

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 84 Приморского района Санкт-Петербурга  
Адрес: ул. Ситцевая, д.3/2 Тел./факс: 348-36-12  
Сайт: [gdou84.ru](http://gdou84.ru) Электронная почта: [gdou-84@yandex.ru](mailto:gdou-84@yandex.ru)

Принято:  
Педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада № 84  
Приморского района Санкт-Петербурга

Протокол от « 30 » 08 20 19 г.

№ 1

Утверждаю:  
Заведующий ГБДОУ детского сада № 84  
Приморского района Санкт-Петербурга

С.В. Зенченко

Приказ от « 30 » 08 20 19 г.

№ 19-08



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

АВЕРИНОЙ ВАЛЕНТИНЫ АЛЕКСАНДРОВНЫ,

инструктора по физической культуре  
(на бассейне)

Государственного бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения  
детского сада № 84  
Приморского района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург  
2019

## Содержание

1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Возрастные особенности контингента детей .....	3
1.3. Целевые ориентиры освоения Обязательной части Программы .....	5
1.4. Целевые ориентиры освоения части Программы, формируемой участниками образовательных отношений .....	5
2. Содержательный раздел: .....	5
2.1. Планирование Обязательной части Программы: .....	5
- Образовательная область «Физическое развитие»; .....	5
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни .....	5
Младшая группа (от 3 до 4 лет) .....	5
Средняя группа (от 4 до 5 лет) .....	6
Старшая группа (от 5 до 6 лет) .....	6
Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет) .....	6
Физическая культура .....	7
Младшая группа (от 3 до 4 лет) .....	7
Средняя группа (от 4 до 5 лет) .....	7
Старшая группа (от 5 до 6 лет) .....	8
Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет) .....	8
2.2. Планирование части Программы, формируемой участниками образовательных отношений .....	10
Младшая группа (от 3 до 4 лет): .....	10
Планирование образовательной деятельности для детей младшей группы (от 3 до 4 лет): .....	12
Средняя группа (от 4 до 5 лет): .....	14
Планирование образовательной деятельности для детей средней группы (от 4 до 5 лет) .....	17
Старшая группа (от 5 до 6 лет) .....	19
Планирование образовательной деятельности для детей старшей группы (от 5 до 6 лет) .....	25
Подготовительная группа (от 6 до 7 лет): .....	27
Планирование образовательной деятельности для детей подготовительной группы (от 6 до 7 лет): .....	32
2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик .....	33
Учебная нагрузка .....	33
Особенности организации образовательного пространства .....	34
Создание условий для физического развития .....	34
2.12. Взаимодействие с семьей .....	34
План взаимодействия с участниками образовательных отношений на 2019-2020 учебный год .....	35
3. Организационный раздел: .....	35
3.1. Структура реализации образовательного процесса .....	35
- распределение непрерывной образовательной деятельности на неделю: .....	35
- индивидуальный график работы; .....	37
- Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды в группе; .....	39
3.2. Условия реализации программы: .....	41
- учебно-методическое сопровождение; .....	43
Список литературы: .....	43
4. Приложения .....	44
Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений .....	45
1. Целевой раздел:	

## **1.1. Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа (далее – Программа) разработана в соответствии с Образовательной программой Государственного бюджетного образовательного учреждения детского сада № 84 Приморского района Санкт-Петербурга [http://www.gdou84.ru/images/documents2/OP\\_GBDOU84.pdf](http://www.gdou84.ru/images/documents2/OP_GBDOU84.pdf),

разработанной в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_law\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_law_140174/)
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования(приказ № 1155 от 17.10.2013 г. Минобрнауки РФ); <http://dogm.mos.ru/legislation/lawacts/901582/>
- Примерной основной образовательной программой дошкольного образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15); [http://www.firo.ru/wp-content/uploads/2014/02/POOP\\_DO.pdf](http://www.firo.ru/wp-content/uploads/2014/02/POOP_DO.pdf)
- Парциальная программа:
  - «Программа обучения детей плаванию», Е.К.Вороновой.

Программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса для детей всех возрастных групп, кроме яслей и направлена на создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности; на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области): социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; речевое развитие; художественно-эстетическое развитие; физическое развитие.

## **1.2. Возрастные особенности контингента детей.**

### **Возрастные особенности детей 3 – 4 лет.**

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений - прыжков, бега, метания, равновесия. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости, и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы могут стать привычными и привести к нарушению осанки. Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеобразовательного характера необходимо использовать различные исходные положения - сидя, лежа, на спине, животе и т.д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка ноги на ширине стопы или плеч. Основная стойка неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко. При обучении основным видам движений – равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный метод организации детей. Количество упражнений общеобразовательного характера составляет 4-5 раз. Инструктор выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. В этом возрасте ребенок не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Помещение, в котором находятся дети, нужно

проветривать 5-6 раз в день по 10-15 минут. Внимание детей в этом возрасте еще не устойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса.

**Возрастные особенности детей 4 – 5 лет.** 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 движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества. Продолжительность каждой части увеличивается по сравнению с предыдущим годом за счёт усложнения упражнений, отработки техники движений и увеличения времени выполнения. Детей следует привлекать к подготовке и раздаче инвентаря и его уборке после занятия.

**Возрастные особенности детей 5 – 6 лет.** На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству. Больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу). На занятиях дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений. Учатся спортивным играм и спортивным упражнениям. Приёмами обучения служат показ и объяснение. Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учётом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребёнка. В содержание физкультурных занятий необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия. На занятии инструктор, давая чёткие объяснения, должен пользоваться интонацией, подчёркивающей темп выполнения упражнения

**Возрастные особенности детей 6 – 7 лет.**

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность. В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов. В целях повышения двигательной активности необходимо использовать разные способы организации. Вводную часть занятия включаются задания на внимание, строевые и общеразвивающие упражнения. Инструктор по физической культуре должен использовать приёмы, развивающие осмысленное выполнение упражнений. В целях поддержания у детей интереса к общеразвивающим упражнениям следует изменять исходные положения, темп и амплитуду движений. Большое значение имеет так же оценка качества выполнения упражнений.

1.2. Возрастные особенности контингента детей.  
Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

### **1.3. Целевые ориентиры освоения Обязательной части Программы.**

Образовательная область «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.** Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Физическая культура.** Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

### **1.4. Целевые ориентиры освоения части Программы, формируемой участниками образовательных отношений.**

По мере освоения программы по плаванию решаются задачи по формированию:

- ✓ Навыков плавания;
- ✓ Бережного отношения к своему здоровью;
- ✓ Навыков личной гигиены;
- ✓ Умения владеть своим телом в непривычной среде.

## **2. Содержательный раздел:**

### **2.1. Планирование Обязательной части Программы:**

- Образовательная область «Физическое развитие»;

Содержание психолого-педагогической работы:

## **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

### ***Младшая группа (от 3 до 4 лет).***

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

### ***Средняя группа (от 4 до 5 лет)***

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### ***Старшая группа (от 5 до 6 лет)***

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

### ***Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)***

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

## **Физическая культура**

### ***Младшая группа (от 3 до 4 лет)***

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

### ***Средняя группа (от 4 до 5 лет)***

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.

Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.



Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

## 2.2. Планирование части Программы, формируемой участниками образовательных отношений.

### **Младшая группа (от 3 до 4 лет):**

1. Ознакомить со свойствами воды.
2. Обучать безбоязненному входу в воду.
3. Обучать передвижению по дну бассейна различными способами (бег, ходьба, прыжки).
4. Обучать погружению в воду (учиться безбоязненно, опускать лицо в воду, задерживать дыхание).
5. Приобретать умения безбоязненно ориентироваться в водной среде: не бояться подскользнуться, упасть, уметь всегда встать на ноги и быстро открыть глаза.
6. Привить детям культурно-гигиенические навыки, умение аккуратно складывать свою одежду, мыться до и после бассейна.

### **Двигательные навыки**

При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Это связано с тем, что, первоначально созданные и закреплённые, они не разрушаются полностью и впоследствии могут снова проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (в скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень трудно.

Обучение каждому новому плавательному упражнению (движению) требует от ребенка определенной готовности, поэтому оно сводится к игре. Эмоциональная насыщенность игры позволяет ребенку активно двигаться в воде, помогает проявлять свои подражательные способности. Игровая деятельность дает малышу возможность проявить самостоятельность в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих знаний и умений. В игре ребенок имеет возможность оценить свои действия и поведение, а также оценить партнеров. Для освоения сложных плавательных упражнений подбираются такие игры, в которых ребенок подготавливается к более сложным подвижным играм.

При закреплении движений в воде используется соревновательный момент. Детям предлагается выполнить задание для того, чтобы узнать, кто из них лучше выполнит упражнение и окажется победителем соревнования.

### **Упражнения для общефизической подготовки**

Занятия проходят в зале сухого плавания.

#### **Строевые упражнения:**

построения — в колонну, в круг, стайкой, в рассыпную;

перестроения — парами, в колонну по два, в несколько кружков, нахождение своего места в строю;

повороты — по примеру воспитателя, используя зрительные ориентиры.

#### **Общеразвивающие упражнения (ОРУ):**

для развития рук и плечевого пояса — исходные положения руки на пояс, к плечам, за спину, вниз, в стороны;

для мышц туловища — исходное положение стоя, стоя на четвереньках, сидя на стульях, скамейке, на полу ноги вместе, ноги врозь, лежа на животе;

для мышц ног — исходные положения стопы параллельно, ноги вместе, широко врозь.

Движения в ОРУ выполняются на 2 счета, в среднем темпе (для мышц туловища в более медленном темпе); движения носят имитационный характер; предъявляются требования по технике выполнения (не сгибать колени, не отрывать пятки от пола, слушать счет, соблюдать темп движения и т. п.).

#### **Упражнения для специальной подготовки**

Предварительно происходит ознакомление детей с залом сухого плавания, бассейном, душем, раздевалками; с правилами поведения в бассейне; посещение занятий по плаванию старших групп.

*Спуск в бассейн* производится с помощью и без поддержки преподавателя по лестнице. *Передвижения в воде* шагом, бегом, прыжками, держась за поручень (руки преподавателя) и без поддержки; взявшись за руки в полуприседе, на носках, спиной вперед, приставными шагами.

Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу в прямом направлении.

*Действия с предметами:* плавательной доской, палкой, обручем, поплавком, мячом (бросить, догнать, принести, прокатить по воде).

*Погружения в воду* до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой.

Погружения в воду с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей» (долгий выдох), дуть на воду.

*Скольжения на животе* — держась за руки преподавателя; за поручень; опираясь руками о дно (идти на руках, опираясь о дно); передвигаться, держась за плавательную доску; с поплавком на спине; лежа на животе свободно без опоры: принять положения «стрелка», «запятая», «звездочка», «поплавок»; работать ногами, как при плавании кролем (из исходного положения сидя, лежа с опорой и без опоры).

### **Игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде**

#### **Змейка**

Дети заходят в воду и располагаются вдоль бортика бассейна, руки свободны. По сигналу преподавателя они передвигаются по периметру бассейна. При передвижении можно помогать себе руками (гребковые движения в воде), но надо держаться за бортик.

#### **Паровозик**

Дети передвигаются вдоль бортиков бассейна, положив руки друг другу на плечи.

#### **Невод**

Мальши располагаются вдоль бортика бассейна, берутся за руки и так передвигаются к противоположному бортику.

Каждый по своей дорожке. Дети становятся вдоль короткого бортика. По сигналу преподавателя они расходятся или разбегаются в рассыпную (каждый по своей дорожке). По второму сигналу дети бегут на свои места к бортику.

#### **Пятнашки**

Выбирается водящий, который старается запятнать кого-нибудь из игроков. Запятнанный становится водящим, поднимает руку и громко произносит: «Я вожу!» Пятнать разрешается только над водой.

#### **Пятнашки парами**

Двое водящих, взявшись за руки, стараются поймать участника игры. Из пойманных игроков составляются новые пары водящих. Игра заканчивается, когда все игроки пойманы. Не надо толкаться, топить друг друга, хватать за руки.

#### **Карусели**

Дети образуют круг в центре бассейна и берутся за руки. По сигналу преподавателя они начинают движение по кругу (шаг, бег, остановка) и проговаривают: «еле-еле, еле-еле, закружились карусели. А потом, потом, потом — все бегом, бегом, бегом! Тише, тише, карусель остановите».

#### **Свободное место**

Выбирается водящий, остальные дети строятся в круг в центре бассейна. Водящий ходит по внешней стороне и слегка касается кого-либо рукой. После этого водящий и выбранный им игрок обегают круг в противоположных направлениях и стараются как можно быстрее занять освободившееся место в круге.

