> <li>6. «Воробышки» - 5-6 прыжков с потряхиванием кистей, согнутых в локтях, рук (34раза).</li> <li>7. Ходьба.</li> <li>8. Восстановление дыхания</li> </ol> <p><b>Основная часть: Игры, игровые упражнения</b></p> <p>«Пилим дрова» «Кувшинка» «Тачки»</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Релаксационные упражнения</p>
2-2	Мы учимся плавать	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обычная ходьба в чередовании с бегом (по 20с.).</li> <li>2. «Паровоз» - дробный шаг с движением рук (20с.).</li> <li>3. «Качели» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; энергичное раскачивание руками вперед-назад - 3-4 взмаха.</li> <li>4. «Цапля» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, руки развести, зафиксировать положение на 2-3с., вернуть в и.п. (3-4раза).</li> <li>5. «Моем носики» - и.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться, повернуть голову вправо-влево, сказать «чисто», «чисто», вернуться в и.п.(4раз).</li> <li>6. «Воробышки» - 5-6 прыжков с потряхиванием кистей, согнутых в локтях, рук (34раза).</li> <li>7. Ходьба.</li> <li>8. Восстановление дыхания</li> </ol> <p><b>Основная часть: Игры, игровые упражнения</b></p>

		<p><b>«Пилим дрова»</b>  <b>«Кувшинка»</b>  <b>«Тачки»</b>  <b>Заключительная часть:</b>  Релаксационные упражнения</p>
3-3	Осьминожки	<p><b>Подготовительная часть:</b>  1. Ходьба в чередовании с бегом, ходьба по массажному коврику (30с.)  2. «Лошадки» - ходьба с высоким подниманием бедра (30с.).  3. «Маленькие - большие» - и.п.: о.с.; «маленькие» - присесть, обхватить руками колени, «большие» - вернуться в и.п. (4р.).  4. «Поймаем дождик» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять руки вверх, поворачивать кистями, опустить (4р).  5. «Моем носики» - см. занятия 1-6.  6. «зайки на прогулке» - и.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях, кисти опущены вниз перед грудью; сделать 3-4 подпрыгивания, присесть, вернуться в и.п. (4-5раз).  7. Ходьба «Лошадки».</p> <p><b>Основная часть: игры, игровые упражнения</b>  <b>«Медуза»</b>  <b>«Морж»</b>  <b>«Ёж»</b></p> <p><b>Заключительная часть:</b>  Релаксационные упражнения</p>
4-4	Осьминожки	<p><b>Подготовительная часть:</b>  1. Ходьба в чередовании с бегом, ходьба по массажному коврику (30с.)  2. «Лошадки» - ходьба с высоким подниманием бедра (30с.).  3. «Маленькие - большие» - и.п.: о.с.; «маленькие» - присесть, обхватить руками колени, «большие» - вернуться в и.п. (4р.).  4. «Поймаем дождик» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять руки вверх, поворачивать кистями, опустить (4р).  5. «Моем носики» - см. занятия 1-6.  6. «зайки на прогулке» - и.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях, кисти опущены вниз перед грудью; сделать 3-4 подпрыгивания, присесть, вернуться в и.п. (4-5раз).  7. Ходьба «Лошадки».</p> <p><b>Основная часть: игры, игровые упражнения</b>  <b>«Медуза»</b>  <b>«Морж»</b>  <b>«Ёж»</b></p> <p><b>Заключительная часть:</b>  Релаксационные упражнения</p>



<b>Ноябрь</b>		
5-5	Звездочки	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по массажному коврику (30с.).</li> <li>2. «Лошадки» - бег с высоким подниманием ног (30с.).</li> <li>3. Обычная ходьба (20с.).</li> <li>4. «Побрызгаем друг на друга» - и.п.: ноги слегка расставить, руки опущены; 3-4 раза энергично взмахнуть руками, имитируя брызганье водой (3-4р.)</li> <li>5. «Насос» - и.п.: стоя в парах лицом друг к другу, держась за руки; поочерёдное приседание (4-5р.).</li> <li>6. «Гуси» - и.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться вперёд, вытянуть шею, зашипеть, выпрямиться (4раза).</li> <li>7. «Пузыри» - и.п.: о.с.; сделать глубокий вдох, присесть - полный выдох, выпрямиться (4раза).</li> <li>8. «Я плыву» - наклонив туловище вперёд, движения руками, имитируя плавание. Движения рук произвольны (20с.).</li> <li>9. Ходьба.</li> </ol> <p><b>Основная часть: игры, игровые упражнения</b></p> <p>«Ёж»</p> <p>«Калач»</p> <p>«Насос»</p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>Релаксационные упражнения</p>
6-6	Звездочки	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по массажному коврику (30с.).</li> <li>2. «Лошадки» - бег с высоким подниманием ног (30с.).</li> <li>3. Обычная ходьба (20с.).</li> <li>4. «Побрызгаем друг на друга» - и.п.: ноги слегка расставить, руки опущены; 3-4 раза энергично взмахнуть руками, имитируя брызганье водой (3-4р.)</li> <li>5. «Насос» - и.п.: стоя в парах лицом друг к другу, держась за руки; поочерёдное приседание (4-5р.).</li> <li>6. «Гуси» - и.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться вперёд, вытянуть шею, зашипеть, выпрямиться (4раза).</li> <li>7. «Пузыри» - и.п.: о.с.; сделать глубокий вдох, присесть - полный выдох, выпрямиться (4раза).</li> <li>8. «Я плыву» - наклонив туловище вперёд, движения руками, имитируя плавание. Движения рук произвольны (20с.).</li> <li>9. Ходьба.</li> </ol> <p><b>Основная часть: игры, игровые упражнения</b></p> <p>«Ёж»</p> <p>«Калач»</p> <p>«Насос»</p>

		<b>Заключительная часть:</b> Релаксационные упражнения
7-7	Медузы	<b>Подготовительная часть:</b> 1. Обычная ходьба в чередовании с бегом (по 15с 2р.). 2. Ходьба по массажному коврику (20с.). 3. «Гусиный шаг» - ходьба в полуприседе (20с.). 4. «Моем носики» - см. зан. 1-6. 5. «Пузыри» - и.п.: о.с.; сделать вдох, присесть, крепко обхватив руками колени и опустив голову, выдохнуть, вернуться в и.п. (5-браз). 6. «Плаваем» - каждый ребёнок двигается, имитируя плавание известным его способом. 7. «Кто выше?» - прыжки со свободным движением рук (15-20с). 8. Ходьба. <b>Основная часть: игры, игровые упражнения</b> «Пилим дрова» «Кувшинка» «Тачки» <b>Заключительная часть:</b> Релаксационные упражнения
8-8	Медузы	<b>Подготовительная часть:</b> 1. Обычная ходьба в чередовании с бегом (по 15с 2р.). 2. Ходьба по массажному коврику (20с.). 3. «Гусиный шаг» - ходьба в полуприседе (20с.). 4. «Моем носики» - см. зан. 1-6. 5. «Пузыри» - и.п.: о.с.; сделать вдох, присесть, крепко обхватив руками колени и опустив голову, выдохнуть, вернуться в и.п. (5-браз). 6. «Плаваем» - каждый ребёнок двигается, имитируя плавание известным его способом. 7. «Кто выше?» - прыжки со свободным движением рук (15-20с). 8. Ходьба. <b>Основная часть: игры, игровые упражнения</b> «Пилим дрова» «Кувшинка» «Тачки» <b>Заключительная часть:</b> Релаксационные упражнения
<b>Декабрь</b>		
9-9	Осьминожки	<b>Подготовительная часть:</b> 1. Ходьба по массажному коврику (20с.). 2. «Лошадки» - ходьба с высоким подниманием бедра (30с.). 3. «Маленькие - большие» - и.п.: о.с.; «маленькие» - присесть,

		<p>обхватить руками колени, «большие» - вернуться в и.п. (4р).</p> <p>4. «Поймаем дождик» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять руки вверх, поворачивать кистями, опустить (4р).</p> <p>5. «Моем носики» - см. занятия 1-6.</p> <p>6. «зайки на прогулке» - и.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях, кисти опущены вниз перед грудью; сделать 3-4 подпрыгивания, присесть, вернуться в и.п. (4-5раз).</p> <p>7. Ходьба «Лошадки».</p> <p><b>Основная часть: игры, игровые упражнения</b>  <b>«Морские фигуры»</b>  <b>«Две лягушки»</b>  <b>«Цапля»</b>  <b>«Морская звезда»</b></p> <p><b>Заключительная часть:</b>  Релаксационные упражнения</p>
10-10	Осьминожки	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <p>1. Ходьба по массажному коврику (20с.).</p> <p>2. «Лошадки» - ходьба с высоким подниманием бедра (30с.).</p> <p>3. «Маленькие - большие» - и.п.: о.с.; «маленькие» - присесть, обхватить руками колени, «большие» - вернуться в и.п. (4р.).</p> <p>4. «Поймаем дождик» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять руки вверх, поворачивать кистями, опустить (4р).</p> <p>5. «Моем носики» - см. занятия 1-6.</p> <p>6. «зайки на прогулке» - и.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях, кисти опущены вниз перед грудью; сделать 3-4 подпрыгивания, присесть, вернуться в и.п. (4-5раз).</p> <p>7. Ходьба «Лошадки».</p> <p><b>Основная часть: игры, игровые упражнения</b>  <b>«Морские фигуры»</b>  <b>«Две лягушки»</b>  <b>«Цапля»</b>  <b>«Морская звезда»</b></p> <p><b>Заключительная часть:</b>  Релаксационные упражнения</p>
11-11	Остуди чай	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <p>1. Построение</p> <p>2. Обычная ходьба (30 сек).</p> <p>3. «Лошадки» - лёгкий бег и бег с подниманием колена (30 сек)</p> <p>4. Ходьба (20 сек).</p> <p>5. «Поплавок» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох, присесть, обхватив руками колени, голову максимально опустить, выдохнуть носом, быстро встать (4-5 р).</p>

