

**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение – детский сад
комбинированного вида № 464**

Принят

Педагогическим советом

Протокол № 1

От 31.08.2020г.

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ №464

 Н.В.Хитрикова_

Приказ № 58 от 31.08.2020

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

по синхронному плаванию

«Рисунки на воде»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст: 5-6 лет

Срок реализации 1 год

Разработал:

Митина Е.В

Екатеринбург, 2020

Содержание

Пояснительная записка.....	3
1. Учебный план.....	5
2. Планируемый результат освоения программы.....	6
3. Организационно-методические рекомендации.....	7
4. Перспективный план работы	9
5. Оснащение и оборудование помещений для плавания.....	11
6. Обеспеченность методическими рекомендациями и средствами обучения и воспитания.....	12
7. Приложения	13

Пояснительная записка.

Большое место в системе физкультурно-оздоровительной работы нашего ДООУ занимает обучение детей плаванию.

Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм ребенка. Волны при плавании и течении воды оказывают своеобразный массирующий эффект. Занятия плаванием - лучшая тренировка дыхательной системы. Во время вдоха происходит усиленная работа дыхательных мышц, которым приходится преодолевать давление воды на поверхность груди. Выдох, который обычно выполняют в воду, также затруднён. Такая регулярная «гимнастика» укрепляет дыхательную мускулатуру, что очень важно для детей с заболеваниями органов дыхания. Плавание оказывает большое внимание и на формирование психических процессов ребёнка. Процесс обучения плаванию требует от детей произвольно внимания и сосредоточенности. Малыши постепенно приучаются слушать объяснения педагога, звуковые сигналы. Дети учатся концентрировать внимание на показе игр и упражнений на воде и на суше. У них формируется устойчивость внимания. Особую роль в обучении ориентации в воде играет развитие восприятий и ощущений. С детьми проводятся специальные игры на развитие чувства воды и чувства времени. Кроме того, в процессе плавания развиваются и различные виды памяти-двигательная, образная, эмоциональная и словесно-логическая.

Для организации комплексной системы физкультурно-оздоровительной работы реализуется программа по синхронному плаванию «Рисунки на воде», основанная программе М.Д.Маханевой, Г.В.Барановой «Фигурное плавание в детском саду» - М., 2009г.

При разработке программы учитывались основные нормативные документы:

Федеральные законы:

❖ Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273–ФЗ Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;

❖ Законом РФ «Об основных гарантиях ребенка в РФ».

Нормативно-правовые документы Министерства образования РФ:

❖ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. № 1014 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования.

❖ Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России №1155 от 17.10.2013 года);

❖ Комментарии к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014 г. № 08-249;

❖ СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26 (зарегистрировано министерство юстиции РФ 29.05.2013 г., регистрационный № 28564)

Локальные документы дошкольного образовательного учреждения:

❖ Устав МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 464,

❖ Образовательная программа МБДОУ

❖ Годовой план МБДОУ.

Синхронное плавание – один из видов спорта, включающий в себя элементы художественное гимнастики, хореографии и плавания, развивающий гибкость, формирующий правильную осанку. Занятия по синхронному плаванию развивают правильное дыхание, воспитывают чувство красоты и ритма движений, детского коллективизма. Выполнение упражнений в воде с задержкой дыхания развивает легкие, а выполнение «рисунков» одновременно, в связке с несколькими детьми приучают их к согласованности действий в коллективе, умению подчинять свои желания и интересы общему делу. Дошкольники учатся не только плавать, но и создавать свои «рисунки» на воде. Освоение многообразных элементов увеличивает двигательный опыт и развивает мелкую моторику у детей. Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Занятия плаванием с элементами синхронного плавания вырабатывают качества, необходимые для успешного обучения в школе: трудолюбие, сосредоточенность, силу воли. Как особый вид спортивной деятельности, синхронное плавание вводит детей в мир новых знаний овладения новыми навыками в плавании. Поддерживающий гребок (плоский) уже можно изучать и осваивать, даже не умея плавать, достаточно научиться только лежать на спине. Обучение при этом проводится в мелком бассейне, где воспитанник в любой момент может встать на дно. При этом изучение и освоение техники гребков синхронного плавания можно совместить по срокам с обучением различным способам плавания. Вообще, методика обучения дошкольника плаванию в минимальной степени предусматривает развитие их в творческой сфере. А использование обучения элементам синхронного плавания является средством развития творческих способностей детей. Параллельное обучение способам плавания и основным гребкам в синхронном плавании может способствовать, с одной стороны, качественному освоению навыков плавания, с другой — сокращению времени начального обучения синхронному плаванию с одновременным повышением качества движений.

Целью данной программы является создание условий для физического развития, творческих способностей и успешной социализации ребенка-дошкольника через обучение элементам синхронного плавания.

Задачи:

- развивать умение использовать нетрадиционные виды плавания (боком, с переворотами и т.п.);
- помогать осваивать безопасные положения на воде;
- учить свободно и непринужденно чувствовать себя и ориентироваться в воде;
- формировать умение договариваться между собой в подгруппе, выполнять упражнения синхронно;
- совершенствовать умение действовать в рамках определенных условий, прилагая усилия;
- приучать по-разному двигаться в водной среде в соответствии с воображаемой ситуацией;
- укрепить здоровье и совершенствовать гармоническое развитие детей дошкольного возраста,
- расширить круга двигательных навыков и функциональных возможностей организма;
- отработать и развивать плавательные навыки через разучивание синхронных упражнений и композиций;
- развивать и совершенствовать силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость и пластику выполнения движений, умение слушать музыку при выполнении упражнений;
- создать условия для личностного роста ребенка и развития его творческого потенциала;
- развивать умение организовать деятельность в подгруппе сверстников;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движения в воде;
- способствовать проявлению творческой активности.

1. Учебный план.

Занятия проводятся с 01.10 по 30.05 – 32 занятия в год. Длительность занятия от 25 до 30 минут (согласно СанПиН)

	Модули (Разделы)	Тема	Кол-во часов			
			Теория	практика	всего	
Синхронное плавание	"Азбука плавания"	Задержка дыхания	0,2	1,0	1,2	
		Ходьба, бег	0,3	1,0	1,3	
		Прыжки	0,5	0,5	1,0	
		Плавание способом кроль	0,3	1,0	1,3	
		Плавание «своим» способом	0,2	1,0	1,2	
		Упражнения для погружения	0,5	0,5	0,5	
		Упражнения для всплытия	0,5	2,0	2,5	
		Хват, закрепка, виды цепочек	0,2	0,5	0,7	
	<i>Итого</i>		2,7	7,5	10,2	
	"Элементы синхронного плавания"	Движения под музыкальное сопровождение	1,5	2,5	4,0	
		Парные движения	1,5	2,5	4,0	
		Упражнения с предметами	1,0	4,0	5,0	
		Ориентация в пространстве	1,0	3,0	4,0	
		<i>Итого</i>		5,0	12,0	17,0
	Разучивание комплексов «рисунков»	Комплекс 1	0,4	0,8	1,2	
		Комплекс 2	0,3	1,0	1,3	
		Показательное выступление	0,8	1,5	2,3	
		<i>Итого</i>		1,5	3,3	4,8
	<i>итого по всем разделам</i>			9,2	22,8	32,0
	Всего в неделю 1 занятие, в месяц – 4, в год - 32 (длительность занятия 25-30 минут)					

2. Планируемый результат освоения программы

Планируемый результат освоения детьми учебной программы по синхронному плаванию «Рисунки на воде»:

- приобретает определенную систему знаний о физических упражнениях на воде, их структуре, оздоровительном воздействии на организм; сформированы представления и знания о правилах безопасного поведения на воде; усваивает физкультурную и пространственную терминологию; узнает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими;
- осознает свои двигательные действия; познает свое тело, формируется телесная рефлексия; учится рационально использовать навыки в самостоятельной двигательной деятельности;
- приобретает грацию, пластичность, выразительность движений;
- закрепляет знания об окружающей природе, свойствах воды; обогащает словарный запас, развивает память, мышление, воображение;
- развивает самостоятельность, творчество, инициативность; учится самоорганизации, взаимопомощи, умению взаимодействовать со

сверстниками.

