

Нефтеюганское районное муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «В гостях у сказки»

ПРИНЯТО:

Педагогический совет НРМБ ДОУ
«Детский сад «В гостях у сказки»
протокол № 2
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом и.о. заведующего НРМБ ДОУ
«Детский сад «В гостях у сказки»
№ 262 –О от «31» августа 2023 года

СОГЛАСОВАНО:

Управляющий совет НРМБ ДОУ
«Детский сад «В гостях у сказки»
протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ДЕЛЬФИНЕНОК»
(занимательное плавание)**

**для детей среднего и старшего дошкольного возраста
Срок реализации –1 год**

Автор-составитель:
инструктор по физической культуре
Сажина Ирина Игоревна

г.п. Пойковский
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность	3
1.2.	Характеристика обучающихся	5
2.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	7
2.1.	Цель и задачи Программы.....	7
2.2.	Планируемые результаты освоения Программы	7
2.3.	Формы педагогической диагностики и результаты фиксации освоения Программы.....	7
3.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	9
3.1.	Содержание Программы	9
3.1.1.	Учебный план Программы	9
3.1.2.	Содержание направлений Программы.....	10
3.2.	Методы и формы организации занятий.....	33
4.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	37
4.1.	Годовой календарный учебный график	37
4.2.	Расписание занятий.....	38
4.3.	Кадровое обеспечение.....	38
4.4.	Материально-техническое и информационное обеспечение.....	38
4.5.	Программно-методическое обеспечение образовательного процесса.....	40

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность Программы

Перед современными дошкольными учреждениями стоят важные задачи по повышению эффективности процессов обучения и воспитания, развитию творческой и интеллектуальной личности, формированию, укреплению и сохранению психического и физического здоровья детей дошкольного возраста.

Одним из важнейших средств физического воспитания, так же считается и плавание, обучение которому проводится в бассейне нашего детского сада. Хорошо известно, что плавание не только укрепляет, но и формирует здоровье ребёнка, способствует физическому развитию и двигательной подготовленности. Развивает и совершенствует биологические системы и потенциальные возможности организма, психомоторику, интеллектуальные функции, влияет на нравственные и морально-волевые качества детей. Кроме того, плавание становится одной из важнейших дисциплин спортивно-педагогического цикла, обучение которому происходит в необычной среде, которая предусматривает большое количество разнообразных движений и двигательных переключений.

Дополнительная общеразвивающая программа «Дельфиненок» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана для детей среднего и старшего дошкольного возраста на 2023-2024 учебный год в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28,
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021 № 2,
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»,
- Уставом Учреждения,
- Положение о дополнительной общеразвивающей программе Нефтеюганского районного муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «В гостях у сказки», утвержденное приказом № 80-О от «28» февраля 2023 года.

1.2. Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность

Влияние физических упражнений на воде на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Они помогают стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым, оказывают прекрасное оздоровительное действие на организм ребенка, а волны и течения воды имеют своеобразный, массирующий эффект. Поэтому, чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма. Одним из таких средств являются *занимательное плавание*.

Ребёнок, как и взрослый, познаёт мир в процессе деятельности, с помощью игры знакомится с новыми ощущениями, представлениями и понятиями, расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В подвижных играх на воде развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры.

Потребность детей в движениях велика. Физические упражнения в воде дают совершенно другие ощущения, нежели упражнения на суше. А все потому, что вода обладает уникальными свойствами, оказывающими воздействие на функционирование органов жизнедеятельности, усиливает и оздоровительный эффект. Одной из особенностей аквааэробики является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде. Эти занятия подходят даже тем детям, которые не умеют плавать и чувствуют себя в воде неуверенно, а также детям с избыточной массой тела. Благодаря выталкивающей силе многие упражнения в воде выполнять намного легче, чем на суше. При этом ни одна группа мышц не остается незатронутой, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности основных суставов. Таким образом, аквааэробика оказывает оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм: формирование «мышечного корсета»; предупреждение искривления позвоночника; гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног; устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Сейчас обучением плаванию дошкольников серьезно занимаются во многих детских садах. Но, к сожалению, по статистике ещё достаточно высок уровень гибели детей на воде. Очевидно, что наиболее эффективный путь для улучшения создавшегося положения — это не только качественное обучение плаванию детей дошкольного возраста, но и включение важнейших элементов прикладного плавания. Прикладное плавание – это способность человека уверенно держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде целенаправленные жизненно необходимые действия и мероприятия. В основе прикладного плавания лежит техника спортивных способов плавания, изменённая в соответствии с условиями и адаптированная к решению задач прикладного плавания. В качестве модели, позволяющей сформировать у детей дошкольного возраста умения выполнять двигательные действия в усложнённой обстановке. Это: правила поведения на воде, различные прыжки в воду, ныряние в длину, буксировка предмета, плавание в одежде и приемы освобождения от неё, буксировка уставшего на воде, плавание через водоросли, ныряние в глубину, ориентирование под водой, доставание предметов с глубины, отдых на воде, и т.п.

Актуальность данной Программы обусловлена экологически неблагоприятным образом жизни, повышенным потоком информации и высокой степенью утомляемости детей. Программа направлена на поиск новых путей и форм укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

Именно в первые семь лет у детей закладываются основы здоровья, формируется количество жизненно важных двигательных навыков и умений, дошкольники постоянно ощущают потребность в движении.

Педагогическая целесообразность данной Программы обусловлена тем, что в основе занятий лежит приобретение умений, позволяющих комфортно себя чувствовать на воде и, конечно же, получать от этого удовольствие. Осваивая разные виды движений в воде, ребенок учится ориентироваться, развивать реакцию, коммуникативные качества, управлять собственным телом, принимать самостоятельное решение, развивать силу, ловкость и выносливость. В занятия включены разные виды физических упражнений и подвижные игры, в том числе включение важнейших элементов прикладного плавания, как средств основ безопасности жизнедеятельности, что призваны решать оздоровительные,

образовательные и воспитательные задачи. Поставленные задачи решаются в комплексе и направлены на воспитание гармонически развитой личности.

Отличительной особенностью данной Программы является то, что в нее включены различные направления для физического, эмоционального, жизненно необходимых знаний и умений в развития ребенка.

1.3. Характеристика обучающихся

Программа разработана для работы с детьми средней, старшей и подготовительной к школе группы, в условиях конкретного ДОУ – «Детский сад «В гостях у сказки». Набор обучающихся носит свободный характер и обусловлен интересами воспитанников и их родителей (законных представителей).

Средняя группа

Пятый год жизни ребенка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности легких пока еще узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная емкость легких у пятилетнего ребенка больше, чем у трех-, четырехлетнего

Интенсивно развивается кровеносная система. К пяти годам у ребенка, по сравнению с периодом новорожденности, размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная. В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе – нервно-психической регуляции ее функций. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц.

Движения ребенка становятся более уверенными и координированными. 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.

Старшая группа

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается.

Развитие опорно - двигательной системы ребёнка ещё несовершенно (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура). Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка.

У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития.

Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость,

выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Подготовительная к школе группа

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника.

К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких. Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

2. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

2.1. Цели и задачи Программы

Цель: общее укрепление здоровья, развитие физических качеств, посредством использования физических упражнений и подвижных игр на воде в бассейне, формирование готовности занимающихся оказать помощь в воде.

Задачи:

- развивать физические качества: силу, ловкость, выносливость и координацию, ознакомить с игровыми упражнениями и подвижными играми на воде.
- обучать детей уверенным и безбоязненным движениям в воде под музыку, развивать чувства ритма, пластику движений;
- обучать детей основным правилами безопасного поведения на воде, элементам спасения и самоспасения на воде.

2.2. Планируемые результаты освоения Программы

В результате освоения Программы у детей наблюдается:

- улучшение физического здоровья за счет повышения сопротивляемости к сезонным простудным заболеваниям у всех занимающихся;
- развиты физические качества: сила, ловкость, координация, выносливость.
- улучшение чувства ритма и эмоциональности;
- ознакомлены с правилами безопасного поведения на воде, с элементами прикладного плавания.

Для определения результативности планируемых результатов освоения Программы два раза (октябрь, апрель) проводится педагогической диагностика.

2.3. Формы педагогической диагностики и результаты фиксации освоения Программы

На основе наблюдений за детьми на занятиях определяется уровень сформированности практических умений детей. Полученные результаты фиксируются в диагностической таблице соответственно показателям.

В средней группе:

- передвижения по дну бассейна;
- ловкость;
- быстрота;
- ныряние;
- знание правил безопасного поведения на воде.

В старшей группе:

- ловкость;
- координация;
- базовые движения рук и ног;
- чувство ритма;
- преодоление водных преград.

В подготовительной к школе группе:

- ловкость, координация, быстрота;
- темп и ритм;

- упражнения в горизонтальном и вертикальном положении тела;
- переправа с предметом;
- знание правил безопасного поведения на воде.

Уровень сформированности практических умений оценивается следующим образом:

- 1 балл - допускает ошибки;
- 2 балла – частично допускает;
- 3 балла - не допускает ошибок.

По сумме набранных ребенком баллов определяется уровень освоения программы.

Высокий уровень: 13-15 баллов

Достаточный уровень: 9-12 баллов

Низкий уровень: 4-8 баллов

3. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

3.1.Содержание Программы

Содержание Программы учитывает психические и физические особенности возраста ребенка, его возможности.