#### **Караси и щука**

Выбирается водящий — щука, а все остальные дети — караси. Водящий стоит у длинного бортика бассейна, дети — вдоль короткого бортика. Играющие стараются достичь другой стороны бассейна, увернувшись от водящего. Тот, кого запятнали, помогает водящему.

## **Игры для приобретения навыков погружения в воду**

### **Пружинка**

Дети стоят вдоль бортика бассейна и держатся руками за поручень. По сигналу преподавателя ребята приседают и опускают голову в воду.

### **Насос**

Мальши стоят парами, взявшись за руки, лицом друг к другу. По очереди приседая, они погружаются в воду с головой. Не надо отпускать руки и вытирать лицо.

### **Переправа**

В центре бассейна натягивается дорожка. Дети располагаются вдоль бортика, затем по сигналу преподавателя переходят на другую сторону бассейна, поднырнув под дорожку. Не надо толкаться, мешать друг другу и касаться дорожки руками.

Тишина. Дети идут в колонне по одному (руки на поясе) вдоль бортиков бассейна и произносят: «тишина у пруда, не колыхнется вода, не шумят камыши, ныряйте, малыши! Затем ребята делают глубокий вдох и приседают в воду с головой. Преподаватель громко считает до 5 (10—15), на последний счет дети встают. Не надо держаться за бортик руками.

### **Мячик**

Ребятушки стоят у бортика бассейна и держатся руками за поручень. Преподаватель начинает читать стихи (С. Я. Маршака).

Мой веселый звонкий мяч, ты куда помчался вскачь? Желтый, красный, голубой — Не угнаться за тобой!

В это время дети прыгают на обеих ногах, с головой уходя под воду. Не надо останавливаться, пока не закончатся слова.

### **Дельфин**

Мальши стоят в шеренге посередине бассейна. По сигналу преподавателя они приседают, с головой уходя под воду, и выпрыгивают как можно выше из исходного положения на корточках.

**Рыболов** Дети образуют круг в центре бассейна, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру. В центре стоит преподаватель (рыболов) с веревкой, к концу которой привязан поролоновый шар (удочка). Преподаватель вращает веревку так, чтобы шар двигался по кругу на высоте 10—30 сантиметров от поверхности воды. Дети должны присесть под воду с головой так, чтобы шар не коснулся головы. Ребенок, которого коснулся шар, считается пойманным.

Не надо прятаться под воду раньше, чем приблизится шар.

### **Пятнашки с мячом**

Выбираются два водящих, у них поролоновые мячи. По сигналу преподавателя малыши разбегаются, а водящие догоняют их и бросают в них мяч. Пойманным считается ребенок, в которого попал мяч.

## **Планирование образовательной деятельности для детей младшей группы (от 3 до 4 лет):**

<b>октябрь- ноябрь</b>	<b>декабрь-январь</b>	<b>февраль-март</b>	<b>апрель-май</b>
1.Рассказать детям о пользе плавания ознакомить с помещением бассейна, основными правилами поведения.	1.Приучать детей ходить и бегать вдоль бассейна, не держась за бортик.	1.Приучать детей принимать горизонтальное положение в воде с помощью нарукавников, круга и пенопластовой доски.	1.Продолжать закреплять умение делать выдох в воду, уверенность при передвижениях в воде.
2.Приучать детей входить в воду самостоятельно, передвигаться по дну бассейна без-	2.Приучать детей переходить от одного бортика к другому самостоятельно, не толка-	2.Упражнять в погружении лица в воду на задержке дыхания.	2.Приучать выполнять движения в воде колоннами или парами, держась за руки.

боязненно в любых направлениях, не бояться брызг.	ясь.		
3.Рассказывать детям о свойствах воды, создать представление о движениях в воде, о плавании (игры с игрушками).	3.Приучать детей самостоятельно окунаться, приседать (вода до подбородка).	3.Упражнять в различных передвижениях по дну бассейна (ходьба, бег, прыжки).	3.Упражнять детей в скольжении на груди с помощью нарукавников или пенопластовой доски.
	4.Приучать малышей складывать свою одежду, не разбрасывать ее.	4.Освоить вдох и выдох в воду.	4.Ознакомить с упражнениями - открыванием глаз в воде.
		5.Воспитывать организованность, самостоятельность, и уверенность передвижения в воде.	5.Воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснение преподавателей.

## **Средняя группа (от 4 до 5 лет):**

1. Обучать погружению в воду и открыванию в ней глаз, передвижению, ориентированию в воде.
2. Обучать правильному дыханию в воде.
3. Обучать скольжению на груди (сначала с нарукавниками затем с доской и без нее).
4. Обучать лежания на воде (упражнение “поплавок”, “звездочка”).
5. Обучать скольжению на спине (сначала с нарукавниками, затем с доской и без неё).
6. Развивать культурно - гигиенические навыки.
7. Воспитывать смелость, умение выполнять задания коллективно, слушать команду тренера.

### *Двигательные навыки*

У детей 4—5 лет закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные на занятиях в младшей группе. Упражнения в воде и игры выполняются детьми на глубине 70—85 сантиметров без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно координационных движений.

Детей среднего возраста учат выполнять упражнения сначала на суше, а затем повторяют их в воде. Преподаватель должен показать упражнение и объяснить детям технику его выполнения.

Особенно важен показ упражнений в воде: дети воспринимают последовательность выполнения и понимают, что сделать его в воде вполне возможно. Краткое и доступное объяснение помогает ребенку сознательно овладевать правильными движениями. В объяснении можно прибегать к образным сравнениям, так как мышление детей среднего возраста образное. Образ должен быть понятен детям.

Большое значение следует уделить воспитанию у детей организованности и дисциплинированности.

В обучении используют разнообразные упражнения и игры.

### **Упражнения для общефизической подготовки**

Занятия проходят в зале сухого плавания. Строевые упражнения:

построения — в колонну, шеренгу, в круг, врассыпную;

перестроения — в звенья, тройками, в несколько кружков, парами, в колонну по одному, по два, в одну-две шеренги;

повороты — прыжком и переступанием, направо и налево, используя зрительные ориентиры. Общеразвивающие упражнения:

для развития рук и плечевого пояса — исходные положения вниз, на пояс, вверх, в стороны, к плечам, за спину, вперед. Движения рук: в одном направлении, поочередные, махи, сжимание и разжимание пальцев, пальчиковая гимнастика, вращения (одновременные) вперед, назад (упражнение «мельница»);

для мышц туловища — исходные положения стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках, упор присев, сидя упор сзади, сидя ноги вместе, сидя ноги врозь, лежа на животе, лежа на спине. Наклоны вперед, назад; повороты вправо, влево;

для мышц ног — исходные положения вместе, слегка врозь; пятки вместе, носки врозь; на ширине плеч; врозь; на одной ноге. Махи, подъемы (одновременно и поочередно), приседания, подскоки на месте.

### **Упражнения для специальной подготовки**

Предварительно повторяются правила поведения в бассейне, душевой комнате. Происходит ознакомление детей со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток, картин, кинофильмов, диафильмов), посещение занятий детской спортивной школы, экскурсии в большие бассейны.

*Спуск в воду с последующим погружением.*

*Передвижения в воде шагом:* на носках, перекатом с пятки на носок, приставными шагами, мелким и широким шагом. с высоким подниманием колена, в полу-приседе, с поворотами, с заданиями (руки к плечам, вперед, на плечи впереди идущему, вверх, с

остановкой по сигналу и т.п.), спиной вперед, на внешних сводах стоп, в чередовании с бегом.

*Передвижения в воде бегом:* в колонне по одному; парами; «змейкой»; со сменой темпа; со сменой ведущего; по диагонали; с высоким подниманием колена, на носках, челночный бег.

*Передвижения прыжками:* на обеих ногах, со сменой ног, на одной ноге, с поворотами кругом; прыжки вверх (из воды), чтобы достать предмет.

*Погружения в воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду.*

*Передвижения под водой шагом в полном приседе с помощью и без помощи рук; прыжками, с головой уходя под воду; быстрым и медленным шагом; держась за плавательную доску и самостоятельно.*

*Скольжение на животе:* держась руками за поручень, за плавательную доску, опираясь о дно, держась на плаву самостоятельно, поднимать голову, делать вдох и опускать голову, делая выдох в воду.

*Лежать на воде свободно:* принять положения «поплавок», «медуза», «стрелка», «запятая», «звездочка», делая выдох в воду 5—6 раз.

*Движения ног кролем на груди из исходного положения - сидя упор сзади (на бортике бассейна, на суше), в упоре лежа на животе (в воде) с поднятой головой и с выполнением выдоха в воду; лежа, держась за поручень, за плавательную доску, свободно. Скольжение на животе без работы ног и с работой ногами кролем: с плавательной доской и без; с выдохом в воду и с задержкой дыхания.*

### **Игры для освоения передвижения в воде**

#### **Невод**

Эта игра — своеобразные пятнашки в воде. Глубина — по пояс. Водящий, запятнав одного из игроков, берет его за руку, и они вдвоем продолжают пятнать остальных. Тот, кого они коснутся рукой, присоединяется к ним. Когда невод составят уже 5 участников, они не пятнают, а ловят рыб в кольцо. Для этого водящим нужно окружить убегающего и крайним игрокам сомкнуть руки. Спасаться можно только под руками водящих, пока кольцо не замкнулось. Игра заканчивается, когда останутся три непойманных самых ловких игрока.

#### **Водолазы**

Игра для тех, кто любит нырять и плавать под водой. Участники выстраиваются на берегу, а преподаватель бросает на дно бассейна несколько (по количеству играющих) пластмассовых тарелочек или резиновых шайб. По его сигналу водолазы ныряют и стараются собрать как можно больше предметов. На это дается 30—40 секунд. Кто из ребят лучше выполнит это задание, тот и победитель. Можно устроить командные состязания водолазов.

#### **Морской бой**

Играющие делятся на две команды и выстраиваются двумя шеренгами по пояс в воде напротив друг друга. По сигналу преподавателя участники ударом ладоней по воде начинают «обстрел» соперников, обрызгивая их и стараясь заставить их отступить. Кто повернется спиной к противнику, выбывает из дальнейшей борьбы. При игре не разрешается касаться друг друга руками. Выигрывает шеренга, в которой игроки окажутся более стойкими и сохранят до конца определенный строй.

#### **Мяч по кругу**

Играющие встают в круг по пояс в воде и передают легкий резиновый мяч друг другу, стараясь при этом не уронить его. Тот, кто ошибется, выходит из игры. Игра заканчивается, когда останутся два-три самых ловких волейболиста. Можно играть и без выбывания. Тогда участник, допустивший ошибку, идет в середину круга. Его задача — коснуться мяча. Водящего сменяет тот, кто не точно передал мяч партнеру.

#### **Паровая машина**

Играющие становятся в шеренгу и рассчитываются на первый-второй. По команде «Пуск!» все первые номера (они входят в одну команду) приседают, погружаясь в воду с головой, и делают выдох. Затем они возвращаются в исходное положение, а в это время вторые номера (другая команда) повторяют их действия. Все участники, поочередно приседая и поднимаясь, изображают работу парового двигателя, который может работать в разном темпе. Для этого подаются команды «Самый малый!» или «Полный ход!» Побеждает команда, точнее выполнившая указания преподавателя. Чтобы игра хорошо прошла в воде, ее лучше сначала провести на «берегу».

### **Всадники**

В игре принимают участие две команды. В каждой команде дети разбиваются на пары: один изображает коня, а другой — всадника. Всадники садятся на коней, и команды выстраиваются друг против друга по грудь в воде. По сигналу шеренги сближаются, происходит схватка, во время которой всадники стараются сбросить друг друга с коня. Кони участия в схватке не принимают. Затем все меняются ролями, и игра продолжается.

### **Поплавок**

Находясь по пояс в воде, участник игры, сделав вдох, приседает на дно. Затем, обхватив руками колени, прижимает подбородок к груди, изображая поплавок. Если вдох был глубоким, то тело легко поднимается на поверхность. Не изменяя положения, игрок считает, например, до десяти, после чего становится ногами на дно.

глубже вдох, тем легче это проделать). Побеждает тот, кто дольше продержится на воде. Игры «Поплавок» и «Медуза» помогут не умеющим плавать сосредоточить внимание на достижении цели и преодолеть страх перед водой.

### **Метроном**

В игре участвуют трое. Двое заходят в воду по грудь и становятся на расстоянии двух шагов лицом друг к другу, а третий встает между ними. Этот игрок выполняет роль стрелки метронома. Не сгибая ног, он падает боком на стоящего слева, уходя с головой под воду. Тот руками отталкивает его к партнеру.