Два раза в год проводится промежуточная педагогическая диагностика, выявляющая степень освоения плавательных движений по следующим критериям:

1. Выполнение упражнений поплавок, звездочка на задержке дыхания в парах.
2. Умение под музыку составить самостоятельно и в парах комплекс «рисунков».
3. Умение ориентироваться под водой по сигналу инструктора.

3. Организационно-методические рекомендации.

Для проведения данных занятий необходимы определенные навыки детей по плаванию, кроме того предъявляются также высокие требования к координационным способностям занимающихся, ориентированию в пространстве, равновесию. На протяжении всего периода обучения используются различные игры и упражнения (Приложения 1,2). В среднем возрасте основное направление деятельности – отработка плавательных умений в соответствии с программой по обучению плаванию, включая элементы обучения синхронному плаванию: прослушивание музыки, рисование на музыку, танцы на суше и выполнение самостоятельных произвольных движений в воде под музыку, беседы о пользе и красоте синхронного плавания. В дальнейшем при уверенном использовании ребенком полученных плавательных навыков начинается подготовка плавательных композиций.

Этапы подготовки плавательных композиций.

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

1. Знакомство с синхронным плаванием как с видом спорта.

На этом этапе познакомить детей с простыми упражнениями, которые можно выполнять одновременно под мелодичную музыку без изменения ритма. Разучивание движений проходит под счет и сигналы инструктора. Движения выполняются индивидуально в простом построении (шеренга, круг). Композиции составляются с одинаковыми упражнениями, с предметом или без предмета. Под музыку композиция выполняется тогда, когда она полностью знакома детям и разучена под счет.

Упражнения:

- ходьба, прыжки, наклоны, приседания под воду;
- «звездочка», «поплавок», «медуза»;
- скольжение на груди и на спине;
- выполнение упражнений в шеренге и кругу;
- взмахи руками и ногами, переходы и перестроения.

2. Придумывание композиций под музыку.

Дети учатся слышать музыку при выполнении упражнений и одновременно следить за синхронностью движений. Разучиваем композиции в тройках, парах, дети учатся следить за дыханием при выполнении некоторых движений. Упражнения разучиваются комплексно, одновременно под счет педагога и музыку. Музыка подбирается в двух ритмах, дети должны научиться слушать характер музыки и следить за ритмом. Но смена ритма возможна не более 2 раз за композицию. Композиции можно составлять с предметами: обручи, мяч и т.д. Используются различные схемы, приведенные в приложении 3, а также упражнения и задания для развития творческих способностей детей (Приложение 4).

Упражнения:

- ходьба и бег с работой рук, перестроением;
- «звездочка» (на спине, и на груди), «солдатык», «поплавок», «медуза»;
- скольжение на спине и на груди в разных направлениях;

- ныряние, упражнение «винт».

3. Отработка гибкости, красоты, пластики выполнения движений.

Работаем над пластикой и красотой движений. Дети учатся придумывать свои упражнения под музыку, стремятся связать их красивыми переходами, так же используем разные предметы для придания движениям особой яркости. Музыка подбирается с более частой сменой ритма. Дети должны слышать музыкальный рисунок и в соответствии с ним выполнять комплекс упражнений. Упражнения берутся более сложные – с переворотами, не вставая на ноги, используется больше перестроений, с использованием предметов, а так же можно включать разные стили плавания.

При разучивании композиций используется принцип этапности, композиции составляются с учетом умений и навыков детей. Примерные варианты приведены в Приложении 5.

Упражнения:

- скольжение и плавание с переворотами на спину и грудь (не вставая на ноги);
- упражнения с переворотами: «поплавок» на груди, «звездочка» на спине, «звездочка» - «винт» и т.п.;
- отработка дыхания при плавании в стилях «брасс», «кроль» с переворотом (не вставая на ноги).

Занятия проводятся в соответствии с перспективным планированием согласно методическому пособию «Фигурное плавание в детском саду» Маханевой М.Д., Барановой Г.В.

Структура занятий:

Занятие делится на III части.

I. Подготовительная часть 5 – 7 минут.

Разминка на суше: используются упражнения на укрепления и оздоровления организма, на растяжку мышц, укрепления сердечно – сосудистой системы, расслабления. Отрабатываются перестроения, упражнения, включенные в занятие. Разминка может проводиться с предметами, которые будут использованы в основной части: обручи и т.д.

II. Основная часть 15 минут.

Разучивание и совершенствование, упражнений, игр и композиций. Для украшения и усложнения упражнений и композиций используем разные предметы, не связанные с плаванием: обручи, мячи.

III. Заключительная часть – 5 минут.

Игры, индивидуальная работа с детьми, свободное плавание (дети самостоятельно играют, выполняют упражнения по своему желанию).

Условия проведения занятий по плаванию.

Согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» температура воды в бассейне для детей до 7 лет составляет $32\pm 1^{\circ}\text{C}$, температура воздуха в помещении с чашей $29\pm 1^{\circ}\text{C}$. В помещении с душевой и раздевальной температура воздуха $+25\div +26^{\circ}\text{C}$.

1. Перспективный план работы на год.

Октябрь.

1. Правила поведения на занятиях. Значение синхронного плавания для здоровья.
2. Проверка навыков детей. Отработка задержки дыхания.
3. Знакомство с терминологией, сигналами, схемами.

Ноябрь.

1. Формирование у детей представлений о конкретном «рисунке».
2. Составление «рисунков на воде» в парах с обручами под музыку.
3. Закрепление навыков всплывания и лежания на воде, выдоха в воду сериями.
4. Учить детей двигаться под счет и по сигналу инструктора.

Декабрь.

1. Знакомство детей с определением «хват», «закрепка», упражнение в «хвате», «закрепке».
2. Обучение детей в парах самостоятельному составлению «рисунков на воде» с использованием разных пособий.
3. Обучение детей плавному выполнению перестроения из одного парного рисунка в другой кратчайшим путем.
4. Формирование у детей четких представлений о своей роли в каждом рисунке, умелому и быстрому реагированию на звуковой сигнал, музыку.

Январь.

1. Обучение детей взаимозаменяемости в парах, роли ведущего в «рисунках на воде», оказанию посильной помощи товарищам.
2. Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению «рисунков на воде» по всей его поверхности.

Февраль.

1. Разучивание новых движений, используя при этом элементы «медузы», «цепочки», «пирамиды», «поплавок» с единым шнуром.
2. Обучение детей умелому и плавному слиянию движения под музыкальное сопровождение.
3. Формирование у детей знаний о значении синхронного плавания для здоровья, «рисунков на воде» как частицы большого спорта.

Март.

1. Формирование у детей ответственного отношения к выполнению движений, тренировка самостоятельных составлений «рисунков» в парах.
2. Формирование понятий, что «рисунки на воде» — коллективная работа.
3. Игры и развлечения на воде под музыкальное сопровождение.

Апрель.

1. Обучение выполнению «рисунков на воде» с одним общим предметом.
2. Закрепление плавных переходов от одного «рисунка на воде» к другому, не мешая товарищу.
3. Совершенствование длительной задержки дыхания.

Май.

1. Совершенствование выступлений студии в парах, их отработка и длительное пребывание на поверхности воды.
2. Формирование дружеских отношений в команде.
3. Педагогическая диагностика по задержке дыхания, навыков в выполнении разнообразных движений на воде.

2. Оснащение и оборудование помещений для плавания.