Программа содержит 3 направления (акваэробика, игры на воде, прикладное плавание)

3.2. Учебный план Программы

Средний возраст		
Направление	Тема	Кол-во занятий
Акваэробика + игры	- «На полянке» - Игра «Маленькие и большие ножки», «Рыбки резвятся»	4
Прикладное плавание + игры	- Перемещения - Игры «Поймай воду», «Волны на море»	4
Акваэробика + игры	- «Зоопарк» - Игры «Поймай лодочку», «Догоните меня»	4
Прикладное плавание + игры	- Дыхание, погружение в воду - Игры «Солнышко и дождик», «Найди свой домик»	4
Акваэробика + игры	- «Цирк» Игры «Кораблики», «Найди себе пару»	4
Прикладное плавание + игры	- Лежание -Игры «Море волнуется», «Карусели»	4
Акваэробика + игры	- «Морское путешествие» - Игры «Пузырь», «Принеси мяч»	3
Открытое занятие		1
Итого:		28

Старший возраст		
Направление	Тема	Кол-во занятий
Акваэробика + игры	- «Карусель» - Игра «Мячики», «Лодочки плывут»	4
Прикладное плавание + игры	- Дыхание, ныряние - Игры «Беги за мячом», «Сердитая рыбка»	4
Акваэробика + игры	- «Туристы» - Игры «Медвежонок Умка и рыбки», «Фонтан»	4
Прикладное плавание + игры	- Доставка предметов со дна, перемещение под водой, преодоление водных преград; - Игры «Караси и щука», «Поезд в тоннель»	4
Акваэробика + игры	- «Палочка-выручалочка» Игры «Спрячься под воду», «Оса»	4
Прикладное плавание + игры	- Скольжение, отдых на воде -Игры «Жучок-паучок», «Хоровод»	4

Аквааэробика + игры	- «Теремок» - Игры «Щука», «Достань игрушку»	3
Открытое занятие		1
Итого:		28

Подготовительный возраст		
Направление	Тема	Кол-во занятий
Аквааэробика + игры	- «Айболит» - Игра «Брод», «Смелые ребята»	4
Прикладное плавание + игры	- Кроль на груди и спине - Игры «Нырни в обруч», «Минное поле»	4
Аквааэробика + игры	- «В гости мы пошли» - Игры «Живой тоннель», «Мы не тонем»	4
Прикладное плавание + игры	- Плавание на боку, комбинированным способом - Игры «Невод», «Зеркальце»	4
Аквааэробика + игры	- «Прогулка в лес» Игры «Лягушки-квакушки», «Фонтан»	4
Прикладное плавание + игры	- Плавание с грузом, буксировка предмета, спасение утопающего; -Игры «Буксир», «Ныряльщики»	4
Аквааэробика + игры	- «Веселый мяч» - Игры «Крокодил на охоте», «Переправа»	3
Открытое занятие		1
Итого:		28

3.1.2 Содержание направлений Программы

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены друг с другом, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей сложности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Упражнения с элементами аквааэробики используемые на занятиях

1. ТЕМА «На полянке»

Задача: Познакомить детей с понятием аквааэробика, гантели. Напомнить правила поведения на занятии, технику безопасности. Научить детей выполнять упражнения с данным оборудованием. Способствовать улучшению работы сердечно сосудистой системы, ритмичности работы сердца и усилению тока крови, прививать навык правильной осанки, воспитывать настойчивость, самостоятельность.

Оборудование: гантели, нарукавники.

Музыкальное сопровождение: Веселая музыка-музыка настроения, Dj Rodikoff – Я рисую, Детская дискотека - Le Raga Des Pingouins, Великан-ДО - РЕ - МИ, Музыка для релаксации.

№	Содержание	Методические указания
1.	Ходьба обычным шагом, скользящий шаг, с подниманием колена, прыжки с продвижением вперед, бег, ходьба.	

2.	«Гармошка» И.п. - ноги врозь, руки с гантелями разведены в стороны. Сводить руки перед собой слегка перекрещивая их и разводить в стороны.	Ноги слегка согнуты в коленях, руки в воде по плечи, слегка согнуты в локтях.
3.	«Бабочка» И.п. - ноги на ширине плеч, руки с гантелями разведены в стороны ладонями вниз. Опускать и поднимать руки до уровня плеч.	Локти и колени слегка согнуты, руки в воде.
4.	«Ветер» И.п. - ноги врозь, руки с гантелями вытянуты вперед на уровне плеч, ладонями вниз. Выполнить маховые движения руками назад, развернуть ладони вверх и выполнить мах руками вперед, вновь развернуть ладони вниз.	Руки действуют подобно ковшу, сгребая воду по направлению движения, локти слегка согнуты.
5.	«Лошадки». И.п. - правую ногу выдвинуть вперед, слегка согнуть, наклониться вперед, перенеся вес тела на правую ногу. Поднять сзади левую ногу, руками отталкивать воду назад. Затем поставить левую ногу и перенести вес тела назад, поднимая правую ногу, воду отталкивать вперед.	Опорная нога слегка согнута в колене, по завершению движения убедиться, что нога касается дна бассейна.
6.	«Футбол». И.п. - встать левым боком к бортику, ноги на ширине плеч левой рукой держаться за бортик. Делать мах правой ногой. Поменять положение, встать правым боком, сделать махи левой ногой.	Спина прямая, ногу высоко не поднимать.
7.	«Бабочка порхает» (нарукавники) И.п. - лечь на спину, взявшись руками за бортик. Ноги согнуть в коленях, стопы соединить сводить и разводить колени.	Выполняя упражнение, стараться держать стопы вместе.
8.	«Велосипед» (нарукавники) И.п. - лежа на спине, держаться руками за бортик, выполнять движения ногами, имитируя езду на велосипеде.	Выполняя упражнение, ноги держать под водой стараясь не поднимать брызг.

2. ТЕМА «Зоопарк»

Задачи: Познакомить детей с понятием аквапалка. Повторить правила поведения на занятиях, технику безопасности. Учить выполнять упражнения, согласовывая свои действия с действиями других детей, укреплять связочно-суставной аппарат, прививать навык личной гигиены, воспитывать ловкость.

Оборудование: аквапалки по количеству детей.

Музыкальное сопровождение: Bing Bong — Baby Shark (Dance Remix); (Детская аэробика 2018); Детский фитнес – Мадагаскар (обработка); Ритмика - В Африке реки — вот такой ширины; Музыка для релаксации.

№	Содержание	Методические указания
1.	Ходьба обычным шагом, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба боком приставным шагом, прыжки поочередно на одной другой ноге.	
2.	«Садимся в машину, включаем дворники». И.п. - сидя по плечи в воде, руки согнуты в локтях ладонями от себя. Поворачивать обе руки вправо-влево. Имитируя движение «дворников».	Спина прямая, постепенно увеличивать амплитуду и темп движения.

3.	«Заводим моторчик». И.п. - сидя по плечи в воде, руки согнуты в локтях перед грудью. Делать вращения руками себе и от себя.	Руки держать под водой, ладони сжаты в кулачок, совершать вращения на уровне груди.
4.	«Тормоза». И.п. - ноги на ширине плеч, одна нога слегка выдвинута, руками попеременно отталкивать воду вперед.	Голени и локти слегка согнуты, руки находятся в воде.
5.	«Кенгуру». И.п. - сидя на аквапалке, ноги на ширине плеч. Прыгать на двух ногах от одного бортика к другому.	Держать аквапалку двумя руками. Отталкиваться от дна ногами, стараясь подпрыгнуть выше, колени не разгибать.
6.	«Слоны танцуют». И.п. - сесть на аквапалку, ноги на ширине плеч, поочередно поднимать согнутые в коленях ноги, перенося вес тела с одной ноги на другую.	Вес тела перемещать на опорную ногу, колени согнуты.
7.	«Медведи трут спинку» И.п. - лечь на спину, аквапалка под шею, руками обхватить палку. Колени согнуть и подтянуть к животу. Поворачивать колени влево и вправо	Верхняя часть тела неподвижна, колени держать вместе.
8.	«Обезьяны на лиане» И.п. лечь на спину, аквапалка под шею, руками обхватить палку напрягая мышцы живота, подтянуть колени к груди, затем обратно выпрямить ноги.	Ноги держать вместе, делать толчок ногами в воду.
9.	«Цапли». И.п. - встать на одну ногу, подтянуть колено другой ноги к животу, обхватив руками поменять ноги	Не выпрямлять опорную ногу полностью, стараться подтянуть колено как можно выше.
10.	«Ленивец просыпается» И.п. - ноги врозь, наклониться вперед, округлив спину. Подниматься, выпрямляя спину и расправляя плечи, отводя их немного назад свести лопатки.	Ноги слегка согнуты в коленях, выполнять в медленном темпе.
11.	«Лисичка осматривается» И.п. - ноги врозь, руки втянуты вперед. Повороты туловища влево, вправо вместе с руками.	Ноги слегка согнуты в коленях, поворачивать только верхнюю часть туловища.
12.	«Тюлени спят» И.п. - лечь на спину, палка под шейей, расслабиться.	Расслабить мышцы, лежать спокойно.

3. ТЕМА «Цирк»

Задача: Напомнить правила поведения на занятии, технику безопасности. Научить детей выполнять упражнения с данным оборудованием. Способствовать развитию мышечной силы рук, пресса, укреплять мышцы ног. Тренировать способность сохранять равновесие в воде. Воспитывать положительно отношение к занятиям.

Оборудование: гантели, круги среднего размера по количеству детей.

Музыкальное сопровождение: Детский фитнес – барбарики; Детский фитнес –Вместе; Великан-ДО – РЕ - МИ; Музыка для релаксации.

№	Содержание	Методические указания
1.	Ходьба на месте, ходьба с выведением прямых ног вперед-вверх, ходьба с высоким подниманием колен, делая хлопок под коленом, прыжки на двух ногах, бег с отведением пяток назад вверх к ягодицам.	
2.	«Барабаны бьют». И.п. - сидя по плечи в воде, в руках гантели. Согнуть руки в локтях на уровне груди. Выполнять поочередные движения руками, имитируя игру на барабане.	Локти разведены в стороны, держать на уровне груди.
3.	«Выходят на арену силачи». И.п. - сидя по плечи в воде, руки с гантелями вдоль туловища. Поднимать руки в стороны до уровня плеч и опускать вниз.	Руки слегка согнуты в локтях, ладонями вверх, не поднимать руки высоко, спину держать прямо.
	И.п. - сидя по плечи в воде, руки с гантелями впереди внизу. Поднимать руки вперед-вверх до уровня груди и опускать вниз.	Руки слегка согнуты в локтях, ладонями вниз, упражнение выполнять в воде, спина прямая.
	И.п. - сидя по плечи в воде, руки с гантелями над головой, ладони развернуты от себя. Разводить руки в стороны до уровня плеч и поднимать обратно вверх.	Не опускать руки низко в воду, разводя руки в стороны напрягать мышцы рук.
	И.п. - сидя по плечи в воде, руки вытянуть вперед, гантели вертикально. Развести руки в стороны на уровне плеч и свести обратно перед грудью.	Руки слегка согнуты в локтях положение рук не менять, держать вертикально.
	И.п. - сидя по плечи в воде, руки с гантелями впереди внизу, ладонями вверх. Сгибать рук в локтях, поднимая гантели к плечам и разгибать обратно вниз.	При сгибании рук локти прижать к туловищу.
4.	«Цирковые лошадки». И.п. - стоя, одна нога выдвинута вперед другая сзади. Подскоки с продвижением вперед к другому бортику. Поменять положение ног, руки имитируют хват за уздечку.	Ноги слегка согнуты в коленях, спина прямая.
5.	«Канатоходцы». И.п. - стоя, ноги вместе, руки в стороны. Скользить вперед по дну поочередно левой- правой ногами.	Стопы стараться не отрывать от дна
6.	«Гимнасты». И.п. - встать левым боком к бортику, левой рукой держась за бортик, правая рука на поясе. Махи правой ногой 5 раз вперед, 5 раз в сторону, 5 раз назад. Повторить с другой ноги.	Выполнять упражнение медленно
7.	«Дрессированные медведи на велосипеде». И.п. - круг на спину, надет как рюкзачок. Лечь на спину, держась за бортик. Выполнять движения ногами, имитируя езду на велосипеде.	Упражнения выполнять в воде, не поднимая брызги.
8.	«Тюлени машут хвостом» И.п. - лежать на спине, круг одет, ноги вытянуты. Поднимать и опускать прямые ноги, напрягая мышцы пресса.	Не сгибать ноги в коленях.
9.	«Веселые обезьянки» И.п. - лежать на спине, круг одет рюкзачком. Колени	Колени держать согнутыми, поворачивать нижнюю

	согнуть, подтянуть к животу, поворачивать нижнюю часть туловища вправо-влево.	часть туловища.
--	---	-----------------

4. ТЕМА «Морское путешествие»

Задачи: Напомнить правила поведения на занятии, технику безопасности. Научить детей выполнять упражнения с данным оборудованием. Укреплять мышцы рук, ног, пресса. Способствовать развитию координации движения воспитывать дисциплинированность.