		<p>6. «Наклоны» - и.п.: о.с. Наклониться вперёд – выдох, выпрямиться – вдох (4-5 р).</p> <p>7. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Поочерёдно поднимать прямую ногу вверх (4-5 раз каждую).</p> <p>8. «Волчок» - прыжки с поворотами (30 сек).</p> <p>9. Ходьба (20 сек).</p> <p>10. «Надуй шар» - восстановление дыхания</p> <p><b>Основная часть: Игры, игровые упражнения</b></p> <p>Игры:</p> <p>«Две лягушки»</p> <p>Цель: развитие коммуникативных навыков, внимания, гибкости.</p> <p>«Цапля»</p> <p>Цель: формирование и коррекция осанки, развитие внимания.</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Релаксационные упражнения</p>
12-12	Остуди чай	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <p>1. Построение</p> <p>2. Обычная ходьба (30 сек).</p> <p>3. «Лошадки» - лёгкий бег и бег с подниманием колена (30 сек)</p> <p>4. Ходьба (20 сек).</p> <p>5. «Поплавок» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох, присесть, обхватив руками колени, голову максимально опустить, выдохнуть носом, быстро встать (4-5 р).</p> <p>6. «Наклоны» - и.п.: о.с. Наклониться вперёд – выдох, выпрямиться – вдох (4-5 р).</p> <p>7. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Поочерёдно поднимать прямую ногу вверх (4-5 раз каждую).</p> <p>8. «Волчок» - прыжки с поворотами (30 сек).</p> <p>9. Ходьба (20 сек).</p> <p>10. «Надуй шар» - восстановление дыхания</p> <p><b>Основная часть: Игры, игровые упражнения</b></p> <p>Игры:</p> <p>«Две лягушки»</p> <p>Цель: развитие коммуникативных навыков, внимания, гибкости.</p> <p>«Цапля»</p> <p>Цель: формирование и коррекция осанки, развитие внимания.</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Релаксационные упражнения</p>
13-13	Мы стрелы	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <p>1. Ходьба (30 сек).</p> <p>2. Бег (30 сек).</p> <p>3. «Плывём на лодке» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки</p>

		<p>опущены. Поочерёдно взмахивать руками, имитируя движения вёсел (6 р).</p> <p>4. «Выпрыгивание с хлопками» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, подпрыгнуть, выпрямляясь, хлопнуть в ладоши над головой (5-6 р)</p> <p>5. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Движения ногами, как при плавании способом «Кроль» (20 сек).</p> <p>6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться, заглянуть в «воротики» между ногами, выпрямиться (4-5 р).</p> <p>7. «Приседание с выдохом» - и.п.: о.с. Сделать вдох, присесть, вынося руки вперёд, сидеть, задерживая дыхание 3-4 секунды, выдохнуть, выпрямиться, опуская руки (6-8 р).</p> <p>8. Ходьба (20 сек).</p> <p>9. «Надуй шар» - восстановление дыхания</p> <p><b>Основная часть: Игры, игровые упражнения</b>  <b>«Морские фигуры»</b>          Цель: развитие силы мышц.          Цель: развитие гибкости</p> <p><b>«Медуза»</b>          Цель: развитие гибкости.</p> <p><b>Заключительная часть</b>          Релаксационные упражнения</p>
<b>Январь</b>		
14-14	Мы стрелы	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <p>1. Ходьба (30 сек).</p> <p>2. Бег (30 сек).</p> <p>3. «Плывём на лодке» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Поочерёдно взмахивать руками, имитируя движения вёсел (6 р).</p> <p>4. «Выпрыгивание с хлопками» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, подпрыгнуть, выпрямляясь, хлопнуть в ладоши над головой (5-6 р)</p> <p>5. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Движения ногами, как при плавании способом «Кроль» (20 сек).</p> <p>6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться, заглянуть в «воротики» между ногами, выпрямиться (4-5 р).</p> <p>7. «Приседание с выдохом» - и.п.: о.с. Сделать вдох, присесть, вынося руки вперёд, сидеть, задерживая дыхание 3-4 секунды, выдохнуть, выпрямиться, опуская руки (6-8 р).</p> <p>8. Ходьба (20 сек).</p> <p>9. «Надуй шар» - восстановление дыхания</p> <p><b>Основная часть: Игры, игровые упражнения</b>  <b>«Морские фигуры»</b>          Цель: развитие силы мышц.          Цель: развитие гибкости</p>

		<p><b>«Медуза»</b> Цель: развитие гибкости. <b>Заключительная часть</b> Релаксационные упражнения</p>
15-15	Осьминожки	<p><b>Подготовительная Часть:</b> 1. Обычная ходьба (30 сек). 2. Ходьба в быстром темпе с гребковыми движениями рук вперёд и назад (30с). 3. «Плаваем» стоя – и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонив туловище вперёд, имитировать движения пловца руками (10 р). 4. «Водолазы» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, сделать выдох на счёт инструктора 1-4, выпрямиться, сделать глубокий вдох (4-5 р). 5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево (по 5 раз). 6. И.п.: стоя, держась руками за бортик. Поочередно поднимать прямую ногу махом назад (по 4 раза каждой ногой). 7. Волчок» - прыжки с вращением (30 сек). 8. Обычная ходьба (20 сек) 9. «Надуй шар» - восстановление дыхания <b>Основная часть: Игры, игровые упражнения</b> <b>«Медуза»</b> Цель: профилактика сколиоза. <b>«Морж»</b> Цель: укрепление осанки. <b>Заключительная часть:</b> Релаксационные упражнения</p>
16-16	Осьминожки	<p><b>Подготовительная Часть:</b> 1. Обычная ходьба (30 сек). 2. Ходьба в быстром темпе с гребковыми движениями рук вперёд и назад (30с). 3. «Плаваем» стоя – и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонив туловище вперёд, имитировать движения пловца руками (10 р). 4. «Водолазы» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, сделать выдох на счёт инструктора 1-4, выпрямиться, сделать глубокий вдох (4-5 р). 5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево (по 5 раз). 6. И.п.: стоя, держась руками за бортик. Поочередно поднимать прямую ногу махом назад (по 4 раза каждой ногой). 7. Волчок» - прыжки с вращением (30 сек). 8. Обычная ходьба (20 сек) 9. «Надуй шар» - восстановление дыхания</p>

		<p><b>Основная часть: Игры, игровые упражнения</b></p> <p>«Медуза» Цель: профилактика сколиоза.</p> <p>«Морж» Цель: укрепление осанки.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Релаксационные упражнения</p>
<b>Февраль</b>		
17-17	Мы учимся плавать	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <p>Построение</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба (20 сек).</li> <li>2. Ходьба на носках, пятках (по 15 сек)</li> <li>3. Бег с высоким подниманием пяток (желательно касаться пятками ягодиц) (20сек).</li> <li>4. «Чайки над морем» - и.п.: о.с. По сигналу начинают имитировать руками движения крыльев птицы (20 сек).</li> <li>5. И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Движения ногами, как при плавании способом «Кроль» (6 махов, отдых 3 с. – повторить 4 раза).</li> <li>6. «Плаваем» стоя – и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонив туловище вперед, имитировать руками движения пловца (15 сек).</li> <li>7. «Лягушата» - прыжки на полусогнутых ногах, руки приподняты вверх, согнуты в локтях, пальцы раздвинуты (2 раза по 15 сек).</li> <li>8. Упражнение на дыхание – и.п.: о.с. 1-присесть, одновременно делая вдох, 2-3-сидеть, задерживая дыхание, 4-встать, делая выдох (6-8 р).</li> <li>9. Ходьба (20 сек.)</li> <li>10. Восстановление дыхания</li> </ol> <p><b>Основная часть:</b></p> <p>«Ёж» Цель: освоение техники задержки дыхания.</p> <p>«Калач»</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Релаксационные упражнения</p>
18-18	Мы учимся плавать	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <p>Построение</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба (20 сек).</li> <li>2. Ходьба на носках, пятках (по 15 сек)</li> <li>3. Бег с высоким подниманием пяток (желательно касаться пятками ягодиц) (20сек).</li> <li>4. «Чайки над морем» - и.п.: о.с. По сигналу начинают имитировать руками движения крыльев птицы (20 сек).</li> <li>5. И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Движения</li> </ol>

		<p>ногами, как при плавании способом «Кроль» (6 махов, отдых 3 с. – повторить 4 раза).</p> <p>6. «Плаваем» стоя – и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонив туловище вперёд, имитировать руками движения пловца (15 сек).</p> <p>7. «Лягушата» - прыжки на полусогнутых ногах, руки приподняты вверх, согнуты в локтях, пальцы раздвинуты (2 раза по 15 сек).</p> <p>8. Упражнение на дыхание – и.п.: о.с. 1-присесть, одновременно делая вдох, 2-3-сидеть, задерживая дыхание, 4-встать, делая выдох (6-8 р).</p> <p>9. Ходьба (20 сек.)</p> <p>10. Восстановление дыхания</p> <p><b>Основная часть:</b> «Ёж» Цель: освоение техники задержки дыхания. «Калач»</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Релаксационные упражнения</p>
19-19	Остуди чай	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <p>1. Обычная ходьба (30 с).</p> <p>1. Ходьба в быстром темпе с гребковыми движениями рук вперёд и назад (30с).</p> <p>2. «Плаваем» стоя - и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонив туловище вперёд, имитировать движения пловца руками (10 раз).</p> <p>3. «Водолазы» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, сделать выдох на счёт воспитателя 1-4, выпрямиться, сделать глубокий вдох (4-5 раз).</p> <p>4. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево (по 5 раз).</p> <p>5. И.п.: стоя, держась руками за бортик. Поочередно поднимать прямую ногу махом назад (по 4 раза каждой ногой).</p> <p>6. Волчок» - прыжки с вращением (30 с).</p> <p>7. Обычная ходьба (20 с)</p> <p>8. Восстановление дыхания</p> <p><b>Основная часть: Игры, игровые упражнения</b> «Каное» «Насос» «Окошко»</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Релаксационные упражнения</p>
20-20	Остуди чай	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <p>1. Обычная ходьба (30 с).</p> <p>1. Ходьба в быстром темпе с гребковыми движениями рук</p>