Развивающая среда	
Направления развития	Предметная
«Физическое развитие». - двигательная деятельность (в бассейне).	<p>мячи резиновые – 15 шт. шарики пластмассовые – 10 шт. досочки плавательные – 15 шт. корабли – 7 шт. кольцеброс + комплект колец – 1 шт. игрушки тонущие – 37 шт. игрушки плавающие – 59 шт., в том числе лягушки – 10, черепахи – 3, рыбы – 24, разные - 19 лейки – 3 шт. корзины под инвентарь – 1 шт. ведра под инвентарь – 3 шт. корзина плавающая – 1 шт. палка гимнастическая – 2 шт. обручи – 3 шт. обручи с утяжелителем – 2 шт. дуги для подныривания – 3 шт. нарукавники – 3 комплекта по 2 шт. Набор плавающий (утки и лягушка) – 3 шт. Плакаты – 1 шт.</p>
Мебель и ТСО	<p>Помещение для раздевания. стул детский – 1 шт. дорожки – 8 шт. коврики резиновые – 15 шт. шкафчики для раздевания – 8 шт. скамейка – 2 шт. ширма – 1 шт. магнитофон – 1 шт. шкаф с аптечкой – 1 шт. зеркало – 1 шт.</p> <p>Душевая. Скамейка – 1 шт. Стол – 1 шт. Таз – 2 шт. Термометр – 1 шт.</p> <p>Помещение с чашей. Чаша бассейна – 1 шт. Лестница спусковая – 1 шт. Часы – 1 шт. Поручни – 2 шт. Угловая этажерка – 1 шт. Термометр – 1 шт. Пылесос для чистки дна бассейна – 1 шт.</p>

3. Обеспеченность методическими рекомендациями и средствами обучения и воспитания

Основные направления развития детей	Методические пособия Наглядно-дидактические пособия
Физическое развитие	<p>Маханева М.Д, Баранова Г.В. «Фигурное плавание в детском саду»(методическое пособие), М.: «Творческий центр сфера», 2009г.</p> <p>Яблонская С.В., Циклис С.А. «Физкультура и плавание в детском саду» - М.: ТЦ Сфера, 2008г.</p> <p>Егоров Б.Б. «Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар - сауна» - М.: «Гном и Д», 2004г.</p> <p>Методическая разработка «Использование аквагимнастики для детей с нарушением осанки и плоскостопием», Екатеринбург, 2000г.</p> <p>Осокина Т.И. «Обучение плаванию в детском саду», М.: «Просвещение», 1991г.</p> <p>Протченко Т.А., Семенов Ю.А. «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников» (практическое пособие), М.: «Айриспресс»,2003г.</p> <p>Чеменева А.А., Столмакова Т.В «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста»-Санкт- Петербург: «Детство-Пресс», 2011г.</p> <p>Дополнительные методические пособия: Хрестоматия для чтения взрослыми детям Наглядно-дидактические пособия <i>Серия «Безопасность»:</i> плакаты «Правила поведения на воде и в бассейне».</p>

Игры к занятиям:**«Поезд в туннель»**

Задача: совершенствовать умение скользить на груди.

Описание. Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив друг другу руки на плечи, изображая поезд. Колонна движется шагом. Двое ребят, стоя лицом друг к другу и держась за руки, образуют туннель, опуская руки на поверхность воды. Чтобы проехать через него, ребята, изображающие поезд, поочередно выходят вперед колонны и выполняют скольжение на груди. После того как все вагоны пройдут, дети, изображавшие туннель, пристраиваются к концу колонны, а двое первых ребят из поезда образуют новый туннель.

Правила. Возвращаться в конец колонны можно только шагом. Встречное движение запрещается — в туннеле одна колея, может произойти крушение.

Методические указания. Следить, чтобы изображающие туннель не задерживали ребят под водой.

«Чье звено скорее соберется»

Задача: упражнять детей в разных способах плавания, приучать ориентироваться в необычной среде.

Описание. Дети делятся на 3—4 группы с одинаковым числом играющих. Каждая группа выстраивается в колонну по углам бассейна. По сигналу дети расходятся по всему бассейну, выполняют разные упражнения по своему желанию. По свистку дети должны быстро проплыть любым способом на свое место и построиться в колонну. Преподаватель отмечает, чье звено быстрее соберется.

Правила. При выполнении упражнений нужно отходить дальше от места сбора звена. При плавании не наталкиваться друг на друга.

Методические указания. Места построения звеньев можно обозначить цветными флажками, положенными на бортик бассейна. Для усложнения игры можно менять местами флажки, шары.

«Невод»

Задача: помочь освоиться с сопротивлением воды.

Описание. Играющие (рыбы) располагаются в ограниченном пространстве. Двое рыбаков, взявшись за руки, по сигналу воспитателя бегут за рыбкой, стараясь окружить ее. Каждая пойманная рыба остается в сети рыбаков. Так постепенно составляется невод. Игра заканчивается, когда все рыбы будут переловлены.

Правила. Нельзя ловить рыбу разорванным неводом. Нельзя толкаться, топить друг друга, хватать за руки, туловище.

Методические указания. Водящих назначает воспитатель. Пойманный последним объявляется самой быстрой рыбкой.

«Переправа»

Задача: дать почувствовать сопротивление воды для правильного осуществления гребковых движений рук.

Описание. Играющие выстраиваются в одну шеренгу вдоль бортика бассейна на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По команде они все вместе начинают «переправляться на другой берег». Продвижению в воде дети помогают гребковыми движениями рук, приговаривая хором.

Дети

Толкаюсь, толкаюсь руками о воду,

Вода помогает мне выбрать дорогу.

Правила. Нельзя толкать друг друга и брызгаться.

Методические указания. Следить, чтобы пальцы рук были сомкнуты. Пояснить различие между гребками рукой с сомкнутыми и разведенными пальцами.

«Караси и карпы»

Задача: учить детей свободно передвигаться в воде.

Описание. Разделить играющих на две равные группы. Дети становятся в шеренги спиной друг к другу, после чего приседают. Расстояние между шеренгами 0,5—1 м. Для каждой шеренги заранее намечается направление, в котором надо бежать. Одна шеренга — караси, другая — карпы. Название команд произносить в произвольном порядке. Названная команда (шеренга) тотчас поднимается и бежит в указанном направлении. Дети другой команды поднимаются, поворачиваются и догоняют убегающих, стараясь дотронуться до них рукой. Ребенок, которого коснулись рукой, останавливается. По сигналу воспитателя все останавливаются, возвращаются на прежние места, и игра начинается сначала.

Правила. Находясь в шеренге, нельзя оборачиваться назад. Во время перебежки нельзя толкать друг друга. После сигнала воспитателя об остановке нельзя продолжать бег.

Методические указания. Стоя в шеренгах, дети не приседают. Строить шеренги лучше по росту, чтобы их правые фланги находились друг против друга. Одну и ту же команду можно называть иногда и два раза подряд. Слова «караси» и «карпы» воспитатель должен произносить медленно, растягивая первые слоги и быстро произнося последние.

«Борьба за мяч»

Задача: развивать у детей умение ориентироваться в воде.

Описание. Играющие делятся на две команды и располагаются в две шеренги напротив друг друга на небольшом расстоянии. Ведущий передает большой легкий мяч между шеренгами, а дети стараются завладеть им и не отдавать соперникам, для чего быстро передают его членам своей команды. Мяч не должен касаться воды. Проигрывает та команда, по вине которой он упадет в воду. Игра повторяется.

Правила. Не толкаться, не мешать друг другу.

Методические указания. Роль ведущего можно поручить одному из детей.

«Искатели жемчуга»

Задача: приучить детей согласовывать друг с другом свои движения в воде.

Описание. Дети ходят по дну бассейна, сделав 2—3 шага на руках, останавливаются, опускают лицо в воду и осматривают дно. Затем приподнимают лицо из воды, делают еще несколько шагов и вновь осматривают дно. На дно следует положить несколько предметов — «раковин». По окончании игры воспитатель предлагает детям описать эти предметы, рассказать, как они расположены по отношению к другим «раковинам».

Правила. Опуская лицо в воду, открыть глаза.

Методические указания. Можно ввести в игру сбор «жемчуга». В необходимых случаях целесообразно разрешать детям использовать подводную маску или очки.

«Утки-нырки»

Задача: помогать детям осваивать безопорное положение в воде.

Описание. Дети произвольно располагаются по бассейну, изображая уток. По сигналу они наклоняются вперед, стараясь нырнуть за кормом и ухватиться за дно. При этом приподнимают обе согнутые в коленях ноги — «показывают хвостики».

Правила. Более ловкой окажется утка, которая сумеет «показать хвостик» большее количество раз.

Методические указания. Чтобы облегчить детям выполнение задания, целесообразно предлагать им опустить голову (подтянуть подбородок к груди).

«Кузнечики»

Задача: воспитывать навыки ориентировки в воде.

Описание. Играющие располагаются на одной линии в указанной части бассейна. По сигналу они начинают передвигаться вперед прыжками на обеих ногах, стараясь как можно быстрее достигнуть установленного ориентира.

Правила. Дети не должны начинать передвижение раньше подачи сигнала, мешать друг другу, переходить на бег или ходьбу.