Оборудование: круги по количеству детей.

Музыкальное сопровождение: Детская дискотека - Le Raga Des Pingouins; Dj DiM4Ik_SkYnet_Детский клубняк; Современные детские песни – разукрасим все планеты; Детская дискотека - Зажигательная песенка; Музыка для релаксации.

№	Содержание	Методические указания
1.	Ходьба обычным шагом, ходьба приставным шагом, пяточка - носочек, галоп правым, левым боком, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, ходьба спиной вперед.	
2.	«Волны». И.п. - сидя по плечи в воде, руки вытянуть вперед. Выполнить движение двумя руками вправо -влево, рассекая воду.	Ладони развернуты вертикально, туловище за руками не разворачивать.
3.	«Заводим моторчик». И.п.- сесть по плечи в воду, руки согнуты в локтях на уровне груди. Делать вращательные движения руками сначала от себя, затем к себе.	Руки вращать под водой, спина прямая.
4.	«Якорь». И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, круг лежит на воде. Сделать наклон туловища вперед надавливая на круг руками, вернуться в и. п.	Колени не сгибать, прилагать усилия, надавливая на круг.
5.	«Насос». И.п.- стоя, опереться к бортику, круг держать вертикально, правую стопу поставить на круг. Надавливать стопой на круг, погружая его в воду, тоже левой ногой.	Прилагать усилия круг держать руками за верхнюю часть, спина прямая.
6.	«Лодочка». И.п.- лечь животом на круг. Работать руками как веслами, продвигаясь к противоположному бортику	Пальцы на руках вместе, загребать воду как ковшом.
7.	«Катамаран». И.п.- круг на спине как рюкзачок, лечь на спину. Выполнять движения ногами имитируя велосипед.	Ноги опущены в воду, не поднимать брызги.
8.	«Смотрим в иллюминаторы» И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки с кругом вытянуть вперед на уровне груди, повороты туловища вправо- влево.	Во время поворота руки не опускать, смотреть через отверстие в круге.
9.	«Увидели кита» И.п.- лечь на спину, круг рюкзачком, ноги прямые вместе. Выполнять движения ногами вверх-вниз.	Ноги держать прямыми, спускать как можно ниже в воду, напрягать пресс.
10.	«Увидели дельфина» И.п.- стоя руки вместе над головой. Сделать прыжок «дельфина».	В воду входить с прямыми руками, слегка выгнув спину, прыжок от бортика к

		бортику.
11.	«Буря начинается». И.п.- ноги вместе, руки опущены сделать прыжок, разведя ноги врозь, руки в стороны. Вернуться в И.п.	Выполнять прыжки с большой амплитудой, поднимая брызги.

5. ТЕМА «Карусель»

Задача: Напомнить правила поведения на занятии, технику безопасности. Научить детей выполнять упражнения с данным оборудованием. Совершенствовать двигательные навыки в воде, умение владеть мячом, укреплять сердечно - сосудистую систему, способствовать развитию мышц ног, рук, спины, воспитывать уверенность в собственных силах, чувство товарищества.

Оборудование: мяч средних размеров по числу детей.

Музыкальное сопровождение: DJ_ALESHKIN_-Detskij_Fitnes_Special_Mix; Five Night At Freddy's - Веселая музыка; Детский хор-Великан; Музыка для релаксации; Na_konkurs_Luchshij_Instruktor_detskogo_fitnesa.

№	Содержание	Методические указания
1.	Ходьба на месте, от бортика к бортику, шаг - прыжок, шаг- прыжок, прыжки поочередно на правой и левой ногах, бег на месте, с выведением прямых ног вперед.	
2.	«Карусель» И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. а) Вращать сначала кистями рук вперед-назад. б) Кисти рук положить на плечи, вращать локтями вперед-назад. в) Вращение прямыми руками вперед-назад.	Ноги слегка согнуты.
3.	«Лодочки» И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках. Мах двумя руками вправо-влево.	Взмахи делать большие, руки поднимать выше.
4.	«Лошади» И.п.- стоя, одна нога впереди, другая сзади, руки вытянуты с мячом вперед (держим поводья). Подскоками продвигаемся вперед к другому бортику.	Голени слегка согнуты, спина прямая.
5.	«Мяч - попрыгунчик» И.п.- стоя, нога на ширине плеч, мяч в руках. Наклониться, погрузить мяч в воду как можно глубже и резко отпустить. Когда мяч выпрыгивает – поймать его.	Погружать мяч, надавливая на него двумя руками с силой.
6.	«Передай мяч» И.п.- поставить правую ногу на поручень, мяч в правой руке. Наклониться, передать мяч под коленом, выпрямиться поменять положение ног. Повторить другой рукой.	Спина прямая, мяч не ронять.
7.	«Велосипед» И.п.- лечь на спину, мяч под головой. Упражнение «велосипед».	Сохранять равновесие, локти развести в стороны.
8.	«Качели». И.п.- лежа на спине, руками держатся за поручень, мяч между ног. Махи двумя ногами вверх-вниз.	Мяч держать между ног выше колен, стараться не терять мяч во время упражнения.
9.	«Свободное падение». В паре. И.п.- встать на расстоянии вытянутых рук, один	Стараться не ронять напарника.

	ребенок поворачивается спиной, разводит руки в стороны. Упасть на руки товарищу, поменяться.	
10.	«Аттракционы» В паре. И.п.- встать спиной, локтями сцепиться друг с другом, присесть вместе, затем встать.	Спина прямая руки не расцеплять.

6. ТЕМА «Туристы»

Задача: Напомнить правила поведения на занятии, технику безопасности. Научить детей выполнять упражнения с данным оборудованием. Развивать силу мышц рук и ног, укреплять мышцы спины, способствовать формированию правильной осанки, воспитывать интерес к выполнению упражнений.

Оборудование: без предметов, на мелкой воде.

Методическое сопровождение: Na_konkurs_Luchshij_Instruktor_detskogo_fitnesa; Детская - зажигательная музыка; Кремль - Делайте зарядку; Карина Тати — Танцуй (Детская аэробика 2018); Музыка для релаксации.

№	Содержание	Методические указания
1.	Ходьба маленькими шагами (дети), большими шагами (мама), гигантскими шагами (папа), подскользнулись (скользящий шаг по дну), ходьба по камушкам (шайбы), бег, ходьба на месте.	
2.	«Какая красота» И.п.- сидя на дне бассейна, руки разведены в стороны. Сводить и разводить руки.	Спина прямая, руки разводить широко.
3.	«Ставим палатку» И.п.- сидя на дне поочередно вытягиваем руки вперед.	Плечи в воде, ладошками толкаем воду вперед.
4.	«Кузнечный» И.п.- сидя на дне, руки в упоре сзади, колени согнуты. Приподнять ноги, поочередно выпрямляем.	Напрягать мышцы пресса, носочки ног на себя, толкать воду стопой.
5.	«Бабочка» И.п.- сидя на дне, руки в упоре сзади ноги согнуты в коленях. Приподнять ноги, разводить колени врозь – вместе.	Стопы держать вместе, разводить только колени.
6.	«Лягушки» И.п.- лечь на живот, руками упор впереди, ногами имитировать «брасс».	Можно выполнять упражнение, разводя прямые ноги.
7.	«Мостик» И.п.- сидя на дне, руки в упоре сзади, колени согнуты, стопы на дне. Приподнять живот, спину выпрямить, голову положить на воду, задержаться, затем вернуться в И.п.	Стараться образовать прямую линию, стопы не отрывать от дна.
8.	«Загораем» И.п.- лежа на животе, упор руками впереди. Приподняться на руках, прогнув спину.	Голову не запрокидывать назад, выполнять в медленном темпе.
9.	«Ветер качает деревья» И.п.- лечь на правый бок, упор на руку, ноги прямые. Сделать махи левой ногой, поменять положение, лечь на левый бок сделать махи правой ногой.	Поднимать прямую ногу.
10.	«Ящерица» И.п.- сидя на дне, руки согнуты в локтях.	Руками помогать, отталкиваться от воды.

	Передвигаться вперед на ягодицах, приподнимая поочередно одну другую половинку, делая небольшое движение вперед, затем тоже назад.	
11.	«Переправа» И.п.- встать на руки впереди, принять горизонтальное положение тела (упр. Крокодил). Опустить голову в воду, задержав дыхание, продвигаться на руках вперед, работая прямыми ногами.	Ноги прямые.

7. ТЕМА «Палочка - выручалочка»

Задачи: Познакомить с понятием гимнастическая палка. Напомнить правила поведения на занятии, технику безопасности. Научить детей выполнять упражнения с данным оборудованием. Укреплять мышцы рук плечевого пояса, ног. Способствовать формированию правильной осанки, развивать гибкость, воспитывать положительное отношение к занятию.

Оборудование: гимнастические палки по числу детей.

Методическое обеспечение: Танцевальный Микс; Музыка для релаксации.