Упражнение повторяется 10 раз, после чего участники меняются ролями.

### **Акробаты**

Здесь необходимым условием является умение плавать и нырять. Кто сделает 10 кувырков в воде, подражая спортсменам-акробатам, тот и считается победителем.

### **Торпеды**

*Первый вариант.* Играющие делятся на две команды. Два участника из разных команд ложатся спиной на воду друг против друга, берутся за руки и упираются ступнями. Затем, отпустив руки, они быстро прижимают их к телу (или выбрасывают вверх) и в тот же момент, сильно оттолкнувшись ногами, скользят по воде. Выигрывает тот, кто правильно проделал упражнение и про скользит по воде дольше остальных.

*Второй вариант.* В игре участвуют две команды. Каждый игрок, подгребая руками воду под себя, свободно плавает ногами вперед, стараясь ступнями дотронуться до игрока другой команды. Торпедированный участник выбывает из игры, которая продолжается до тех пор, пока все игроки одной команды не выйдут из строя.

### **Качели**

Участники становятся парами по пояс в воде лицом друг к другу. Сначала один, держа за руки товарища, делает глубокий вдох и опускается под воду, откидываясь назад. Партнер тянет своего товарища на себя, вдыхает поглубже и тоже опускается под воду. Первый в это время поднимается на поверхность.

Качалки. Игроки становятся спиной друг к другу и берутся под руки. Попеременно наклоняясь вперед, опуская лицо в воду и делая выдох, они на спине поднимают партнеров. Игроку, находящемуся на поверхности воды, не разрешается сгибать ноги и поднимать их вверх.

### **Точный прыжок**

Данная игра приучает к правильному стартовому прыжку. Играющий должен прыгнуть с тумбочки в воду с вытянутыми вперед руками и при этом пройти через пластмассовый



или деревянный обруч, который перед ним вертикально держит партнер. Обруч можно положить на воду на расстоянии 2—3 метров от тумбочки.

### **Перетяжки**

Участники делятся на две команды, в каждой из которых 5—6 человек, и заходят в воду по пояс. Впереди встают капитаны, они берут друг друга за руки. Остальные игроки выстраиваются сзади и обхватывают один другого за пояс. В таком положении каждая команда старается перетянуть противника на три шага в свою сторону. Как только одной из команд удалось это сделать, преподаватель останавливает игру. Если капитан выдернул руки или игроки расцепились, команде засчитывается поражение. Для игры можно использовать канат или толстую веревку, за которую берутся участники. Соревнование проводится 3—4 раза, после чего подводится общий итог.

### **Охотники и утки**

Играющие делятся на две команды: охотники выстраиваются по кругу на глубине выше пояса, внутри круга находятся утки. Охотники получают легкий резиновый мяч. По сигналу они начинают перебрасывать его друг другу, а при удобном случае пятнают им уток. Те, спасаясь, ныряют в воду. После каждого попадания утка покидает круг. Через 10 минут игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая запятнать больше игроков противника.

### **Гонка катеров**

Эстафета проводится между двумя или несколькими командами, которые выстраиваются у кромки воды. Сначала первые номера, держась за доску и работая лишь ногами, плывут к своим ориентирам и обратно. Затем доску принимают вторые номера и т. д. Побеждает команда, скорее других закончившая эстафету. Если на плавательную доску лечь и грести руками, то можно устроить гонку лодок. Вместо досок можно использовать резиновые круги или детские надувные матрацы.

### **Пушбол**

Для игры нужен большой надувной мяч. Часть бассейна огораживают поплавками, чтобы получился прямоугольник. Соревнуются две команды, в каждой по 5—6 человек. Цель игры — перебросить мяч за лицевую линию половины площадки противника. За это начисляется очко. Мяч передается от игрока к игроку, с ним разрешается ходить и плавать. После того как мяч заброшен за линию, вести его начинает команда, проигравшая очко. Игра длится два тайма по 5—7 минут. Запрещается топить друг друга, бить кулаком по мячу. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

**Баскетбол** Для игры нужны два обруча, закрепленные на воде. Они служат баскетбольными корзинами, в которые игроки двух команд должны забросить резиновый мяч. Он вводится в игру в центре поля. За попадание в кольцо начисляется одно очко. После этого игрок команды, проигравшей очко, вводит мяч в игру из-за лицевой линии. Правила разрешают передавать мяч, продвигать его в воде самостоятельно, делать броски издали. Мяч, вышедший за черту, вводится в игру участником противоположной команды. Игра длится два тайма по 8—10 минут. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Дополнительные игры можно использовать из предложенных игр для младшей возрастной группы.

## ***Планирование образовательной деятельности для детей средней группы (от 4 до 5 лет)***

октябрь- ноябрь	декабрь – январь	февраль -март	апрель- май
-----------------	------------------	---------------	-------------

<p>1. Напомнить о правилах поведения в бассейне.</p> <p>2. Упражнять в ходьбе, беге и прыжках по дну бассейна.</p> <p>3. Прийти приучать действовать организованно, не толкать друг друга.</p> <p>4. Продолжать учить детей делать выдох в воду, безбоязненно опускать лицо в воду.</p> <p>5. Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде с помощью пенопластовой доски.</p> <p>6. Воспитывать смелость.</p>	<p>1. Продолжать формировать умение делать глубокий вдох и продолжительный выдох.</p> <p>2. Учить выполнять скольжение на груди (сначала с доской, затем без нее).</p> <p>3. Учить лежать на воде (упражнение "звездочка").</p> <p>4. Продолжать приучать детей не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения или опускания лица в воду.</p> <p>5. Активизировать внимание детей</p>	<p>1. Продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой, открывать глаза, двигаться в воде с различными заданиями, не мешать друг другу.</p> <p>2. Приучать внимательно слушать педагога, быстро и организованно действовать по сигналу.</p> <p>3. Продолжать учить детей скольжению на груди, умению свободно лежать на воде.</p> <p>4. Ознакомиться с движениями ног в скольжении на груди (движения ног способом "кроль").</p> <p>5. Изучение техники выполнения поплавок.</p>	<p>1. Совершенствовать навык скольжения на груди, отрабатывать движения прямыми ногами.</p> <p>2. Формировать навык лежания на спине (сначала с доской, затем без неё).</p> <p>3. Совершенствовать технику выполнения упражнений "звездочка", "поплавок".</p> <p>4. Разучивание синхронных композиции (по два, по три, четыре человека).</p> <p>5. Закреплять умение делать вдох и выдох в воду, погружаться в воду с головой, открывать в воде глаза, ориентироваться под водой.</p>
--	--	---	---

## **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

1. Разучивать дыхательные упражнения.
2. Совершенствовать технику выполнения подготовительных упражнений по освоению с водой (лежание на воде, погружения в воду, скольжение на груди и на спине с доской).
3. Закреплять умение скользить на груди и на спине.
4. Изучать технику движений ногами как при плавании способом "кроль" на груди и на спине.
5. Совершенствовать технику статического плавания ("поплавок", "звездочка"), погружений в воду.
6. Изучать технику ныряний в воду (упражнение "проплыви в воротники", "достань со дна игрушку", "достать руками до дна").
7. Воспитывать смелость, внимание, умение слушать тренера, взаимодействовать в воде с другими ребятами.

### ***Двигательные навыки***

В обучении детей старшего дошкольного возраста ставятся иные задачи: освоение спортивных способов плавания; изучение техники движения кролем на груди и на спине. Если ребенок продолжает занятия, перейдя из средней группы в старшую, то порядок их проведения остается прежним. Техническая подготовка ребенка позволит решить поставленные на данном этапе задачи.

При начальном обучении плаванию детей старшего дошкольного возраста занятия начинаются по укороченной схеме содержания занятий младшего и среднего возрастов.

В процессе овладения новыми упражнениями детьми старшего дошкольного возраста используются следующие методические приемы:

**1)** показ упражнений.

Наиболее сложные и новые упражнения преподаватель показывает в сочетании с детальным описанием техники их выполнения. Легкие упражнения показывает заранее подготовленный ребенок. Этот методический прием способствует формированию у детей психологической установки: доступность упражнения (может мой сверстник — могу и я).

На этапе закрепления техники плавательных движений используется прием показа упражнения со всевозможными ошибками. Дети исправляют их, самостоятельно проговаривая последовательность выполнения. Очередность показа неправильных упражнений определяется педагогом. Этот прием направлен на то, чтобы вызвать стремление детей максимально проявить себя и показать свою самостоятельность;

**2)** средства наглядности.

Использование наглядной схемы упражнения (карточки) с изображением отдельных его элементов. Ребенок по карточке должен выполнить упражнение. Следует использовать также графические изображения подвижных игр (расстановка пособий и расположение играющих), по которым дети придумывают содержание и правила игры. Применение наглядных схем способствует развитию у детей умственных способностей;

разучивание упражнений. Наиболее координационно-сложные упражнения разучиваются с детьми по частям и только затем выполняются в целом. Такое выполнение упражнений помогает детям избежать грубых ошибок и формирования неправильных навыков.

**3)** упражнения по словесному объяснению тренера или сообразно названию упражнения. Тренером ведется работа по предупреждению и исправлению ошибок, воспитанию привычки у детей контролировать свои действия и действия своих сверстников. Ошибку при выполнении задания делают предметом внимания детей. Это необходимо для более внимательного и осознанного отношения детей к замечаниям преподавателя;

**4)** подвижные игры на суше и в воде.

В процессе формирования первоначальных навыков плавания (в воде) используются подвижные игры. Они придают занятиям эмоциональную окраску и позволяют детям непринужденно, смело выполнять различные действия и упражнения, добиваться их

высокого качества. Благодаря игровым приемам дети быстрее усвоят программный материал;

д) имитация упражнений.

Педагог или заранее подготовленный ребенок выполняют движения молча, подражая животным, птицам, изображая явления природы. Остальные дети должны угадать предлагаемый образ, описать последовательность его движений и самостоятельно повторить;

5) оценка (самооценка) двигательных действий.

После проведения упражнений педагог проговаривает последовательность их выполнения и оценивает их воздействие на организм ребенка, задает вопросы детям об их самочувствии и ощущениях;

индивидуальная страховка и помощь. Метод применяется по мере необходимости для преодоления неуверенности, чувства страха у ребенка;

6) межличностные отношения между тренером-преподавателем и ребенком.

Они строятся на высокой требовательности к развивающейся личности. Двигательные навыки в плавании формируются путем сочетания игровых приемов со словесными воздействиями преподавателя: команды, распоряжения, поощрения, порицания, объяснения способов, выполнения упражнений, убеждения, внушения. Тренер пользуется словом, как педагогическим инструментом, изменяя интонацию и силу голоса. Лишь в исключительных случаях он повышает голос, но в то же время его тон не должен быть бесстрастным. По тону тренера ребенок должен понять, порицают его или хвалят. В ходе проведения занятий бывает необходимо прибегать к запретам, которые связаны с техникой безопасности;

7) круговая тренировка.

Выполнение упражнений (в зале) способом круговой тренировки, чередующимся с поточным, фронтальным и игровым методами организации занятий, которые позволят повысить моторную плотность занятий;

8) игры на внимание и память. В подготовительной и заключительной частях занятия проводятся игры на внимание: «Запрещенное движение», «Делай как я», «День и ночь», «Совушка» и др. Эти игры способствуют развитию произвольности поведения, координации движений, равновесия, быстроты мышления, двигательной памяти;

9) соревновательный эффект.

Использование игр-эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. Эмоции приспособляют организм к лучшему выполнению движения и обостряют работу органов чувств, необходимую для данного движения.

10) контрастные задания.

При обучении базовым плавательным движениям используется метод контрастных заданий. По каждой задаче обучения плаванию подбирается большое количество упражнений, различных по трудности, чтобы обеспечить выполнение поставленных целей. Очередность заданий намечается заранее. Основным правилом смены упражнений является не переход от простого к более сложному, а контрастность заданий. Это позволяет активизировать детей и постоянно поддерживать их интерес к выполнению упражнений. Благодаря такой организации занятий новое движение осваивается гораздо быстрее и легче, чем в традиционных формах.

### **Упражнения для общефизической подготовки**

Занятия проходят в зале сухого плавания.

#### ***Строевые упражнения***

Быстро, организованно и самостоятельно строиться в колонну (несколько колонн), шеренгу (несколько шеренг); перестраиваться в движении; пересчитываться на один-два; смыкаться и размыкаться от направляющего, замыкающего, середины; повороты: прыжком и по разделениям; направо, налево, кругом, вполоборота.