Методические указания. Для усложнений условий передвижения можно изменять положение рук. Оно может быть произвольным или обусловленным игровым заданием.

«Салки с мячом»

Описание. Играющие выбирают водящего. Он догоняет и салит мячом убегающих. Осаленный становится водящим.

«Рыбка в сетке»

Задачи: совершенствовать у детей умение ориентироваться в воде; развивать внимание.

Описание. Играющие, 6—8 детей, становятся в круг лицом наружу и взявшись за руки, образуют сетку. Внутри круга плавает рыбка — один из играющих. Рыбка старается незаметно выскользнуть из сетки (поднырнуть под руками стоящих в кругу). Если дети, под руками которых собирается проплыть рыбка, заметят или почувствуют движения ее плавников и хвоста, они должны крикнуть: «Поймали!» Тогда рыбка должна начать поиски другого прохода из сетки. В противном случае будет считаться, что в сетке дырка. Игра повторяется 3 раза, после чего в сетку загоняют другую рыбку.

Правила. Дети, изображающие сетку, не должны оборачиваться, подсматривать, опускать руки.

Методические указания. Следить, чтобы дети действовали в меру осторожно, стараясь не «поранить» рыбку, не сделать ей больно.

«Охотники и утки»

Задача: упражнять в погружении в воду с головой.

Описание. Выбираются два охотника. Остальные дети — утки. Охотники становятся по обе стороны бассейна, у каждого из них по мячу. Утки плавают в разных направлениях по бассейну. По сигналу «Охотники!» утки должны нырнуть в воду, чтобы охотники не смогли попасть в них мячами. Если кто-то из детей не успел спрятаться и в него попадают мячом, он должен выйти на время из игры.

Правила. Охотники не должны бросать мяч детям в голову. Начинать бросать мяч можно только по сигналу «Охотники!» и не сходить с места.

Методические указания. Охотники меняются после того, как каждый из них попадает мячом в определенное число уток.

Эстафета «Кто быстрее?»

Описание. Играющие делятся на две команды, стоящие в колоннах по одному. Перед колоннами обозначена линия, а на расстоянии 15—20 м от них лежат большие надувные мячи. У каждого первого в колонне по малому мячу. По сигналу учителя первые бегут к большим мячам, оббегают их справа (слева), возвращаются обратно и передают мячи вторым, а сами становятся в конец колонны и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая перебежки и передавшая мяч учителю.

Варианты: колонн не две, а три-четыре, игрок оббегает не только мяч, но и колонну по глубине.

«Эстафета с выбыванием»

Задача: упражнять в погружении в воду с головой.

Описание. Играющие, взявшись за руки, образуют круг. По сигналу «Спрячемся под воду!» дети приседают, погружаются в воду с головой, не разнимая рук. Ребенок, нарушивший правила, выходит из круга. Игра продолжается.

Правила. Дети не должны разнимать руки, вытирать лицо после подъема из воды.

«Летающие кольца»

Задачи: приучать детей действовать в необычных условиях; помогать осваиваться в воде.

Описание. Дети встают в две шеренги лицом друг к другу. У игроков одной из шеренг в руках кольца (диаметр 15—25 см) из полрой резины. По сигналу воспитателя дети перебрасывают кольца одной рукой игрокам, стоящим напротив. Те ловят кольца и, насколько могут быстро, возвращают их партнерам и т.д. Происходит перестрелка в парах. Выигрывает та пара, которая меньшее количество раз, чем остальные, уронит кольцо в воду.

Правила. Ловить только свое кольцо.

Методические указания. Желательно для каждой пары использовать кольцо другого цвета. В процессе игры надо вводить бросание и ловлю кольца и правой и левой рукой.

«Белые медведи»

Описание. В углу бассейна обозначается небольшой участок — льдина. На ней находятся двое детей — медведи. Остальные играющие — тюлени. Они размещаются в воде (глубина по колено). По сигналу медведи берутся за руки и выходят на охоту. Настигнув зазевавшегося тюленя, медведи ловят его, соединив свободные руки. Пойманного тюленя отводят на льдину. Затем медведи возвращаются в воду, ловят другого тюленя и тоже отводят его на льдину и т.д. Каждая пойманная пара тюленей также становится тюленями. Игра заканчивается, когда будут пойманы все тюлени.

Правила. Медведи не должны стараться удержать под водой тюленя, которого они ловят.

Методические указания. Если первая пара медведей охотится неудачно и долго не может поймать тюленя, можно назначить других водящих.

«Быстрые мячи»

Задача: совершенствовать у детей умение играть в мяч в воде.

Описание. Играют 2—3 команды, они становятся колоннами. Расстояние между колоннами 2—3 м, между игроками 50—70 см. Уровень воды — по пояс. Ноги врозь. В руках у капитанов команд — мячи. По сигналу, наклонившись вперед и опустив руки и голову в воду, капитаны передают мяч между ногами игрокам, стоящим сзади. Те передают мяч под водой дальше. Когда мяч достигнет конца колонны, замыкающий поднимает его над головой и передает впереди стоящему игроку. Тот, прогнувшись и отведя руки немного назад, принимает мяч и передает тому, кто находится впереди. Когда мяч возвращается к капитану, тот поднимает его над головой. Выигрывает команда, чей «мяч окажется быстрее».

Правила. Нельзя перебрасывать мяч — его надо передавать из рук в руки.

Методические указания. Игру можно провести на глубине воды по грудь. Желательно при повторении игры варьировать способы передачи мячей.

«Усатый сом»

Задача: совершенствовать у детей умение ориентироваться в воде.

Описание. Выбирается водящий — сом, все остальные дети становятся шеренгой в воде по пояс лицом к берегу.

Воспитатель

Рыбки, рыбки, не зевайте!

Сом усами шевелит,

Все — на берег, он не спит!

Последние слова служат сигналом, по которому дети выбегают на берег. Сом может осалить только в воде, на берег ему выходить нельзя. Игра повторяется 2—3 раза. Дети подсчитывают, какой сом поймал больше рыбок.

Правила. Водящему-сому запрещается хватать рыбок-детей за руки, плечи и др. Чтобы осалить рыбку, нужно просто прикоснуться к ней.

Методические указания. Роль сома может брать на себя и взрослый. В этом случае сигнал к началу игры подает все равно он.

«Резвый мячик»

Задача: способствовать овладению продолжительным, постепенным выдохом.

Описание. Играющие становятся в одну шеренгу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Каждый имеет мячик или теннисный шарик. Приняв положение упора лежа спереди, дети кладут его на поверхность воды на линии рта. Делая выдох, дуют на него, стараясь отогнать как можно дальше от себя. Затем продвигаются вперед делая неоднократный вдох и выдох. По команде все остаются на своих местах, перестают дуть на мяч. Выясняется, чей мяч отплыл дальше всех, — это самый «резвый мячик». Игра продолжается.

Правила. Нельзя мешать друг другу, дуть на чужой мячик.

Методические указания. Сначала можно игру проводить без продвижения вперед. В таком случае всякий раз делается только один выдох.

Следить за тем, чтобы дети выполняли постепенный выдох.

«Щука»

Задача: учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружение с головой.

Описание. Дети ходят или бегают по дну бассейна в произвольных направлениях, помогая себе руками, изображая рыбок. Щука стоит спиной в углу бассейна. По сигналу «Щука!» дети останавливаются и погружаются в воду до подбородка. Щука (водящий) внимательно следит за выполнением задания. Рыбку, которая неправильно выполнила задание, щука уводит к себе. Пойманный становится щукой. Игра повторяется 3—4 раза, за рыбками всякий раз выплывает уже другая щука.

Правила. Водящий не должен поворачиваться лицом к бассейну раньше подачи сигнала.

Методические указания. При повторении игры за рыбками могут выплывать одновременно 2—3 щуки.

Упражнения на растягивание мышц.