№	Содержание	Методические указания
1.	Ходьба по кругу, ходьба на носочках с поднятыми вверх руками, ходьба с вращением рук вперед-назад, 3 шага - подскок на двух ногах, бег с захлестом ног назад, бег в обратном направлении, ходьба.	
2.	И.п. стоя, руки с палкой опущены вниз 1-2 -плавно палку вверх, правую ногу назад на носок, потянуться, 3-4- опустить палку вниз. Тоже левой ногой.	Спина прямая, голова смотрит вверх на палку.
3.	И.п. стоя, ноги параллельно, палка в опущенных руках. 1-2 -махом палку назад на плечи, 3-4- вернуться в И.п.	Кисти не разжимать, голова прямо.
4.	И.п. стоя, руки вытянуты вперед, палка широким хватом сверху. Палку скрестно, левая рука сверху, вернуться в И.п. Паку скрестно, правая рука сверху.	Упражнение выполнять с прямыми руками
5.	«Гребля» И.п. сидя в воде по плечи, палка в согнутых руках. Поворачивать то один конец палки, то другой, имитируя греблю на байдарке.	Палку держать ближе к середине, кисти не разжимать.
6.	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках над головой. Поднять согнутую в колене ногу, одновременно опустить палку на ногу. Вернуться в И.п. Повторить другой ногой.	Носочек поднятой ноги натянут, спина прямая.
7.	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, палка в опущенных руках, присесть, руки поднять вверх над головой.	Спина прямая, руки не сгибать.
8.	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, палка в вытянутых руках. Махи правой - левой ногами, стараясь коснуться палки.	Руки высоко не поднимать.
9.	И.п. стоя, палка в опущенных руках широкий хват. Перешагнуть палку одной, затем другой ногой, Выпрямиться. Затем вернуться обратно в И.п.	Руки не расцеплять.
10.	И.п. стоя, палка вертикально, одним концом стоит на дне, руками держаться за верхний конец палки. Присесть, колени в стороны. Вернуться в И.п.	Спина прямая.
11.	И.п. стоя, ноги на ширине плеч, палка сзади в	Спина прямая, руки

	опущенных руках. Наклон вперед, палку поднять вверх за спиной, голова смотрит вперед. Вернуться	поднимать выше.
12.	И.п. стоя, палка в опущенных руках, наклониться, положить палку на дно, встать на нее ногами. Выпрямиться, наклониться, поднять палку.	Колени слегка согнуть, ноги ставить на палку широко.
13.	И.п. ноги вместе, палка в опущенных руках. Прыжок - ноги врозь, руки вверх над головой, прыжок, вернуться в И.п.	Темп постепенно увеличивается.

8. ТЕМА «Теремок»

Задачи: Напомнить правила поведения на занятии, технику безопасности. Закрепить знания о понятии аквапалка. Способствовать формированию правильной осанки, развивать силу, гибкость, воспитывать интерес к выполнению упражнений.

Оборудование: Аквапалки по количеству детей

Музыкальное сопровождение: Bing Bong — Baby Shark (Dance Remix); (Детская аэробика 2018); Детский фитнес –Мадагаскар (обработка); Ритмика- В Африке реки — вот такой ширины; Музыка для релаксации.

№	Содержание	Методические указания
1.	Ходьба на месте, ходьба приставным шагом (по бревну), скользим по дну поочередно правой левой ногой (идем по скользкому месту), бег по кругу, ходьба.	
2.	«Стоит в поле теремок, он не низок, не высок». И.п. Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, сделав крышу домика, отпустить вниз	Спина прямая, руки поднимать через стороны
3.	«Он не узок не широк». И.п. Ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны на уровне груди. Свести руки перед грудью, развести обратно в стороны	Руки прямые, не опускать ниже груди, спина ровная
4.	«Мышка бежит». И.п. Ноги вместе, руки согнуты в локтях. Бег на месте с захлестом ног назад.	Спина прямая, пятки поднимать выше к ягодицам
5.	«Кто в домике живет». И.п. Ноги на ширине плеч, ладони сжаты в кулачки. Стучать кулачками по воде. «Стала в нем жить».	Выполнять упражнение, увеличивая амплитуду.
6.	«Прыгает лягушка». И.п. Сесть на палку, перекинув одну ногу. Прыжки на палке с продвижением вперед. Спрашивает: «Кто в домике живет?». «Я мышка». Повторить упражнение «мышка». «А я лягушка – попрыгушка». Повторить упражнение лягушка. «стали жить вдвоем»	Колени согнуты.
7.	«Едет по лесу зайчик - велосипедист». И.п. Аквапалка под шеей, лечь на спину держась за палку. Выполнять поочередные движения ногами, имитируя езду на велосипеде. Спрашивает: «Кто в домике живет?» «Я мышка», «я лягушка - попрыгушка». Повторить эти упражнения. Стали жить втроем.	Ноги работают в воде, не поднимая брызг.
8.	«Идет по лесу волк - гимнаст». И.п. Аквапалка под шеей, лечь на спину держась за палку. Согнуть колени и выпрямляя, развернуть ноги	Руки прямые.

	вправо. Согнуть колени и выпрямляя, развернуть влево. Спрашивает: «Кто в домике живет?» «Я мышка», «Я лягушка», «Я зайчик». Повторить эти упражнения. «А я волк». Повторить упражнение «волк».	
9.	«Лисичка - акробатка». И.п. Ноги на ширине плеч, палка в руках перед грудью, широкий хват. Сделать выпад вперед вместе с руками, вернуться обратно. Повторить с другой ноги. Спрашивает: «Кто в домике живет?», «Я мышка», «Я лягушка», «Я зайчик», «Я волк». Повторить эти упражнения. «А я лисичка», повторить это упражнение. Стали жить впятером.	На выпад колени согнуть, руки на уровне груди, спина прямая
10.	«Идет мишка - силач». И.п. Ноги на ширине плеч, палка в руках над головой. Наклоны туловища вправо-влево. (Повороты туловища вправо-влево, руки с палкой на уровне груди). Спрашивает: «Кто в домике живет?». «Я мышка, лягушка, зайчик, волк, лисичка», повторить эти упражнения. «А я медведь», повторить упражнение.	Выполнять с большой амплитудой
11.	«Сел на теремок» И.п. Сесть на палку, как на скамейку держась за палку руками. Выполнить приседания, в конце упасть на спину «сломался теремок». Все звери разбежались.	Спина прямая.

9. ТЕМА «Айболит»

Задачи: Напомнить правила поведения на занятии, технику безопасности. Закрепить знания и умения пользоваться данным оборудованием. Укреплять мышечный аппарат, формировать правильную осанку, способствовать развитию выносливости, воспитывать организованность.

Оборудование: гантели, маленькие круги по количеству детей.

Музыкальное сопровождение: Детский фитнес – барбарики; Детский фитнес –Вместе; Великан-ДО – РЕ - МИ; Музыка для релаксации.

№	Содержание	Методические указания
1.	«К Айболиту ножки шагают по дорожке» - ходьба обычная. «Через камушки шагаем и колени поднимаем» - ходьба с высоким подниманием колена. «Ножкой правой (левой) мы немножко поскользнулись на дорожке» - скользящий шаг. «Мы под мостиком пройдем низко голову нагнем» - ходьба на корточках с погружением головы в воду «На носочки встанем руки к солнышку потянем» - ходьба на носочках, вытянув руки над головой. «Нам опаздывать нельзя побежим бегом друзья» - бег, 1 круг в одну сторону, затем в другую.	
2.	Основная часть	10-15 мин
3.	«Приходи к нему лечиться и корова». И.п. Стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Ходьба, переступая с ноги на ногу, поднимая прямую ногу в сторону	Спина прямая, руки поднимать выше
4.	«Приходи к нему лечиться и корова». И.п. Стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Ходьба, переступая с ноги на ногу, поднимая прямую ногу в сторону	Поднимая ногу, колени не сгибать, носочек тянуть

5.	«... и волчица». И.п. Стоя, руки согнуты в локтях. Бег на месте.	Спина прямая.
6.	«, и жучок». И.п. Основная стойка. Выполнить прыжок с поворотом, можно с падением в воду	Стараться сделать полный оборот, стоять дальше от бортика
7.	«, и медведица». И.п. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднимать поочередно согнутое колено правой (левой) ноги в сторону -	Поднимая колено, развернуть носочек в сторону.
8.	«Кузнечик». И.п. Сидя на коленях, правая рука вытянута вперед. Выталкивать воду поочередно левой - правой рукой вперед	Толкать воду ладонями, руку выпрямлять до конца
9.	«Сел на орла Айболит». И.п. Ноги шире плеч, носочки в стороны, гантели держать на плечах. Приседать, колени в стороны	Придерживать гантели, локти в стороны, приседать медленно
10.	«Орел полетел». И.п. Стоя, ноги на ширине плеч, правая рука с гантелей внизу, левая вверху. Наклоны вправо, левая рука над головой. Поменять положение рук, наклоны влево	Колени не сгибать, стопы от дна не отрывать, рука над головой слегка согнута, наклон ниже.
11.	Упражнения с мячом	
	«У бегемотиков животики болят». И.п. Лечь на спину, круг под головой, ноги вытянуты вперед. Согнуть колени, подтянуть к животу и выпрямить.	Ноги не погружать глубоко, носочки тянуть на себя
	«А рядышком акулы». И.п. Лечь на спину, круг под головой, ноги прямые. Поворачивать обе ноги вправо- влево	Ноги вместе, носочки тянуть вперед, поворачивать нижнюю часть туловища
	«Крокодилы машут хвостом». И.п. Лечь на спину, круг под головой, ноги прямые. Поднимать обе ноги вверх-вниз	Ноги держать вместе, напрягать мышцы пресса
	«Обезьянки» И.п. Лечь на спину, круг под головой, правая нога согнута. Поочередно сгибать и выпрямлять левую и правую ноги	Носочек натянуть на себя, ноги глубоко не погружать

10. ТЕМА «В гости мы пошли»

Задачи: Напомнить правила поведения на занятии, технику безопасности. Закрепить знания и умения пользоваться данным оборудованием. Развивать мышцы ног, пресса, способствовать увеличению объема легких, способствовать развитию координации движений, воспитывать чувство товарищества.

Оборудование: Аквапалки по числу детей.

Музыкальное сопровождение: Детская дискотека - Le Raga Des Pingouins; Dj DiM4Ik_SkYnet_Детский клубняк; Современные детские песни – разукрасим все планеты; Детская дискотека - Зажигательная песенка; Музыка для релаксации.

№	Содержание	Методические указания
1.	Ходьба на месте, 2 шага вперед, 2 шага назад, 2 шага вправо, 2 шага влево, поворот вокруг себя на счет 4, боковой галоп вправо-влево.	