#### ***Общеразвивающие упражнения***

**а)** для развития рук и плечевого пояса — поднимать, опускать и поворачивать плечи, голову; круговые движения прямыми и согнутыми руками (вперед, назад), рывки прямыми и согнутыми руками; упражнения для мелкой мускулатуры рук (однонаправленные и разнонаправленные);

**б)** для мышц туловища — вращение туловищем; в исходном положении лежа на спине достать ногами предмет, лежащий за головой, садиться с помощью и без помощи рук (3 раза по 10 приседаний); группироваться и покачиваться в этом положении; выполнять наклоны из исходного положения сидя ноги врозь, касаясь руками носков ног; отжиматься от пола 2—5 раз из исходного положения упор лежа;

**в)** для мышц ног — приседать, поднимаясь на носки (руки в исходных положениях); делать выпады вправо-влево, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую; махи ногами вперед, назад, в сторону с опорой о рейку лестницы и без опоры; прыжки на обеих ногах (по 120—140 прыжков с отдыхом в 30 секунд); прыжки через скакалку вперед, назад.

### ***Упражнения и игры для развития кистей***

В подготовке детей старшего дошкольного возраста к овладению навыками плавания большое значение имеет развитие двигательных способностей кистей, поэтому с детьми систематически проводятся специальные упражнения, развивающие координацию и быстроту их движений. Эти упражнения проводятся в зале и в воде. Они сопровождаются легкой и ритмичной музыкой. Каждое упражнение повторяется в течение музыкальной фразы или 4—8 раз по счету. Во время обучения преподаватель помогает каждому ребенку, по мере усвоения упражнения дети выполняют его самостоятельно по подражанию или словесному описанию.

Упражнения выполняются из исходных положений сидя и стоя. Сидя — руки согнуты в локтевых суставах и находятся на уровне лица. Стоя — руки согнуты в локтях на уровне груди. После каждого упражнения дается 30 секунд отдыха, руки опускаются вниз.

#### **Сорока**

Пальцами одной руки водить по ладони другой. Менять положение рук.

#### **Ладушки**

Хлопать в ладони в такт музыке. Упражнение можно выполнять с приседаниями и прыжками на обеих ногах.

#### **Дать-дать**

Сжимать и разжимать кулаки. Разжимая кулаки, пальцы сильно напрягать.

#### **Тук-тук**

Стучать кулаком о кулак. Менять положение рук.

#### **Махи**

Кисти свободно падают вперед-вниз и назад.

#### **Гладим**

Ладонь одной руки скользит по ладони другой вверх и вниз.

#### **Собачки**

Ладони обращены друг к другу, пальцы врозь. Пальцами одной руки касаться большого пальца другой руки.

#### **Вертушки**

Повороты кисти влево-вправо, пальцы свободно.

#### **Щелчки**

Отстрел ватного шарика каждым пальцем, попеременно правой и левой рукой.

#### **Рояль**

Поочередное постукивание пальцами одной руки по ладони другой. Бинобль. Поочередно всеми пальцами образовать букву О. Упражнение выполняется каждой рукой в отдельности и одновременно обеими руками.

#### **Ветерок**

Кисти опускаются вправо-влево.

#### **Лодочка**

Ладони имитируют лодочку, большие пальцы — весла. Отводить большие пальцы под углом 90 градусов.

#### **Улитка**

Сжатую в кулак кисть правой руки положить на ладонь левой. Поднять указательный и средний пальцы, сводить и разводить их.

#### **Коза**

Средний и безымянный пальцы прижать к ладони. Производить движения большим пальцем.

#### **Фонарик**

Руки поднять вверх. Соединить подушечками большой, указательный, средний, безымянный пальцы и мизинец над центром ладони. Пальцы врозь, рука напряжена.

#### **Солнышко**

Руки в замок — солнышко спит. Выпрямить пальцы — солнышко встало, лучи во все стороны.

#### **Оса**

Пальцы сжаты в кулак. Выпрямить указательный палец и вращать им. Упражнение выполняется всеми пальцами по очереди.

#### **Человечки**

Указательным и средним пальцами бегать по противоположной руке от ладони к плечу и обратно.

#### **Ушки у зайца**

Пальцы вместе. Развести средний и безымянный пальцы, но не разводя между собой указательный, безымянный и мизинец.

#### **Крыша у дома**

Ладони обращены друг к другу. Соединять под углом пальцы правой и левой руки.

#### **Кря-кря**

Соединить четыре пальца, большой палец под углом 90 градусов. Большой палец попеременно наклоняется к среднему и безымянному.

#### **Здравствуй, пальчик**

Руки подняты вверх, пальцы сжаты в кулак, большой палец вверх. Присоединить большие пальцы друг к другу.

#### **Поклон**

Ладони обращены друг к другу - Поочередно сгибать пальцы и касаться ладони.

#### **Звездочка**

Ладони прижаты друг к другу. Разводить пальцы врозь.

#### **По грибы**

Попеременно сгибать пальцы, начиная с мизинца. Раз, два, три, четыре, пять, мы грибы идем искать (разжимать пальцы из кулака по одному, начиная с большого). Этот пальчик в лес пошел (согнуть мизинец, прижать к ладони). Этот пальчик гриб нашел (согнуть безымянный палец, прижать к ладони). Этот пальчик чистить стал (согнуть средний палец, прижать к ладони). Этот пальчик все съел (согнуть указательный палец, прижать к ладони). Оттого и потолстел (согнуть большой палец, прижать к остальным).

#### **Домик**

Раз, два, три, четыре, пять (разжимать пальцы из кулака по одному, начиная с большого). Вышли пальчики гулять (ритмично сжимать пальцы в кулак и разжимать). Раз, два, три, четыре, пять (сжимать поочередно расставленные пальцы в кулак, начиная с мизинца). В домик спрятались опять (ритмично сжимать пальцы в кулак и разжимать).

#### **Алые цветы**

Наши алые цветы (ладони соединить в форме тюльпана). Распускают лепестки (пальцы медленно разводятся назад в стороны). Ветерок чуть дышит, лепестки колышет (плавные покачивания кистями). Закрывают лепестки наши алые цветки (пальцы медленно соединяются, приобретая форму тюльпана).

#### **Засолка капусты**

Мы капусту рубим (резкие движения кистями вниз-вверх). Мы морковку трем (пальцы рук сжаты в кулак, движения кулаками от себя к себе). Мы капусту солим (движение пальцев, имитирующее посыпание соли). Мы капусту жмем (интенсивно сжимать пальцы обеих рук в кулаки).

Упражнения и игры для развития двигательных способностей кистей чередуются с упражнениями на расслабление: махи и встряхивания кистями над головой, над плечами и опущенными руками вниз.

### ***Дыхательные упражнения.***

На занятиях в зале и в воде особое внимание уделяется упражнениям для правильного дыхания. Они являются наиболее сложными в процессе обучения плаванию. При выполнении этих упражнений детей учат делать глубокий вдох так, чтобы время выдоха вдвое превышало время вдоха — это связано с особенностями дыхания в воде. Также детей учат задерживать дыхание на максимально возможное время. Указывают, что вдох необходимо делать легко, бесшумно, не поднимая высоко плечи и обязательно через рот. Наиболее эффективными дыхательными упражнениями являются те, которые имитируют при вдохе «вдыхание запаха цветка», при выдохе — «сдувание одуванчика».

После освоения детьми правильного вдоха и выдоха их учат согласовывать дыхание с движениями ног, рук, затем головы. На каждом занятии разучивают два-три дыхательных упражнения. Каждое последующее занятие начинается с повторения упражнений, освоенных ранее. Дыхательные упражнения выполняются индивидуально в различном темпе, в зависимости от уровня развития и состояния дыхательной мускулатуры ребенка. В начале разучивания нового упражнения тренер-преподаватель показывает детям, как сочетались правильное дыхание с движениями. Все дыхательные упражнения тренер сопровождает указаниями о том, где и как надо делать вдох и выдох.

### ***Упражнения для специальной подготовки***

Предварительно повторяются правила поведения в бассейне (в воде и на суше); напоминаются сигналы для входа и выхода из воды; для начала и окончания упражнения.

Спуск в воду с последующим погружением. Уходя под воду с головой, открывать глаза, разглядывать под водой предмет.

Передвижения в воде шагом: гимнастический шаг; с задержкой на носке (петушинный шаг); с мешочком на голове; приставной шаг с приседанием; шаг противходом; шаг продольной и поперечной «змейкой».

Передвижения в воде бегом: бег в разных построениях; челночный бег (5 раз по 7—10 метров, в зависимости от длины бассейна); в медленном темпе без помощи рук и помогая себе руками, выполняя гребковые движения; спиной вперед; галопом правым и левым боком.

Передвижения прыжками: прыжки с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперед; прыжки из обруча в обруч, которые лежат на воде (необходимо вынырнуть в другом обруче).

Погружения в воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, 20, 32 счета); собирать предметы, разбросанные по дну бассейна; ныряние.

Скольжения на животе: скольжение на груди без и с работой ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой рукой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук); с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры; с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания.

Согласовывать движения рук и ног, а затем и дыхание при плавании кролем на груди.

Скольжения на спине — с опорой о плавательную доску; с поддержкой головы шестом и без опоры; лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; скользить на спине, отталкиваясь от борти-ка; скользить с работой ног; скользить, сочетая движения ног и рук; скользить, сочетая работу рук, ног и дыхания.

К концу учебного года уметь проплывать кролем на груди и на спине в полной координации.

## ***Игры для овладения навыком скольжения***

### **Поплавок.**

Первый вариант. Дети делают глубокий вдох, приседают на дно и, обхватив колени руками, всплывают. Кто дольше просидит под водой, тот и выиграл.

Второй вариант. Тренер громко считает до 5. Дети, не поднимая головы и не вставая на дно, делают «звездочку» — 5 секунд (тренер считает до 10). Не делая вдоха, дети выполняют «стрелку» — 5 секунд (тренер считает до 15). Игра повторяется в обратном порядке.

### **Звездочка**

Дети делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду (руки в стороны, ноги врозь).

### **Стрелка**

Дети делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду (руки вверх, ноги вместе, носки оттянуты).

### **Торпеды**

Дети строятся спиной к бортику, руки вверх, одна нога упирается в бортик под водой; делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду, одновременно отталкиваются ногой и скользят до противоположного бортика.

### **Тоннель**

На дно бассейна ставятся обручи на подставках. Дети делают глубокий вдох и скользят под водой так, чтобы проплыть во все обручи. Количество обручей можно увеличить. Игра выполняется парами вдоль бассейна.

### **Буксир**

Выполняется парами (и на груди, и на спине): один делает «стрелку», другой буксирует его, взяв за руки.

### **Кто дальше?**

Дети ложатся спиной на воду, лицом друг к другу, взявшись за руки, сгибают ноги и упираются ступнями. По сигналу преподавателя отталкиваются, одновременно отпускают руки и скользят вдоль бассейна — кто дальше.

### **Катера**

Дети, держась за пенопластовую доску, ложатся на воду и скользят на груди (спине), работая ногами.

Кто лучше? Дети выполняют «поплавок», затем «стрелку» и по сигналу тренера начинают работать ногами. Задача — доплыть до противоположного бортика.

## ***Игры-эстафеты***

Составляются две команды, приблизительно равные по силам, с одинаковым количеством мальчиков и девочек.

1) Игроки строятся в колонны у одного из бортиков бассейна. Перед каждой командой на воде лежит обруч, другой обруч (с игрушками) — на противоположной стороне. По сигналу преподавателя первый в колоннах бежит к противоположному бортику, берет из обруча игрушку и переносит ее в обруч своей команды. Выигрывает команда, перенесшая все игрушки первой.

2) Команды строятся в колонны вдоль всего бассейна. У первого в колонне мяч. По сигналу тренера дети передают мяч над головами; последний в колонне, получив мяч, бежит в начало колонны, становится первым и снова передает мяч. Выигрывает команда, оказавшаяся в первоначальном порядке первой.

3) Бассейн делится веревкой пополам. Каждая команда строится в колонну вдоль бортика на своей половине. По команде тренера первый в колонне начинает движение вдоль границ своей половины бассейна и, достигнув конца колонны, передает эстафету касанием по плечу впереди стоящему. Побеждает команда, первой оказавшаяся в первоначальном положении.