Задняя поверхность бедра	
Упражнение	Методические указания
И.п.: Стоя на одной ноге, другую дети поднимают к поверхности воды.	Рукой помогать поддерживать ногу, для равновесия можно держаться за поручень, поднимать ногу следует пока не почувствуется легкое напряжение, начинать движения с небольшой амплитуды.
Передняя поверхность бедра	
И.п.: то же, поднимать ногу, дотягиваться пяткой до ягодиц.	Рукой поддерживать ногу, стараться не прогибаться, напрягая мышцы живота; стараться дотянуться пяткой до середины ягодиц; для равновесия можно держаться за поручень.
Внутренняя поверхность бедра	
И.п.: то же. Ногу поднимать вбок, вверх к туловищу.	Рукой помогать больше разворачивать колено, стараться стоять прямо не прогибаться.
Мышцы голени	
И.п.: руками держаться за поручень, одна нога упирается в дно бассейна, другая упирается подушечками пальцев в стенку, с помощью рук подтягиваться к стенке бассейна.	Подушечки пальцев следует упирать, пока не почувствуют легкое напряжение в икроножной мышце.
Задняя поверхность предплечья	
И.п.: ноги врозь, медленно отводить одну руку, стараясь положить ее себе на спину.	Стараться не прогибаться, выполнять растягивание плавно.
Мышцы плеча	
И.п.: ноги врозь, медленно вытягивать руки вперед, слегка округляя плечи и наклоняя шею. Опускают руки в воду	Выполнять медленно и спокойно, руки уводить как можно дальше назад.

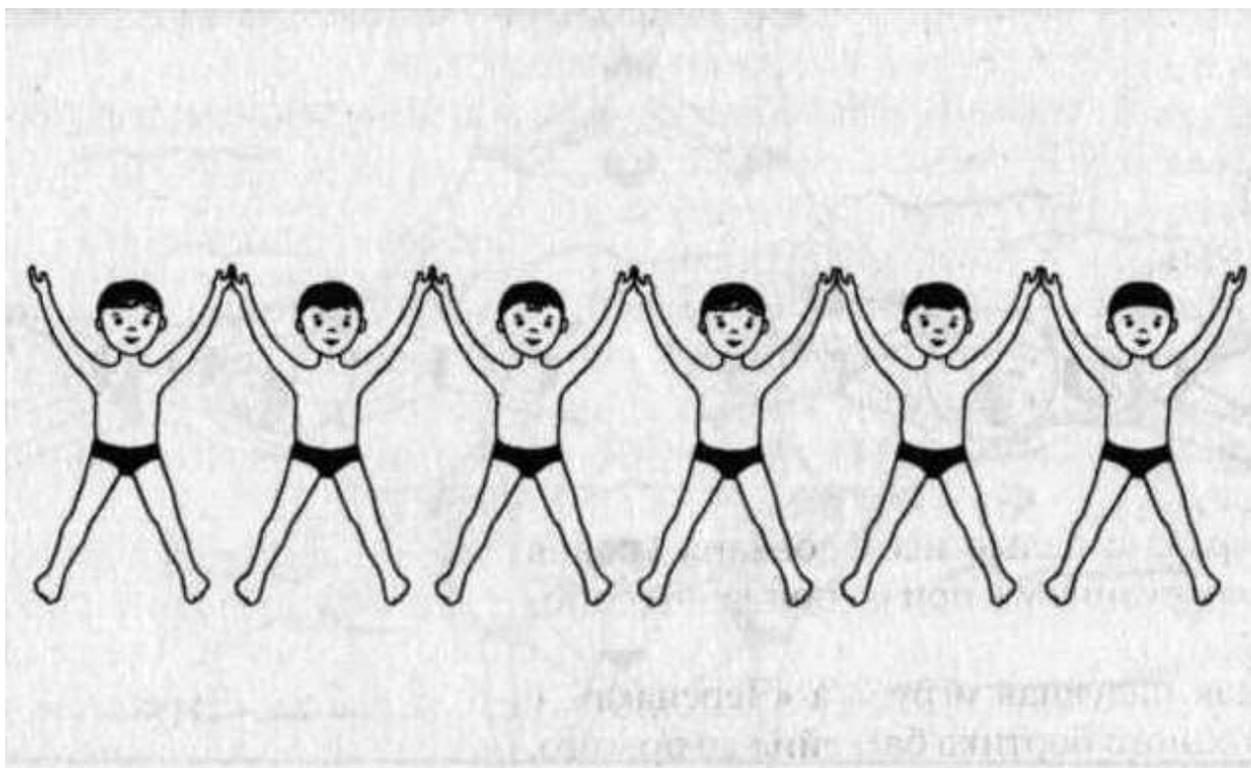
Упражнения для укрепления мышц.

Упражнения	Методические указания
<p>«Русалочки» И.п.: упор лежа, на боку. Напрягая мышцы живота, подгибают колени к груди. Переворачиваются боком на другую сторону и распрямляют ноги.</p>	<p>Можно держаться за бортик, сложнее выполнять упражнение без опоры, помогая себе гребковыми движениями руками для плавучести; так же можно выполнять упр. с досочкой, необходимо напрячь пресс, начинать движения с туловища, не прогибать спину.</p>
<p>«Карусель» И.п.: стоя в кругу, держась за руки; каждый второй ребенок, поддерживаемый другими, ложится на воду.</p>	<p>Те кто стоят начинают двигаться по кругу. Необходимо четное количество детей, дети не должны отпускать руки.</p>
<p>«Ласты» И.п.: упор лежа, держась за бортик. Тянуть одну ногу вниз, чтобы пальцы коснулись дна бассейна; другая находится на поверхности воды. Затем тянуть вторую ногу вниз, выталкивая первую, тем самым меняя положение ног.</p>	<p>Повторять движение несколько раз, постепенно увеличивая темп. Стараться не прогибаться; не выпрямлять ноги в коленях полностью, темп движения можно менять и чередовать.</p>
<p>«Ножницы» И.п.: упор лежа на спине или лицом вниз, держась руками за бортик; ноги находятся на одном уровне. Разводят ноги в стороны насколько могут, затем сводят вместе, располагая одну над другой.</p>	<p>Выполняя упражнение варьировать темп: медленно, быстро. Стараться не прогибаться и сохранять правильную осанку.</p>
<p>«Водные педали» И.п.: ноги врозь на ширине плеч, одна нога слегка выдвинута вперед. Делают движения руками под водой как бы толкая воду вперед.</p>	<p>Чередовать скорость: быстро, медленно. Стараться не прогибаться во время выполнения упражнения.</p>
<p>«Медуза» И.п.: лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны вверх: 1 – группируются, ноги сгибают обхватывая голени руками, голову поднимают; 2-3 – держат ногу; 4 – всплывают спиной вверх с задержкой дыхания.</p>	<p>Необходимо следить за задержкой дыхания.</p>
<p>«Рыбка» И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперед: 1 – поднимают голову, верхнюю часть туловища, руки и ноги; 2 – возвращаются в и.п..</p>	<p>Поднимая туловище, руки полностью выпрямляют и удерживают себя в таком положении длительное время, опускаются в и.п. медленно.</p>