2.	«Обрадовались». И.п. Ноги вместе, руки вдоль туловища. Прыжок - ноги врозь, руки над головой, хлопок. Прыжок - ноги вместе, руки вниз	Выполнять слаженно, сначала медленно, затем увеличивать темп
3.	«Обнимаемся». И.п. Сидя по плечи в воде, руки разведены в стороны. Перекрестить руки, заведя их как можно дальше за спину	Руки под водой, стараться достать лопатки
4.	«Кипятим чай». И.п. Сидя по плечи в воде, руки в замок, округлив локти. Сделать вдох, опустить голову в воду – выдох	Погружать в воду всю голову, делать полный выдох, чтобы на поверхности были пузырьки. Можно выполнять в парах
5.	«Садимся на диванчик». И.п. Лечь спиной на аквапалку, взяться руками за поручень. Опустить нижнюю часть туловища вниз, сделать уголок ногами. Затем выпрямить тело горизонтально	Аквапалка вдоль позвоночника, выдвинута под голову, упражнение выполнять, напрягая мышцы пресса, с усилием опускать вниз, возвращаясь в И.п. - расслабиться
6.	«Покатаемся». И.п. Лежа на аквапалке, взяться за поручень руками. Выполнять упражнение «велосипед».	Палка вдоль позвоночника, ноги работают в воде.
7.	«Потанцуем». И.п. Стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках, опущена на воду Прыжки, с поворотом таза вправо-влево	Поворачивать только нижнюю часть туловища
8.	«Танец матросов». И.п. Стоя, ноги вместе, руки на поясе. Присесть, встать - правая нога на пятку, присесть, встать - левая нога на пятку	Приседая, колени в стороны, спина прямая

11. ТЕМА «Прогулка в лес»

Задачи: Напомнить правила поведения на занятии, технику безопасности. Закрепить знания и умения пользоваться данным оборудованием. Способствовать укреплению связочно-суставного аппарата, дыхательной системы, развивать гибкость, координацию движений, воспитывать выдержку, выносливость.

Оборудование: аквапалка

Методическое сопровождение: Na_konkurs_Luchshij_Instruktor_detskogo_fitnesa; Детская - зажигательная музыка; Кремль - Делайте зарядку; Карина Тати — Танцуй (Детская аэробика 2018); Музыка для релаксации.

№	Содержание	Методические указания
1.	Ходьба обычным шагом (идем в лес), ходьба, приставляя пяточку к носочку (по узенькой дорожке), бег (убегаем от зверя), ходьба в приседе.	
2.	«Колем дрова». И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки в замок над головой. Наклониться вперед, ударив руками по воде.	Колени не сгибать, ударять по воде с силой
3.	«Кладем дрова». И.п. ноги на ширине плеч, руками держим аквапалку. Наклониться вперед, опустив палку руками вниз	Колени не сгибать, на палку давить с силой, опуская как можно глубже в воду

4.	«Разводим костер». И.п. сесть на корточки, сгруппироваться. Выпрыгивать из воды, поднимая руки вверх, делая брызги.	Выпрыгивать из воды как можно выше
5.	«Садимся на бревнышко». И.п. Стоя, аквапалка в двух руках впереди. Приседать, руки с палкой впереди.	Руки слегка согнуты, спина прямая
6.	«Речка». И.п. стоя, палка в руках. Присесть, оттолкнуться и скользить, работая ногами кролем до другого бортика	Руки вытянуты с палкой вперед, голова опущена в воду.
7.	Накачиваем надувную лодку». И.п. Согнуть аквапалку пополам, взяться за концы палки, поставить правую ногу на палку. Давим ногой на палку и опускаем ее на дно. Поменять ноги.	Можно опереться на бортик, спина прямая, палку опускать как можно глубже.
8.	«Заводим моторчик» И.п. лечь спиной на аквапалку. Выполнять упр. велосипед.	Ноги работают в воде, не поднимая брызг
9.	«Кузнечики». И.п. сидя на аквапалке. Прыгать от бортика к бортику	Колени не выпрямлять, прыгать сидя на палке
10.	«Бабочка». И.п. лечь спиной на аквапалку, ноги согнуты в коленях. Разводим колени в стороны, сводим вместе	Стопы держать вместе, разводить только колени. (вверх, прогнуться)
11.	«Травка в воде качается». И.п. лечь спиной на палку, ноги прямые. Повороты ног влево и вправо	Ноги прямые, держать вместе
12.	Лягушки». И.п. лежа на животе, руками обхватить палку. Плыть вперед, работая ногами, имитируя «брасс»	Руки прямые

12. ТЕМА «Веселый мяч»

Задачи: Напомнить правила поведения на занятии, технику безопасности. Закрепить знания и умения в согласованной работе ног и рук, укреплять мышцы кистей рук, развивать координацию движений, ловкость, воспитывать эмоционально-положительное отношение к занятию.

Оборудование: мячи средних размеров по количеству детей.

Методическое сопровождение: Танцевальный Микс; Музыка для релаксации.

№	Содержание	Методические указания
1.	Ходьба обычным шагом; ходьба на пятках, руки подняты вверх; ходьба на носках, руки за спиной; в приседе, руки «кролем»; прыжки на корточках; бег в прямом и обратном направлениях; ходьба.	
2.	И.п. О.с. мяч в руках. Ходьба на месте, поворачивая руки вправо – влево.	Спина прямая, руки согнуты
3.	И.п. О.с. мяч в правой руке. Поднять колено правой ноги, передать мяч под коленом в левую руку, выпрямиться. Тоже, с левой руки, под коленом левой ноги передать мяч в правую руку, выпрямиться	Опорная нога слегка согнута, спина прямая, мяч не ронять
4.	И.п. О.с. мяч в правой руке. Вытянуть руки вперед, передать мяч из правой руки в левую руку. Затем из левой руки передать мяч за спиной в правую руку	Спина прямая, руки слегка согнуты

5.	И.п. О.с. мяч в правой руке. Поднять руки над головой, передать мяч из правой руки в левую руку. Руки опустить. Затем поднять и передать мяч из левой руки в правую руку.	Голову поднимать вверх, следя за мячом. Можно передавать мяч по кругу, вверху – внизу
6.	И.п. О.с. мяч в руках. Подкинуть мяч, сделать хлопок в ладоши, и поймать мяч	Мяч не подкидывать высоко, стараться не уронить
7.	И.п. О.с. мяч в поднятых над головой руках. Одновременно опустить руки понять колено правой ноги, дотронуться до мяча. Вернуться в И.п. Повторить упражнение, коснувшись мяча коленом левой ноги	Руки с мячом опускать до уровня живота, коленом касаться мяча, стараясь не выбить его из рук, спина прямая
8.	И.п. стоя, мяч зажать между ног. Прыжки на двух ногах.	Колени не разжимать, стараясь удержать мяч, ноги слегка согнуть
9.	И.п. присесть, руки вытянуть с мячом вперед. Оттолкнуться от дна (или бортика), скользить вперед до другого бортика. Упражнение «стрелочка»	Задержать дыхание, голова опущена в воду
10.	И.п. О.с. мяч в руках. Повороты вправо – влево вокруг себя на счет 1-4.	Спина прямая, колени слегка согнуты.
11.	И.п. лежа на спине, мяч под головой, держать двумя руками. Разводить и сводить прямые ноги, упражнение «ножницы».	Стараться сохранять равновесие
12.	И.п. лежа на спине, мяч под головой, ноги прямые. Движение ног «кролем»	Ноги прямые. Можно выполнять от бортика к бортику
13.	И.п. лежа на спине, руками держаться за поручень, мяч между согнутыми коленями. Повороты согнутых ног вправо – влево	Мяч зажать сильно коленями, поворачивать нижнюю часть туловища

4.1. Прикладное плавание

Раздел	Тема	Содержание
Простейшие общеразвивающие, специальные плавательные упражнения	Перемещения	Ходить, прыгать, держась за руки, за бортик; ходьба по дну поперек бассейна с движениями руками брассом, дельфином, кролем: со вспомогательными средствами, без вспомогательных средств.
	Дыхание	Учить детей делать полный выдох в воду, делать вдох, приподнимая голову над водой так, чтобы рот был чуть выше поверхности воды; делать выдох через рот и нос, а вдох через рот. Учить выдыхать постепенно носом. Начать обучение дыханию с поворотом головы: лицо в сторону – вдох, лицо в воду – выдох.
	Погружения	Погружаться в воду по грудь, по шею, до глаз с головой, с задержкой дыхания; с головой и выдохом в воду
	Лежание	Лежание на вод: «Звездочка» на груди и на спине: со вспомогательными средствами; самостоятельно; со вспомогательными средствами в парах; без вспомогательных средств в парах; самостоятельно.
Ныряние	Ныряние	Опускание лица в воду с выдохом и без; ныряние с открыванием глаз.

	Доставание предметов со дна	Нырание с доставанием различных предметов со дна; задержка дыхания на более длительное время
	Передвижения под водой	Нырание с предвидением различными способами
	Скольжение	Учить детей ложиться на воду, задерживая дыхание, скользить на груди и спине. Отрабатывать движения ногами, как при плавании способом «Кроль». Учить скольжению с доской, работая ногами в стиле «Кроль», держа лицо на поверхности воды, в воде; выполнять скольжение без предметов на груди, с поворотом туловища.
	Кроль на спине и груди	Движения руками кроль, с нарукавниками, поясами, «плавками», надувным кругом и без них в скольжении, дыхание произвольное, а также на задержке дыхания. Движения ногами кроль с плавательной доской, ластами и без них. Дыхание произвольное, а также на задержке дыхания, с выдохом в воду.
	Плавание способом на боку	Плыть горизонтально, носок ноги на себя.
	Комбинированный способ плавания	Плавание различными способами с выдохами в воду, с выполнением поворотов, в т.ч. со вспомогательными средствами.
	Плавание в экстремальных условиях	Спасение утопающих
Плавание с грузом, буксировка предмета		Выполнение способов транспортировки, буксировки, переноса груза над водой.
Преодоление водных преград		Как можно большая задержка дыхания, с открытыми глазами проплыть через арки, «живого тоннеля».
Отдых на воде		Как можно дольше лежать на воде, полностью расслабленным телом, упражнение «Звездочка»

4.1. Игры, используемые на занятиях

Название игры	Содержание игры	Методические указания
---------------	-----------------	-----------------------