		<p>вперёд и назад (30с).</p> <p>2. «Плаваем» стоя - и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонив туловище вперёд, имитировать движения пловца руками (10 раз).</p> <p>3. «Водолазы» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, сделать выдох на счёт воспитателя 1-4, выпрямиться, сделать глубокий вдох (4-5 раз).</p> <p>4. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево (по 5 раз).</p> <p>5. И.п.: стоя, держась руками за бортик. Поочередно поднимать прямую ногу махом назад (по 4 раза каждой ногой).</p> <p>6. Волчок» - прыжки с вращением (30 с).</p> <p>7. Обычная ходьба (20 с)</p> <p>8. Восстановление дыхания</p> <p><b>Основная часть: Игры, игровые упражнения</b></p> <p>«Каное»</p> <p>«Насос»</p> <p>«Окошко»</p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>Релаксационные упражнения</p>
<b>Март</b>		
21-21	Осьминожки	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <p>1. Обычная ходьба в чередовании с бегом (по 20с.).</p> <p>2. «Паровоз» - дробный шаг с движением рук (20с.).</p> <p>3. «Качели» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; энергичное раскачивание руками вперёд-назад - 3-4 взмаха.</p> <p>4. «Цапля» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, руки развести, зафиксировать положение на 2-3с., вернуть в и.п. (3-4раза).</p> <p>5. «Моем носики» - и.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться, повернуть голову вправо-влево, сказать «чисто», «чисто», вернуться в и.п.(4раз).</p> <p>6. «Воробышки» - 5-6 прыжков с потряхиванием кистей, согнутых в локтях, рук (34раза).</p> <p>7. Ходьба.</p> <p>8. Восстановление дыхания</p> <p><b>Основная часть: Игры, игровые упражнения</b></p> <p>«Пилим дрова»</p> <p>«Кувшинка»</p> <p>«Тачки»</p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>Релаксационные упражнения</p>
22-22	Осьминожки	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <p>1. Ходьба в чередовании с бегом, ходьба по массажному</p>

		<p>коврику (30с.)</p> <p>2. «Лошадки» - ходьба с высоким подниманием бедра (30с.).</p> <p>3. «Маленькие - большие» - и.п.: о.с.; «маленькие» - присесть, обхватить руками колени, «большие» - вернуться в и.п. (4р.).</p> <p>4. «Поймаем дождик» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены; поднять руки вверх, поворачивать кистями, опустить (4р).</p> <p>5. «Моем носики» - см. занятия 1-6.</p> <p>6. «зайки на прогулке» - и.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях, кисти опущены вниз перед грудью; сделать 3-4 подпрыгивания, присесть, вернуться в и.п. (4-5раз).</p> <p>7. Ходьба «Лошадки».</p> <p><b>Основная часть: игры, игровые упражнения</b></p> <p>«Медуза»</p> <p>«Морж»</p> <p>«Ёж»</p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>Релаксационные упражнения</p>
23-23	Мы торпеды	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <p>1. Ходьба по массажному коврику (30с.).</p> <p>2. «Лошадки» - бег с высоким подниманием ног (30с.).</p> <p>3. Обычная ходьба (20с.).</p> <p>4. «Побрызгаем друг на друга» - и.п.: ноги слегка расставить, руки опущены; 3-4 раза энергично взмахнуть руками, имитируя брызганье водой (3-4р.)</p> <p>5. «Насос» - и.п.: стоя в парах лицом друг к другу, держась за руки; поочерёдное приседание (4-5р.).</p> <p>6. «Гуси» - и.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться вперёд, вытянуть шею, зашипеть, выпрямиться (4раза).</p> <p>7. «Пузыри» - и.п.: о.с.; сделать глубокий вдох, присесть - полный выдох, выпрямиться (4раза).</p> <p>8. «Я плыву» - наклонив туловище вперёд, движения руками, имитируя плавание. Движения рук произвольны (20с.).</p> <p>9. Ходьба.</p> <p><b>Основная часть: игры, игровые упражнения</b></p> <p>«Ёж»</p> <p>«Калач»</p> <p>«Насос»</p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>Релаксационные упражнения</p>
24-24	Мы торпеды	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <p>1. Ходьба по массажному коврику (30с.).</p> <p>2. «Лошадки» - бег с высоким подниманием ног (30с.).</p> <p>3. Обычная ходьба (20с.).</p>

		<p>4. «Побрызгаем друг на друга» - и.п.: ноги слегка расставить, руки опущены; 3-4 раза энергично взмахнуть руками, имитируя брызганье водой (3-4р.)</p> <p>5. «Насос» - и.п.: стоя в парах лицом друг к другу, держась за руки; поочерёдное приседание (4-5р.).</p> <p>6. «Гуси» - и.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться вперёд, вытянуть шею, зашипеть, выпрямиться (4раза).</p> <p>7. «Пузыри» - и.п.: о.с.; сделать глубокий вдох, присесть - полный выдох, выпрямиться (4раза).</p> <p>8. «Я плыву» - наклонив туловище вперёд, движения руками, имитируя плавание. Движения рук произвольны (20с.).</p> <p>9. Ходьба.</p> <p><b>Основная часть: игры, игровые упражнения</b></p> <p>«Ёж»</p> <p>«Калач»</p> <p>«Насос»</p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>Релаксационные упражнения</p>
<b>Апрель</b>		
25-25	Стрелы	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <p>1. Обычная ходьба в чередовании с бегом (по 15с 2р.).</p> <p>2. Ходьба по массажному коврику (20с.).</p> <p>3. «Гусиный шаг» - ходьба в полуприседе (20с.).</p> <p>4. «Моем носики» - см. зан. 1-6.</p> <p>5. «Пузыри» - и.п.: о.с.; сделать вдох, присесть, крепко обхватив руками колени и опустив голову, выдохнуть, вернуться в и.п. (5-6раз).</p> <p>6. «Плаваем» - каждый ребёнок двигается, имитируя плавание известным его способом.</p> <p>7. «Кто выше?» - прыжки со свободным движением рук (15-20с.).</p> <p>8. Ходьба.</p> <p><b>Основная часть: игры, игровые упражнения</b></p> <p>«Пилим дрова»</p> <p>«Кувшинка»</p> <p>«Тачки»</p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>Релаксационные упражнения</p>
26-26	Стрелы	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <p>1. Ходьба по массажному коврику (20с.).</p> <p>2. «Лошадки» - ходьба с высоким подниманием бедра (30с.).</p> <p>3. «Маленькие – большие» - и.п.: о.с.; «маленькие» - присесть, обхватить руками колени, «большие» - вернуться в и.п. (4р.).</p> <p>4. «Поймаем дождик» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки</p>

		<p>опущены; поднять руки вверх, поворачивать кистями, опустить (4р).</p> <p>5. «Моем носики» - см. занятия 1-6.</p> <p>6. «зайки на прогулке» - и.п.: ноги вместе, руки согнуты в локтях, кисти опущены вниз перед грудью; сделать 3-4 подпрыгивания, присесть, вернуться в и.п. (4-5раз).</p> <p>7. Ходьба «Лошадки».</p> <p><b>Основная часть: игры, игровые упражнения</b></p> <p><b>«Морские фигуры»</b></p> <p><b>«Две лягушки»</b></p> <p><b>«Цапля»</b></p> <p><b>«Морская звезда»</b></p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>Релаксационные упражнения</p>
27-27	Остуди чай	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <p>1. Ходьба по массажному коврику (30с.).</p> <p>2. «Лошадки» - бег с высоким подниманием ног (30с.).</p> <p>3. Обычная ходьба (20с.).</p> <p>4. «Побрызгаем друг на друга» - и.п.: ноги слегка расставить, руки опущены; 3-4 раза энергично взмахнуть руками, имитируя брызганье водой (3-4р.)</p> <p>5. «Насос» - и.п.: стоя в парах лицом друг к другу, держась за руки; поочерёдное приседание (4-5р.).</p> <p>6. «Гуси» - и.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться вперёд, вытянуть шею, зашипеть, выпрямиться (4раза).</p> <p>7. «Пузыри» - и.п.: о.с.; сделать глубокий вдох, присесть - полный выдох, выпрямиться (4раза).</p> <p>8. «Я плыву» - наклонив туловище вперёд, движения руками, имитируя плавание. Движения рук произвольны (20с.).</p> <p>9. Ходьба.</p> <p><b>Основная часть: игры, игровые упражнения</b></p> <p><b>«Ёж»</b></p> <p><b>«Калач»</b></p> <p><b>«Насос»</b></p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>Релаксационные упражнения</p>
28-28	Остуди чай	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <p>1. Построение</p> <p>2. Обычная ходьба (30 сек).</p> <p>3. «Лошадки» - лёгкий бег и бег с подниманием колена (30 сек)</p> <p>4. Ходьба (20 сек).</p> <p>5. «Поплавок» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох, присесть, обхватив руками колени, голову максимально опустить, выдохнуть носом, быстро встать (4-5</p>