- 4) Бассейн делится веревкой пополам. Игроки каждой команды строятся в колонну, взяв за пояс впереди стоящего. На воде в центре бассейна лежит обруч. По сигналу преподавателя дети «паровозиком» передвигаются вдоль границ своей половины бассейна, и команда, оказавшаяся первой у обруча, поднимает его вверх.
- 5) На воду кладутся два обруча, соответствующие цвету шапочек обеих команд. Под музыку дети произвольно передвигаются в бассейне, а по окончании музыки бегут к обручам и поднимают их вверх. Побеждает команда, первой поднявшая обруч.
- 6) Каждая команда делится пополам. Обе половины каждой команды строятся в колонну у противоположных бортиков напротив друг друга. По сигналу тренера первые с одной стороны бегут на противоположную сторону и передают эстафету (мяч). Эстафета продолжается до тех пор, пока обе половины каждой команды не поменяются местами.
- 7) Бассейн делится веревкой пополам. На веревке привязано 10—12 игрушек. Дети каждой команды строятся вдоль противоположных бортиков, спиной к центру. По сигналу преподавателя дети должны добежать до игрушки и поднять ее вверх. Побеждает та команда, у которой окажется больше игрушек.
- 8) Игроки каждой команды строятся в шеренгу спиной друг к другу посередине бассейна. Одна команда — «караси», другая — «карпы». По сигналу тренера «караси» убегают, а «карпы» догоняют. Пойманным считается тот ребенок, до которого дотронулись рукой. Выигрывает команда, поймавшая больше игроков.
- 9) У двух противоположных бортиков на воде укрепляются обручи по цвету, соответствующему шапочкам обеих команд. Задача игроков попасть резиновым мячом в обруч противоположной команды. За каждое попадание начисляется очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.  
При проведении игр-эстафет в воде можно менять способ передвижения: прыжками, «гусиным» шагом, спиной вперед, приставными шагами правым и левым боком и др.
- 10) На воду разбрасываются обручи на два—пять меньше, чем игроков в команде. Дети под музыку произвольно передвигаются по бассейну. После окончания музыки дети должны поднырнуть в обруч. Проигрывает та команда, у которой больше игроков не успели занять свободный обруч.
- 11) Обе команды образуют свой круг. По команде тренера дети делают «поплавок». Выигрывает команда, игроки которой дольше пролежали на воде.
- 12) Команды строятся в две колонны вдоль бассейна, ноги на ширине плеч. У первого в колонне мяч. По сигналу преподавателя дети наклоняются, опускают голову в воду и передают мяч между ногами игрокам, стоящим сзади. Те посылают его дальше. Когда мяч дойдет до последнего игрока, он с мячом бежит в начало колонны, становится первым и снова передает его назад под водой. Эстафета заканчивается, когда первым снова станет участник, начинавший игру. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу мяча.
- 13) Каждая команда, взявшись за руки, образует круг. По сигналу тренера все игроки делают большую «звезду», не отпуская рук. Выигрывает команда, дольше пролежавшая на воде.

### ***Планирование образовательной деятельности для детей старшей группы (от 5 до 6 лет)***

Октябрь -Ноябрь	Декабрь -Январь	Февраль- Март	Апрель -Май
<p>1.Напомнить о правилах поведения в бассейне, в душевой, в раздевалке.</p> <p>2. Приучать детей смело передвигаться по дну бассейна с различными заданиями (бег, ходьба, прыжки), опускать лицо в воду.</p> <p>3.Совершенствовать навык погружения в воду - делать правильно вдох и выдох в воду, учиться погружаться в воду целиком (опускание на дно).</p> <p>4.Упражнять в скольжении на груди (с доской и без нее).</p> <p>5.Упражнять в умении лежать на воде ("звездочка", "поплавок").</p>	<p>1.Продолжать приучать детей открывать в воде глаза, делать глубокий вдох и длинный выдох в воду.</p> <p>2.Совершенствовать умение скользить на груди, упражнять в работе ногами способом "кроль".</p> <p>3.Разучивание синхронных композиций.</p> <p>4.Упражнять в скольжении на спине (сначала с доской, затем без неё).</p> <p>5.Воспитывать смелость.</p>	<p>1.Учить плавать в положении "стрела" с работой ногами способом "кроль".</p> <p>2.Дальнейшее разучивание скольжения на спине с добавлением работы ног кролем.</p> <p>3.Учить во время скольжения делать вдох и выдох в воду.</p> <p>4.Учить детей движениям рук, как при плавании кролем на груди.</p> <p>5.Закреплять навык лежания на воде.</p> <p>6. Осваивать выдохи в воду по несколько раз подряд, при вдохе не протирать лицо руками.</p>	<p>1. Продолжать упражнения в скольжении на груди и на спине с работой ногами способом "кроль".</p> <p>2 . Упражнять в выдохах в воду при скольжении с поворотом головы для вдоха в сторону, как при плавании способом "кроль" на груди.</p> <p>3.Продолжать упражнять детей в движениях рук как при плавании способом "кроль" на груди и на спине.</p> <p>4. Побуждать плавать детей на груди и на спине (различные игры, эстафеты).</p> <p>5. Упражнять детей в согласовании движений руками и ногами при плавании кролем на груди и на спине.</p>

## **Подготовительная группа (от 6 до 7 лет):**

1. Совершенствовать умение выполнять дыхательные упражнения в воде.
2. Совершенствовать скольжение на груди и на спине.
3. Совершенствовать технику статического плавания ,ныряний и погружений в воду.
4. Совершенствовать технику движений ногами как при плавании способом "кроль" на груди и на спине.
5. Изучить технику работы рук (правильный гребок) как при плавании способом "кроль" на груди и на спине.
6. Совершенствовать технику согласования движений ног, рук и дыхания как при плавании способом "кроль" на груди и на спине.
7. Разучивать и совершенствовать технику старта для плавания кролем на груди и на спине.
8. Воспитывать смелость, развивать скоростно-силовые качества, выносливость.
9. Воспитывать культурно - гигиенические навыки.

### ***Двигательные навыки***

В обучении детей старшего дошкольного возраста ставятся иные задачи: освоение спортивных способов плавания; изучение техники движения кролем на груди и на спине.

Если ребенок продолжает занятия, перейдя из средней группы в старшую, то порядок их проведения остается прежним. Техническая подготовка ребенка позволит решить поставленные на данном этапе задачи.

При начальном обучении плаванию детей старшего дошкольного возраста занятия начинаются по укороченной схеме содержания занятий младшего и среднего возрастов.

В процессе овладения новыми упражнениями детьми старшего дошкольного возраста используются следующие методические приемы:

- показ упражнений. Наиболее сложные и новые упражнения преподаватель показывает в сочетании с детальным описанием техники их выполнения. Легкие упражнения показывает заранее подготовленный ребенок. Этот методический прием способствует формированию у детей психологической установки: доступность упражнения (может мой сверстник — могу и я). На этапе закрепления техники плавательных движений используется прием показа упражнения со всевозможными ошибками. Дети исправляют их, самостоятельно проговаривая последовательность выполнения. Очередность показа неправильных упражнений определяется педагогом. Этот прием направлен на то, чтобы вызвать стремление детей максимально проявить себя и показать свою самостоятельность;

- средства наглядности. Использование наглядной схемы упражнения (карточки) с изображением отдельных его элементов. Ребенок по карточке должен выполнить упражнение. Следует использовать также графические изображения подвижных игр (расстановка пособий и расположение играющих), по которым дети придумывают содержание и правила игры. Применение наглядных схем способствует развитию у детей умственных способностей;

разучивание упражнений. Наиболее координационно-сложные упражнения разучиваются с детьми по частям и только затем выполняются в целом. Такое выполнение упражнений помогает детям избежать грубых ошибок и формирования неправильных навыков. Упражнения выполняются детьми только по словесному объяснению тренера или сообразно названию упражнения;

исправление ошибок. Тренером ведется работа по предупреждению и исправлению ошибок, воспитанию привычки у детей контролировать свои действия и действия своих сверстников. Ошибку при выполнении задания делают предметом внимания детей. Это необходимо для более внимательного и осознанного отношения детей к замечаниям преподавателя;

подвижные игры на суше и в воде. В процессе формирования первоначальных навыков плавания (в воде) используются подвижные игры. Они придают занятиям эмоциональную

окраску и позволяют детям непринужденно, смело выполнять различные действия и упражнения, добиваться их высокого качества. Благодаря игровым приемам дети быстрее усвоят программный материал;

имитация упражнений. Педагог или заранее подготовленный ребенок выполняют движения молча, подражая животным, птицам, изображая явления природы. Остальные дети должны угадать предлагаемый образ, описать последовательность его движений и самостоятельно повторить;

оценка (самооценка) двигательных действий. После проведения упражнений педагог проговаривает последовательность их выполнения и оценивает их воздействие на организм ребенка, задает вопросы детям об их самочувствии и ощущениях;

индивидуальная страховка и помощь. Метод применяется по мере необходимости для преодоления неуверенности, чувства страха у ребенка;

межличностные отношения между тренером-преподавателем и ребенком. Они строятся на высокой требовательности к развивающейся личности. Двигательные навыки в плавании формируются путем сочетания игровых приемов со словесными воздействиями преподавателя: команды, распоряжения, поощрения, порицания, объяснения способов, выполнения упражнений, убеждения, внушения. Тренер пользуется словом, как педагогическим инструментом, изменяя интонацию и силу голоса. Лишь в исключительных случаях он повышает голос, но в то же время его тон не должен быть бесстрастным. По тону тренера ребенок должен понять, порицают его или хвалят. В ходе проведения занятий бывает необходимо прибегать к запретам, которые связаны с техникой безопасности;

круговая тренировка. Выполнение упражнений (в зале) способом круговой тренировки, чередующимся с поточным, фронтальным и игровым методами организации занятий, которые позволят повысить моторную плотность занятий;

игры на внимание и память. В подготовительной и заключительной частях занятия проводятся игры на внимание: «Запрещенное движение», «Делай как я», «День и ночь», «Совушка» и др. Эти игры способствуют развитию произвольности поведения, координации движений, равновесия, быстроты мышления, двигательной памяти;

- **соревновательный эффект.** Использование игр-эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. Эмоции приспособляют организм к лучшему выполнению движения и обостряют работу органов чувств, необходимую для данного движения
- **контрольные задания.** При обучении базовым плавательным движениям используется метод контрастных заданий. По каждой задаче обучения плаванию подбирается большое количество упражнений, различных по трудности, чтобы обеспечить выполнение поставленных целей. Очередность заданий намечается заранее. Основным правилом смены упражнений является не переход от простого к более сложному, а контрастность заданий. Это позволяет активизировать детей и постоянно поддерживать их интерес к выполнению упражнений. Благодаря такой организации занятий новое движение осваивается гораздо быстрее и легче, чем в традиционных формах.

#### **Упражнения для общефизической подготовки**

Занятия проходят в зале сухого плавания. Строевые упражнения':

- быстро, организованно и самостоятельно строиться в колонну (несколько колонн), шеренгу (несколько шеренг); перестраиваться в движении; пересчитываться на один-два; смыкаться и размыкаться от направляющего, замыкающего, середины; повороты: прыжком и по разделениям; направо, налево, кругом, вполоборота.

Общеразвивающие упражнения':

для развития рук и плечевого пояса — поднимать, опускать и поворачивать плечи, голову; круговые движения прямыми и согнутыми руками (вперед, назад), рывки прямыми и согнутыми руками; упражнения для мелкой мускулатуры рук (однонаправленные и разнонаправленные);

для мышц туловища — вращение туловищем; в исходном положении лежа на спине достать ногами предмет, лежащий за головой, садиться с помощью и без помощи рук (3 раза по 10 приседаний); группироваться и покачиваться в этом положении; выполнять наклоны из исходного положения сидя ноги врозь, касаясь руками носков ног; отжиматься от пола 2—5 раз из исходного положения упор лежа;

для мышц ног — приседать, поднимаясь на носки (руки в исходных положениях; делать выпады вправо-влево, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую; махи ногами вперед, назад, в сторону с опорой о рейку лестницы и без опоры; прыжки на обеих ногах (по 120—140 прыжков с отдыхом в 30 секунд); прыжки через скакалку вперед, назад.

### **Упражнения и игры для развития кистей**

В подготовке детей старшего дошкольного возраста к овладению навыками плавания большое значение имеет развитие двигательных способностей кистей, поэтому с детьми систематически проводятся специальные упражнения, развивающие координацию и быстроту их движений. Эти упражнения проводятся в зале и в воде. Они сопровождаются легкой и ритмичной музыкой. Каждое упражнение повторяется в течение музыкальной фразы или 4—8 раз по счету. Во время обучения преподаватель помогает каждому ребенку, по мере усвоения упражнения дети выполняют его самостоятельно по подражанию или словесному описанию.

Упражнения выполняются из исходных положений сидя и стоя. Сидя — руки согнуты в локтевых суставах и находятся на уровне лица. Стоя — руки согнуты в локтях на уровне груди. После каждого упражнения дается 30 секунд отдыха, руки опускаются вниз.