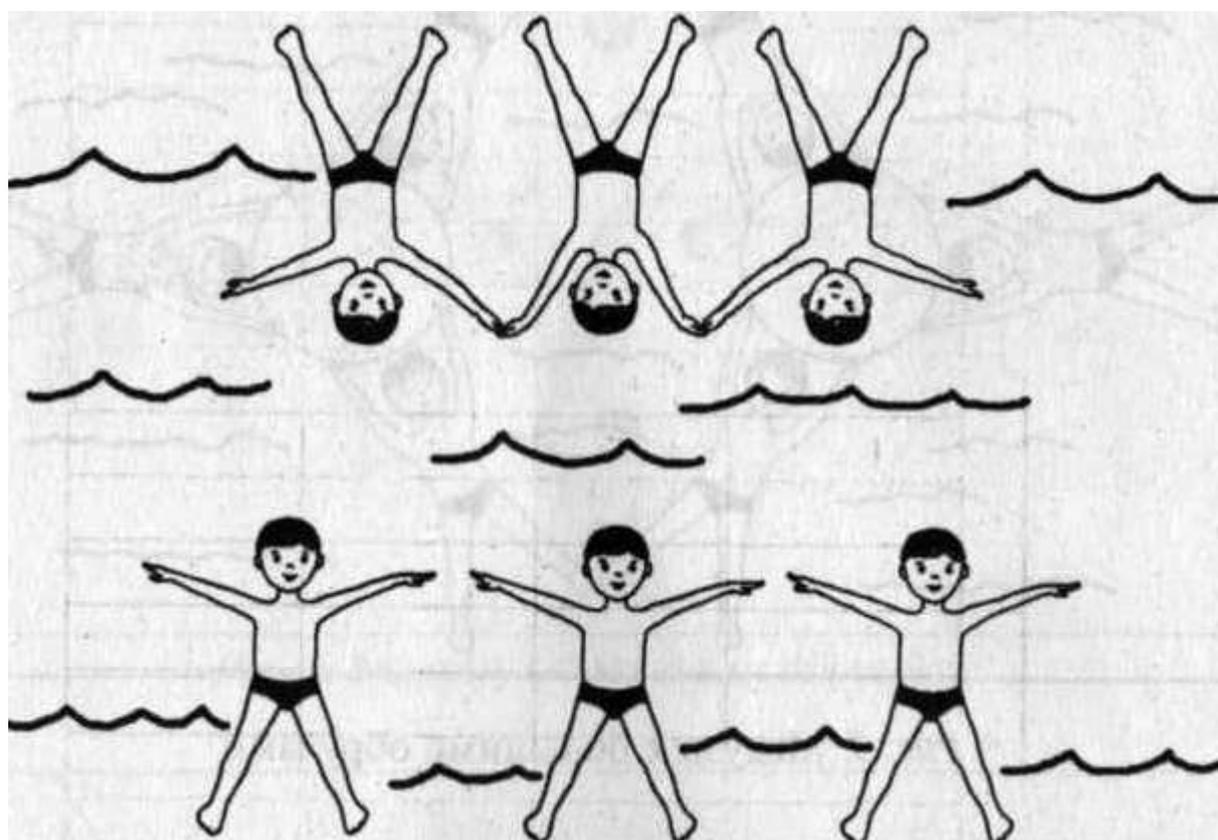
Упражнения для укрепления сердечно – сосудистой системы

Упражнения	Методические указания
<p>«Лошадки» И.п.: ноги врозь, одна нога немного впереди. Наклоняться вперед, перенося вес тела на выставленную ногу и поднимать другую к ягодицам.</p>	<p>Во время движения руками отталкиваться в другом направлении, можно попробовать это упр. в движении.</p>
<p>Прыжки с высоким подниманием коленей. И.п.: ноги врозь. Слегка сгибаются колени и, напрягая мышцы бедер, отталкиваться от дна бассейна. Колени двигаются по направлению к груди.</p>	<p>Выполнять движение руками под водой, использовать максимальное сопротивление воды, высоко поднимать колени перед собой, постепенно увеличивать высоту прыжка.</p>
<p>«Топчем воду» И.п.: ноги не касаются дна бассейна, стараться удержаться на плаву, руками и ногами вниз.</p>	<p>Не выпрямлять ноги в коленях полностью, слегка согнуть руки в локтях и держать их под водой на уровне бедра, можно выполнять это упр. на досочке.</p>
<p>«Маятник» И.п.: ноги врозь. Подпрыгнуть на одной ноге, другую отводят в сторону и поднимают к туловищу</p>	<p>Стараться постепенно подпрыгивать выше и отводить ногу дальше; при каждом движении выпрыгивают из воды.</p>
<p>«Фонтан» И.п.: ноги врозь. Сгибают колени и, напрягая мышцы бедер, отталкиваются от дна бассейна, стараясь выпрыгнуть из воды.</p>	<p>Постепенно увеличивать высоту прыжка, сильнее напрягая мышцы бедер при отталкивании и энергичнее работая руками.</p>
<p>«Прыгающая лягушка» И.п.: ноги расставлены. Слегка сгибая колени и напрягая мышцы бедер, отталкиваются от дна бассейна, стараясь подпрыгнуть вверх.</p>	<p>После погружения в воду убедиться, что ноги касаются дна бассейна; ускорять передвижение в воде.</p>
<p>Прыжки с разведением ног в стороны И.п.: слегка сгибая колени и напрягая мышцы бедер отталкиваются от дна бассейна, одновременно разводят ноги в стороны. Помогать руками, что бы увеличить силу прыжка.</p>	<p>Для продвижения вперед отталкивать воду руками назад, напрягая грудные мышцы; для продвижения назад отталкивать воду вперед.</p>

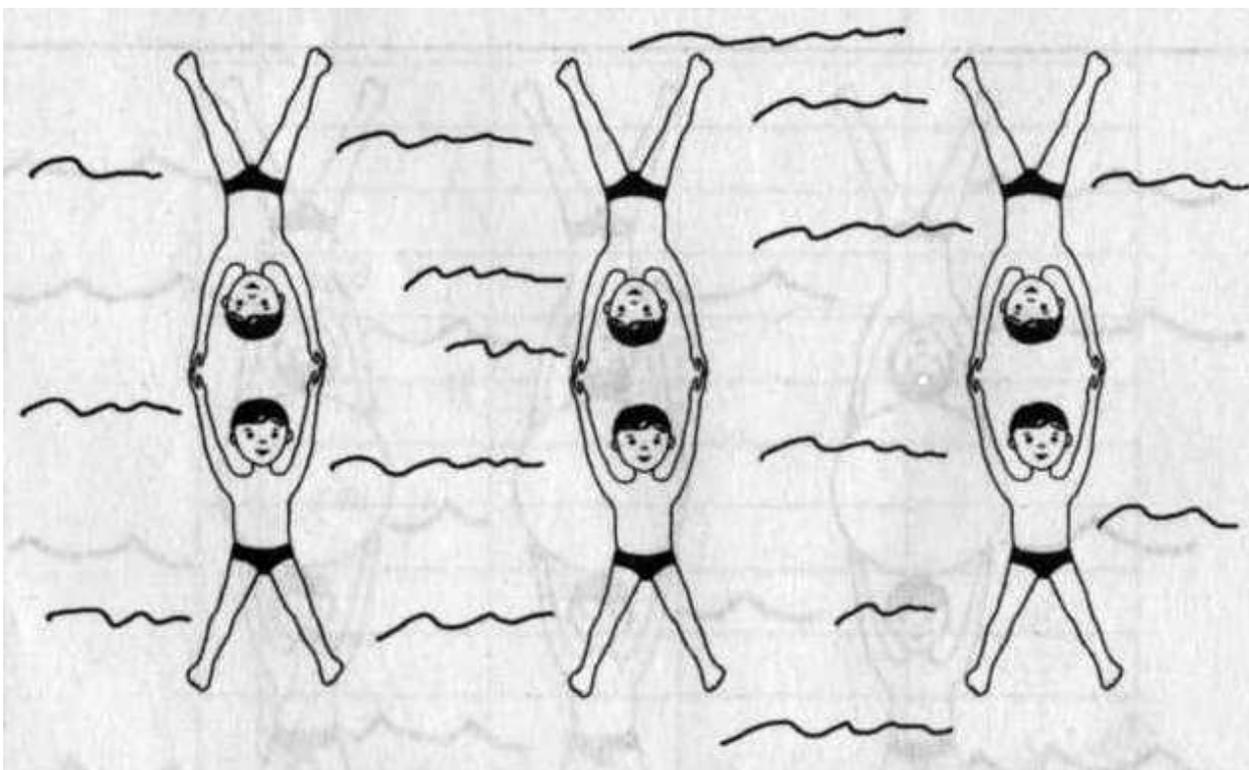
Схемы «рисунков на воде»