		<p>р).</p> <p>6. «Наклоны» - и.п.: о.с. Наклониться вперёд – выдох, выпрямиться – вдох (4-5 р).</p> <p>7. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Поочерёдно поднимать прямую ногу вверх (4-5 раз каждую).</p> <p>8. «Волчок» - прыжки с поворотами (30 сек).</p> <p>9. Ходьба (20 сек).</p> <p>10. «Надуй шар» - восстановление дыхания</p> <p><b>Основная часть: Игры, игровые упражнения</b></p> <p>Игры:</p> <p>«Две лягушки»</p> <p>Цель: развитие коммуникативных навыков, внимания, гибкости.</p> <p>«Цапля»</p> <p>Цель: формирование и коррекция осанки, развитие внимания.</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Релаксационные упражнения</p>
<b>Май</b>		
29-29	Лодочки	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <p>1. Ходьба (30 сек).</p> <p>2. Бег (30 сек).</p> <p>3. «Плывём на лодке» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Поочерёдно взмахивать руками, имитируя движения вёсел (6 р).</p> <p>4. «Выпрыгивание с хлопками» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, подпрыгнуть, выпрямляясь, хлопнуть в ладоши над головой (5-6 р)</p> <p>5. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Движения ногами, как при плавании способом «Кроль» (20 сек).</p> <p>6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться, заглянуть в «воротики» между ногами, выпрямиться (4-5 р).</p> <p>7. «Приседание с выдохом» - и.п.: о.с. Сделать вдох, присесть, вынося руки вперёд, сидеть, задерживая дыхание 3-4 секунды, выдохнуть, выпрямиться, опуская руки (6-8 р).</p> <p>8. Ходьба (20 сек).</p> <p>9. «Надуй шар» - восстановление дыхания</p> <p><b>Основная часть: Игры, игровые упражнения</b></p> <p>«Морские фигуры»</p> <p>Цель: развитие силы мышц.</p> <p>Цель: развитие гибкости</p> <p>«Медуза»</p> <p>Цель: развитие гибкости.</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Релаксационные упражнения</p>
30-30	Лодочки	<b>Подготовительная Часть:</b>

		<p>1. Обычная ходьба (30 сек).</p> <p>2. Ходьба в быстром темпе с гребковыми движениями рук вперёд и назад (30с).</p> <p>3. «Плаваем» стоя – и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонив туловище вперёд, имитировать движения пловца руками (10 р).</p> <p>4. «Водолазы» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, сделать выдох на счёт инструктора 1-4, выпрямиться, сделать глубокий вдох (4-5 р).</p> <p>5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево (по 5 раз).</p> <p>6. И.п.: стоя, держась руками за бортик. Поочередно поднимать прямую ногу махом назад (по 4 раза каждой ногой).</p> <p>7. Волчок» - прыжки с вращением (30 сек).</p> <p>8. Обычная ходьба (20 сек)</p> <p>9. «Надуй шар» - восстановление дыхания</p> <p><b>Основная часть: Игры, игровые упражнения</b></p> <p><b>«Медуза»</b> Цель: профилактика сколиоза.</p> <p><b>«Морж»</b> Цель: укрепление осанки.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Релаксационные упражнения</p>
31-31	Звездочки	<p><b>Подготовительная часть:</b> Построение</p> <p>1. Ходьба (20 сек).</p> <p>2. Ходьба на носках, пятках (по 15 сек)</p> <p>3. Бег с высоким подниманием пяток (желательно касаться пятками ягодиц) (20сек).</p> <p>4. «Чайки над морем» - и.п.: о.с. По сигналу начинают имитировать руками движения крыльев птицы (20 сек).</p> <p>5. И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Движения ногами, как при плавании способом «Кроль» (6 махов, отдых 3 с. – повторить 4 раза).</p> <p>6. «Плаваем» стоя – и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонив туловище вперёд, имитировать руками движения пловца (15 сек).</p> <p>7. «Лягушата» - прыжки на полусогнутых ногах, руки приподняты вверх, согнуты в локтях, пальцы раздвинуты (2 раза по 15 сек).</p> <p>8. Упражнение на дыхание – и.п.: о.с. 1-присесть, одновременно делая вдох, 2-3-сидеть, задерживая дыхание, 4-встать, делая выдох (6-8 р).</p> <p>9. Ходьба (20 сек.)</p> <p>10. Восстановление дыхания</p>

		<p><b>Основная часть:</b>  <b>«Ёж»</b>  Цель: освоение техники задержки дыхания.  <b>«Калач»</b>  <b>Заключительная часть:</b>  Релаксационные упражнения</p>
32-32	Звездочки	<p><b>Подготовительная часть:</b>  1. Обычная ходьба (30 с).  1. Ходьба в быстром темпе с гребковыми движениями рук вперёд и назад (30с).  2. «Плаваем» стоя - и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонив туловище вперёд, имитировать движения пловца руками (10 раз).  3. «Водолазы» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, сделать выдох на счёт воспитателя 1-4, выпрямиться, сделать глубокий вдох (4-5 раз).  4. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево (по 5 раз).  5. И.п.: стоя, держась руками за бортик. Поочередно поднимать прямую ногу махом назад (по 4 раза каждой ногой).  6. «Волчок» - прыжки с вращением (30 с).  7. Обычная ходьба (20 с)  8. Восстановление дыхания</p> <p><b>Основная часть: Игры, игровые упражнения</b>  <b>«Каное»</b>  <b>«Насос»</b>  <b>«Окошко»</b>  <b>Заключительная часть:</b>  Релаксационные упражнения</p>

## 2.2. Календарно-тематическое планирование для детей старшего дошкольного возраста

№ Недели	№ занятия	Содержание НОД
<b>Октябрь</b>		
1-1	Мы учимся плавать	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение</li> <li>2. Обычная ходьба (30 сек).</li> <li>3. «Лошадки» - лёгкий бег и бег с подниманием колена (30 сек)</li> <li>4. Ходьба (20 сек).</li> <li>5. «Поплавок» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох, присесть, обхватив руками колени, голову максимально опустить, выдохнуть носом, быстро встать (4-5 р).</li> <li>6. «Наклоны» - и.п.: о.с. Наклониться вперёд – выдох, выпрямиться – вдох (4-5 р).</li> <li>7. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Поочередно поднимать прямую ногу вверх (4-5 раз каждую).</li> <li>8. «Волчок» - прыжки с поворотами (30 сек).</li> <li>9. Ходьба (20 сек).</li> <li>10. «Надуй шар» - восстановление дыхания</li> </ol> <p><b>Основная часть: Игры, игровые упражнения</b></p> <p>Игры:</p> <p>«Две лягушки» Цель: развитие коммуникативных навыков, внимания, гибкости.</p> <p>«Цапля» Цель: формирование и коррекция осанки, развитие внимания.</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Релаксационные упражнения</p>
2-2	Мы учимся плавать	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Построение</li> <li>2. Обычная ходьба (30 сек).</li> <li>3. «Лошадки» - лёгкий бег и бег с подниманием колена (30 сек)</li> <li>4. Ходьба (20 сек).</li> <li>5. «Поплавок» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох, присесть, обхватив руками колени, голову максимально опустить, выдохнуть носом, быстро встать (4-5 р).</li> <li>6. «Наклоны» - и.п.: о.с. Наклониться вперёд – выдох, выпрямиться – вдох (4-5 р).</li> <li>7. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Поочередно поднимать прямую ногу вверх (4-5 раз каждую).</li> </ol>



		<p>8. «Волчок» - прыжки с поворотами (30 сек).</p> <p>9. Ходьба (20 сек).</p> <p>10. «Надуй шар» - восстановление дыхания</p> <p><b>Основная часть: Игры, игровые упражнения</b></p> <p>Игры:</p> <p>«Две лягушки»</p> <p>Цель: развитие коммуникативных навыков, внимания, гибкости.</p> <p>«Цапля»</p> <p>Цель: формирование и коррекция осанки, развитие внимания.</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Релаксационные упражнения</p>
3-3	Торпеды	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <p>1. Ходьба (30 сек).</p> <p>2. Бег (30 сек).</p> <p>3. «Плывём на лодке» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Поочередно взмахивать руками, имитируя движения вёсел (6 р).</p> <p>4. «Выпрыгивание с хлопками» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, подпрыгнуть, выпрямляясь, хлопнуть в ладоши над головой (5-6 р)</p> <p>5. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Движения ногами, как при плавании способом «Кроль» (20 сек).</p> <p>6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться, заглянуть в «воротики» между ногами, выпрямиться (4-5 р).</p> <p>7. «Приседание с выдохом» - и.п.: о.с. Сделать вдох, присесть, вынося руки вперёд, сидеть, задерживая дыхание 3-4 секунды, выдохнуть, выпрямиться, опуская руки (6-8 р).</p> <p>8. Ходьба (20 сек).</p> <p>9. «Надуй шар» - восстановление дыхания</p> <p><b>Основная часть: Игры, игровые упражнения</b></p> <p>«Морские фигуры»</p> <p>Цель: развитие силы мышц.</p> <p>Цель: развитие гибкости</p> <p>«Медуза»</p> <p>Цель: развитие гибкости.</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Релаксационные упражнения</p>
4-4	Торпеды	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <p>1. Ходьба (30 сек).</p> <p>2. Бег (30 сек).</p> <p>3. «Плывём на лодке» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Поочередно взмахивать руками, имитируя движения вёсел (6 р).</p> <p>4. «Выпрыгивание с хлопками» - и.п.: ноги слегка расставлены,</p>

		<p>руки опущены. Присесть, подпрыгнуть, выпрямляясь, хлопнуть в ладоши над головой (5-6 р)</p> <p>5. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Движения ногами, как при плавании способом «Кроль» (20 сек).</p> <p>6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться, заглянуть в «воротики» между ногами, выпрямиться (4-5 р).</p> <p>7. «Приседание с выдохом» - и.п.: о.с. Сделать вдох, присесть, вынося руки вперед, сидеть, задерживая дыхание 3-4 секунды, выдохнуть, выпрямиться, опуская руки (6-8 р).</p> <p>8. Ходьба (20 сек).</p> <p>9. «Надуй шар» - восстановление дыхания</p> <p><b>Основная часть: Игры, игровые упражнения</b></p> <p><b>«Морские фигуры»</b></p> <p>Цель: развитие силы мышц.</p> <p>Цель: развитие гибкости</p> <p><b>«Медуза»</b></p> <p>Цель: развитие гибкости.</p> <p><b>Заключительная часть</b></p> <p>Релаксационные упражнения</p>
<b>Ноябрь</b>		
<b>5-5</b>	Осьминожки	<p><b>Подготовительная Часть:</b></p> <p>1. Обычная ходьба (30 сек).</p> <p>2. Ходьба в быстром темпе с гребковыми движениями рук вперед и назад (30с).</p> <p>3. «Плаваем» стоя – и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонив туловище вперед, имитировать движения пловца руками (10 р).</p> <p>4. «Водолазы» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, сделать выдох на счёт инструктора 1-4, выпрямиться, сделать глубокий вдох (4-5 р).</p> <p>5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево (по 5 раз).</p> <p>6. И.п.: стоя, держась руками за бортик. Поочередно поднимать прямую ногу махом назад (по 4 раза каждой ногой).</p> <p>7. «Волчок» - прыжки с вращением (30 сек).</p> <p>8. Обычная ходьба (20 сек)</p> <p>9. «Надуй шар» - восстановление дыхания</p> <p><b>Основная часть: Игры, игровые упражнения</b></p> <p><b>«Медуза»</b></p> <p>Цель: профилактика сколиоза.</p> <p><b>«Морж»</b></p> <p>Цель: укрепление осанки.</p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>Релаксационные упражнения</p>
<b>6-6</b>	Осьминожки	<p><b>Подготовительная Часть:</b></p>