<p>1. Маленькие и большие ножки.</p>	<p>Дети образуют круг и подражают движениям преподавателя. Он говорит: «Маленькие ножки бежали по дорожке», при этом быстро-быстро притопывает, приговаривая: «Топ, топ, топ!». Затем, замедляя движение, медленно произносит: «Большие ноги шли по дороге – топ, топ, топ», высоко поднимает колени и топают так, чтобы появились брызги.</p>	<p>Преподаватель следит, чтобы дети выполняли движения все вместе, не боялись воды, подбадривает малышей. Нельзя толкать друг друга и брызгаться</p>
<p>2. Рыбки резвятся.</p>	<p>По сигналу преподавателя: «Рыбки резвятся» дети подпрыгивают на двух ногах. По сигналу: «Рыбки отдыхают» – присаживаются на корточки. Можно разрешить прыжки на двух ногах с последующим падением в воду.</p>	<p>Детей можно поставить в круг или предложить стать свободно около преподавателя. Помогать детям преодолеть страх перед водой, подбадривать несмелых. Внимательно слушать преподавателя. Выполнять движения по сигналу. Нельзя толкать друг друга.</p>
<p>3. Поймай воду.</p>	<p>Играющие стоят на месте в одной шеренге или в кругу. По команде: «Поймай воду!» – они вытягивают руки вперед, опускают в воду, соединяют под водой кисти рук, сжимают пальцы. Зачерпнув воду, дети поднимают руки над поверхностью. Преподаватель проверяет наличие воды в руках.</p>	<p>Если вода течет из рук, преподаватель говорит: «О, какие руки дырявые! Ну-ка, зачерпни водичку еще раз». Дети самостоятельно контролируют правильность положения пальцев рук.</p>
<p>4. Волны на море.</p>	<p>Занимающиеся стоят лицом в круг на расстоянии вытянутых рук. Руки отведены вправо (влево), лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению движения рук. Одновременно с поворотом туловища дети проносят руки под самой поверхностью воды, в противоположную сторону – образуют волны. Движение продолжается непрерывно то в одну, то в другую сторону.</p>	<p>Для одновременности выполнения упражнения дети вслух приговаривают: «У - ух, у – ух». Нельзя опускать руки глубоко в воду.</p>
<p>5. Поймай лодочку (рыбку)</p>	<p>Дети стоят у бортика по одной стороне бассейна. Преподаватель пускает пластмассовые лодочки и предлагает детям поймать их. Затем дети отдают лодочки преподавателю. Игра повторяется.</p>	<p>На первых порах не надо торопить малышей. При повторном проведении игры можно предложить детям задание: «Кто быстрее поймает лодочку?», чтобы стимулировать более быстрое передвижение их в воде. Нельзя толкать друг друга, можно ловить только по одной лодочке.</p>

6. Догоните меня.	Дети стоят вместе с педагогом у бортика. Преподаватель отходит и предлагает догнать его. У противоположной стороны бассейна он останавливается и встречает детей, подбадривает тех, кто испытывает затруднения.	Первое время преподаватель не должен быстро отходить от детей, пока они не освоились в воде. При многократном повторении игры преподаватель может предложить детям убежать, а сам будет ловить их. При этом не следует торопиться, надо дать детям возможность спокойно добраться до своего места.
7. Солнышко и дождик.	Дети стоят у бортика, с одной стороны. По сигналу преподавателя: «Солнышко – можно гулять!» – дети ходят в разных направлениях по бассейну. Затем преподаватель говорит: «Дождик!» и брызгает на детей водой. Дети убегают к бортику.	Преподаватель приглашает гулять всех. Не слишком сильно брызгать на детей, чтобы не напугать их. Начинать движения нужно по сигналу преподавателя, нельзя толкать друг друга.
8. Найди свой домик	Три разных по цвету обруча лежат (плавают) на поверхности воды. Дети делятся на три группы, каждая становится у своего обруча. По сигналу: «Рыбки резвятся!» – дети бегают в разных направлениях, по сигналу: «Найди свой домик!» – они идут или бегут к своим обручам.	Сигналы нужно подавать четко, громко, чтобы все дети их слышали. Нельзя толкать друг друга, надо убежать от «домиков» подальше.
9. Кораблики.	Дети стоят в колонне по одному. По команде преподавателя: «Полный ход!» - Дети бегут по воде, широко размахивая руками. «Тихий ход!» – продвигаются медленно. «Задний ход!» – двигаются спиной вперед.	Следить за движениями детей, поощрять хорошо выполнивших задание. Детей можно построить в шеренгу, в две небольшие колонны. Нужно внимательно слушать сигнал, менять движение только по сигналу. Нельзя толкаться и брызгаться.
10. Найди себе пару.	Дети ходят по бассейну в разных направлениях. По сигналу: «Найди себе пару!» – они становятся в пары (с кем им хочется), берутся за руки и идут в парах.	Не торопиться подавать сигналы. Дать возможность детям самим стать в пары. При необходимости оказывать им помощь. При повторении игры детям можно раздать цветные пластмассовые шары. «Найди себе пару!» – дети, у которых шары одинакового цвета, становятся в пары. Затем по сигналу они снова разбегаются. Во время бега шары надо держать поднятыми вверх.

11. Море волнуется.	Дети стоят в колонне по одному. По команде преподавателя: «Море волнуется!» – они разбегаются в произвольном направлении (их «разгоняет ветер»), производят любые движения руками, окунаются. Когда преподаватель произнесет: «Ветер стих, море успокоилось!», дети должны быстро занять свои места в колонне.	Можно использовать построение в круг, в одну шеренгу. Преподаватель говорит: «Раз, два, три – вот на место встали мы». Не нашедший за это время своего места в колонне отмечается преподавателем как невнимательный.
12. Карусели	Дети становятся в круг и берутся за руки. По сигналу педагога они начинают движение по кругу, постепенно ускоряя шаг. Вместе с преподавателем дети произносят: «Еле – еле, еле – еле, Закружились карусели, а потом, потом, потом – Все бегом, бегом, бегом!» Дети бегут по кругу. Затем преподаватель произносит: «Тише, тише, не спешите, Карусель остановите! Раз – два, раз – два, вот и кончилась игра!» Дети останавливаются.	Выполнять движения в соответствии с текстом, не тянуть товарища.
13. Пузырь.	Дети становятся в круг близко друг к другу, берутся за руки. Вместе с преподавателем произносят: «Раздувайся пузырь, Раздувайся, большой, Оставайся такой, да не лопайся». Дети отходят назад, не разрывая рук, делают большой круг. После слов преподавателя «Лопнул пузырь!» – дети двигаются к центру, произнося звук «ш – ш – ш» («воздух выходит»). Затем дети снова «надувают пузырь» – отходят назад.	Преподаватель становится в круг вместе с детьми. Произносить текст нужно медленно, четко, привлекая к этому играющих. При повторении игры на слова: «Лопнул пузырь!» – дети могут присесть в воду. Двигаться назад, вперед, держась за руки. Нельзя толкать друг друга.
14. Принеси мяч.	Дети становятся вдоль одной из сторон бассейна. Преподаватель показывает яркие мячи, затем бросает их в воду и предлагает детям поймать. Дети передвигаются по воде за мячами, ловят их и приносят преподавателю игра повторяется.	Мячи не следует разбрасывать слишком далеко от детей. Можно использовать для игры другие надувные игрушки. Начинать ловить мячи нужно по сигналу преподавателя. Нельзя толкаться и брызгаться.
15. Мячики.	Преподаватель начинает играть с одним ребенком. Положив руку на голову ребенка, он предлагает ему попрыгать, как мячик. Ребенок подпрыгивает, а преподаватель подбадривает малыша. Затем предлагает попрыгать, как мячики, всем детям.	Во время игры преподаватель может считать прыжки, по окончании прыжков сказать: «Укатились мячики», после чего дети убегают к бортику. Нельзя толкаться и брызгаться.

<p>16. Лодочки плывут.</p>	<p>Дети входят в воду, становятся друг за другом вдоль бортика. По сигналу: «Поплыли лодочки!» – дети двигаются друг за другом, разгребая воду руками, как веслами. Лодочки плывут сначала медленно, затем быстрее.</p>	<p>Преподаватель следит, чтобы дети не отставали, двигались смелее. При повторном проведении игры можно предложить им двигаться в разных направлениях. По сигналу: «Лодочки плывут к берегу!» – дети становятся у бортика.</p>
<p>17. Бегот за мячом.</p>	<p>Играющие встают в одну шеренгу у бортика лицом к воде на расстоянии шага друг от друга. На расстоянии 4-5 м от них в воде плавают предметы (мячи, круги), количество которых равно числу играющих. По сигналу дети бегут за мячами (кругами) и возвращаются на свои места. Выигрывает тот, кто первым займет свое место в шеренге.</p>	<p>Преподаватель следит за детьми, поощряет ловких, помогает другим, подбадривает их. Может быть предложен вариант игры, когда мячей в воде меньше, чем детей. Дети должны бежать быстрее, чтобы не остаться без мяча. Нельзя забегать за обусловленное место, мешать друг другу, толкаться.</p>
<p>18. Сердитая рыбка.</p>	<p>Преподаватель или один из детей изображает сердитую рыбку. Она находится у противоположного бортика, дети тихонько подходят к ней, а преподаватель в это время говорит: «Сердитая рыбка тихо лежит, Сердитая рыбка, наверное, спит. Подойдем мы к ней, разбудим И посмотрим, что же будет. Рыбка начинает ловить детей, дети разбегаются, рыбка гонится за ними. Затем рыбка возвращается на место. Игра повторяется с новым водящим.</p>	<p>Первый раз сердитой рыбкой может быть преподаватель. Не следует быстро бежать за детьми. Надо дать им возможность убежать на свое место. При многократном повторении можно догонять детей. Выполнять движения в соответствии с текстом, убегая от сердитой рыбки, не толкать друг друга.</p>

<p style="text-align: center;">19. Медвежонок Умка и рыбки.</p>	<p>Из числа играющих выбирается медвежонок Умка. Остальные дети – рыбки. Умка делает вид, что спит, а рыбки водят хоровод со словами:</p> <p style="padding-left: 2em;">«Рыбки весело плескались В чистой светленькой воде (свободно гуляют по бассейну), То завьются (круговые движения руками), Разовьются (тоже в обратном направлении), То заплывают в воде (дети разводят руками в разные стороны). Умка – белый медвежонок – Спрятал мордочку свою. Нас поймать он очень хочет (дети идут по кругу), Но покажем нос ему!»</p> <p>После этих слов ребята уплывают, кто, как может, а Умка догоняет их. Дотронувшись до 3-4 ребят, Умка возвращается на место. Преподаватель или Умка выбирают нового водящего, и игра продолжается.</p>	<p>Преподаватель играет вместе с детьми, показывает, какие движения надо делать. Выполнять движения нужно в соответствии с текстом, уплывать только с последними словами.</p>
<p style="text-align: center;">20. Фонтан.</p>	<p>Держась за руки, играющие образуют круг. Они стоят лицом в круг, опускают руки, принимают положение упора лежа сзади. По сигналу все одновременно начинают движения ног кролем, поднимают фонтан брызг. Игра повторяется несколько раз.</p>	<p>ВАРИАНТ: игра может проводиться и как упражнение для овладения движениями ног при плавании кролем. При этом дети следят, чтобы брызг не было, а на поверхности воды показывались только пальцы ног. Нельзя отворачиваться от брызг. Пятиться назад, вставать.</p>
<p style="text-align: center;">21. Караси и щука</p>	<p>Дети (караси) перемещаются по дну бассейна в разных направлениях, помогая себе руками. Щука (ее роль первое время исполняет преподаватель) стоит в углу бассейна. По сигналу: «Щука плывет!» – дети уплывают к бортику и погружаются в воду до подбородка, а кто может – и глубже.</p>	<p>Преподаватель, исполняющий роль щуки, не должен слишком быстро бежать за детьми и ловить их. Надо дать возможность всем спрятаться. Дети не должны убегать к бортику раньше сигнала, нельзя толкать друг друга.</p>