**Сорока.** Пальцами одной руки водить по ладони другой. Менять положение рук.

**Ладушки.** Хлопать в ладони в такт музыке. Упражнение можно выполнять с приседаниями и прыжками на обеих ногах.

**Дать-дать.** Сжимать и разжимать кулаки. Разжимая кулаки, пальцы сильно напрягать.

**Тук-тук.** Стучать кулаком о кулак. Менять положение рук.

**Махи.** Кисти свободно падают вперед-вниз и назад.

**Гладим.** Ладонь одной руки скользит по ладони другой вверх и вниз.

**Собачки.** Ладони обращены друг к другу, пальцы врозь. Пальцами одной руки касаться большого пальца другой руки.

**Вертушки.** Повороты кисти влево-вправо, пальцы свободно.

**Щелчки.** Отстрел ватного шарика каждым пальцем, попеременно правой и левой рукой.

**Рояль.** Поочередное постукивание пальцами одной руки по ладони другой. Бинобль. Поочередно всеми пальцами образовать букву О. Упражнение выполняется каждой рукой в отдельности и одновременно обеими руками.

**Ветерок.** Кисти опускаются вправо-влево.

**Лодочка.** Ладони имитируют лодочку, большие пальцы — весла. Отводить большие пальцы под углом 90 градусов.

**Улитка.** Сжатую в кулак кисть правой руки положить на ладонь левой. Поднять указательный и средний пальцы, сводить и разводить их.

**Коза.** Средний и безымянный пальцы прижать к ладони. Производить движения большим пальцем.

**Фонарик.** Руки поднять вверх. Соединить подушечками большой, указательный, средний, безымянный пальцы и мизинец над центром ладони. Пальцы врозь, рука напряжена.

**Солнышко.** Руки в замок — солнышко спит. Выпрямить пальцы — солнышко встало, лучи во все стороны.

**Оса.** Пальцы сжаты в кулак. Выпрямить указательный палец и вращать им. Упражнение выполняется всеми пальцами по очереди.

**Человечки.** Указательным и средним пальцами бегать по противоположной руке от ладони к плечу и обратно.

**Ушки у зайца.** Пальцы вместе. Развести средний и безымянный пальцы, но не разводя между собой указательный, безымянный и мизинец.

**Крыша у дома.** Ладони обращены друг к другу. Соединять под углом пальцы правой и левой руки.

**Кря-кря.** Соединить четыре пальца, большой палец под углом 90 градусов. Большой палец попеременно наклоняется к среднему и безымянному.

**Здравствуй, пальчик.** Руки подняты вверх, пальцы сжаты в кулак, большой палец вверх. Присоединить большие пальцы друг к другу.

**Поклон.** Ладони обращены друг к другу - Поочередно сгибать пальцы и касаться ладони.

**Звездочка.** Ладони прижаты друг к другу. Разводить пальцы врозь.

**По грибы.** Попеременно сгибать пальцы, начиная с мизинца. Раз, два, три, четыре, пять, мы грибы идем искать (разжимать пальцы из кулака по одному, начиная с большого). Этот пальчик в лес пошел (согнуть мизинец, прижать к ладони). Этот пальчик гриб нашел (согнуть безымянный палец, прижать к ладони). Этот пальчик чистить стал (согнуть средний палец, прижать к ладони). Этот пальчик все съел (согнуть указательный палец, прижать к ладони). Оттого и потолстел (согнуть большой палец, прижать к остальным).

**Домик.** Раз, два, три, четыре, пять (разжимать пальцы из кулака по одному, начиная с большого). Вышли пальчики гулять (ритмично сжимать пальцы в кулак и разжимать). Раз, два, три, четыре, пять (сжимать поочередно расставленные пальцы в кулак, начиная с мизинца). В домик спрятались опять (ритмично сжимать пальцы в кулак и разжимать).

**Алые цветы.** Наши алые цветы (ладони соединить в форме тюльпана). Распускают лепестки (пальцы медленно разводятся назад в стороны). Ветерок чуть дышит, лепестки колышет (плавные покачивания кистями). Закрывают лепестки наши алые цветки (пальцы медленно соединяются, приобретая форму тюльпана).

**Засолка капусты.** Мы капусту рубим (резкие движения кистями вниз-вверх). Мы морковку трем (пальцы рук сжаты в кулак, движения кулаками от себя к себе). Мы капусту солим (движение пальцев, имитирующее посыпание соли). Мы капусту жмем (интенсивно сжимать пальцы обеих рук в кулаки). Упражнения и игры для развития двигательных способностей кистей чередуются с упражнениями на расслабление: махи и встряхивания кистями над головой, над плечами и опущенными руками вниз.

#### **Дыхательные упражнения.**

На занятиях в зале и в воде особое внимание уделяется упражнениям для правильного дыхания. Они являются наиболее сложными в процессе обучения плаванию. При выполнении этих упражнений детей учат делать глубокий вдох так, чтобы время выдоха вдвое превышало время вдоха — это связано с особенностями дыхания в воде. Также детей учат задерживать дыхание на максимально возможное время. Указывают, что вдох необходимо делать легко, бесшумно, не поднимая высоко плечи и обязательно через рот. Наиболее эффективными дыхательными упражнениями являются те, которые имитируют при вдохе «вдыхание запаха цветка», при выдохе — «сдувание одуванчика».

После освоения детьми правильного вдоха и выдоха их учат согласовывать дыхание с движениями ног, рук, затем головы. На каждом занятии разучивают два-три дыхательных упражнения. Каждое последующее занятие начинается с повторения упражнений, освоенных ранее. Дыхательные упражнения выполняются индивидуально в различном темпе, в зависимости от уровня развития и состояния дыхательной мускулатуры ребенка. В начале разучивания нового упражнения тренер-преподаватель показывает детям, как сочетались правильное дыхание с движениями. Все дыхательные упражнения тренер сопровождает указаниями о том, где и как надо делать вдох и выдох.

#### **Упражнения для специальной подготовки**

Предварительно повторяются правила поведения в бассейне (в воде и на суше); напоминаются сигналы для входа и выхода из воды; для начала и окончания упражнения.

Спуск в воду с последующим погружением. Уходя под воду с головой, открывать глаза, разглядывать под водой предмет.

Передвижения в воде шагом: гимнастический шаг; с задержкой на носке (петушинный шаг); с мешочком на голове; приставной шаг с приседанием; шаг противходом; шаг продольной и поперечной «змейкой».

Передвижения в воде бегом': бег в разных построениях; челночный бег (5 раз по 7—10 метров, в зависимости от длины бассейна); в медленном темпе без помощи рук и помогая себе руками, выполняя гребковые движения; спиной вперед; галопом правым и левым боком.

Передвижения прыжками1: прыжки с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперед; прыжки из обруча в обруч, которые лежат на воде (необходимо вынырнуть в другом обруче).

Погружения в воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, 20, 32 счета); собирать предметы, разбросанные по дну бассейна; ныряние.

Скольжения на животе': скольжение на груди без и с работой ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой рукой, попеременно, разнонаправленные и однонаправленные движения рук); с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры; с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания.

Согласовывать движения рук и ног, а затем и дыхание при плавании кролем на груди. Скольжения на спине — с опорой о плавательную доску; с поддержкой головы шестом и без опоры; лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх; скользить на спине, отталкиваясь от борти-ка; скользить с работой ног; скользить, сочетая движения ног и рук; скользить, сочетая работу рук, ног и дыхания.

К концу учебного года уметь проплывать кролем на груди и на спине в полной координации.

### **Игры для овладения навыком скольжения**

**Поплавок.** Первый вариант. Дети делают глубокий вдох, приседают на дно и, обхватив колени руками, всплывают. Кто дольше просидит под водой, тот и выиграл.

Второй вариант. Тренер громко считает до 5. Дети, не поднимая головы и не вставая на дно, делают «звездочку» — 5 секунд (тренер считает до 10). Не делая вдоха, дети выполняют «стрелку» — 5 секунд (тренер считает до 15). Игра повторяется в обратном порядке.

**Звездочка.** Дети делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду (руки в стороны, ноги врозь).

**Стрелка.** Дети делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду (руки вверх, ноги вместе, носки оттянуты).

**Торпеды.** Дети строятся спиной к бортику, руки вверх, одна нога упирается в бортик под водой; делают глубокий вдох, ложатся спиной на воду, одновременно отталкиваются ногой и скользят до противоположного бортика. Тоннель. На дно бассейна ставятся обручи на подставках. Дети делают глубокий вдох и скользят под водой так, чтобы проплыть во все обручи.

Количество обручей можно увеличить. Игра выполняется парами вдоль бассейна.

**Буксир.** Выполняется парами (и на груди, и на спине): один делает «стрелку», другой буксирует его, взяв за руки.

**Кто дальше?** Дети ложатся спиной на воду, лицом друг к другу, взявшись за руки, сгибают ноги и упираются ступнями. По сигналу преподавателя отталкиваются, одновременно отпускают руки и скользят вдоль бассейна — кто дальше.

**Катера.** Дети, держась за пенопластовую доску, ложатся на воду и скользят на груди (спине), работая ногами.

**Кто лучше?** Дети выполняют «поплавок», затем «стрелку» и по сигналу тренера начинают работать ногами. Задача — доплыть до противоположного бортика.

### **Игры-эстафеты**

Составляются две команды, приблизительно равные по силам, с одинаковым количеством мальчиков и девочек.

1) Игроки строятся в колонны у одного из бортиков бассейна. Перед каждой командой на воде лежит обруч, другой обруч (с игрушками) — на противоположной стороне. По сигналу преподавателя первый в колоннах бежит к противоположному бортику, берет из обруча игрушку и переносит ее в обруч своей команды. Выигрывает команда, перенесшая все игрушки первой.

- 2) Команды строятся в колонны вдоль всего бассейна. У первого в колонне мяч. По сигналу тренера дети передают мяч над головами; последний в колонне, получив мяч, бежит в начало колонны, становится первым и снова передает мяч. Выигрывает команда, оказавшаяся в первоначальном порядке первой.
  - 3) Бассейн делится веревкой пополам. Каждая команда строится в колонну вдоль бортика на своей половине. По команде тренера первый в колонне начинает движение вдоль границ своей половины бассейна и, достигнув конца колонны, передает эстафету касанием по плечу впереди стоящему. Побеждает команда, первой оказавшаяся в первоначальном положении.
  - 4) Бассейн делится веревкой пополам. Игроки каждой команды строятся в колонну, взяв за пояс впереди стоящего. На воде в центре бассейна лежит обруч. По сигналу преподавателя дети «паровозиком» передвигаются вдоль границ своей половины бассейна, и команда, оказавшаяся первой у обруча, поднимает его вверх.
  - 5) На воду кладутся два обруча, соответствующие цвету шапочек обеих команд. Под музыку дети произвольно передвигаются в бассейне, а по окончании музыки бегут к обручам и поднимают их вверх. Побеждает команда, первой поднявшая обруч.
  - 6) Каждая команда делится пополам. Обе половины каждой команды строятся в колонну у противоположных бортиков напротив друг друга. По сигналу тренера первые с одной стороны бегут на противоположную сторону и передают эстафету (мяч). Эстафета продолжается до тех пор, пока обе половины каждой команды не поменяются местами.
  - 7) Бассейн делится веревкой пополам. На веревке привязано 10—12 игрушек. Дети каждой команды строятся вдоль противоположных бортиков, спиной к центру. По сигналу преподавателя дети должны добежать до игрушки и поднять ее вверх. Побеждает та команда, у которой окажется больше игрушек.
  - 8) Игроки каждой команды строятся в шеренгу спиной друг к другу посередине бассейна. Одна команда — «караси», другая — «карпы». По сигналу тренера «караси» убегают, а «карпы» догоняют. Пойманным считается тот ребенок, до которого дотронулись рукой. Выигрывает команда, поймавшая больше игроков.
  - 9) У двух противоположных бортиков на воде укрепляются обручи по цвету, соответствующему шапочкам обеих команд. Задача игроков попасть резиновым мячом в обруч противоположной команды. За каждое попадание начисляется очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.
- При проведении игр-эстафет в воде можно менять способ передвижения: прыжками, «гусиным» шагом, спиной вперед, приставными шагами правым и левым боком и др.
- 10) На воду разбрасываются обручи на два—пять меньше, чем игроков в команде. Дети под музыку произвольно передвигаются по бассейну. После окончания музыки дети должны поднырнуть в обруч. Проигрывает та команда, у которой больше игроков не успели занять свободный обруч.
  - 11) Обе команды образуют свой круг. По команде тренера дети делают «поплавок». Выигрывает команда, игроки которой дольше пролежали на воде.
  - 12) Команды строятся в две колонны вдоль бассейна, ноги на ширине плеч. У первого в колонне мяч. По сигналу преподавателя дети наклоняются, опускают голову в воду и передают мяч между ногами игрокам, стоящим сзади. Те посылают его дальше. Когда мяч дойдет до последнего игрока, он с мячом бежит в начало колонны, становится первым и снова передает его назад под водой. Эстафета заканчивается, когда первым снова станет участник, начинавший игру. Выигрывает команда, быстрее закончившая передачу мяча. Каждая команда, взявшись за руки, образует круг. По сигналу тренера все игроки делают большую «звезду», не отпуская рук. Выигрывает команда, дольше пролежавшая на воде.