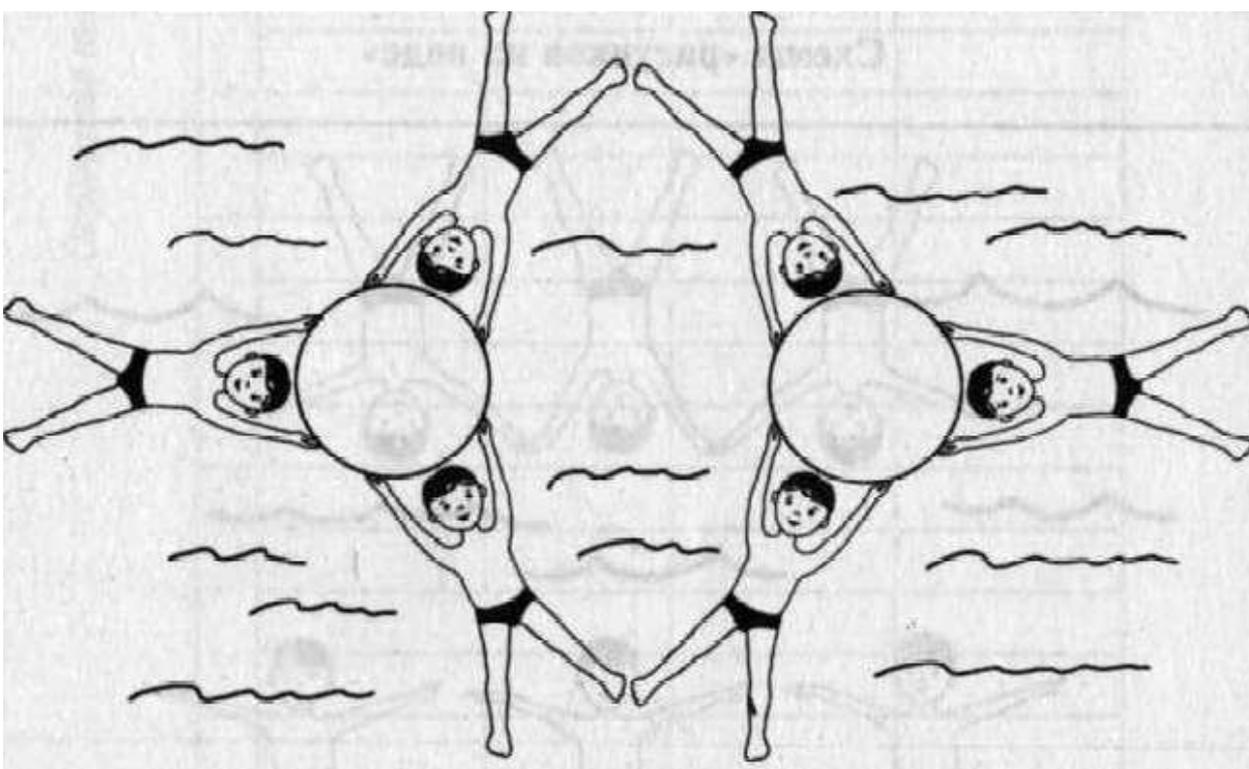
Упражнение «Длинная цепочка».



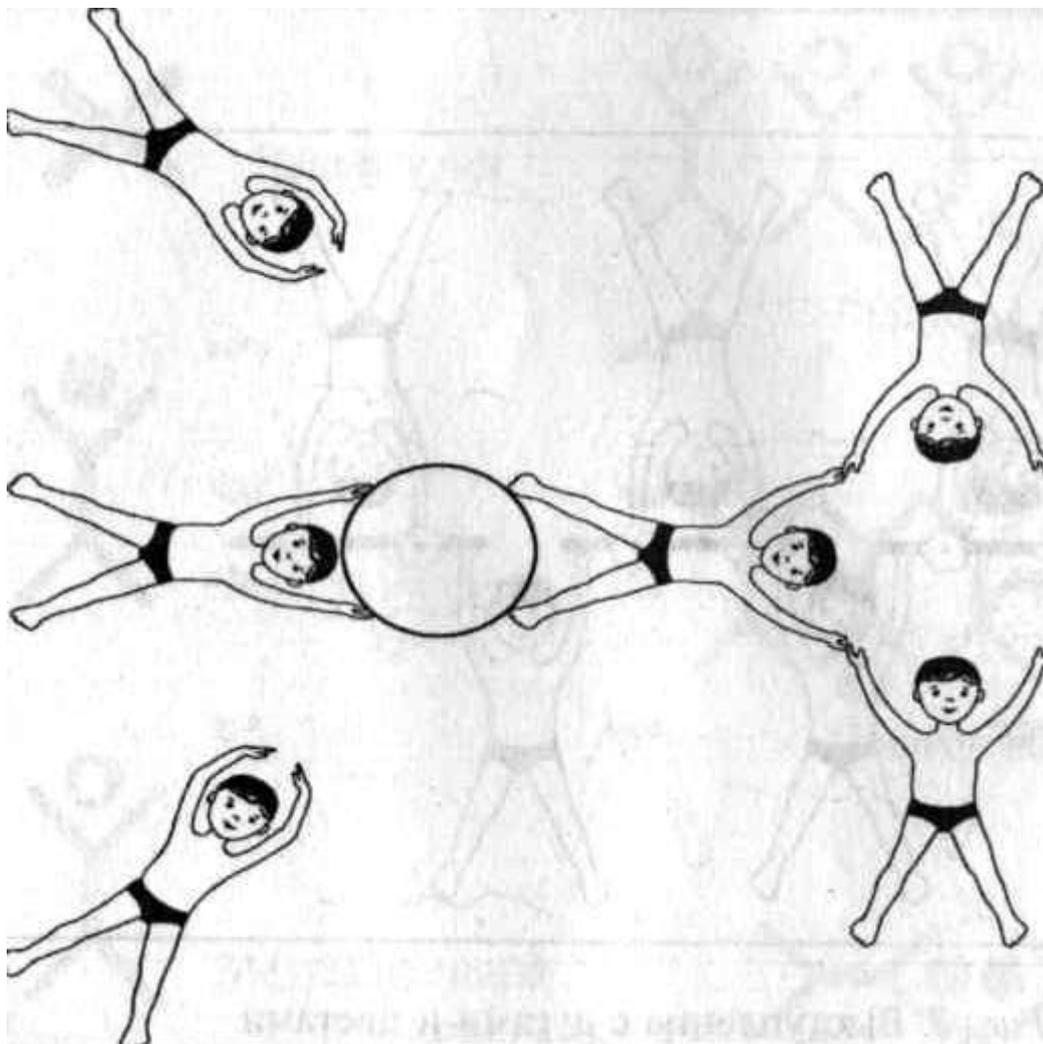
Упражнение «Смешанная цепочка»



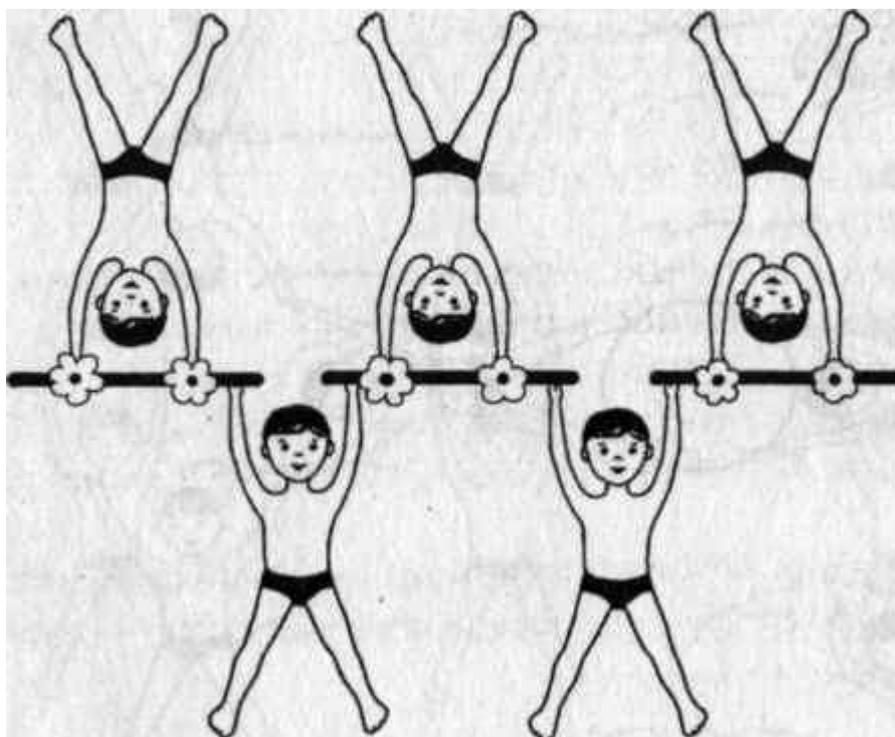
Упражнение «медуза в парах».



Упражнение «Медузы с обручами».



Упражнение «Высокая крепость из медуз».



Упражнение «Цепочка с палками».