22. Поезд в туннель	Играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс друг другу, изображают поезд. Колонна движется шагом. Двое ребят, стоя лицом друг к другу и держась за руки, образуют туннель. Чтобы проехать через него, дети, изображающие поезд, поочередно погружаются с головой в воду. После того как все вагоны проедут, изображавшие туннель пристраиваются к концу колонны, а двое первых ребят из поезда образуют новый туннель. Игра продолжается.	Преподаватель должен следить, чтобы изображающие туннель не задерживали ребят под водой. Не толкать друг друга. Встречное движение запрещается – в туннеле одна колея. Может произойти крушение.
23. Спрячесь под воду.	Играющие, взявшись за руки, образуют круг. По сигналу: «Спрячесь под воду!» – дети приседают, погружаются в воду с головой, не разнимая рук.	Дети не должны разнимать руки, вытирать лицо после подъема из воды.
24. Оса.	Играющие образуют круг. Преподаватель находится в центре круга. У него в руках удилище, к которому веревкой привязан бантик из поролона. Преподаватель поочередно или выборочно старается посадить на кого-нибудь осу. Игроки, спасаясь от осы, погружаются в воду с головой.	Преподаватель, зная особенности детей, сначала опускает осу на более смелых детей, не боящихся погрузиться в воду. Тот, на кого села оса, обязательно должен погрузиться в воду, а, поднявшись из воды, не разрывать круг, не вытирать лицо руками.
25. Жучок – паучок.	Играющие, взявшись за руки, идут по кругу. В центре круга встает водящий – жучок – паучок. Играющие произносят такие слова: Жучок – паучок вышел на охоту, Жучок – паучок вышел на охоту. Не зевай, поспевай, Прячьтесь все под воду. С последними словами все приседают, погружаясь с головой в воду.	Преподаватель назначает водящего. Следит, чтобы все дети погружались в воду с головой, подбадривает тех, кто боится это делать. Двигаться ровно. Нельзя тянуть друг друга, разрывать круг.
26. Хоровод.	Играющие, взявшись за руки, образуют круг. Медленно передвигаясь по кругу, они хором произносят: «Мы идем, идем, Хоровод ведем, Сосчитаем до пяти. Ну, попробуй нас найти!» После чего хоровод останавливается, дети хором считают до пяти и отпускают руки. При счете «пять» все одновременно погружаются с головой, после чего выпрямляются. Игра продолжается, хоровод движется в другую сторону.	При повторении игры можно использовать речитатив: «Раз, два, три, четыре, пять – вот мы спрячемся опять». Можно предложить детям под водой считать про себя до пяти. Тогда по правилам игры, выпрямляться будет, разрешено, только сосчитав под водой до пяти. Проигравшим считается тот, кто не погрузился с головой в воду.

27. Щука.	<p>Дети ходят или бегают по дну бассейна в произвольных направлениях, помогая себе руками, изображая рыбок. Щука стоит спиной к бассейну на берегу или в углу бассейна. По сигналу: «Щука плывет!» – дети останавливаются и погружаются в воду до подбородка. Щука (водящий) внимательно следит за выполнением задания. Рыбка, которая неправильно выполнила задание, щука уводит к себе. Пойманный становится щукой. Игра повторяется 3-4 раза. За рыбками всякий раз выплывает уже другая щука.</p>	<p>Водящего назначает преподаватель или сам может быть водящим. При повторении игры за рыбками могут выплывать одновременно 2-3 щуки. Водящий не должен поворачиваться лицом к бассейну раньше подачи сигнала.</p>
28. Достань игрушку.	<p>Дети стоят у бортика. Преподаватель разбрасывает тонущие игрушки у противоположного бортика. По сигналу: «Достань игрушку!» – дети идут, смотрят на дно через воду, отыскивают игрушки, достают их со дна и приносят преподавателю. Игра повторяется.</p>	<p>Вначале опускать игрушки на мелком месте, при повторении игры – на более глубоком. Подбадривать детей, помогать робким. Начинать движения по сигналу. Доставать игрушки по одной. Нельзя отнимать их у товарищей, толкать друг друга.</p>
29. Брод.	<p>Дети стоят в колонне по одному. Поочередно передвигаются на руках по дну вперед с одного берега на другой, ориентируясь по предметам, разложенным на дне (камни, тарелки и т.д.). Для того чтобы проверить правильность передвижения, дети неоднократно опускают голову в воду, отыскивая следующую веху на своем пути.</p>	<p>Лучше всего для каждого играющего несколько изменять расположение предметов на дне. Одновременно следует использовать 4-5- предметов, на расстоянии до 1 м.</p>
30. Смелые ребята.	<p>Дети стоят в кругу, держась за руки, хором произносят: «Мы ребята смелые, Смелые, умелые, Если захотим – Через воду поглядим. Затем опускают руки и на все вместе погружаются в воду с открытыми глазами. Игра повторяется 3-4 раза.</p>	<p>Для контроля выполнения можно предлагать детям рассмотреть какой-либо предмет в воде или проводить игру в построении по парам лицом друг к другу.</p>
31. Нырни в обруч.	<p>В воду вертикально опускают обруч с грузами. Дети встают в колонну по одному, идут вдоль бортика к обручу. Дойдя до него, дети по очереди погружаются в воду, проходят сквозь обруч, выныривают на поверхность с другой стороны и двигаются дальше. Когда все пройдут сквозь обруч, игра повторяется.</p>	<p>Преподаватель следит за правильностью выполнения задания, подбадривает робких детей. Идти друг за другом. Нельзя наталкиваться, хватать, топить друг друга.</p>

32. Минное поле	На воде (на расстоянии 2 м от участников) располагаются плавающие предметы (доски, мячи и т.п.) — это «минное поле». Участники игры преодолевают «минное поле» под водой. Выигрывает команда, получившая наименьшее количество штрафных очков.	За каждое касание «мины» команда получает штрафные очки.
33. «Живой туннель»	Дети встают друг за другом, ноги в широкой стойке, а один игрок проплывает у них между ног в «туннель»	Ориентироваться по количеству детей (разделить на две команды)
34. «Мы не тонем»	1 вариант: дети лежат звездочкой. 2 вариант: плывут на спине, руки вдоль туловища, работа ног кролем.	Расслабится полностью в воде.
35. «Невод»	Играющие (рыбы) располагаются в ограниченном пространстве. Двое рыбаков, взявшись за руки, по сигналу педагога бегут за рыбкой, стараясь окружить её. Каждая пойманная рыбка включается в цепь рыбаков. Так постепенно составляется невод. Игра кончается, когда все рыбы будут переловлены.	Водящих назначает педагог. Пойманный последним объявляется самой быстрой рыбой. Нельзя ловить рыбу разорванным неводом. Нельзя толкаться, топить друг друга, хватать за руки, туловище.
36. «Зеркальце»	Держась за руки, дети идут по кругу, хором произносят: «Ровным кругом друг за другом, чу, ребята, не зевать. И что Петя нам покажет будем дружно повторять». После слов «Будем дружно повторять» все останавливаются, а водящий, который стоит внутри круга, выполняет какое-либо движение – погружение в воду с головой, выдох в воду, скольжение и т.д. Дети должны повторить эти движения за ним, после чего назначается новый входящий, и игра продолжается.	Первого водящего назначает преподаватель. Последующего выбирает предыдущий водящий. Водящий самостоятельно придумывает движения. Но если надо повторить какое-нибудь определённое движение, можно его подсказать водящему. Скольжение в этой игре, если круг мал, следует выполнять по радиусам от центра круга, т.е. поворачиваясь предварительно спиной в круг.
37. «Лягушки-квакушки»	С плавательными досками в руках дети становятся у стенки бассейна спиной к ней. Оттолкнувшись от стенки, они выполняют скольжение на груди, двигая ногами как лягушки и стараясь проплыть как можно дальше.	Можно обозначить место, до которого надо доплыть, Если ребёнок остановится во время движения, то продолжает его с места остановки. Нельзя совершать другие движения ногами.

<p style="text-align: center;">38. «Фонтан»</p>	<p>Держась за руки, играющие образуют круг. Они стоят лицом в круг, опускают руки, принимают положение упора лёжа сзади. По сигналу все одновременно начинают движения ног кролем, поднимают фонтан брызг. Игра повторяется несколько раз.</p>	<p>Вариант: игра может проводиться и как упражнение для овладения движениями ног при плавании кролем. При этом дети следят, чтобы брызг не было, а на поверхности воды показывались только пальцы ног. Нельзя отворачиваться от брызг, пятиться назад, вставать.</p>
--	--	--

<p style="text-align: center;">39. «Буксир»</p>	<p>Для игры нужны 4 плавательных доски. Друг перед другом выстраиваются, к примеру, две команды, в каждой из которых по 5 мальчиков и 5 девочек. Мальчики — на одной стороне дорожки, девочки- на другой. По сигналу по 2 человека от команды (мальчик и девочка) одновременно начинают заплыв доской вперед. Их задача — встретиться где-то на полпути и, обменявшись досками, продолжать движение вперед. Возле противоположного бортика (коснувшись его доской) игроки передают доски вторым номерам, а сами выходят из воды. Завершают эстафету последние номера в колоннах. Выигрывает та команда, которая закончила гонку первой. Для игры нужны 4 плавательных доски. Друг перед другом выстраиваются, к примеру, две команды, в каждой из которых по 5 мальчиков и 5 девочек. Мальчики — на одной стороне дорожки, девочки- на другой. По сигналу по 2 человека от команды (мальчик и девочка) одновременно начинают заплыв доской вперед. Их задача — встретиться где-то на полпути и, обменявшись досками, продолжать движение вперед. Возле противоположного бортика (коснувшись его доской) игроки передают доски вторым номерам, а сами выходят из воды. Завершают эстафету последние номера в колоннах. Выигрывает та команда, которая закончила гонку первой.</p> <p><u>Играющие</u> распределяются по парам. Первые в парах (по расчету) принимают безопорное положение на груди, а вторые удерживают их за руки и продвигаются спиной вперед — «буксируют». Выигрывает тот, кто первым достигнет установленного ориентира. Затем играющие меняются ролями. По команде или после достижения условной отметки вторые отпускают руки, чтобы первые скользили в безопорном положении.</p>	<p>«Буксируемые» могут принимать положение на груди и на спине, различные варианты поддержки; в этих случаях «буксиры» могут продвигаться грудью вперед. Можно также во время «буксировки» или последующего безопорного скольжения выполнять различные движения ногами. Как вариант игры можно применять «буксировку» одним <u>играющим</u> двоих, двумя <u>играющими</u> одного, а также использовать пластмассовую палочку, за которую держится «буксируемый»</p>
---	--	---