		<p>1. Обычная ходьба (30 сек).</p> <p>2. Ходьба в быстром темпе с гребковыми движениями рук вперёд и назад (30с).</p> <p>3. «Плаваем» стоя – и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонив туловище вперёд, имитировать движения пловца руками (10 р).</p> <p>4. «Водолазы» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, сделать выдох на счёт инструктора 1-4, выпрямиться, сделать глубокий вдох (4-5 р).</p> <p>5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево (по 5 раз).</p> <p>6. И.п.: стоя, держась руками за бортик. Поочерёдно поднимать прямую ногу махом назад (по 4 раза каждой ногой).</p> <p>7. Волчок» - прыжки с вращением (30 сек).</p> <p>8. Обычная ходьба (20 сек)</p> <p>9. «Надуй шар» - восстановление дыхания</p> <p><b>Основная часть: Игры, игровые упражнения</b></p> <p><b>«Медуза»</b> Цель: профилактика сколиоза.</p> <p><b>«Морж»</b> Цель: укрепление осанки.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Релаксационные упражнения</p>
7-7	Остуди чай	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <p>Построение</p> <p>1. Ходьба (20 сек).</p> <p>2. Ходьба на носках, пятках (по 15 сек)</p> <p>3. Бег с высоким подниманием пяток (желательно касаться пятками ягодиц) (20сек).</p> <p>4. «Чайки над морем» - и.п.: о.с. По сигналу начинают имитировать руками движения крыльев птицы (20 сек).</p> <p>5. И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Движения ногами, как при плавании способом «Кроль» (6 махов, отдых 3 с. – повторить 4 раза).</p> <p>6. «Плаваем» стоя – и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонив туловище вперёд, имитировать руками движения пловца (15 сек).</p> <p>7. «Лягушата» - прыжки на полусогнутых ногах, руки приподняты вверх, согнуты в локтях, пальцы раздвинуты (2 раза по 15 сек).</p> <p>8. Упражнение на дыхание – и.п.: о.с. 1-присесть, одновременно делая вдох,2-3-сидеть, задерживая дыхание, 4-встать, делая выдох (6-8 р).</p> <p>9. Ходьба (20 сек.)</p> <p>10. Восстановление дыхания</p>

		<p><b>Основная часть:</b> «Ёж» Цель: освоение техники задержки дыхания. «Калач» <b>Заключительная часть:</b> Релаксационные упражнения</p>
8-8	Остуди чай	<p><b>Подготовительная часть:</b> Построение 1. Ходьба (20 сек). 2. Ходьба на носках, пятках (по 15 сек) 3. Бег с высоким подниманием пяток (желательно касаться пятками ягодиц) (20сек). 4. «Чайки над морем» - и.п.: о.с. По сигналу начинают имитировать руками движения крыльев птицы (20 сек). 5. И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Движения ногами, как при плавании способом «Кроль» (6 махов, отдых 3 с. – повторить 4 раза). 6. «Плаваем» стоя – и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонив туловище вперёд, имитировать руками движения пловца (15 сек). 7. «Лягушата» - прыжки на полусогнутых ногах, руки приподняты вверх, согнуты в локтях, пальцы раздвинуты (2 раза по 15 сек). 8. Упражнение на дыхание – и.п.: о.с. 1-присесть, одновременно делая вдох, 2-3-сидеть, задерживая дыхание, 4-встать, делая выдох (6-8 р). 9. Ходьба (20 сек.) 10. Восстановление дыхания <b>Основная часть:</b> «Ёж» Цель: освоение техники задержки дыхания. «Калач» <b>Заключительная часть:</b> Релаксационные упражнения</p>
<b>Декабрь</b>		
9-9	Звездочки	<p><b>Подготовительная часть:</b> 1. Обычная ходьба (30 с). 1. Ходьба в быстром темпе с гребковыми движениями рук вперёд и назад (30с). 2. «Плаваем» стоя - и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонив туловище вперёд, имитировать движения пловца руками (10 раз). 3. «Водолазы» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, сделать выдох на счёт воспитателя 1-4, выпрямиться, сделать глубокий вдох (4-5 раз).</p>

		<p>4. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево (по 5 раз).</p> <p>5. И.п.: стоя, держась руками за бортик. Поочередно поднимать прямую ногу махом назад (по 4 раза каждой ногой).</p> <p>6. Волчок» - прыжки с вращением (30 с).</p> <p>7. Обычная ходьба (20 с)</p> <p>8. Восстановление дыхания</p> <p><b>Основная часть: Игры, игровые упражнения</b></p> <p>«Каноз»</p> <p>«Насос»</p> <p>«Окошко»</p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>Релаксационные упражнения</p>
10-10	Звездочки	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <p>1. Обычная ходьба (30 с).</p> <p>1. Ходьба в быстром темпе с гребковыми движениями рук вперёд и назад (30с).</p> <p>2. «Плаваем» стоя - и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклонив туловище вперёд, имитировать движения пловца руками (10 раз).</p> <p>3. «Водолазы» - и.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, сделать выдох на счёт воспитателя 1-4, выпрямиться, сделать глубокий вдох (4-5 раз).</p> <p>4. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево (по 5 раз).</p> <p>5. И.п.: стоя, держась руками за бортик. Поочередно поднимать прямую ногу махом назад (по 4 раза каждой ногой).</p> <p>6. Волчок» - прыжки с вращением (30 с).</p> <p>7. Обычная ходьба (20 с)</p> <p>8. Восстановление дыхания</p> <p><b>Основная часть: Игры, игровые упражнения</b></p> <p>«Каноз»</p> <p>«Насос»</p> <p>«Окошко»</p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>Релаксационные упражнения</p>
11-11	Веселые медузы	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <p>1. Комбинированная ходьба: 1-4 – обычный шаг, 1-4 – шаг в полуприседе (30 с).</p> <p>2. Бег «покажи пятки» - касаться пятками ягодиц (20 с).</p> <p>3. Обычная ходьба (20 с).</p> <p>4. «Я плыву» - наклонив туловище вперёд, имитировать руками движения пловца (6-8 р).</p> <p>5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Выполнять по 4 рывка руками с поворотом туловища вправо-влево (6 р).</p>

		<p>6. Приседание «Поплавок» - и.п.: о.с. 1 – присесть, обхватить руками колени, голову наклонить к ногам, сделать полный вдох, 2 вернуться в и.п. (6 р).</p> <p>7. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (по 10 махов ногами с отдыхом 3 р).</p> <p>8. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-3 – плавный наклон вперед, выдох, 4 – вернуться в и.п. – вдох (6 р).</p> <p>9. Упражнение на дыхание. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 – повернуть голову вправо (влево), сделать вдох ртом; 2 – опустить голову – выдох носом (4-6 р).</p> <p>10. Ходьба (в душ, бассейн)</p> <p>11. Восстановление дыхания</p> <p><b>Основная часть: игры, игровые упражнения</b></p> <p>«Каноз»</p> <p>«Насос»</p> <p>«Окошко»</p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>Релаксационные упражнения</p>
12-12	Веселые медузы	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <p>1. Комбинированная ходьба: 1-4 – обычный шаг, 1-4 – шаг в полуприседе (30 с).</p> <p>2. Бег «покажи пятки» - касаться пятками ягодиц (20 с).</p> <p>3. Обычная ходьба (20 с).</p> <p>4. «Я плыву» - наклонив туловище вперед, имитировать руками движения пловца (6-8 р).</p> <p>5. И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Выполнять по 4 рывка руками с поворотом туловища вправо-влево (6 р).</p> <p>6. Приседание «Поплавок» - и.п.: о.с. 1 – присесть, обхватить руками колени, голову наклонить к ногам, сделать полный вдох, 2 вернуться в и.п. (6 р).</p> <p>7. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Работать прямыми ногами в стиле «Кроль» (по 10 махов ногами с отдыхом 3 р).</p> <p>8. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-3 – плавный наклон вперед, выдох, 4 – вернуться в и.п. – вдох (6 р).</p> <p>9. Упражнение на дыхание. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 – повернуть голову вправо (влево), сделать вдох ртом; 2 – опустить голову – выдох носом (4-6 р).</p> <p>10. Ходьба (в душ, бассейн)</p> <p>11. Восстановление дыхания</p> <p><b>Основная часть: игры, игровые упражнения</b></p> <p>«Каноз»</p> <p>«Насос»</p> <p>«Окошко»</p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>Релаксационные упражнения</p>