### ***Планирование образовательной деятельности для детей подготовительной группы (от 6 до 7 лет):***



Октябрь -Ноябрь	Декабрь –Январь	Февраль -Март	Апрель -Май
<p>1.Напомнить о правилах поведения в бассейне, в душевой, в раздевалке.</p> <p>2.Упражнять в передвижениях по дну бассейна с различными заданиями.</p> <p>3.Упражнять в скольжении на груди и на спине в положении "стрелочка".</p> <p>4.Упражнять, в умении работать ногами как при плавании способом "кроль".</p> <p>5.Упражнять в погружениях в воду, умение выполнять вдох и выдох сериями, не протирая глаза.</p> <p>6.Воспитывать культурно-гигиенические навыки при мытье в душе.</p>	<p>1.Учить детей движениям рук как при плавании кроль на груди и на спине.</p> <p>2.Упражнять в скольжении на груди с поворотом головы в сторону для вдоха.</p> <p>3.Упражнять в скольжении на груди и на спине с разными заданиями.</p> <p>4.Выполнять синхронные композиции (например: "цветок раскрылся, цветок закрылся").</p> <p>5.Совершенствовать навык вдоха и выдоха в воду с сериями.</p> <p>6.Совершенствовать умение быстро все делать: при подготовке к бассейну и после него - быстро одеваться, не разбрасывать свою одежду, одевать или снимать вещи в определенной периодичности, как того требует правило посещения бассейна.</p>	<p>1.Учить согласовывать движения рук и ног как при плавании способом "кроль" на груди и на спине.</p> <p>2.Развивать выносливость и скоростные качества.</p> <p>3.Совершенствовать работу ног как при плавании способом "кроль".</p> <p>4.Учить согласовывать движения рук (гребка) и дыхания при плавании способом "кроль" на груди и на спине.</p> <p>5.Учить "старту" для проплывания дистанции кролем на груди и на спине.</p> <p>6.Совершенствовать навык погружения в воду, ныряние, лежание на воде.</p>	<p>1.Упражнять в согласовании движений рук, ног и дыхания при плавании способом "кроль" на груди и на спине.</p> <p>2.Совершенствовать технику плавания способом "кроль" на груди и на спине в полной координации движений рук, ног и дыхания.</p> <p>3.Совершенствовать технику статического плавания, погружений и ныряний в воду.</p> <p>4.Развивать выносливость, скорость передвижения в воде любым удобным способом (кролем на груди или спине).</p>

### 2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.

#### Учебная нагрузка.

Образовательный период осуществляется с 23.09.2019 г. по 30.05.2020 г. Каникулы с 01.01.2020 г. по 08.01.2020 г.

Распределение учебной нагрузки (объем и продолжительность непрерывной образовательной деятельности) в неделю осуществляется следующим образом:

- от 3 лет до 4 лет – 1, продолжительностью не более 15 мин.
- от 4 лет до 5 лет – 1, продолжительностью не более 20 мин.
- от 5 лет до 6 лет – 1, продолжительностью не более 25 мин
- от 6 лет до 7 лет – 1, продолжительностью не более 30 мин.

## **Особенности организации образовательного пространства.**

Важнейшим условием реализации программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а образовательные ситуации должны быть увлекательными.

*Важнейшие образовательные ориентиры:*

Обеспечение эмоционального благополучия детей;

Создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения детей к другим людям;

Развитие детской самостоятельности;

Развитие детских способностей;

*Для реализации этих целей рекомендуется:*

Проявлять уважение к личности ребенка и развивать демократический стиль взаимодействия с ним;

Создавать условия для принятия ребенком ответственности и проявления эмпатии к другим людям;

Обсуждать совместно с детьми возникающие конфликты, помогать решать их, вырабатывать общие правила, учить проявлять уважение друг к другу;

Обсуждать с детьми важные жизненные вопросы, стимулировать проявление позиции ребенка;

Обращать внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждать, как это влияет на их поведение;

Обсуждать с родителями целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагогов, и включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

## **Создание условий для физического развития.**

Для того, чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;

обучать детей правилам безопасности;

создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей в двигательной сфере;

использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Среда должна стимулировать физическую активность детей. Игровое пространство должно быть трансформируемым.

Создание условий для физического развития

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

## **2.12. Взаимодействие с семьей.**

### **Цели и задачи партнерства с родителями (законными представителями)**

Семья является институтом первичной социализации и образования, который оказывает большое влияние на развитие ребёнка. Поэтому педагогам необходимо учитывать в своей работе такие факторы, как условия жизни в семье, состав семьи, ее ценности и традиции, а также уважать и признавать способности и достижения родителей (законных представителей) в деле воспитания и развития их детей.

Еще до начала работы в бассейне, на общем собрании родители узнают, что в детском саду детей будут обучать плаванию.

Врач, м\с, инструктор по физической культуре информируют их, как важно, чтобы дети были здоровыми, закаленными, говорят о необходимости систематического проведения дома

закаливающих процедур, чтобы повысить сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, укрепить здоровье детей.

Мнение родителей по поводу закаливающих процедур, их отношение к тому, что дети будут обучаться плаванию, можно выяснить во время бесед с родителями и через анкетный опрос.

В каждой группе, в родительских уголках даются рекомендации по режиму дня детей, по проведению водных процедур, по закаливанию в разные сезоны года. Все это поможет привлечь внимание родителей, вызвать у них интерес и готовность помогать воспитателям в работе по физическому воспитанию детей.

Во время бесед и консультаций с родителями даются конкретные советы по закаливанию ребенка с учетом состояния его здоровья и психофизиологических особенностей, также рекомендуется определенные физические упражнения, которые можно выполнять дома вместе с родителями, например: упражнения для овладения правильным дыханием воде.

Их можно выполнять дома, моясь в ванной или опуская лицо в тазик с водой и учиться делать вдох и выдох в воду под родительским контролем.

Также для родителей проводятся открытые занятия, где каждый родитель может посмотреть, как его ребенок посещает занятия в бассейне: как он одевается и раздевается, принимает душ, плавает.

#### **Примерный план выступления на родительских собраниях в подготовительных группах:**

1). Укрепление здоровья детей посредством посещений занятий в бассейне.

В бассейне происходит:

- закаливание организма (водные, воздушные процедуры);
- приобретение двигательных умений и навыков, в первую очередь умение плавать;
- развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координации движений, быстроты реакции, умение действовать в коллективе;
- приобретение гигиенических навыков (умения быстро и аккуратно одеваться и раздеваться, складывать свои вещи, мыться под душем).

2). Подготовка к соревнованиям по плаванию, поход в большой бассейн, выступление на районных соревнованиях.

3). Обращение к родителям с просьбой о том, чтобы их дети постоянно посещали бассейн, который у детей в режиме сада и никуда дополнительно ходить не надо. Причиной непосещения может быть только болезнь ребенка.

4) . Индивидуальные вопросы и ответы родителям, рекомендации.

5) рекомендации родителям на лето о том, как не следует оставлять детей одних в открытых водоемах, даже если они умеют плавать.

## **План взаимодействия с участниками образовательных отношений на 2019-2020 учебный год**

<b>Месяц</b>	<b>Форма работы с родителями и тема</b>
Сентябрь	“Подготовка детей к плаванию” - выступление на собрании в младших группах
Октябрь	Информационная форма: “НОД в бассейне”
Ноябрь	Развлечение на воде для подготовительных групп на тему: ”Подводный мир”
Декабрь	Развлечение на воде для старших групп на тему: “Зимняя сказка”
Январь	Развлечение на воде для средних групп: “Юный пловец”
Февраль	Развлечение на воде для младших групп: “”Черепашки”
Март	Районные соревнования по плаванию Для подготовительных групп
Апрель	Фестиваль - конкурс: “Рисунки на воде” Для подготовительных групп

### **3. Организационный раздел:**

#### **3. 1. Структура реализации образовательного процесса.**

**- распределение непрерывной образовательной деятельности на неделю:**

**График организации плавания в бассейне по подгруппам на 2019-2020 учебный год  
в ГБДОУ детском саду № 84 Приморского района Санкт-Петербурга**

группа	под группа	понедельник				вторник				среда				четверг				пятница				
		размин ка	душ	вода	суш ка	размин ка	душ	вода	суш ка	размин ка	душ	вода	суш ка	размин ка	душ	вода	суш ка	размин ка	душ	вода	суш ка	
подготови тельная гр.№ 9	1									9,00-9,05	9,05-9,10	9,10-9,35	9,35-9,45									
	2									9,50-9,55	9,55-10,00	10,00- 10,25	10,25- 10,35									
младшая гр.№3	1	10,30- 10,35	10,35- 10,40	10,40- 10,50	10,50- 11,00																	
	2	11,05- 11,10	11,10- 11,15	11,15- 11,25	11,25- 11,35																	
	3	11,40- 11,45	11,45- 11,50	11,50- 12,00	12,00- 12,10																	
старшая гр. № 10	1	9,00-9,05	9,05-9,10	9,10-9,30	9,30-9,40																	
	2	9,45-9,50	9,50-9,55	9,55-10,15	10,15- 10,25																	
средняя гр.№ 7	1													9,00-9,05	9,05-9,10	9,10-9,25	9,25-9,35					
	2													9,40-9,45	9,45-9,50	9,50-10,05	10,05- 10,15					
средняя гр.№ 8	1													11,05- 11,10	11,10- 11,15	11,15- 11,30	11,30- 11,40					
	2													11,45- 11,50	11,50- 11,55	11,55- 12,10	12,10- 12,20					
подготови тельная гр.№ 6	1																	9,00-9,05	9,05-9,10	9,10-9,35	9,35-9,45	
	2																	9,50-9,55	9,55-10,00	10,00- 10,25	10,25- 10,35	
старшая гр.№ 5	1					9,00-9,05	9,05-9,10	9,10-9,30	9,30-9,40													
	2					9,45-9,50	9,50-9,55	9,55-10,15	10,15- 10,25													
младшая гр.№2	1					10,30- 10,35	10,35- 10,40	10,40- 10,50	10,50- 11,00													
						11,05- 11,10	11,10- 11,15	11,15- 11,25	11,25- 11,35													
	2					11,40- 11,45	11,45- 11,50	11,50- 12,00	12,00- 12,10													

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ГРАФИК РАБОТЫ  
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (В БАССЕЙНЕ) АВЕРИНОЙ В.А.  
НА 2019- 2020 год.**

<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>ВТОРНИК</b>	<b>СРЕДА</b>	<b>ЧЕТВЕРГ</b>	<b>ПЯТНИЦА</b>
<p><b>8.00-10.25</b> Подготовка и проведение НОД со старшей группой № 10</p> <p><b>10.30-12.10</b> Подготовка и проведение НОД с младшей группой № 3</p> <p><b>12.10-12.30</b> Проверка средств для плавания (мячей, игрушек, нарукавников, кругов и т.д.)</p> <p><b>12.30-13.30</b> Перерыв на обед.</p> <p><b>13.30-15.00</b> Беседа с участниками образовательного процесса. Планирование НОД</p>	<p><b>8.00-10.25</b> Подготовка и проведение НОД со старшей группой № 5</p> <p><b>10.30-12.10</b> Подготовка и проведение НОД с младшей группой № 2</p> <p><b>12.10-12.30</b> Проверка средств для плавания (мячей, игрушек, нарукавников, кругов и т.д.)</p> <p><b>12.30-13.30</b> Перерыв на обед</p> <p><b>13.30-15.00</b> Беседа с участниками образовательного процесса. Планирование НОД</p>	<p><b>8.00-10.35</b> Подготовка и Проведение НОД с подготовительной группой № 9</p> <p><b>10.35-12.30</b> Беседа с участниками образовательного процесса. Планирование НОД</p> <p><b>12.30-13.30</b> Перерыв на обед</p> <p><b>13.30-15.00</b> Проверка средств для плавания (мячей, игрушек нарукавников, кругов и т.д.)</p>	<p><b>8.00-10.15</b> НОД Подготовка и проведение со средней группой № 7</p> <p><b>10.15-11.05</b> Проверка средств для плавания (мячей, игрушек нарукавников, кругов и т.д.)</p> <p><b>11.05-12.20</b> Подготовка и проведение НОД со средней группой № 8</p> <p><b>12.30-13.30</b> Перерыв на обед</p> <p><b>13.30-15.00</b> Беседа с участниками образовательного процесса. Планирование НОД</p>	<p><b>8.00-10.35</b> Подготовка и Проведение НОД с подготовительной группой № 6</p> <p><b>10.35-12.30</b> Беседа с участниками образовательного процесса. Планирование НОД</p> <p><b>12.30-13.30</b> Перерыв на обед</p> <p><b>13.30-15.00</b> Проверка средств для плавания (мячей, игрушек нарукавников, кругов и т.д.)</p>
<b>Итого 6 часов</b>	<b>Итого 6 часов</b>	<b>Итого 6 часов</b>	<b>Итого 6 часов</b>	<b>Итого 6 часов Всего 30 часов</b>