40. «Ныряльщики»	<p>Может иметь несколько вариантов. Например, <u>играющие</u> делятся на две команды с равным числом участников. Каждый играющий одной команды удерживает в руке обруч (рис. 66), а игроки другой команды стараются как можно быстрее (друг за другом) нырнуть в каждый обруч. Время окончания игры определяется по секундомеру. Можно разделить детей на четыре команды, когда каждый <u>играющий</u> удерживает обруч согласно условиям игры. Побеждает команда первой достигшая финиша. Для выявления абсолютного победителя на очередном этапе соревнуются команды -победительницы первого этапа.</p>	<p>Целесообразно усложнять игру, например уменьшать диаметр обруча, изменять его положение, применять различные расстановки <u>играющих</u> и т. д.; дети должны заранее знать обо всех изменениях и усложнениях. При комплектовании команд нужно учитывать степень освоения изучаемого материала</p>
41. «Крокодилы на охоте»	<p>Может быть командной и некомандной. Из положения упора ежа <u>играющие</u> передвигаются на руках по дну, выполняя при этом заданные {или по желанию) движения ногами. Побеждает тот, кто раньше других доберется до «добычи».</p>	<p>Глубина воды — не более 40—50 см. Разрешается (и даже поощряется) передвижение с помощью ног (руки прижаты к туловищу или вытянуты вперед).</p>
42. Переправа.	<p>Играющие выстраиваются в одну шеренгу вдоль боковой стенки бассейна на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По команде преподавателя они все вместе начинают «переправляться на другой берег». Продвижению в воде дети помогают гребковыми движениями рук, приговаривая: «Толкаюсь, толкаюсь руками о воду, Вода помогает мне выбрать дорогу».</p>	<p>Следить, чтобы пальцы рук были сомкнуты. Пояснить различие между гребками рукой с сомкнутыми и разведенными пальцами. Нельзя толкать друг друга и брызгаться.</p>

3.2. Методы и формы организации занятий

В работе с дошкольниками учитываются следующие принципы организации занятий:

- сознательности;
- систематичности;
- наглядности;
- доступности;
- оздоровительной направленности;
- повторности.

При составлении занятий используется тематический принцип.

Структура занятия традиционна для занятий физической культурой и состоит из трех частей:

- вводная часть или разминка (активизация организма, разогрев мышц и суставов) - 5 минут;

- основная часть (укрепление мышечного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательной систем);
- заключительная часть (привести в норму частоту сердечных сокращений, добиться ровного и спокойного дыхания, упражнения на гибкость, растяжку и релаксацию);
- свободное плавание (самостоятельная деятельность).

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

Основная часть направлена на развитие физических качеств, силы, гибкости, выносливости, а также основных навыков плавания. Состоит из выполнения плавательных движений, элементов аквааэробики (прикладного плавания) и игр.

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

В процессе занятий используются две группы методов:

- 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
- 2) специфические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательные методы.

Метод строго регламентированных упражнений предусматривает твердо предписанную программу движений; точное дозирование нагрузки и управление её динамикой; нормирование интервалов отдыха; применение вспомогательных средств управления действиями и контроля нагрузки.

К методам строго регламентированного упражнения относятся:

- методы, направленные на освоение спортивной техники и методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные);
- методы, направленные на воспитание физических качеств.

Непрерывные методы тренировки используются для повышения физических возможностей, воспитания специальной выносливости.

Интервальные методы тренировки — это выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной или переменной интенсивностью. Интервальные методы, предусматривают выполнение упражнений, как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха.

Игровой метод используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности. Игра – это естественная потребность ребенка, умелое удовлетворение которой позволяет проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и успешно решать поставленные задачи.

4. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Программа рассчитана на один год обучения и включает в себя по 29 занятий в каждой возрастной группе. Занятия проводятся 1 раз в неделю во вторую половину дня.

Занятия проводятся с детьми по подгруппам (до 12 детей). Длительность занятий определяется возрастом детей. Продолжительность занятий для детей средней группы – 20 минут, старшей группы - не более 25 минут, для детей подготовительной группы - не более 30 минут.

4.1. Годовой календарный учебный график

Продолжительность учебного периода		начало: 01.10.2023 окончание: 30.04.2024
1 полугодие 01.10.2023- 31.12.2023	октябрь	22 дня (4 недели 2 дня)
	ноябрь	21 день (4 недели 1 день)
	декабрь	21 день (4 недели 1 день)
2 полугодие 09.01.2024- 30.04.2024	январь	17 дней (3 недели 2 дня)
	февраль	20 дней (4 недели)
	март	20 дней (4 недели)
	апрель	21 день (4 недели 1 день)
За весь учебный период		142 дня (28 недель 2 дня)
Диагностический период: - первичный - итоговый		01.10.2023-15.10.2023 15.04.2024-31.04.2024 (в процессе образовательной деятельности)
Итогово-отчетный период		22.04.2024-27.04.2024
Праздничные и выходные дни		4 ноября - День народного единства 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - Новогодние каникулы 7 января - Рождество Христово 23 февраля - День защитника Отечества 8 марта - Международный женский день 1 мая - Праздник Весны и Труда 9 мая - День Победы 12 июня - День России Перенос выходных дней: 4 ноября 2023г. на 6 ноября 2023г., 6 января 2024г. на 10 мая 2024г., 27 апреля 2024г. на 29 апреля 2024г.; 2 ноября 2024г. на 30 апреля 2024г.

4.2. Расписание занятий

День недели	Время	Группа
Понедельник	15.40-16.05	Старшая «Аленький цветочек»
	16.15-16.40	Старшая «Цветик-семицветик»
	16.50-17.20	Подготовительная «Геремок»
	17.30-18.00	Подготовительная «Дюймовочка»
Четверг	15.40-16.00	Средняя «Буратино»
	16.10-16.30	Средняя «Белоснежка»

4.3. Кадровое обеспечение

Программу реализует инструктор по физической культуре Сажина Ирина Игоревна. Высшее образование - ГОУВПО «Тобольский государственный педагогический институт им. Д.И. Менделеева», г. Тобольск, Специальность «Физическая культура», Квалификация «Педагог по физической культуре», рег. № 26833, 20.11.2009г.; КПК «Педагогическая деятельность в сфере дошкольного образования», 72 ч., 26.11.2020г., УЦДПО «Прогресс», г. Ханты-Мансийск, уд.862411046767.

4.4. Материально-техническое и информационное обеспечение

Задачи программы реализуются при создании необходимых условий: наличие бассейна и специальных вспомогательных помещений, оснащённость различным оборудованием. Музыкальное сопровождение: музыкальный центр, USB-флешка.

I. Помещения:

1. Раздевалка ($S = 40,9$) 2
 - шкаф детский - 2
 - скамейка детская - 11
 - фен для сушки волос – 8
 - корзина для полотенец – 2
 - облучатель «Дезар» - 2
1. Душевая ($S = 21,1$) 2
 - 8 душей
 - резиновый коврик - 2
 - ножная ванна - 2
 - полочка для мочалок – 6
3. Санузел ($S = 3,8$)
 - унитаз - 2
 - раковина - 2
 - ведро для мусора – 2
4. Помещение бассейна ($S = 119,9$)
 - чаша бассейна ($S = 24$ кв.м)
 - коврик резиновый - 1
 - контейнер для хранения мячей - 2

- осушитель воздуха – 1
- инвентарь для проведения занятий (см. список)
- 5. Зал сухого плавания (S= 49,1)
 - сухой бассейн - 1
 - облучатель «Дезар» - 1
- 6. Инвентарная (S= 18,5)З

II. Перечень оборудования

№п/п	Название	Количество
1.	Гимнастические палки	14
2.	Гантели	14
3.	Мячи маленькие	14
4.	Мячи средние	20
5.	Круги	14
6.	Нарукавники	20
7.	Аквапалки (нудл)	15
8.	Плавательные доски	10
9.	Музыкальный центр	1

III. Перечень музыкального сопровождения

Месяц	Название песни
Октябрь	Веселая музыка-музыка настроения
	Dj Rodikoff – Я рисую
	Детская дискотека - Le Raga Des Pingouins
	Великан-ДО – РЕ - МИ
	Музыка для релаксации
Ноябрь	Bing Bong — Baby Shark (Dance Remix) (Детская аэробика 2018)
	Детский фитнес –Мадагаскар (обработка)
	Ритмика- В Африке реки — вот такой ширины
	Музыка для релаксации
Декабрь	Детский фитнес - барбарики
	Детский фитнес -Вместе
	Великан-ДО – РЕ - МИ
	Музыка для релаксации
Январь	Детская дискотека - Le Raga Des Pingouins
	Dj DiM4Ik_SkYnet_Детский клубняк
	Современные детские песни – разукрасим все планеты
	Детская дискотека - Зажигательная песенка
	Музыка для релаксации
Февраль	DJ_ALESHKIN_- _Detskij_Fitnes_Special_Mix
	Five Night At Freddys - Веселая музыка
	Детский хор-Великан
	Музыка для релаксации
Март	Na_konkurs_Luchshij_Instruktor_detskogo_fitnesa
	Детская - зажигающая музыка
	Кремль - Делайте зарядку
	Карина Тати — Танцуй (Детская аэробика 2018)
	Музыка для релаксации

Ап рел ь	Танцевальный Микс
	Музыка для релаксации

4.5. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Арзамасцева Л.Н., Морозова, И. Птицын, О. Романова, М. Семенчук, О. Черепанова. Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДООУ «АРКТИ» 2011г. [Электронный ресурс].
2. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 96с.
3. Седова Е. «Аква-гимнастика для детей». Видеодиск.
4. Ясных Е. А., Захаркина В. А. «Аквааэробика» [Электронный ресурс].
5. Кристин А., Аквааэробика /; [пер. с англ. Е. В. Шафранова]. — М.: Эксмо, 2012. - 232 с. [Электронный ресурс].
6. Яблонская С.В., Циклис С.А. «Физкультура и плавание в детском саду». - «ТЦ-Сфера» [Электронный ресурс].
7. Ясных Е. А. Захаркина, В. А., Аквааэробика. М.: АСТ; Донецк: Сталкер, [Электронный ресурс].
8. Булгакова, Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой [Текст] / Н. Ж.
9. Интернет - ресурсы «Игры на воде» для дошкольников.
10. Васильева Н.М. Овладение элементами прикладного плавания как основа безопасного поведения дошкольников на воде [Текст] // Теория и практика образования в современном мире: материалы междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, февраль 2012 г.). — СПб.: Реноме, 2012. — С. 98-99.
11. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию: Метод. пособие для ПТУ. – высш. шк., 1990 – 192 с.
12. Максименко Т.В Прикладное плавание: Метод. Пособие для инструкторов по плаванию.- 2015 -18 с.