13-13	Мы учимся плавать	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с круговыми движениями рук вперёд и назад, как при плавании способом «Кроль» (по 30 с).</li> <li>2. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (20 с).</li> <li>3. Ходьба обыкновенная (10 с).</li> <li>4. Упражнение на дыхание - и.п.: ноги слегка расставлены, наклонившись к бортику и держась за него прямыми руками. 1 – повернуть голову вправо (влево) – вдох, 2 – опустить лицо вниз – выдох (5-6 р).</li> <li>5. «Я плыву» (8-10 махов).</li> <li>6. «Стрела» - и.п.: о.с. 1- резкий вдох ртом, прямые руки поднять вверх, ноги на носочки, сильно вытянуться вверх за руками; 23-4 – задержать дыхание, не меняя положения; 5-6-7-8 – одновременно с плавным выдохом вернуться в и.п..</li> <li>7. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Работать прямыми ногами, ступня расслаблена, как при плавании способом «Кроль» (по 10 махов с отдыхом 3-4 р).</li> <li>8. Приседание «Поплавок» (6 р).</li> <li>9. Подпрыгивание с приседанием. И.п.: о.с. 1 – подпрыгнуть высоко вверх, руки поднять вверх, резко вдохнуть ртом; 2 – присесть, опустив руки к полу, выдохнуть одновременно ртом и носом; 3 – вернуться в и.п.</li> <li>10. Ходьба (в бассейн).</li> <li>11. Восстановление дыхания</li> </ol> <p><b>Основная часть: игры, игровые упражнения</b></p> <p><b>«Морские фигуры»</b> Цель: развитие силы мышц.</p> <p><b>«Медуза»</b> Цель: развитие гибкости.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Релаксационные упражнения</p>
<b>Январь</b>		
14-14	Мы учимся плавать	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с круговыми движениями рук вперёд и назад, как при плавании способом «Кроль» (по 30 с).</li> <li>2. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд (20 с).</li> <li>3. Ходьба обыкновенная (10 с).</li> <li>4. Упражнение на дыхание - и.п.: ноги слегка расставлены, наклонившись к бортику и держась за него прямыми руками. 1 – повернуть голову вправо (влево) – вдох, 2 – опустить лицо вниз – выдох (5-6 р).</li> <li>5. «Я плыву» (8-10 махов).</li> <li>6. «Стрела» - и.п.: о.с. 1- резкий вдох ртом, прямые руки поднять вверх, ноги на носочки, сильно вытянуться вверх за</li> </ol>

		<p>руками; 23-4 – задержать дыхание, не меняя положения; 5-6-7-8 – одновременно с плавным выдохом вернуться в и.п..</p> <p>7. И.п.: сидя, руки в упоре сзади. Работать прямыми ногами, ступня расслаблена, как при плавании способом «Кроль» (по 10 махов с отдыхом 3-4 р).</p> <p>8. Приседание «Поплавок» (6 р).</p> <p>9. Подпрыгивание с приседанием. И.п.: о.с. 1 – подпрыгнуть высоко вверх, руки поднять вверх, резко вдохнуть ртом; 2 – присесть, опустив руки к полу, выдохнуть одновременно ртом и носом; 3 – вернуться в и.п.</p> <p>10. Ходьба (в бассейн).</p> <p>11. Восстановление дыхания</p> <p><b>Основная часть: игры, игровые упражнения</b></p> <p><b>«Морские фигуры»</b></p> <p>Цель: развитие силы мышц.</p> <p>Цель: развитие гибкости</p> <p><b>«Медуза»</b></p> <p>Цель: развитие гибкости.</p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>Релаксационные упражнения</p>
15-15	Остуди чай	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <p>1. Ходьба – обычная, на носках, с разным положением рук (вверх, за голову, за спину) (1,5 м).</p> <p>2. Упражнение на дыхание (см. предыдущий комплекс).</p> <p>3. Упражнение на развитие внимания и быстроты движений рук. И.п.: о.с. 1 – согнуть левую руку к плечу; 2 – согнуть правую руку к плечу; 3 – поднять левую руку вверх; 4 – поднять правую руку вверх; 5-8 – в аналогичном порядке вернуться в и.п. (6 р. с убыстрением темпа).</p> <p>4. «Я плыву» (10-12 движений).</p> <p>5. Наклоны туловища вперёд. И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – поднять руки вверх; 2 – наклониться к правой ноге; 3 – наклониться к левой ноге; 4 – вернуться в и.п. (5-6 р).</p> <p>6. Бег на месте с выбрасыванием вперёд прямых ног с переходом на ходьбу (30 с).</p> <p>7. Упражнение на дыхание «Потягивание». 1 - из основной стойки, поднимая прямые руки вверх и вставая на носочки, потянуться вверх за руками, одновременно делая глубокий вдох; 2 – вернуться в о.с., делая выдох носом (4-5 р).</p> <p>8. Ходьба.</p> <p>9. Восстановление дыхания</p> <p><b>Основная часть: игры, игровые упражнения</b></p> <p><b>«Морские фигуры»</b></p> <p>Цель: развитие силы мышц.</p>



		<p>Цель: развитие гибкости  <b>«Медуза»</b>          Цель: развитие гибкости.  <b>Заключительная часть:</b>          Релаксационные упражнения</p>
16-16	Остуди чай	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба – обычная, на носках, с разным положением рук (вверх, за голову, за спину) (1,5 м).</li> <li>2. Упражнение на дыхание (см. предыдущий комплекс).</li> <li>3. Упражнение на развитие внимания и быстроты движений рук. И.п.: о.с. 1 – согнуть левую руку к плечу; 2 – согнуть правую руку к плечу; 3 – поднять левую руку вверх; 4 – поднять правую руку вверх; 5-8 – в аналогичном порядке вернуться в и.п. (6 р. с убыстрением темпа).</li> <li>4. «Я плыву» (10-12 движений).</li> <li>5. Наклоны туловища вперед. И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – поднять руки вверх; 2 – наклониться к правой ноге; 3 – наклониться к левой ноге; 4 – вернуться в и.п. (5-6 р).</li> <li>6. Бег на месте с выбрасыванием вперед прямых ног с переходом на ходьбу (30 с).</li> <li>7. Упражнение на дыхание «Потягивание». 1 - из основной стойки, поднимая прямые руки вверх и вставая на носочки, потянуться вверх за руками, одновременно делая глубокий вдох; 2 – вернуться в о.с., делая выдох носом (4-5 р).</li> <li>8. Ходьба.</li> <li>9. Восстановление дыхания</li> </ol> <p><b>Основная часть: игры, игровые упражнения</b>  <b>«Морские фигуры»</b>          Цель: развитие силы мышц.          Цель: развитие гибкости  <b>«Медуза»</b>          Цель: развитие гибкости.  <b>Заключительная часть:</b>          Релаксационные упражнения</p>
<b>Февраль</b>		
17-17	Осьминожки	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба обычная и гимнастическим шагом (30 с).</li> <li>2. Бег с высоким подниманием прямых ног вперед и назад 30с</li> <li>3. Ходьба – марш (15 с).</li> <li>4. «Потягивание» (см предыдущий комплекс).</li> <li>5. «Я плыву» (10 – 12 движений).</li> <li>6. «Винт» - и.п.: ноги вместе, руки верх. Повороты на 180 вправо-влево в прыжке (8 р).</li> <li>7. Приседание с выпрыгиванием. И.п.: ноги слегка</li> </ol>

		<p>расставлены, руки на поясе. 1 – присесть; 2 – выпрямиться прыжком (6 р).</p> <p>8. «Торпеда» - и.п.: лёжа на животе, руки под подбородком. Движения прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (по 10 движений с отдыхом 3 р).</p> <p>9. Прыжки (ноги скрестно – ноги на ширину плеч) (20 прыжков).</p> <p>10. Упражнение на дыхание (см комплекс занятий 8-14).</p> <p>11. Ходьба-восстановление дыхания</p> <p><b>Основная часть: игры, игровые упражнения</b></p> <p><b>«Морские фигуры»</b></p> <p>Цель: развитие силы мышц.</p> <p>Цель: развитие гибкости</p> <p><b>«Медуза»</b></p> <p>Цель: развитие гибкости.</p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>Релаксационные упражнения</p>
18-18	Осьминожки	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <p>1. Ходьба обычная и гимнастическим шагом (30 с).</p> <p>2. Бег с высоким подниманием прямых ног вперёд и назад 30с</p> <p>3. Ходьба – марш (15 с).</p> <p>4. «Потягивание» (см предыдущий комплекс).</p> <p>5. «Я плыву» (10 – 12 движений).</p> <p>6. «Винт» - и.п.: ноги вместе, руки верх. Повороты на 180 вправо-влево в прыжке (8 р).</p> <p>7. Приседание с выпрыгиванием. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 – присесть; 2 – выпрямиться прыжком (6 р).</p> <p>8. «Торпеда» - и.п.: лёжа на животе, руки под подбородком. Движения прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» (по 10 движений с отдыхом 3 р).</p> <p>9. Прыжки (ноги скрестно – ноги на ширину плеч) (20 прыжков).</p> <p>10. Упражнение на дыхание (см комплекс занятий 8-14).</p> <p>11. Ходьба-восстановление дыхания</p> <p><b>Основная часть: игры, игровые упражнения</b></p> <p><b>«Морские фигуры»</b></p> <p>Цель: развитие силы мышц.</p> <p>Цель: развитие гибкости</p> <p><b>«Медуза»</b></p> <p>Цель: развитие гибкости.</p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>Релаксационные упражнения</p>
19-19	Стрелы	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <p>1. Ходьба - обычная, на носках, с разным положением рук</p>

		<p>(вверх, за голову, за спину и т. д.).</p> <p>2. Упражнение на дыхание (см. предыдущий комплекс).</p> <p>3. Упражнение на развитие внимания и быстроты движений рук.</p> <p>И.п.: о.с. 1 - согнуть левую руку к плечу; 2 - согнуть правую руку к плечу; 3 - поднять левую руку вверх; 4 - поднять правую руку вверх; 5-8 - в аналогичном порядке вернуться в и.п. (6 р. с убыстрением темпа).</p> <p>4. «Я плыву» (10-12 движений).</p> <p>5. Наклоны туловища вперёд.</p> <p>И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены.</p> <p>1 - поднять руки вверх; 2 - наклониться к правой ноге; 3 - наклониться к левой ноге; 4 - вернуться в и.п. (5-6 раз).</p> <p>6. Бег на месте с выбрасыванием вперёд прямых ног с переходом на ходьбу (30 с).</p> <p>7. Упражнение на дыхание «Потягивание».</p> <p>1 - из основной стойки, поднимая прямые руки вверх и вставая на носочки, потянуться вверх за руками, одновременно делая глубокий вдох; - вернуться в о.с., делая выдох носом. (4-5 р.)</p> <p>8. Ходьба.</p> <p><b>Основная часть: игры, игровые упражнения</b></p> <p>«Каноз»</p> <p>«Насос»</p> <p>«Окошко»</p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>Релаксационные упражнения</p>
20-20	Стрелы	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <p>1. Ходьба - обычная, на носках, с разным положением рук (вверх, за голову, за спину и т. д.).</p> <p>2. Упражнение на дыхание (см. предыдущий комплекс).</p> <p>3. Упражнение на развитие внимания и быстроты движений рук.</p> <p>И.п.: о.с. 1 - согнуть левую руку к плечу; 2 - согнуть правую руку к плечу; 3 - поднять левую руку вверх; 4 - поднять правую руку вверх; 5-8 - в аналогичном порядке вернуться в и.п. (6 р. с убыстрением темпа).</p> <p>4. «Я плыву» (10-12 движений).</p> <p>5. Наклоны туловища вперёд.</p> <p>И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены.</p> <p>1 - поднять руки вверх;</p>