Упражнения и задания для развития творческих способностей детей

«Помоги доплыть»

Упражнение предполагает плавание с различными предметами (мячи, доски, палки, досочки и т.д.). Детям выдаются одинаковые предметы. Инструктор ставит перед участниками задачу — доплыть до «берега» с помощью данного предмета. Дети сами выбирают стиль плавания или придумывают свой, оригинальный. *Правило:* виды плавания не должны повторяться.

«Плыву и смотрю»

Детям предлагают самостоятельно выбрать предмет для плавания на спине. *Правило:* плыть можно только своим оригинальным способом.

«Танцую не один»

Вариант 1. Детям даются одинаковые предметы (например обруч, мяч) и под мелодичную музыку должны придумать движение или упражнение и выполнить его под нее.

Вариант 2. Дети выполняют то же задание, только по выбору, с предметом или без. *Правило:* выполнять упражнения самостоятельно, не мешать другим

«Дружные ребята»

Упражнение выполняется в подгруппе (2—4 ребенка).

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

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

«Попробуй, выкрутись»

Упражнения на перестройку.

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

И.п.: стоя в кругу, держась за руки, выполнить упражнение «звездочка» (большой круг). Придумать, как из данного круга, не вставая на ноги, можно сделать маленький круг. *Правило:* согласовывать свои движения в воде друг с другом.

«На кого похож?»

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

«Помоги и подскажи»

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

Правило: действовать самостоятельно.

Возможные композиции на воде на различных этапах.

1. «Капельки» музыкальное сопровождение В.-А. Моцарт «Симфония №40, 1 часть»(с.52), «Морские коньки» музыкальное сопровождение финская полька «Полкис» (с.53), «Ручейки» музыкальное сопровождение «История любви» оркестр Поля Мориа (с.54).

2. «Вальс цветов» музыкальное сопровождение «Звезды в твоих очах» оркестр Поля Мориа (с.56), «Озорные лягушата» музыкальное сопровождение «Добрый жук» М. Спадавекиа(с.57), «Русалочки» музыкальное сопровождение «К Элизе» Р. Клайдерман(с.58).

3. «Дельфины» музыкальное сопровождение «Музыкально-ритмическая композиция» Ф.Лоу (с.59), «Циркачи» музыкальное сопровождение берлинская полька(с.61), «Черти» музыкальное сопровождение «Карнавал» оркестр Поля Мориа(с.62)

Все подробные описания композиций приведены в пособии Яблонской С.В., Циклис С.А. «Физкультура и плавание в детском саду».

«Капельки»

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

1. Дети идут друг за другом, поднимая поочередно прямые ноги, а прямые руки через стороны вверх.

2. «Лужа». И.п.: стоя в колонне, держась за руки. Ведущий поворачивает колонну и берет за руку последнего в колонне. Дети перестраиваются в круг.

3. «Капельки утонули». И.п.: стоя в кругу лицом к центру, держась за руки. Ходят по кругу; в приседе.

4. «Дождь стучит по лужам». И.п.: стоя в кругу, держась за руки. Ложатся на грудь, работают ногами в стиле «кроль».

5. «Звездочка». И.п.: держась за руки, ложатся на грудь. Руки и ноги разводятся в стороны (считают про себя до 5). Не вставая на ноги, сгибают руки в локтях (считают до 5).

6. «Стрелочка». И.п.: стоя в кругу, один ребенок — в центре круга. Дети выполняют «стрелочку» на груди.

7. «Капельки прячутся». И.п.: как в упражнении 6. Выполняют «стрелочку» на груди к ребенку, стоящему в центре. Держат его за талию двумя руками, не вставая на ноги. Ребенок в центре приседает, опускаясь под воду, задерживая дыхание. Дети, держащие его за талию, опускаются с выдохом под воду, лежа на груди (3 раза по 5 счетов).

8. «Большая, маленькая лужа». И.п.: стоя. Перестраиваются в круг, держась за руки. Руки разводятся в стороны, поднимают вверх. Делают шаг вперед, уменьшая круг, вращая руками назад, вниз, вперед, вверх. Делают шаг назад, увеличивая круг, вращая руками вперед, вниз, назад, вверх (3 раза).

9. «Торпеда». И.п.: стоя в кругу рядом друг с другом, руки вверх, боками касаются рядом стоящих детей. Одновременно разворачиваются спиной в круг, отталкиваются ногами от дна и плывут в разные стороны (считают про себя до 5).

10. То же упражнение только обратно в круг.

11. «Поплавок». Перестраиваются в круг, держась за руки, руки прямые. Ложатся на грудь, руки разводятся в стороны, колени прижимают к животу (считают про себя до 3).

12. Свободно плывут к выходу из бассейна.

«Ручейки»

(участвуют 6—8 детей)

Музыкальное сопровождение: «История любви» (оркестр Поля Мориа).

1. Спускаются в воду строятся в 2 колонны.
2. *«Ручейки текут»*. И.п.: стоя друг за другом. Ходят друг за другом, работая руками в стиле «кроль», до центра бассейна. Идут к противоположному бортику и в обратном направлении вдоль бортика (команды меняются местами).
3. *«Стрелочка»*. И.п.: стоя в шеренге лицом к команде, стоящей напротив (дети должны разойтись, чтобы при выполнении упражнения не натолкнуться друг на друга). Скользят на груди к противоположному бортику.
4. *«Поплавок»*. И.п.: стоя в колонне лицом к противоположной команде. Делают шаг вперед, упражнение «поплавок», встают в и.п.
5. *«Широкий ручеек»*. И.п.: стоя в парах, держась за руки. Поднимают руки вверх. Ложатся на бок, задерживая дыхание (считают до 4).
6. *«Ручеек»*. И.п.: стоя парами, друг за другом, держась за руки. Поднимают руку вверх — образуют «воротики». Последняя пара «торпедой» проплывает через все ворота и встает впереди, поднимая руки вверх. Упражнение повторяют остальные пары, пока не продвинулись до конца бассейна.
7. *«Ручейки разбежались»*. И.п.: стоя парами, держась за руки. Отпуская руку, расходятся в разные стороны и плывут «торпедой» вдоль противоположных бортиков до конца бассейна. Встают в колонну друг за другом.
8. *«Вода перекачивается через камушки»*. И.п.: стоя в две колонны друг за другом, напротив своей пары. По одному из каждой колонны делают прыжок из полного приседа вперед. Встают в и.п. Повторяют упражнение до конца бассейна. Участники должны стараться не натолкнуться друг на друга.
9. *«Речка»*. И.п.: стоя парами в центре бассейна. Плывут в стиле «кроль» в центре бассейна друг за другом, следя за направлением, соблюдая интервал, не мешая друг другу.
10. Выходят из бассейна.

Занятие «Веселые ребята».

Музыкальное сопровождение В. Шаинский «Чунга-чанга».

Разминка на суше:

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

2. «С другом танцевали, никого не обижали». И.п.: стоя в парах, держась за руки; руки в стороны. Делают наклоны вправо и влево, не опуская рук.

3. «В прятки мы играли, свою пару потеряли». И.п.: стоя в парах друг против друга, руки опущены. Поочередно приседают: стоя — вдох, приседая — выдох. Приседая, группируются в «поплавок».

4. «Друга любим, уважаем и крепко обнимаем». И.п.: сидя на полу, напротив друг друга, ноги лодочкой, руки на коленях. Наклоняются друг к другу, обнимаются, возвращаются в и.п.

5. «Весело играли, прыгали, скакали». И.п.: стоя. Делают произвольные прыжки под музыку.

Упражнения в воде: (под музыку)

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

Прыгали, играли и устали.

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

Дружно в круг мы встали и друг друга увидали.

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

Обруч наш мы украшаем, в разные предметы превращаем.

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

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

5. «Перестроение в пары». И.п.: как в упражнении 4. Держать обруч в вертикальном положении. Дети перестраиваются из круга в колонну по парам.

б.«Воротики». И.п.: пары, стоят в колонне друг за другом перед обручем, поочередно ложатся на грудь. Толкаясь двумя ногами, продвигаются вперед, задерживают дыхание (2 раза).

Можно предложить детям придумать другие способы передвижения в «воротики» или повторить понравившиеся им. Вы дружные ребята, красиво двигались, придумали много разных упражнений. Теперь давайте поиграем.

Игра «Веселые ребята»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575862

Владелец Хитрикова Наталья Владимировна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575862

Владелец Хитрикова Наталья Владимировна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022