	№ группы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
2я гр. р.в.	1	Зебра-пешехода друг	День здоровья	Прогулка в осенний лес	Снежок-мой дружок	Игры со снеговиком	Атыбаты шли солдаты	Мой весёлый, звонкий мяч	День здоровья	Красный, жёлтый, зелёный	Все во-круг стараются- спортом занимают-ся!	День фут-болиста
	4	Зеб-рапешехода друг	День здоровья	В гости к ко-лобку	Сне-жок-мой дру-жок	Игры со сне-гови-ком	Аты-баты шли сол-даты	Мой весё-лый, звон-кий мяч	День здоровья	Крас-ный, жёл-тый, зеле-ный	Все во-круг старают-ся- спор-том за-нимают-ся!	День фут-болиста
мл. гр.	2	Зеб-рапешехода друг	День здоровья	Про-гулка в осен-ний лес	Сне-жок-мой дру-жок	Игры со сне-гови-ком	Аты-баты шли сол-даты	Мой весё-лый, звон-кий мяч	День здоровья	Крас-ный, жёл-тый, зеле-ный	Все во-круг старают-ся- спор-том за-нимают-ся!	День фут-болиста
	3	Зеб-рапешехода друг	День здоровья	Про-гулка в осен-ний лес	Сне-жок-мой дру-жок	Игры со сне-гови-ком	Аты-баты шли сол-даты	Мой весё-лый, звон-кий мяч	День здоровья	Крас-ный, жёл-тый, зеле-ный	Все во-круг старают-ся- спор-том за-нимают-ся!	День фут-болиста
ср. гр.	7	День знаний	День здоровья	Весё-лые старты	Здрав ствуй зи-муш-ка-зима	Игры со сне-гови-ком	Наша Ар-мия самая силь-ная	Вол-шеб-ные обручи	День здоровья	Наш друг-свето-фор	Все во-круг старают-ся- спор-том за-нимают-ся!	День фут-болиста
	8	День знаний	День здоровья	Весё-лые старты	Здрав ствуй зи-муш-ка-зима	Игры со сне-гови-ком	Наша Ар-мия самая силь-ная	Вол-шеб-ные обручи	День здоровья	Наш друг-свето-фор	Все во-круг старают-ся- спор-том за-нимают-ся!	День фут-болиста
ст. гр.	10	День знаний	День здоровья	Весё-лые старты	Зим-ние заба-вы	Нам морозы нипо-чем (на улице)	Курс мо-лодо-го бой-ца( празд-ник с уча-	Под-виж-ные игры с эле-мента-ми спор-тивных	День здоровья	Зебра-пеше-хода друг!	Все во-круг старают-ся- спор-том за-нимают-ся!	День фут-болиста

							стием роди- телей д	игр				
	5	День знани	День здоро- вья	Весё- лые старты	Зим- ние заба- вы	Нам морозы нипо- чем (на улице)	Курс мо- лодо- го бой- ца( празд- ник с уча- ствием роди- телей д	Под- виж- ные игры с эле- мента- ми спор- тивных игр	День здоровья	Зебра- пеше- хода друг!	Все во- круг старают- ся- спор- том за- нимают- ся!	День фут- болиста
пд. гр.	6	День знани	День здоро- вья	Первые стар- ты( сорев- нова- ния)	Папа, мама, я- спор- тив- ная се- мья( сорев- нова- ния)	Нам морозы нипо- чем (на улице)	На- шей Ар- мии- са- лют!	Под- виж- ные игры с эле- мента- ми спор- тивных игр	День здоровья	Зебра- пеше- хода друг!	Все во- круг старают- ся- спор- том за- нимают- ся!	День фут- болиста
	9	День знани	День здоро- вья	Первые стар- ты( сорев- нова- ния)	Папа, мама, я- спор- тив- ная се- мья( сорев- нова- ния)	Нам морозы нипо- чем (на улице)	На- шей Ар- мии- са- лют!	Под- виж- ные игры с эле- мента- ми спор- тивных игр	День здоровья	Зебра- пеше- хода друг!	Все во- круг старают- ся- спор- том за- нимают- ся!	День фут- болиста

**- Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды в группе;**

<b>Задачи работы</b>	<b>Оснащение</b>
Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	Оборудование: - для ходьбы, бега, равновесия; - прыжков; - бросания, ловли; - плавания и ныряния; - общеразвивающих упражнений
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации)	Оборудование: - для ходьбы, бега, равновесия; - прыжков; - бросания, ловли; - общеразвивающих упражнений

<p>Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)</p>	<p>Картотеки подвижных игр Игры на ловкость ( «Поймай рыбку» «Собери шары» и т.д.) Атрибуты для спортивных игр (волейбол, водное поло) Материалы, учитывающие интересы мальчиков и девочек</p>
<p>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей</p>	<p>Оборудование: - для бросания, ловли; - плавания , ныряния - общеразвивающих упражнений Картотеки подвижных игр Картотека игр по ознакомлению со свойствами воды</p>
<p>Воспитание культурно-гигиенических навыков</p>	<p>Алгоритмы для запоминания последовательности культурно-гигиенических навыков: игрушка-пупс умывается (для младшего и среднего возраста) Иллюстративный материал - ребёнок готовится к бассейну.</p>
<p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p>	<p>Иллюстративный материал, картинки. Оборудование: - для плавания, ныряния; - общеразвивающих упражнений Картотека подвижных игр: «Игры способствующие навыку погружения и всплытия»</p>
<p>Формирование плавательных навыков</p>	<p>Плавательный инвентарь: -нарукавники, круги, доски, палки. -резиновые игрушки -различные мячи -общеразвивающие упражнения -картотека игр: «игры способствующие навыку скольжения»</p>
<p>Совершенствование плавательных навыков</p>	<p>Плавательный инвентарь: Оборудование: -для водного поло, волейбола -доски, палки. -различные мячи. - различные тонущие игрушки -общеразвивающие упражнения -картотека игр: «Игры, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения»</p>



### 3.2. Условия реализации программы:

#### **Обеспечение безопасности НОД по плаванию.**

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила.

- Непрерывную образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- Не проводить непрерывную образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- Допускать детей к занятию в бассейне только с разрешения врача.
- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- Во время непрерывной образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непрерывной образовательной деятельности по плаванию.
- Не проводить непрерывной образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил безопасности на занятиях по плаванию.

**Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:**

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице друг за другом, не толкаясь;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

**При обучении прыжкам каждый воспитанник должен знать и соблюдать правила прыжков в воду.**

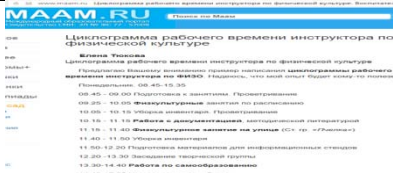

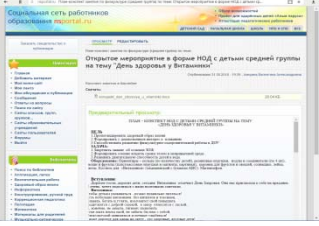


- Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину: не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения преподавателя.
- Выполняются прыжки строго под наблюдением преподавателя и по его команде.

- Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.
  - При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.
  - При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях.
  - Внимательно слушать объяснение техники прыжка инструктором.
- Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности при проведении непрерывной образовательной деятельности.

## Список литературы:

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. С.-П., 2003.
2. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., 2006.
3. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Издательство: ТЦ Сфера.
4. Мрыхин Р. П. Я учусь плавать. Феникс.
5. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.П. Обучение плаванию в детском саду. М., 1991.
6. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. М., 2003.
7. Шебеко В.Н., Шишкина В.А., Ермак Н.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. Мн., 1998.
8. Козлов А.В. Плавание доступно всем. Л., Лениздат, 1986.
9. Фирсов З.П. Плавание раньше, чем ходить. М., Физкультура и спорт, 1980.
10. Рыбак М. Грушева Г. Потапова Г. Раз, два, три, плыви. Методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. М., Обруч, 2010.
11. Макаренко Л.П. Учите плавать малышей. М., Физкультура и спорт, 1985.
12. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
13. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
14. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143
15. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- ( Азбука спорта ).
16. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
17. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
18. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.
19. Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- ( Библиотека руководителя ДОУ).
20. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. - М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.- (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
21. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.
22. Каталог ЭОР

## 4. Приложения.

Название	Ссылка	Описание	Скриншот
МААМ.RU	<a href="https://www.maam.ru/obrazovanie/ciklogrammy">https://www.maam.ru/obrazovanie/ciklogrammy</a>	Циклограмм а рабочего времени ИФК	
nsportal.ru	<a href="https://nsportal.ru/">https://nsportal.ru/</a>	Социальная сеть работников образования	
nsportal.ru	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/05/31/otkrytoe-meropriyatie-v-forme-nod-s-detmi-sredney-gruppy-na-temu">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/05/31/otkrytoe-meropriyatie-v-forme-nod-s-detmi-sredney-gruppy-na-temu</a>	Открытое мероприятие в форме НОД с детьми средней группы на тему "День здоровья у Витаминки"	
nsportal.ru	<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/05/31/otkrytoe-meropriyatie-v-forme-not-s-detmi-mladshey-gruppy-na-temu">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/05/31/otkrytoe-meropriyatie-v-forme-not-s-detmi-mladshey-gruppy-na-temu</a>	Открытое мероприятие в форме НОД с детьми младшей группы «Виноватая тучка»	
metior.ru	<a href="http://metior.ru/article/47-sbornik-podvizhnyh-igr-dlja-detei-3-4-let.html">http://metior.ru/article/47-sbornik-podvizhnyh-igr-dlja-detei-3-4-let.html</a>	Сборник подвижных игр для детей 3-4 лет	

## Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

### Младшая группа

(от 3 до 4 лет)

#### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, в рассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см).

Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

#### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног

мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### **Спортивные игры и упражнения**

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

**Плавание и элементы гидроаэробики.** Входить и погружаться в воду, бегать, играть в воде; водить хороводы. Учиться плавать (при наличии соответствующих условий).

### **Подвижные игры**

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

### **Средняя группа**

(от 4 до 5 лет)

#### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча

вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

### **Спортивные упражнения**

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору.

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

**Плавание.** Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Попытаться плавать произвольным способом.

**Игры на воде.** «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».

**Гидроаэробика.** Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

### **Подвижные игры**

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

### **Старшая группа**

(от 5 до 6 лет)

#### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

#### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверхназад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.



**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

### **Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

**Ходьба на лыжах.** Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

**Игры на лыжах.** «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

**Катание на велосипеде и самокате.** Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

**Плавание.** Двигать ногами вверх-вниз, сидя в воде на мелком месте, и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде. Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом.

**Игры на воде.** «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море».

**Гидроаэробика.** Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки.

### **Спортивные игры**

**Городки.** Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

**Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

### **Подвижные игры**

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

**С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

**С лазаньем и ползанием.** «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

**Эстафеты.** «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

### **Подготовительная к школе группа**

(от 6 до 7 лет)

#### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком.

Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2–3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу. Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

### **Спортивные упражнения**

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками.

Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

**Плавание.** Выполнять вдох, затем выдох в воду (3—10 раз подряд). Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Скользить на груди и спине, двигать ногами (вверх-вниз). Передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Попытаться плавать без поддержки. Проплыть произвольным стилем 10–15 м. Выполнять разнообразные упражнения в воде.

Игры на воде. «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др.

**Гидроаэробика.** Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

### **Спортивные игры**

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками

(справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

### **Подвижные игры**

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!», лапта.