		<p>2 - наклониться к правой ноге;  3 - наклониться к левой ноге;  4 - вернуться в и.п. (5-6 раз).  6. Бег на месте с выбрасыванием вперёд прямых ног с переходом на ходьбу (30 с).  7. Упражнение на дыхание «Потягивание».  1 - из основной стойки, поднимая прямые руки вверх и вставая на носочки, потянуться вверх за руками, одновременно делая глубокий вдох;  - вернуться в о.с., делая выдох носом. (4-5 р.)  8. Ходьба.</p> <p><b>Основная часть: игры, игровые упражнения</b>  <b>«Каноз»</b>  <b>«Насос»</b>  <b>«Окошко»</b>  <b>Заключительная часть:</b>  Релаксационные упражнения</p>
<b>Март</b>		
21-21	Звездочки	<p><b>Подготовительная часть:</b>  1. Ходьба, бег по массажному коврику (по 30 с).  2. «Мельница» - круговые движения прямых рук 1-4 – вперёд, 5-8 – назад (4 р).  3. «Я плыву» - имитация руками движений пловца способом «Кроль» на груди и на спине (по 6-8 р).  4. Наклоны назад. И.п.: стоя на коленях, руки опущены. 1 – правой рукой обхватить себя по поясу сзади, прогнуться назад, левую руку вытянуть за голову; 2,3 – задержаться в этом положении, глядя на потолок; 4 – вернуться в и.п. (выполнить 4-6 раз, меняя руки).  5. «Стрела». И.п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. 1-4 – задержать дыхание; 5-7 – выдохнуть; 8 – вдохнуть (4-5 р).  6. «Торпеда». И.п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. Работать прямыми ногами, имитируя движения пловца способом «Кроль» (1-2 м).  7. Упражнение на дыхание. И.п.: ноги в о.с., руки на поясе. 1 – вдох ртом, 2-4 – выдох носом (4 р).  8. Произвольные прыжки (30 с).  9. Восстановление дыхания</p> <p><b>Основная часть: игры, игровые упражнения</b>  <b>«Морские фигуры»</b>  Цель: развитие силы мышц.  Цель: развитие гибкости  <b>«Медуза»</b>  Цель: развитие гибкости.</p> <p><b>Заключительная часть:</b></p>

		Релаксационные упражнения
22-22	Звездочки	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба, бег по массажному коврику (по 30 с).</li> <li>2. «Мельница» - круговые движения прямых рук 1-4 – вперёд, 5-8 – назад (4 р).</li> <li>3. «Я плыву» - имитация руками движений пловца способом «Кроль» на груди и на спине (по 6-8 р).</li> <li>4. Наклоны назад. И.п.: стоя на коленях, руки опущены. 1 – правой рукой обхватить себя по поясу сзади, прогнуться назад, левую руку вытянуть за голову; 2,3 – задержаться в этом положении, глядя на потолок; 4 – вернуться в и.п. (выполнить 4-6 раз, меняя руки).</li> <li>5. «Стрела». И.п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. 1-4 – задержать дыхание; 5-7 – выдохнуть; 8 – вдохнуть (4-5 р).</li> <li>6. «Торпеда». И.п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. Работать прямыми ногами, имитируя движения пловца способом «Кроль» (1-2 м).</li> <li>7. Упражнение на дыхание. И.п.: ноги в о.с., руки на поясе. 1 – вдох ртом, 2-4 – выдох носом (4 р).</li> <li>8. Произвольные прыжки (30 с).</li> <li>9. Восстановление дыхания</li> </ol> <p><b>Основная часть: игры, игровые упражнения</b></p> <p><b>«Морские фигуры»</b> Цель: развитие силы мышц. Цель: развитие гибкости</p> <p><b>«Медуза»</b> Цель: развитие гибкости.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Релаксационные упражнения</p>
23-23	Остуди чай	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по массажному коврику (30 с).</li> <li>2. «Озорные малыши» - бег с подскоками (30-40 с).</li> <li>3. «Плывём способом «Кроль». И.п.: стоя боком к бортику, держась за него одной рукой, в полунаклоне. 1 – вдохнуть ртом, повернув голову вправо (влево); 2,3,4 – круговые движения правой (левой) рукой, опустив голову «в воду». Темп медленный. (по 3-4 раза каждой рукой).</li> <li>4. «Торпеда» на спине. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Энергично работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на спине (30-40 с).</li> <li>5. «Торпеда» на груди. И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперёд. Энергично работать ногами в стиле «Кроль» (30-40 с).</li> <li>6. «Плавающая медуза». И.п.: стоя на коленях, руки в упоре. 1 – наклонить голову, одновременно стараясь коснуться колена, подтягивая согнутую ногу к голове, 2,3 – выпрямить голову,</li> </ol>

		<p>ногу поставить на колено, носок оттянуть; 4-5-6 – то же другой ногой (6 раз в медленном темпе).</p> <p>7. Прыжки «Озорные лягушата» - прыжки с ноги на ногу, высоко поднимая согнутые в коленях ноги, руки согнуты в локтях, подняты вверх, пальцы максимально раздвинуты (30 с).</p> <p>8. Упражнение на дыхание (см. предыдущий комплекс).</p> <p>9. Восстановление дыхания</p> <p><b>Основная часть: игры, игровые упражнения</b></p> <p>«Каноз»</p> <p>«Насос»</p> <p>«Окошко»</p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>Релаксационные упражнения</p>
24-24	Остуди чай	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <p>1. Ходьба по массажному коврику (30 с).</p> <p>2. «Озорные малыши» - бег с подскоками (30-40 с).</p> <p>3. «Плывём способом «Кроль». И.п.: стоя боком к бортику, держась за него одной рукой, в полунаклоне. 1 – вдохнуть ртом, повернув голову вправо (влево); 2,3,4 – круговые движения правой (левой) рукой, опустив голову «в воду». Темп медленный. (по 3-4 раза каждой рукой).</p> <p>4. «Торпеда» на спине. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Энергично работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на спине (30-40 с).</p> <p>5. «Торпеда» на груди. И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперёд. Энергично работать ногами в стиле «Кроль» (30-40 с).</p> <p>6. «Плавающая медуза». И.п.: стоя на коленях, руки в упоре. 1 – наклонить голову, одновременно стараясь коснуться колена, подтягивая согнутую ногу к голове, 2,3 – выпрямить голову, ногу поставить на колено, носок оттянуть; 4-5-6 – то же другой ногой (6 раз в медленном темпе).</p> <p>7. Прыжки «Озорные лягушата» - прыжки с ноги на ногу, высоко поднимая согнутые в коленях ноги, руки согнуты в локтях, подняты вверх, пальцы максимально раздвинуты (30 с).</p> <p>8. Упражнение на дыхание (см. предыдущий комплекс).</p> <p>9. Восстановление дыхания</p> <p><b>Основная часть: игры, игровые упражнения</b></p> <p>«Каноз»</p> <p>«Насос»</p> <p>«Окошко»</p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>Релаксационные упражнения</p>
<b>Апрель</b>		
25-25	Осьминожки	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <p>Ходьба по массажному коврику (30 с).</p>

		<p>2. «Лошадки» - бег с высоким подниманием колен (30 с).</p> <p>3. «Насос». И.п.: стоя парами лицом друг к другу, держась за руки. Дети поочерёдно приседают на корточки, делая при этом выдох (10 р).</p> <p>4. «Торпеда» на спине (см. предыдущий комплекс).</p> <p>5. «Плывём способом «Кроль» (см. предыдущий комплекс).</p> <p>6. «Поплавок». И.п.: о.с. 1 – присесть, обхватив руками колени и глубоко вдохнув ртом, голову опустить вниз; 2,3 – задержать дыхание; 4,5 – выдох «в воду»; 6 – вернуться в и.п. (4-5 р).</p> <p>7. Прыжки с произвольной постановкой ног (30 с).</p> <p>8. Упражнение на дыхание (4 р).</p> <p>9. Восстановление дыхания</p> <p><b>Основная часть: игры, игровые упражнения</b></p> <p><b>«Морские фигуры»</b> Цель: развитие силы мышц. Цель: развитие гибкости</p> <p><b>«Медуза»</b> Цель: развитие гибкости.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Релаксационные упражнения</p>
26-26	Осьминожки	<p><b>Подготовительная часть:</b> Ходьба по массажному коврику (30 с).</p> <p>2. «Лошадки» - бег с высоким подниманием колен (30 с).</p> <p>3. «Насос». И.п.: стоя парами лицом друг к другу, держась за руки. Дети поочерёдно приседают на корточки, делая при этом выдох (10 р).</p> <p>4. «Торпеда» на спине (см. предыдущий комплекс).</p> <p>5. «Плывём способом «Кроль» (см. предыдущий комплекс).</p> <p>6. «Поплавок». И.п.: о.с. 1 – присесть, обхватив руками колени и глубоко вдохнув ртом, голову опустить вниз; 2,3 – задержать дыхание; 4,5 – выдох «в воду»; 6 – вернуться в и.п. (4-5 р).</p> <p>7. Прыжки с произвольной постановкой ног (30 с).</p> <p>8. Упражнение на дыхание (4 р).</p> <p>9. Восстановление дыхания</p> <p><b>Основная часть: игры, игровые упражнения</b></p> <p><b>«Морские фигуры»</b> Цель: развитие силы мышц. Цель: развитие гибкости</p> <p><b>«Медуза»</b> Цель: развитие гибкости.</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Релаксационные упражнения</p>
27-27	Торпеды	<p><b>Подготовительная часть:</b> 1. Ходьба по массажному коврику с высоким подниманием коленей (30 с).</p>

		<p>2. Бег, доставая пятками ягодицы (40 с).</p> <p>3. Упражнение на дыхание (3 р).</p> <p>4. «Пловцы». И.п.: ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперёд, взгляд направлен в пол. Энергично имитировать руками движения пловца способом «Кроль» (1 м).</p> <p>5. «Насос» (см. предыдущий комплекс).</p> <p>6. «Винт». И.п. – о.с. 1 – подпрыгнуть вверх, одновременно выполняя поворот вправо на 180-360, 2 – отдых, 3 – прыжок с поворотом влево, 4 – отдых (по 4-5 раз в каждую сторону).</p> <p>7. «Торпеда» на спине (1 м).</p> <p>8. Упражнение на дыхание (5 р).</p> <p>9. Восстановление дыхания</p> <p><b>Основная часть: игры, игровые упражнения</b></p> <p>«Каное»</p> <p>«Насос»</p> <p>«Окошко»</p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>Релаксационные упражнения</p>
28-28	Торпеды	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <p>1. Ходьба по массажному коврику с высоким подниманием коленей (30 с).</p> <p>2. Бег, доставая пятками ягодицы (40 с).</p> <p>3. Упражнение на дыхание (3 р).</p> <p>4. «Пловцы». И.п.: ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперёд, взгляд направлен в пол. Энергично имитировать руками движения пловца способом «Кроль» (1 м).</p> <p>5. «Насос» (см. предыдущий комплекс).</p> <p>6. «Винт». И.п. – о.с. 1 – подпрыгнуть вверх, одновременно выполняя поворот вправо на 180-360, 2 – отдых, 3 – прыжок с поворотом влево, 4 – отдых (по 4-5 раз в каждую сторону).</p> <p>7. «Торпеда» на спине (1 м).</p> <p>8. Упражнение на дыхание (5 р).</p> <p>9. Восстановление дыхания</p> <p><b>Основная часть: игры, игровые упражнения</b></p> <p>«Каное»</p> <p>«Насос»</p> <p>«Окошко»</p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>Релаксационные упражнения</p>
<b>Май</b>		
29-29	Остуди чай	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <p>1. Ходьба по массажному коврику (30 с).</p> <p>2. «Лошадки» - бег с высоким подниманием колен (30 с).</p> <p>3. «Насос». И.п.: стоя парами лицом друг к другу, держась за руки. Дети поочередно приседают на корточки, делая при этом</p>



		<p>выдох (10 р).</p> <p>4. «Торпеда» на спине (см. предыдущий комплекс).</p> <p>5. «Плывём способом «Кроль» (см. предыдущий комплекс).</p> <p>6. «Поплавок». И.п.: о.с. 1 - присесть, обхватив руками колени и глубоко вдохнув ртом, голову опустить вниз; 2,3 - задержать дыхание; 4,5 - выдох «в воду»; 6 - вернуться в и.п. (4-5 р).</p> <p>7. Прыжки с произвольной постановкой ног (30 с).</p> <p>8. Упражнение на дыхание (5 раз).</p> <p>Приложение 3</p> <p>1.Обучение техники плавания в стиле кроль на груди.</p> <p><b>Основная часть: игры, игровые упражнения</b></p> <p><b>«Морские фигуры»</b></p> <p>Цель: развитие силы мышц.</p> <p>Цель: развитие гибкости</p> <p><b>«Медуза»</b></p> <p>Цель: развитие гибкости.</p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>Релаксационные упражнения</p>
30-30	Остуди чай	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <p>1. Ходьба по массажному коврику (30 с).</p> <p>2. «Лошадки» - бег с высоким подниманием колен (30 с).</p> <p>3. «Насос». И.п.: стоя парами лицом друг к другу, держась за руки. Дети поочерёдно приседают на корточки, делая при этом выдох (10 р).</p> <p>4. «Торпеда» на спине (см. предыдущий комплекс).</p> <p>5. «Плывём способом «Кроль» (см. предыдущий комплекс).</p> <p>6. «Поплавок». И.п.: о.с. 1 - присесть, обхватив руками колени и глубоко вдохнув ртом, голову опустить вниз; 2,3 - задержать дыхание; 4,5 - выдох «в воду»; 6 - вернуться в и.п. (4-5 р).</p> <p>7. Прыжки с произвольной постановкой ног (30 с).</p> <p>8. Упражнение на дыхание (5 раз).</p> <p>Приложение 3</p> <p>1.Обучение техники плавания в стиле кроль на груди.</p> <p><b>Основная часть: игры, игровые упражнения</b></p> <p><b>«Морские фигуры»</b></p> <p>Цель: развитие силы мышц.</p> <p>Цель: развитие гибкости</p> <p><b>«Медуза»</b></p> <p>Цель: развитие гибкости.</p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>Релаксационные упражнения</p>
31-31	Звездочки	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <p>1. Ходьба - обычная, на носках, с разным положением рук (вверх, за голову, за спину и т. д.).</p> <p>2. Упражнение на дыхание (см. предыдущий комплекс).</p>

		<p>3. Упражнение на развитие внимания и быстроты движений рук. И.п.: о.с. 1 - согнуть левую руку к плечу; 2 - согнуть правую руку к плечу; 3 - поднять левую руку вверх; 4 - поднять правую руку вверх; 5-8 - в аналогичном порядке вернуться в и.п. (6 р. с убыстрением темпа).</p> <p>4. «Я плыву» (10-12 движений).</p> <p>5. Наклоны туловища вперёд. И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 - поднять руки вверх; 2 - наклониться к правой ноге; 3 - наклониться к левой ноге; 4 - вернуться в и.п. (5-6 раз).</p> <p>6. Бег на месте с выбрасыванием вперёд прямых ног с переходом на ходьбу (30 с).</p> <p>7. Упражнение на дыхание «Потягивание». 1 - из основной стойки, поднимая прямые руки вверх и вставая на носочки, потянуться вверх за руками, одновременно делая глубокий вдох; - вернуться в о.с., делая выдох носом. (4-5 р.)</p> <p>8. Ходьба.</p> <p><b>Основная часть: игры, игровые упражнения</b> «Каноз» «Насос» «Окошко»</p> <p><b>Заключительная часть:</b> Релаксационные упражнения</p>
32-32	Звездочки	<p><b>Подготовительная часть:</b></p> <p>1. Ходьба, бег по массажному коврику (по 30 с).</p> <p>2. «Мельница» - круговые движения прямых рук 1-4 – вперёд, 5-8 – назад (4 р).</p> <p>3. «Я плыву» - имитация руками движений пловца способом «Кроль» на груди и на спине (по 6-8 р).</p> <p>4. Наклоны назад. И.п.: стоя на коленях, руки опущены. 1 – правой рукой обхватить себя по поясу сзади, прогнуться назад, левую руку вытянуть за голову; 2,3 – задержаться в этом положении, глядя на потолок; 4 – вернуться в и.п. (выполнить 4-6 раз, меняя руки).</p> <p>5. «Стрела». И.п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. 1-4 – задержать дыхание; 5-7 – выдохнуть; 8 – вдохнуть (4-5 р).</p> <p>6. «Торпеда». И.п.: лёжа на животе, руки вытянуты вперёд. Работать прямыми ногами, имитируя движения пловца способом «Кроль» (1-2 м).</p> <p>7. Упражнение на дыхание. И.п.: ноги в о.с., руки на поясе. 1 –</p>

	<p>вдох ртом, 2-4 – выдох носом (4 р).</p> <p>8. Произвольные прыжки (30 с).</p> <p>9. Восстановление дыхания</p> <p><b>Основная часть: игры, игровые упражнения</b></p> <p><b>«Морские фигуры»</b></p> <p>Цель: развитие силы мышц.</p> <p>Цель: развитие гибкости</p> <p><b>«Медуза»</b></p> <p>Цель: развитие гибкости.</p> <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>Релаксационные упражнения</p>
--	---

## РАЗДЕЛ III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ

### 3.1. Организационно-педагогические условия реализации Программы

#### **3.1.1 Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка**

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

**3.1.2. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми,** предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.

**3.1.3.. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности,** то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.

**3.1.4. Формирование игры** как важнейшего фактора развития ребенка.

**3.1.5. Создание развивающей образовательной среды,** способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.

**3.1.6 Сбалансированность репродуктивной** (воспроизводящей готовый образец) **и продуктивной** (производящей субъективно новый продукт) **деятельности,** то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.

**3.1.7. Участие семьи** как необходимое условие для полноценного

развития ребенка дошкольного возраста.

**3.1.8. Профессиональное развитие педагогов**, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по Программе.

#### IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: «Детство-Пресс, 2010 год.
2. Л. В Мартынова, Т. Н. Попкова  
Игры и развлечения на воде / Авторы - сост. Л. В. Мартынова, Т. Н. Попкова  
- М.: Педагогическое общество России, 2006. – 96с.
3. Большикова И. А.  
«Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений. – М.: АРТИКИ, 2005. – 24с.
4. Еремеева Л. Ф.  
Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие. – СПб.: Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005. – 112с., ил.
5. КОРОП Ю. А., ЦВЕК С, Ф. Обучение детей плаванию. – К.: Рад. Шк.. 1985. – 96с.
6. Осокина Т. И. Как научит детей плавать: Пособие для воспитателя дет. Сада. – 3-е изд., дораб. И доп. – М.: Просвещение, 1985. – 80с.
7. Осокина Т. И. Обучение плаванию в детском саду: Кн. Для воспитателей дет. Сада и родителей / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. – М.: Просвещение, 1991. – 159 с.: