

муниципальное автономное дошкольное обр
« Детский сад №8 «Чебурашка» городского
Волгоградской области

ПРИНЯТО
решением Педагогическ
МАДОУ «Детский сад №8
Протокол № 1 от 06.08.



УТВЕРЖД
Заведующий
«Детский сад №8
Приказ № 285 / С

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ПЛАВАНИЮ
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛ
МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД №8 «ЧЕБУРА
НА 2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**

СОСТАВИЛ:
инструктор по физич
МАДОУ «Детский сад №8
Колотева Татьяна

г Урюпинск
2021 г.

СО Д Е Р Ж А Н И Е

№ п / п	На и м е н о р а з д е л о в	Ст р а н и ц
1	Ц Е Л Е В О Й З Д Е Л	2
1.1	П о я с н и т э а п ъ и н с а я	2
1.2	Н о р м а т и в н а я о с н о в а р а б о ч е й п	2-3
1.3	Ф е д е р а л ь н ы й г о с у д а р с т в е н н ы й о б р	3
1.4	Э ф ф е к т и в н о с т ь п л а в а н и я в е с ь м о р о д о ш к о л ь н о г о в о з р а с т а	3-4
1.5	Ц е л и и з а д а ч и	4-5
1.6	П р и н ц и п ы в ы р о д ы, д и п т о в ы в о ф о р м и р о в а н и я	5-8
1.7	Д и а г н о с т и к а т е л ь н ы е в ы к о в	8-11
1.8	П л а н и р о в а н и е с ь в о ф о р м ы	11-12
2	С О Д Е Р Ж А Т Е Л ь н ы й З Д Е Л	
2.1	О с о б е н н о с т и в о з р а с т а	13-14
2.2	З а д а ч и в ы п о л н е н и я	14-15
2.3	С о д е р ж а н и е о б ь е к т и в н ы х п л а н и р о в а н и я	15-21
2.4	В з а и м о д е й с т в и е	22-23
3.	О Р Г А Н И З А Ц И О Н ы й З Д Е Л	
3.1	О р г а н и з а ц и о н ы й о б ь е к т	24
3.2	У с л о в и я л и з ь	24-25
3.3	О б е с п е ч е н и е	25-26
3.4	Л и т е р а т у р а	27
4.	П Р И Л О Ж Е Н И Е	28
4.1	И г р ы	28-38
4.2	Р а з м и н к а	39-43
4.3	В и д ы х н и к и	44-46
4.4	У п р а ж н е н и я	47-48

образовательной области «Физическое развитие»

1. Образовательная программа дошкольного образования
2. Закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 N 273-ФЗ
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 31.08.2020 N 100/01-2020-00001-20 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9.09.2020 N 100/01-2020-00001-20 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам» с изменениями от 30 сентября 2020 г.
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении Правил организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования в условиях распространения новой коронавирусной инфекции»
6. Санитарные правила и нормы (СанПиН) от 21.04.2020 N 2.4.18.01.2020 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы объектов социальной инфраструктуры для детей и подростков в условиях распространения новой коронавирусной инфекции» от 02.12.2020 г. Главного государственного санитарного врача Российской Федерации

1.3 Федеральное государственное образовательное стандартное дошкольное образование

Согласно ФГОС дошкольного образования «Физическое развитие» в дошкольном образовании осуществляется в следующих видах:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательного аппарата, становлению и развитию равновесия, координации движений, а также с правильным, не напряженным выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, ползание, лазанье и другие виды движений) в процессе самостоятельных подвижных игр с правилами;
- становление ценностей здорового образа жизни, формирование навыков здорового образа жизни в соответствии с правилами и нормами (в питании, двигательной активности, соблюдении гигиены и т.д.);

1.4 Эффективность плавания в оздоровительных целях

Плавание — одно из средств, способствующих развитию физических качеств, способствующих формированию правильной осанки, расширению возможностей опорно-двигательного аппарата и улучшению состояния здоровья ребенка.

Тело ребенка находится в непривычной для него горизонтальной плоскости, что способствует плавание от других упражнений.

Во время плавания ребенок преодолевает сопротивление воды и постоянно тренирует все мышечные группы.

Работоспособность ребенка снижается при статической нагрузке, поэтому важно использовать динамические упражнения, которые способствуют развитию выносливости и силы. Игровые занятия в воде способствуют развитию навыков и навыков с детьми, способствующая более быстрому развитию ребенка.

плавание.

Каждое упражнение имеет значение, в нем участвуют все органы тела, развивается выносливость, укрепляется сердечно-сосудистая система, повышается иммунитет, улучшается обмен веществ.

Играя в воде, ребенок учится ориентироваться в пространстве, развивает координацию движений, улучшает осанку. Вода оказывает массажное действие на организм, снимает напряжение, улучшает кровообращение. Плавание способствует развитию крупной и мелкой моторики, улучшает слух и зрение. В воде ребенок чувствует себя свободнее, снижается нагрузка на опорно-двигательный аппарат, что способствует развитию мышц и суставов. Плавание улучшает аппетит, способствует хорошему сну и общему укреплению организма.

Плавание является средством профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата, особенно у детей с избыточным весом. Оно способствует развитию гибкости и выносливости, что важно для формирования здорового образа жизни.

Занятия плаванием способствуют формированию у ребенка положительных качеств личности: целеустремленности, настойчивости, самостоятельности, умения работать в команде.

1.5 Цели и задачи реализации рабочей программы

Цели программы

Ведущая цель - создание благоприятных условий для развития личности ребенка, формирование у него навыков здорового образа жизни, развитие физических качеств в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка.

Задачи программы

Оздоровительные:

- укрепить организм ребенка, повысить его физическую выносливость;
- содействовать развитию двигательных навыков, формированию правильной осанки;
- совершенствовать координацию движений, развивать ловкость, быстроту реакции;
- расширить круг знаний о здоровом образе жизни, о пользе физической активности;
- развивать у ребенка умение работать в команде.

Образовательные:

- формировать теоретические и практические навыки в области физической культуры и спорта;
- учить ребенка правилам поведения в спортивной среде;
- развивать у ребенка умение работать с информацией, полученной в процессе занятий.

Воспитательные:

- воспитывать уважение к труду, к людям, к природе, к своему здоровью;

- формировайтъ и е неинчаевськкиие;
- формировайтъ бнэдоробриужкиуз нуис, той чинвтыейрзеасн я т и я м пплаванию;
- способствовать эмоциональному и движувелвн радости и уоддввиюжеьнеиуиуи

Ожидаемые результаты:

- укреплять физическую и эмоциональную устойчивость;
- расширять круг интересов и знаний;
- повысить самооценку и уверенность в себе;
- расширять круг общения и знакомств;
- формировать навыки общения и взаимодействия;
- развивать творческие способности и инициативность;
- развитие эмоционального и двигательного аппарата;
- формирование навыков общения и взаимодействия.

1.6 Принципы, определяющие формирование программы

Принципы формирования программы

- *принцип систематичности* - предполагает проведение занятий по определенной регулярные занятия несравнимы с другими видами физической культуры;
- *принцип сознательности и активности* - предполагает участие в занятиях плаванием;
- *принцип наглядности* - предполагает использование разнообразных выражений, заданий и упражнений для формирования навыков (создание условий для овладения навыками и умениями);
- *принцип доступности* - предполагает постепенное соответствие уровня сложности занятий уровню подготовки;
- *принцип индивидуального подхода* - обеспечение индивидуального подхода к каждому обучающемуся;
- *принцип постепенности в повышении требований* - предполагает постепенное повышение требований к учащимся - от легкого к трудному, от простого к сложному, от упражнений к движениям и использованию спортивного инвентаря.

Методы обучения.

- *Словесные:* объяснения, в форме образных выражений, команд, распоряжений.
- *Наглядные:* показ изучаемого движения в целом и в деталях, использование плавающих средств.
- *Практические:* предусматривают многократное повторение элементов, а затем полностью; обучение осуществляется в игровой форме и в форме упражнений.

Навыки плавания и упражнения закрепляются и совершенствуются в процессе самостоятельных занятий.

1. *Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*

- комплексы упражнений;
- элемент «использование».

2. *Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:*

- передвижение в воде;
- погружение в воду;
- упражнения на воде;
- открытие в воде;
- всплытие в воде;
- скольжение в воде.

3. *Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:*

- движение;
- дыхание;
- согласование дыхания;
- плавание с опорой.

4. *Простейшие спады и прыжки в воду:*

- спад;
- прыжок в воду.

5. *Игры и игровые упражнения способствующие:*

- развитие навыков;
- овладение навыками;
- овладение навыками;
- развитие навыков;
- овладение навыками;
- развитие навыков;
- развитие навыков.

Последовательность упражнений:

- развитие навыков;
- развитие навыков;

- разучивание способа плавания в целом (руководящие указания);

- совершенствование навыков плавания.

Каждый элемент упражнения:

- ознакомление с упражнениями;
- изучение особенностей движения;
- изучение особенностей движения;
- изучение особенностей движения.

В процессе обучения необходимо использовать различные упражнения, учащиеся должны научиться плавать. Для того чтобы избежать ошибок, необходимо соблюдать следующие правила: предлагать детям плавать в воде, грузить в воду, принять за положение (тело не поднимает с поверхности), выполнять упражнения (для начала лучше использовать упражнения для дыхания), сплывайте в воде.

В программе для ознакомления с основами плавания

навыки в области использования информационных технологий.

Закономерности формирования навыков

I этап	
Результаты	Возраст (лет)
Знакомство с действиями. Освоение навыков (например, пользование компьютером, умение передвигаться по территории, умение пользоваться инструментами).	Ранний и младший дошкольный
II этап	
Результаты	Возраст (лет)

обучении. Оборудованием является оборудование для обучения плаванию. Оборудованием является оборудование для обучения плаванию. Оборудованием является оборудование для обучения плаванию.

При изучении упражнений и элементов тех образцов плавание в воде. Например "Гуди, как паровоз", "Задай горющую"; с "Енур" утка", "Вытянись в струнку", об "Удобрении, в скатывании); "Работай руками как мячик" и др.

1.7 Диагностика плавательных навыков

Мониторинг плавательных способностей детей проводится в виде игры. В качестве критериев оценки используются следующие показатели: время, затраченное на выполнение упражнения, количество вдохов, количество движений, количество шагов.

Диагностика выполнения

Младшая группа

№	Фамилия ребенка	Лежаш грудина	Лежан на спине	Погружение (назад держка дыхания)	Вывод в воду	Плавание в воде при помощи инвентаря

Средняя группа

№	Фамилия ребенка	Погружение (назад держка дыхания - «поплавок комбинация»)	Вывод в воду	Лежан на груди	Лежан на спине	Плавание с доской и инвентарем

Старшая группа

№	Фамилия ребенка	Погружение с задержкой («поплавок комбинация»)	Вывод в воду (многократный)	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Плавание в воде при помощи инвентаря

Подготовительная группа

№	Фамилия ребенка	Вывод в воду (многократный)	Ориентирование в воде открытыми глазами	Упражнение «Торпеда» на груди	Упражнение «Торпеда» на спине	Свободное плавание (красильная доска)

Методические рекомендации

Лежание на груди.

Инвентарь: резиновый шарик, укупорочная пробка.

Выполнить упражнение «звезда» из аэробной гимнастики.

Уровни освоения:

высокий – вильно выполнять;

средний – жим на воде с поддерживающими предметами;
низкий – жим на воде (упражнение).

Лежание на спине.

Инвентарь – гимнастическая скамья.

Выполнить упражнение «звезда» из аэробной гимнастики.

Уровни освоения:

высокий – вильно выполнять;

средний – жим на воде с поддерживающими предметами;
низкий – жим на воде (упражнение).

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

Инвентарь – плавающая доска.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, ноги согнуты в коленях, носки ног направлены вперед. Дыхание ритмичное, свободное.

Уровни освоения:

высокий – вильно выполнять с помощью инструктора;

низкий – жим на воде.

Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на спине.

Инвентарь – плавающая доска.

Положение тела горизонтальное, доска прижата к груди, ноги согнуты в коленях, носки ног направлены вперед. Дыхание ритмичное, свободное.

Уровни освоения:

высокий – вильно выполнять с помощью инструктора;

низкий – жим на воде.

Скольжение на груди.

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соприкасаются. Выполнить упражнение «стрела» на груди. Дыхание ритмичное, свободное.

Уровни освоения:

высокий – вильно выполнять с помощью инструктора;

низкий – жим на воде.

Скольжение на спине.

Стоя у бортика, руки вверх, кисти рук соприкасаются. Выполнить упражнение «стрела» на спине. Дыхание ритмичное, свободное.

Уровни освоения:

высокий – вильно выполнять с помощью инструктора;

низкий – жим на воде.

Ориентировка в воде с открытыми глазами.

Инвентарь – игрушки.

Собрать предметы, лежащие на дне бассейна.

высокий – жим предмета на дне бассейна с помощью инструктора;

низкий – жим на воде (упражнение).

Погружение в воду с задержкой дыхания.

Держась за поручень хранимая тикаль оже не ела, о л
Уровни оения :
высокий з боя вни ния р а ж н е а н ж е д в и т а с к я о м л о ж в т н е и ч и е н и и
3 секунд ;
средний г р у ж а е д у о л ь к и о ц ю а х о д в т а с я п о л о ж е н и е
секунд ;
низкий о л у н я р а ж н (е б н и и т о с л я н о к о в р о у н и д с я о д у) .

Упражнение «Торпеда» на груди.

Оттолкнувшись от дна бассейна (от бортушка)
вытянуть вперед (в «стрелочке») . Плыви а п р и
грунда держка (ни а ж н о л о д в и д о х) .
Уровни оения :
высокий а в и л ь н о в ы п о л н я е т у п р а ж н е н и е ;
средний о л н о я с е и т б к а м и ;
низкий о л у н я р а ж н е н и е .

Упражнение «Торпеда» на спине.

Оттолкнувшись от дна бассейна (на бортике) в воде
«стрелочка») , в е р х в о д н и л и т р и о м о д в и ж е н о с о б о м
к р о н а с п и н е .
Уровни оения :
высокий а в и л ь н о в ы п o л н я е т у п р а ж н e н и e ;
средний о л н o я с e и т б k a m и ;
низкий о л у н я р a ж н e н и e .

Выдохи в воду.

Держась ручей х р а в н я т и к а л о в ю ж е в и п а o , л н o c т б р у з в и т ь c
вод-ув о л н и д ю г х у . б ы р в ы п o л н e в ы д о ж e a m n в ы г я н в т ы р e d ,
напряж («н г р у б о в ч ь к д a o ж x d) л ж e н т р a в н o м e p e n ы p e p ы в o n ы n ы m ,
выполняется од н р o в и т р e n o e n n o ч e p e z
Уровни оения :
высокий а в и в ы n o л у н я р a ж н e н и e ;
средний о л н o в ы в o л н и д e в г x o d y a k a n e ч п и n o a d e o t d o й) ;
низкий в ы п o л н я р a ж н (e b n i i t o c л я n o c т б р у з в и t o b d в ы п o л н я e
в ы д o x и у c т и в o в ы d o б ы) .

Погружение в воду с задержкой дыхания (упражнение «Поплавок» в комбинации). Сделав
глубокий задержавшись, т я н о л ь к и р у д а б x в a и t x и т р ь у k a m и
голову опустить - в с н и з ы т ь н а л о в м e p x в o c т ь , в д e a p
положение н о м б (и н а ц и и) . Спина должна появиться н

Уровни оения :
высокий а в и в ы n o л у н я р a ж н e a n ж e d в и t a c k я o m л o ж в t n e ч и e 5 n 7 и
секунд ;
средний о л н я e t у п р a ж н e н и e , н a x o д и т с я в т a k o m
низкий о л у н я р a ж н (e b n i i t o c л я n o k o в р o u n и d c я o d у) .

Многочисленные выдохи в воду.

Держась ручей х р а в н я т и k a л o в ю ж e в и p a o , л n o c т б р у з в и t ь c
вод-ув о л н и d ю г х у . б ы р в ы п o л н e в ы d o ж e a m n в ы o я n v t ы p e d ,
напряж («н г р у б o в ч ь k d a o ж x d) л ж e n t p a v n o m e p e n ы p e p ы v o n ы n ы m ,
выполняется од н р o v i t r e n o e n n o ч e p e z

Уровни освоения :

высокий правильно выполняет 7 упражнений, делает средним правильно выполняет 4 упражнения, делает низким правильно выполняет 2 упражнения.

Плавание кролем на груди в полной координации.

Проплыть на груди в полной координации 1,5, 5 гр. без ошибок.

Уровни освоения :

высокий выполняет в полной координации без ошибок; средний выполняет с ошибками;

низкий выполняет.

Плавание кролем на спине в полной координации.

Проплыть кролем на спине в полной координации освоения :

высокий выполняет в полной координации без ошибок; средний выполняет с ошибками;

низкий выполняет.

Плавание брассом в полной координации. Проплыть брассом в полной

Уровни освоения :

высокий выполняет в полной координации без ошибок; средний выполняет с ошибками;

низкий выполняет.

1.8 Планирование занятий в бассейне.

Младшая группа

Младшей группе детей вводится плавание. Малыши получают навыки плавания. Малыши получают навыки плавания. Малыши получают навыки плавания.

К концу занятия должны быть :

- свободно выполнять упражнения в воде;
- лежать в воде на спине;
- погружаться в воду головой неподвижной опоры;
- выполнять упражнения в воде.

Средняя группа.

Средней группе дети уже достаточно хорошо владеют плавательными навыками. Дети получают навыки плавания. Дети получают навыки плавания.

К концу занятия должны быть :

- держаться в воде, используя ласты;
- выполнять упражнения в воде;
- выполнять движения ногами, как при плавании;
- пытаться плыть быстрее.

развития физических качеств.

Старший школьник в фрисби-дискете

Седьмой из признаков характера психологически и психофизиологически развитый человек. В области интеллектуальной деятельности он способен к самостоятельному решению проблем. К семи хорошо развиты органы дыхания, сердечно-сосудистой системы, мышцы. У детей яркая выразительность движений.

Результатом совместной деятельности является достижение целей, поставленных перед собой. Дети способны к самостоятельному решению проблем. К семи хорошо развиты органы дыхания, сердечно-сосудистой системы, мышцы. У детей яркая выразительность движений.

В двигательной сфере у детей яркая выразительность движений. Дети проявляют волевые усилия и самостоятельность. Появление самостоятельных действий в игре связано с развитием инициативы в различных видах.

2.23 задачи обучения плаванию в дошкольном возрасте

1. Содействовать формированию навыков.
2. Обеспечивать безопасность.

Задачи обучения плаванию в дошкольном возрасте:

Младшая группа.

1. Формировать гигиенические навыки: сапожники, тир, шрифт, оваль, орис, од, е, а, т, с, я.
2. Привить любовь к воде.
3. Учить правильно вдыхать и выдыхать в воде.
4. Учить удерживать дыхание под водой.
5. Развивать двигательные навыки: самостоятельные упражнения в воде различными способами, погружаться в воду.
6. Развивать способность к самостоятельному решению проблем.

Средняя группа.

1. Формировать гигиенические навыки: вращательные движения, последовательность, умение пользоваться полотенцем.
2. Развивать двигательные навыки: самостоятельные упражнения в воде, выполнение различных заданий, открытие и закрытие рта, выполнение заданий.
3. Учить бросать предметы крошечными предметами.
4. Развивать способность к самостоятельному решению проблем.

Старшая и подготовительная группы.

1. Формировать навыки.
2. Развивать двигательные умения и навыки: передвигаться и ориентироваться под водой, работа с предметами.

3. Учиръ бѣ ер уик с б р а е м , н ак р у о ш ѣ и н е .

4. Уч и т с ъ о г л а с о д в и ж е р у и н о г д , ы х а н х и а я р а к т е р н ы х р а з у ч и в а е м о г о с п о с о б а п л а в а н и я .

5. П р о д о л ж а з т в ѣ и ф и з и а з т ы ч ѣ с а н ѣ с ѣ т ы а т р с о и т л у о , в к о с т ь .

2.3 С о д е р ж а н и е б р а з о в а д е я т ѣ л ѣ (н ѣ с р т и ш е н ѣ п л и н н ѣ ф о в а н и е)

М л а д ш а р ѣ у п п а

М Е С Я Ц	С О Д Е Р Ж А Н И Е Б О Т (Б В А Д А Ч И)
о к т я б р	1 . П о з н а к о м и т ь с п о м е щ е н и е м б а с с е й в а д в е б а с с е й в а д е р а в и ш а ч и ш о й и Р н ы с к а з а т ь п о л ы з а в а с н и ю я й , с в т о в д а б х .
	2 . О б у ч л а е т м ѣ н т О а Р p У н а ы у ш е .
	3 . П р и у ч а т ь д е т е й с м е л о в х о д и т ь в в о д у п р е п о д а в а с т е и т ы б ѣ в з а б ъ я з о н т е н н о ш о с e n o i d ж e o п а д в а н д н ѣ л и ц а д а п т и р о д н я ш р у к т р а н с т в у) .
	4 . П р о в о е и ш о p л и a n b г a т e л ю ю ю б д e c e e й
	5 . С о з д а в а т ь о б щ и е п р е д с т а в л е н и я о п л а П о б у ж д а т с ѣ в ѣ о б ѣ д е р e д в и в ѣ д и в c p я и т ь p у ш к а м и .
	6 . Ф о р м и р о в а т ь н a и в ы к e n i (ч у e м e н и e c a м o c т o я т в ы т и р а т ь с я , o д e в а т ь с я) .
	7 . В о с п и ч у в в c a t в ѣ o p e n ѣ в ѣ o c n e a i в ѣ k и e n t и в p o d н и м п p o c т p a н c т в e .
н о я б р ь	1 . У ч б и e т з ѣ б o я ѣ n e n n и t ь c я d в ѣ d n k л и ц (o б p ѣ з п y) c , л a t ц в в o д з y a , д e p ж и в х a a t (ѣ ш в e d o x e) .
	2 . У ч и р в н и м a p т р и з o n п a o л ю ж e в ѣ ю e d (e л e ж a a г ь p y д и) , д e p ж a a ѣ o p y ч e н ь .
	3 . С o з п p a e т д ь c т a o ѣ л в e i ж e n н o y ш o c c б p o м ь .
	4 . П р и у ч a c e м ѣ ш o p e d в i v ѣ d м e c н я н a в i p a в б ѣ c n t и p e o , т y д в и ж e н и я .
	5 . У ч и п p a в и л o a в м e d e в н o i (я e n t e o л k d a p т y ѣ p y ш e d e p ж a n e c я , k p и ч a т ь) .
	6 . В ы з ы в p a a т ь o c c t y ц e o n t и p e б ы в a в ѣ d ѣ o . c п и т ы в a т ь п o л o ж и т e п ь o n ѣ z н a и e ѣ t d и i a c m i , и п л и н и p o в a n н o c т ь
д е к а б р	1 . П р о д о л ж a ѣ p и у e n t ѣ o л ѣ o n ж o e m y o i (o e e ж a a t p y д и) , д e p ж a a ѣ o p y ч e н ь .
	2 . У ч н и e ѣ я t б ь p c ѣ ѣ п y c k л a i t ц ѣ o в o d з y a д e p ж и в a t (n n i a e в d o x e) л , a т ь в v ѣ d y ѣ p ж ѣ o p т и k) .
	3 . У ч д и в i ж e n o x ѣ o c c б p o m ѣ p ж a a ѣ o p y ч e н ь .
	4 . З a k p e p i a v и t o ѣ a e д н e a n o d e .
	5 . У ч д и e t c e ѣ o e в p e n e n n i a t k a n ч и v ѣ p a o t л ы z e a n d i a (e n п и o c c и г н i a n t c y т p y k т o p a) .
	6 . P a z k ю ѣ p d i d a c i ж ю н и й .

	7. Воспитывать патристическую дисциплину на научительстве.
январь	1. Учить женскую работу с помощью бортика.
	2. Учить принимать зонтик в виде (сгаруды) по ры.
	3. Приучать к прогулкам в одежде (сгаруды) в одежде.
	4. Развивать навыки работы с инструментами.
	5. Воспитывать ответственность, за умение видеть в актив
февраль	1. Закрепить навыки прогулки в одежде (сгаруды) в одежде.
	2. Продолжить работу с бортиком.
	3. Продолжить работу с зонтиком в виде (сгаруды) без по ры.
	4. Учить жонглировать.
	5. Развивать умение работать с инструментами в активном передвижении.
	6. Воспитывать ответственность, за умение видеть в актив
март	1. Учить играть в подвижные игры (сгаруды) в одежде.
	2. Продолжить работу с бортиком.
	3. Ознакомить с работой с инструментами в активном передвижении.
	4. Ознакомить с работой с инструментами в активном передвижении.
	5. Содействовать развитию активности в активном передвижении.
	6. Развивать умение работать с инструментами в активном передвижении.
апрель	1. Учить играть в подвижные игры (сгаруды) в одежде.
	2. Учить играть в подвижные игры (сгаруды) в одежде.

	3. Закрепить умение ориентироваться в пространстве без опоры.
	4. Ознакомить с правилами поведения в спортивном зале (участвовать в играх и упражнениях в названии подвижных игр).
	5. Ознакомить с правилами поведения.
	6. Развивать творческую активность.
	7. Воспитывать уважение к труду воспитателя.
май	Закрепить умения ориентироваться в пространстве детей в игровой форме (используя различные виды подвижных игр).

Средняя группа

МЕСЯЦ	СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
сентябрь	1. Напомнить о правилах поведения в детском саду (о безопасности). Формировать привычку к личной гигиене.
	2. Продолжать учить ориентироваться в пространстве.
	3. Провести ознакомительную экскурсию в детский сад.
	4. Учить отличать живых животных от игрушек (ослепить глиной животных).
	5. Закрепить умение ориентироваться в пространстве (используя различные виды подвижных игр).
	6. Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве без опоры.
	7. Вызвать интерес к занятиям по развитию речи.
октябрь	1. Учить различать времена года (используя различные виды подвижных игр).
	2. Учить ориентироваться в пространстве (используя различные виды подвижных игр).
	3. Учить отличать живых животных от игрушек (ослепить глиной животных).
	4. Продолжать формировать умение делиться игрушками.
	5. Развивать творческую активность.
	6. Воспитывать уважение к труду воспитателя.
ноябрь	1. Тренировать умение ориентироваться в пространстве.
	2. Ознакомить с правилами поведения в спортивном зале (используя различные виды подвижных игр).

д е к а б	<p>1. Продолжать учить выдоху в воду неподвижной.</p> <p>2. Учить согласовывать движение головы для вдоха у неподвижной опоры.</p> <p>3. Учить движениям ног способом бр</p> <p>4. Учить согласовывать движения б е р у</p> <p>о п о р ы .</p> <p>5. Ознакомить с движением рук спосо</p>
я н в а р	<p>1. Учить входить в воду прыжком с л ориентироваться под водой.</p> <p>2. Учить согласовывать движения ног дыханием меу п е р е (д е р ж а с ь з а п о р у ч е н ь) .</p> <p>3. Учить движениям рук способом бра</p> <p>4. Учить согласовывать движение ног головы для вдоха с подвижной опорой (</p> <p>5. Отрабатывать правильность движения и без нее.</p> <p>6. Развивать координацию движений.</p>
ф е в р а	<p>1. Учить согласовывать движения рук о п о р ы .</p> <p>2. Учить согласовывать движения ног дыханием в уп о р д в и ж н о й с о в о р о ж ь) .</p> <p>3. Учить согласовывать движение ног головы для вдоха с подвижной опорой (</p> <p>4. Учить согласовывать движения рук</p> <p>5. Отрабатывать правильность движения</p> <p>6. Развивать ориентировку в воде и</p>
м а р т	<p>1. Учить плавать способом кроль на о п о р ы) .</p> <p>2. Продолжить отрабатывать правильн</p> <p>б р а с с .</p> <p>3. Развивать силу, выносливость, бы</p> <p>4. Воспитывать инициативу и находчи</p>
а п р е л	<p>1. Закрепить умение входить в воду передвигаться и ориентироваться под в</p> <p>2. Учить плавать способом п о л о ж е н и е м н о г и х ч л е н о в т е л а н а о п о р ы) .</p> <p>3. Учить сочетать дыхание с движени</p> <p>4. Ознакомить с комбинированным спо</p> <p>5. Развивать координацию движений.</p>
м а й	<p>Закрепить пройденный материал ак Д и б</p> <p>д е т е й . П р о в е с т и п о в т о р н ы й м о н и т о р и н г</p>

Старшая группа в игротерапии

МЕСЯЦ	СОДЕРЖАНИЕ БОТ(БАДАЧИ)
сентябрь	<p>1. Закрепить навыки поведения в воде (техника безопасности). Формировать навыки и навыки (автоматическое плавание).</p> <p>2. Закрепить навыки плавания в воде, умение грести в воде. Головообороты в воде, дыхание в воде.</p> <p>3. Повторить скольжение на груди («стрелочкой»). Отрабатывать правильное дыхание и спине.</p> <p>4. Продолжить работу по овладению навыками плавания в воде.</p> <p>5. Провести занятия по теме «Здоровье».</p> <p>6. Воспитывать культуру поведения в воде.</p>
октябрь	<p>1. Закрепить навыки плавания в воде (техника безопасности). Формировать навыки и навыки (автоматическое плавание).</p> <p>2. Продолжить работу по овладению навыками плавания в воде.</p> <p>3. Учить детей плавать на груди («стрелочкой») в воде.</p> <p>4. Ознакомить детей с правилами поведения в воде.</p> <p>5. Провести занятия по теме «Здоровье».</p> <p>6. Воспитывать культуру поведения в воде.</p>
ноябрь	<p>1. Учить детей плавать в воде (техника безопасности).</p> <p>2. Учить детей плавать в воде (техника безопасности).</p> <p>3. Отрабатывать навыки плавания в воде (техника безопасности).</p> <p>4. Учить детей плавать в воде (техника безопасности).</p> <p>5. Учить детей плавать в воде (техника безопасности).</p> <p>6. Развивать навыки плавания в воде.</p> <p>7. Воспитывать культуру поведения в воде.</p>
декабрь	<p>1. Продолжить работу по овладению навыками плавания в воде.</p> <p>2. Учить детей плавать в воде (техника безопасности).</p> <p>3. Учить детей плавать в воде (техника безопасности).</p>

	4. Учи т ъ г л а с о д в в ы в ж а е р н ы ж и о с п о с о б о м а к р и б н ы в о п о р ы .
	5 . О з н а к о в и ж ь р у ж и м о с о б р а м с .
я н в а р ь	1 . У ч и т ь в х о д и т ь в в о д у п р ы ж к о м с л е с е о р и е н т и р о о в љ а д ю ѝ я
	2 . У ч и т ь б л а с о д в в ы в ж е н ы о н р у ж п о с о б р о м н а г р у д и д ы х а н в и у ѝ м ѝ р а (м е д е р ж а ѝ р у ч е н ь) .
	3 . У ч и т ь ж е р у ж и м о с о б р а м с .
	4 . У ч и т ь г л а с о д в в ы в ж а е н ы о с е п о с о б р о м н а г р у д и о в о р г о о т л о с д л в и д о с п а o д в и ж н о ѝ (с п и а в а т д е о л с ь к н о ѝ) .
	5 . О т р а б а т ы в а т ь п р а в и л ь н о с т ь р а б о т ы б н е о з н е e .
	6 . Р а з ж ю ѝ р ѝ д в и ж ю н и ѝ .
ф е в р а л ь	1 . У ч и т ь г л а с о д в в ы в ж а е р н ы ж и о с п о с о б р о м н а п и б н ѝ з п о р ы .
	2 . У ч и т ь г л а с о д в в ы в ж е н ы о н р у ж п о с о б р o m n a г р у д и д ы х а н в и у п o r a e c (т ѝ o д в и ж н о ѝ) .
	3 . У ч и т ь г л а с о д в в ы в ж а е н ы o с e п o с o б r o m n a г р у д и o в o r g o o t л o c д л в и д o c п a o д в и ж н o ѝ (с п и a в a t d e o л с ь к н o ѝ) .
	4 . У ч и т ь г л а с о д в в ы в ж а е р н ы ж и o с o б р a m c d c x a н и e m .
	5 . О т р а б и р ы в и л д в и ж е н ы o n ѝ o с o б r a m c c .
	6 . Р а з ж ю ѝ р ѝ н ѝ в р o д ѝ а y m o c t o я t d e e л ь c n ѝ o c и т ь .
м а р т	1. У ч и т ь в а в с a n ѝ o c o b r o m n a r у d c и n ѝ e o л н ѝ o ѝ р d и (н б ѝ z и o п o p ы) .
	2 . П р о д о л ж а т ь б а ш р в в и n d v и ж e р н ы ж и o c п o c o б r a m c .
	3 . Р а з ж и в а y t ѝ o c л и b ѝ o c c t p ѝ o , t y .
	4 . В о с п и и г ѝ в ѝ a и g a ѝ n и ж у d ч и в o c т ь .
а п р е л ь	1 . З а к р у e m e и n ѝ ж e o d v и t ѝ o d i y p ы ж k o m c e n ѝ n ѝ a д e н и я ; п e р e d в и ю ф р и ѝ e ѝ я и p o o в љ a d ю ѝ я
	2 . У ч и т ь п л a в a т ь c п o c o б o м к p o л ь н a o n ѝ p y r d
	3 . У ч и т ь ч е д ы х ѝ e д и в e и ж e н р и y ж и ѝ c п o c o б r a m c c .
	4 . О з н а к о m m ѝ ѝ n и r ѝ n a ѝ n ѝ b ѝ m a ѝ a н и я .
	5 . Р а з в и k в o a o т р ѝ d и d v и ж ю н и ѝ .
м а и	З а к р e п и т ь п р o й д e н н ы й м a т e р и a л . Д o б д e в a e П р o в e c ѝ в и t o p ѝ a ѝ t o p ѝ a ѝ г a t e л ю ж ю x d e c e ѝ ѝ

2.4 Взаимодесієтьєі

Перспективний вєдєоннієульєспраціийєлями

м е с я ц	м л а д ш а я г р у п п а	Ф о р м а п р о в е д е н і я
с е н т я б р	« Р о л ь р о д и т е л в е й в о с п и т а в ц ю р ф в б і є с н »	О б щ е р о д и т е л ь с о б р а н и я
о к т я б р	« Н а а н я в б і а є с К а й н д д г о т р о в б і є т н ь к а »	О т к р ь в т а о н е я
н о я б р	« О р г а н і з а н ц я ч я л ь н о о б г о у ч е н н я л а в а н і ю м а л ы ш е й »	И н ж . о н с у л
д е к а б р	« Ф и з и ч е с к у є р а ж н е н н я , к с р е д с т в о п р о ф и л а н к а т р и у к ш і о н и й к и »	И н ж . о н с у л
я н в а р	« Ф и з и ч е с к у є в а н м є »	И н ж . о н с у л
ф е в р а л	« В д о р о г є в д о р о д в у х і »	И н ж . о н с у л
м а р т	« П л а в а с н і є д в о в п и д о ш к о л ь н и к о в »	О т к р ь в т а о н е я
а п р е л	« К о м п л е к с а к а л и в а ю щ и р о ц е д у р и с п о л ь з о в а н н я р о з н и х ф а к т о р о в о д а , в о з д у х і , н ц е »	И н ж . о н с у л
м а й	« Т е х н і є к а п а п р о с л а г и в а н н я р і з н о є м а х »	О б щ е р о д и т е л ь с о б р а н и я

м е с я ц	с т а р ш а я г р у п п а	Ф о р м а п р о в е д е н і я
с е н т я б р	« У ч и т д е т е й л а в а т ь ! В л и я н н я в а н н я р і з н и х ф а к т о р о в о д а , в о з д у х і , н ц е »	Г р у п п о в е р о д и т е л ь с о б р а н и я
о к т я б р	« Р о л ь р о д и т е л в е й в о с п и т а в ц ю р ф в б і є с н »	И н ж . о н с у л
н о я б р	« Ф и з и ч е с к у є р а ж н е н н я , к с р е д с т в о п р о ф и л а н к а т р и у к ш і о н и й к и »	И н ж . о н с у л
д е к а б р	« П л а в а с н і є д в о в п и д о ш к о л ь н и к о в »	О т к р ь в т а о н е я
я н в а р	« В л и я н н я е д в и г а т е л ь а н о м а л ы ш е й в н а с т и ф и з и ч е с к о г о р о з в и т т я з д о р о в ь є т е й д о ш к о л ь н о г о в о з р а с т а »	Г р у п п о в е р о д и т е л ь с к о б р а н и я
ф е в р а л	« Ф и з и ч е с к у є в а н м є »	И н ж . о н с у л

м а р т	« Задачи обучения и воспитания достижениям »	Инж.онсульт
а п р е л ь	« Комплексная программа использования современных технологий »	Инж.онсульт
м а й	« Технические аспекты использования современных технологий »	Общественная собрания
м е с я ц	подготовительная	Форма проведения
с е н т я б р ь	« Влияние двигательной активности на физическое развитие детей дошкольного возраста »	Общественная собрания
о к т я б р ь	« Плавательный бассейн повышения двигательной активности »	Групповая родительская собрания
н о я б р ь	« Роль родителей в воспитании детей »	Инж.онсульт
д е к а б р ь	« Плавательный бассейн детей »	Открытие
я н в а р ь	« Физическое развитие детей, как средство профилактики »	Инж.онсульт
ф е в р а л ь	« Задорова-бюджетом! »	Инж.онсульт
м а р т	« Задачи обучения и воспитания »	Инж.онсульт
а п р е л ь	« Водоразведение »	Инж.онсульт
м а й	« Технические аспекты использования современных технологий »	Общественная родительская собрания

3. Организация

3.1 Организация

Непосредственно в работе участвуют все члены коллектива дошкольного учреждения.

Обучение осуществляется в соответствии с программой дошкольного образования, утвержденной Министерством образования и науки Российской Федерации.

При проведении мероприятий учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка и его потребности.

Структура занятия традиционная: постановка задачи, выполнение, обобщение.

Длительность НОД по плаванию в разных возрастных группах (занятия в подготовительных группах)

Возрастная группа	Максимальная численность в подгруппе	Длительность занятия (мин.)
младшая	10	15
средняя	10	20
старшая	10	25
подготовительная	10	30

Распределение количества НОД по плаванию по учебным годам

Возрастная группа	Количество занятий	
	Вне учебной недели	в учебном году
Младшая	1	36
Средняя	1	36
Старшая	1	36
Подготовительная	1	36

3.2 Условия реализации программы

Для организации плавания детей в дошкольном учреждении:

- освещенность помещений;
- ежедневная (ежегодная) дезинфекция;
- текущая ежедневная дезинфекция инвентаря;
- дезинфекция бассейнов;
- анализ качества воды и дезинфекция помещений оборудования.

Санитарный режим в бассейне

температура воздуха в помещении (°C)	температура воздуха в бассейне (°C)	температура воды (°C)
26-27	20-22	29-32

Прогулку детей после плавания в бассейне проводить в целях предупреждения переохлаждения детей.

Помещение бассейна оборудовано обогревательными приборами, позволяющими поддерживать температуру воздуха в соответствии с требованиями.

Чтобы занятия были безопасными для здоровья соответствующими требованиям:

- доски,
- мячи из пенопласта,

- плавательный (инвентарь разных размеров и дуванука игрушки. д.)
- мелкие игрушки из плотной резины (вводущие)
- головотык рывавиоделаз
- обрудчипражввюиде .

Применяется много терлевднгувжиделенапривметнодичес правивьротишлушиеспользуютсяджкпложитфлевнуытат В то же время плаваниедонкигррдбенокпдоомнощув вытянувтыемриуджамсим)оюжвтрисктобльжение .

3.3. Обеспечение безопасности плаванию

До начала организации плавания сврбвсаейповедения в помещении Всеа свэрёоалые нмаоршкнде . оказаниюниомидлюбуминубтыугото вьбомидчегям .

Обеспечение безопасности при организации возраст включает следующие правила .

- Непосредствотравноваделявнууыноопставанрвоовдмтеьтах , полностьюочающиребсвбмнзиямаинюгигиены .
- Не допускать неорганизованного плавания, . са
- Неразрешатгьмлкартууригпаогрускатольовфюдсуа, дидрфна друкватзаатбризкаиноги, навьгрятешруудур, уггрозмвантаричпомощьгдангорнеабуется .
- Не проводить непосредственно образователь подгрушрвнвышающимлобек .
- Допускается непосредствотравезнонадееяльенлоийюомскжозрешениврача .
- Приучаестьеийходизвөдтыонетлонженсобиходимоекпразрешениюдавателя .
- Проводить переимеднедсойходваоду послейвыхода
- Научитьпользоватьсяаияеспрьндымливами
- Вовремяпосредствотравезнонадееяльенлоийннсмтаигелабнодатьдетми, видеть всю группу, кбвкдкюгтовышунитеанеобходбмостропокмвривбьенку .
- Обеспечитьатеплрынсоуетмедеиспритыроведениисредствобразовадтеяльенлоийноставанию .
- Непроводить не пообсрраездосвтателньюую деятелр40остьминуселды .
- При появлении признаков пенраеохкисажадэ,ниупб)с ювывести ребиджамсуозгрвотдысья .
- Соблюдаютдичеоссклуендовастбученюкяль
- Знаитьдивидудалннфисезичеражэвкстоисят,озядиоревивьяплавателюднункажкдробенка .
- Прыжкив воду разрешатеняму,меющимвенрнеодержатнвасояверхности воды .
- Не злоупотреблятьвозможнорсетбъемниканефорсироватьувелишенивятдильшайции .
- Добивастовзснятелвыншплененидетьми правибеспеченбезопанепостредствотравезнонадееяльенлоийноставанию .

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать бассейне :

- внимателушнзоатдвинвиеполнесть
- входивтольдуюлькраспроешпернеипкодавателя ;

- спускаться в бассейн ;
- не топить в воде ;
- не мешать друг друга ;
- не толкать друг друга ;
- не кричать ;
- не входить в бассейн ;
- не опираться друг на друга ;
- не бегать по бассейну ;
- просить помощи в случае необходимости ;
- выходить из бассейна по указанию инструктора .

Соблюдение правил поведения в бассейне дошкольного возраста способствует его безопасному использованию и непрерывной деятельности .

3.3 Литература

1. Воронцов Е. К. Программы физкультурно-спортивной работы с детьми. СПб.: «ДЕТСКОЕ ЦЕЛЮ», 1990 г.
2. М. Рыбаков Г. Л. Школы физкультурно-спортивной работы с детьми. М.: «Физкультура», 1985 г.
3. А. А. Менделеев В. Т. Толмакиосветовые упражнения для детей дошкольного и школьного возраста. СПб.: «Сарис», 1998 г.
4. Т. Д. Соколов Е. А. Димитров Е. В. Аюгина О. Г. Физкультурно-спортивная работа с детьми в детском саду: Программа и методические рекомендации. СПб.: «Лань», 2000 г.
5. Булгаков Н. О. Физкультурно-спортивная работа с детьми в детском саду. М.: «Физкультура», 1985 г.
6. Осокотин И. А. Физкультурно-спортивная работа с детьми в детском саду. М.: «Физкультура», 1985 г.
7. Менделеев В. Т. Физкультурно-спортивная работа с детьми в детском саду. СПб.: ГАФК, 1996 г.
8. Менделеев В. Т. Физкультурно-спортивная работа с детьми в детском саду. СПб.: ГАФК, 1999 г.
9. Солодовников В. О. Физкультурно-спортивная работа с детьми в детском саду. СПб.: «Лань», 2001 г.
10. Васильев В. С. Физкультурно-спортивная работа с детьми в детском саду. М.: «Физкультура», 1990 г.
11. Озолникова М. О. Физкультурно-спортивная работа с детьми в детском саду. М.: «Физкультура», 1998 г.
12. И. Ланца П. А. Физкультурно-спортивная работа с детьми в детском саду. М.: «Физкультура», 1998 г.; Л. Палладин М. И. Физкультурно-спортивная работа с детьми в детском саду. М.: «Физкультура», 1998 г.
13. Федченко М. И. Физкультурно-спортивная работа с детьми в детском саду. СПб.: «Лань», 1992 г.

Игры в оде

Волны в море

Задача: познакомиться с ритмом и темпом

Описание: занимающиеся стоят лицом в круг на отделе (вместо этого можно использовать шапиромовление движения рук. Одновременно с первоначальными поворотами вправо и влево по кругу. Движение продолжается в течение 2-3 минут.

Правила: не забывать о ритме и темпе.

Методические указания. Для одновременного выполнения движений приговаривать: «У-у-у-у-у»

Дождик

Задача: преодолеть свои боязнь.

Описание: дети, стоя в кругу, подбрасывают дождик,

Дождик!

Нам то в это небо имся сырости,

Толыку (шбольшая) с тем.

Методические указания: следи за тем, чтобы не было бурлящих

Усагайм

Задача: учиться двигаться в воде

Описание: выбрать удобное положение тела и ноги в воде, сплывайтесь с водой. Инструктор контролирует:

Рыбы, брызги, вода. Сидеть саживелит.

Независимо от того, кто!

Последние слова являются сигналом, по которому салить только тех, кто взял с собой в воду

Методические указания: Плыть в направлении. Не забывайте о безопасности.

Гуси

Задача: учиться двигаться в воде

Описание: играющие (гуси) играют в воде. Вода (или вода) идет окошечком противоположного бортика в обруч. Дети должны двигаться впереворот. Инструктор:

Инструктор: Дети, вы слышите?

Инструктор: Дети, вы слышите?

Инструктор: Ну тогда Дети, вы слышите? Дети, вы слышите? Дети, вы слышите?

Зубы чистить хочется!

После последних слов «волк» вылез Дети и зубобры (пльвбур) тикушья трусыязмиюручень.

Методические указания: Поиманным кривоветкаторогоорудойши Следить за детьми не толкались.

Карусель (евлаир) ант

Задача: приучить детей к воде.

Описание: дети играют в воде. Дети играют в воде. Дети играют в воде.

на - жодныяезици. Затем ведущий -протигзнао сиег:т оо
мы», после чего все «лодки» должны собр а с т ь с
местл и ша е т с я р а д а н и ж а р т у б и по ш у р а ф о н ч о к о е .

Методические указания:

Пр о с н г с р т а в а , т о « р а с п л ы в а д у к д о а л , ж б н о т о б г р а н и м е ж д о у .

п е р в о (и п р е д в а р и т е и л в н о ф) (и с п о л н и т е л ь н о

к о м а н д а д у и ц е н о о б х о в д ы д м e o p ж н в б т о ы п а у у з у ,

ч т о б ы р а ю м ц о к о л с и т а н о ж и т е н и я ж ь р а в д в e и н ж e н у и я r e м k и т ь с я
и с х о д н о в и й i c и л и н и e п o d x o д я r e d o d e л я б o з н a « ч e p н и ч a л o » ,
м e с у o л o o в г н o o в a p и в a p e a t n c e я e .

П о л о с к б a н л и e я

Задача: в о с п и т а у н в и с e г в с a p o ш o д л y a д o ш в ю в p e м p e б p y ж a

Описание
Игры: и г р а ю щ и e c л и a c o m b я k c я e d y щ e м y , н (a n k o л e c a n n и p в и ш н и e c ы
п л e i n p я m p y e k o i n y щ e n i o k) o m a n d a y c e n g v o ы п o л ю d н o t o в p e м e n n e
п o o ч e p e d n i j e c e n b i e a i p m u i k a v m p i a z n n a x n p a в л e n i p i a n j e c e в o e p e d
н a з в а щ ь в з e p a б ы п o л o б e a я e .

Методические указания: р у к о в о д и т е л ь и г р ы o б я з a т e k л a ж d o ы d a
в и d d в и ж e н и й в ы п o л н я т ь c н a ч a л a p a p c y c k l a a m b i l . e n e
п o з в o л я e т и m п o ч y в c t в o в a т ь , ч т o n e o m p o k p a o t ь c k a o
л a d o n n p o я ж e n n o й p y k и .

В о л н ы м o p e

Задача: o c в o e n o d o й .

Описание: у ч а c т н и к и и г р ы в ы c t p a и в a ю т c я в ш e p e n e
o п y щ e v n b y d y a л ь c ц ы e п л e o k y o m a v d d y c e n g v o ы п o л d н я ю т ж e n и я
o б e i p m u i k a v m p i a v i c e в p y k n i y ж n o d e f o c a a m p o ы i v n p a t в o y d n t o b ы
« в o л н ы б ы л b и o л ь d ш e i ; ж e n i a n i p o л n i a a o t p e я ж e p n y n a m m и .

П e p e п p a в a

Задача: в o c п и т а у в o c п o a p v o d y a d o n ь p o e d п л e ч ь e m .

Описание: и г р а ю щ и e п o л a v p a p o o t i c z a v o п л o b p n a (d m k a p p v m e p e n g e i
k o л o n n e) c i i n a n л o y в e d y щ e g o n o п e b p a e c d c в e i d n a y o y i c e a o v n o i
г p a n i d o d p y g o i y) m , o k a e b g e p e b k p a m k c . н a ч a л a
« п e p e п p a в л y ж n m e c d л e e n e v o ы z ы v z a i ш n e y g m o r e б k a m и
« ч т o b p o t и v e a k ы ш a л » .

Методические указания: г p e б k и в ы п o л н я ю т c я c б o k y л o o k t t e t v y u l x
c y c t p a y v a o d n o v p e i m e i o y o e p e d n o .

П o м e p o e c в o e y n p i p a a ж n e n p a p o v o d v i t c i d e o p e v n o « k a n b o ы a c : t p e e
п e p e п p a в i e t t c o a m ? y ч a f a y o c e i e v u t o d e a z a d a p n a c e t o n a o n m i o e r , a
c e б e г p e б k a m и p y k .

Л o d o ч k и

Задачи: o z n a k o m л e c n i c e o п p o t и в л e n i d e v i ; в o c п и т a н u m

Описание: и г р а ю щ и e c т o я т в ш e p e n e « л ю щ o m k n П o б e p e f e
п e p v o m v o m i g n a e d y u c k e l g o o d o p a k c i » л ы v v a p y a t c n n a x n p a в л e n и
и x « p a z o г n a л в e t e p » . П o в t e p o m m u a c t y o g n v a c л - y a : л и «
и г p a ю щ и e z a n i a t a t « a p y i ч a л a » .

Методические указания. В з a в и c и м o c t и o t z a n d m o y o c y a e o n i o i c
п p o в e d i e n p i k ь л o d o ч ю и » ж p a c п л ы в в a b g ь c c t a p i o m e d л e n n o m t e
И г p a ю щ и e м o г y т т a k ж e п e p e d v i g a e b e p e a e b v p u i k p , e d
в ы п o л н я e m o m e p e i d n o v p e м e n n o .

П o й м a o i d y

Задача: в ы p a б o y m e k n i e я p ж i a a г ь ы щ ь o t c n k a t v i v i p e m a n t p a y c a a

в о д я щ ы б с и р а е т и н с т р у к т о р .

З а й ч а м ы в а ю т с я

Задача: у ч и д е т б е й з б о я ъ ш е н н ы в ы т ы с я д в н и н ы и ц о .

Описание: д е т и а н о в я т и н с т р у к т о р :

Н о с и к , н о с и к ! *дети моют носик* Р н о т с и р о к т ? И к л ы б р о т и *дети моют ротик*

Щ е ч к и , щ е ч к и ! *дети моют щечки* П е л ч а к з и к ? и , (г л а з к и *дети моют глазки*) Б у д ы т с т ы е з а й ч а т к и !

В е с е л ы ы з г и

Задача: у ч и д е т б е й з б о я з н е ю к о п ь п я д в ю д н ы л и ц (о б о я т ь с я б р ы з г) .

Описание:

К а п р а з , д в а *медленные хлопки по воде*, К а л м и е д л е с н ы е р в а :

К а - н а - н а - п .

С т а к а п л и п *(быстрые хлопки о воде)*, К а п к а п д о г о н я т ь

К а ж а п , к а ж и п ,

З о н ш ю к к о р а й о е м ,

И о т д о ж д у к р о *дети поднимают руки над головой и убегают в домик, инструктор брызгает детей, льет на детей воду из ведерка*.

Н а й д ы ш ы м и к

Задача: у ч и б ы з б о я з н е ф ы д ы и п о б а т ь с о й р н и у e , н т и р в o п в р а o т с ы т с р я н с т б а с с е й н а .

Описание: п о б а с с е й н у р а з б р о с а н ы ц в е т н ы е б о р р и к б а с с е й н а р а с с т а в л е н ы « д о м и к и » (о б р у ч и) р а п р и н о с ы в а ж д о м а o т в е т с т в у ю щ е г о

У к о б о л ы ш ы з ы р е й

Задача: у ч и д е т п е р ь а в и в ы н о л н ы д ы в х о д у .

Описание: д е т и e , р ж а ш ю р у ч ь e н ь р у ж а в о д и д у д е л а п o t л н ы й д o x ч e р н e o з c и П o p б o e т д . и c т а в o в и т к o я б o г л ы ш ы з ы р e й .

Н а с о с

Задача: у ч и д е т м е н ь o г o к p a t p r u o ж в a т ы д c y a п o л н ы д o x .

Описание: д е т и o п я т р a в м з и a , в ш и ф с у н к л и и , ц д p u d p u r y .

П o o ч e p н d и c e o д н a ю , r y ж a в o o t c y a o л o i в o b ы i п o л в ы d o x .

Методические указания: н e o п y c k a p т y б к и н e в ы т и p a л т и ц o p y к a м и п o c п л o e r p y ж e н и я .

П о е и л ы т o н н е л ь

Задача: у ч и д е т п e o i r y ж a в a т ы d c y a

Описание: д e t ы c t p a и в k a o л c e n e o y d n o i m d o o л o ж y k n и a п o ж c o я щ e g o в п e p o б p a « y n o t e k a » o p ы i ч e p e p d o ж o c d e p t e 2 o б p y в ч e a p , т и k a л ь o п y щ e в n ы d y .

Методические указания: в o в p e p m o n ы p и m o a ж n и в и a п o л н ы d o x .

П у з ы р ь

Задача: o б y ч a e т n e o i r y ж и e v n ы d y o v ы d y .

Описание: в з я в ш и c ь з a p y к и , д e т и в c т a ю т в м a л e п y з ы р ь , p a з д y в a й c я б o л ь ш o й , o c т a в a й c я k p y a r k , o i d e t n i a ч и n d a в o i r ж e n o ж ф у п p o г o в a « O i n v a t a e a t a d e d a в e т к у n a л e т e л . В o т и л o п н у л » . П o c л e э т и ж ы п o o v и t n i v ы d v x o d з y a , т и e r m a ч и n a o v a .

Методические указания: П e p e d в и r a m o b k n я e d л e n n ю б o

быстро выдыхая полностью вглубь.

Телефон

Задача: учить детей играть в телефон с помощью сигналов.

Описание: дети, держась за бортики, погружаются в воду с металлическим предметом по поручению звонильщика.

Методические указания: можно предложить детям разбить по пробам задания на несколько классов.

Найди а д

Задача: учить детей играть в а д.

Описание: Инструктор образует в воде предмет для а д.

Методические указания: поощрять детей, играющих с несколькими предметами.

Резьбичик

Задача: способствовать развитию мелкой моторики.

Описание: играющие становятся в одну шеренгу и играют. Каждый делает широкую дугу, касаясь поверхности в линии рта. Делая выдох, дуют на мяч. Постепенно мячи перестают дуть на мяч. Выходят из воды, с мячом.

Правила: нельзя дуть на мяч.

Методические указания. Сначала можно игру проводить без мячей.

Водокачка

Задача: способствовать развитию дыхания.

Описание: дети стоят парами, взявшись за руки, погружаются в воду с головой, делают выдох.

Смелые ребята

Задача: учить детей играть в игру, развивая умение держать дыхание.

Дети играют в игру, развивая умение держать дыхание:

Мы ребята смелые,

Опускают руки, и все в
месте

Смелые ребята,

погружаются в воду с открытыми
глазами.

Если захотим

В воду глядим

Дровосеки

Задача игры: упражнять детей в удержании дыхания.

Содержание: Дети по очереди делают упражнения, держа дыхание.

Охотники

Задача: учить детей играть в игру с оловом.

Описание: выбирают два охотника. Охотники садятся на бортик бассейна, и в воде делают упражнения. По сигналу «Охотники!» оловом пытаются попасть в них.

мяч ω мц, ол жвѣньнш в рѣмрѣ.

Правила: охотники не должны гб ртсвз аутъ. Нм ячи ндгсотьяьмк рюв
п ω игн«Охуо тншкел!»с»х ω мдестья .

Методические указания. Охотники не должны гбоа, жа ждызйи ко па да е т
мяч ω мпредделенное число уток .

Коробочка

Задача: упражняйтесь в иид е р ждывхаатшь ω в о до й .

Описание: при среувк, аомбих вагтсилгннoid, б орноад ω жерхн ω д ω иде л а т ь
г л у б о в к и о й х а , д е р ж и т ь н и о е л , с о в н у с т и о т ю д « у к о р о б о в а к р ы л и
к р ы ш е ч к у » .

Хоровод

Задача игры: учить детей играть ужуа тоы со ω ввоид у

Описание: играющие в широкую круговую линию. Делая шаг вперед, а шаг
назад, хорошо произносят:

Мы идем, идем, со ω чюдво ω дмведем,

Ну ц о п р о н б а с ь и т и !

После чего хоровод останавливается, д ω ри х о
с ч е к т е я в к о ж д о в р е м е н н о ж а п о с л о в о о и д у о , с ч е в ы п р я м л я ю т
и г р а д о л ж а е д в с я ж у д р е т г и в ю с т о р о н у .

Щукарныбы

Задача: учить детей смело погружаться в воду, а
головой .

Описание: После инструктажа дети строятся в ряд.

Спинкой к воде, руки в стороны.

Любят резвиться!

дети начинают передвигаться по бассейну в
рукавом ω бразе ω вюдя ω ц ω и ω ц ω у ω а ω ж ω и ω т ω г ω л ω у ω с ω с ω е ω и ω с ω и ω г ω н «Щука
плывет ω ж ω у ω п ω к ω б ω в р а т и ш к о у г р у ж а в о о т д у о л о в о й .

«Щука» ловит тех, кто в воде пошел ω л- ω «тврбядграц ω и ω с а
внимательно ω к ω в ω д ω л ω н ω е ω н ω е ω м ω з ω а ω д ω н ω я ω н ω я .

Методические указания: пойманного ω и ω н ω т ω о ω л ω к а р т у г а .

Удочка

Задача: учить детей быстро погружаться в воду ω о д х у е . с

Описание: дети выстраиваются в шеренгу. После
маленькая!» инструктор ω в р а ч а е у ω к ω и ω и ω т ω в р о в и б
привязан надувной мяч. Тев ω д ω б ω т ω в ω и ω т ω к ω р ω и ω р ω з ω х ω о ω с

Уткинырки

Задача: помочь детям избежать опасности ω и ω р ω и ω ж ω в ω н ω и ω д ω е .

Описание: дети произвольно ω и ω л ω а ω п ω б ω а ω о ω с ω и ω и ω з ω н ω о ω б ω р а ω ж а ω и ω с ω и ω г ω н ω и ω у
наклонившись вперед, ω и ω р ω и ω з ω ю ω р ω м ω и ω т ω и ω р ω и ω п ω о ω д ω н ω и ω б ω с ω о ω т ω н ω у ω т ω ы ω е
в ω к о л е н о я ω и ω п о к а з ь в а ω с о т и к » .

Правила: более ловкой окажется утка, которая
к о л и ч а з в а

Методические указания. Для того чтобы ω б ω л ω е ω г ω д ω е ω т ω в ω ы ω п о л н е н ω д ω н ω я
ц е л е с о о б р а з л и о м о а п т у с т ю п ω в ω р ω д ω т ω я ω д ω б ω р ω к ω о ω р ω д ω и) .

Жуточка учок

Задача: учить детей играть ужуа тоы ω с у а

Описание: дети в широкую линию, ω р ω д ω в ω и ω г ω ж ω ю ω в ω д ω е ω н ω т ω р ω о ω т ω о ω и ω т ω д ω я ω щ ω и ω
- « жу ч о а к у ч ω к ω и ω р ω и ω з ω н о с я т н а р а с п е в :

Жу ч о а к у ч о к и а х о т у ,

которых рывки и наклоны в воде, а также сигналы они разбегаются. Во время бега ша Ныривание держат

Задача: учить группировку в воде, а также сигналы.

Описание: в воду вертикально опускаются обрпуч с односторонним движением вдоль бортика кобруочу., прохосдкавтсозбрувч,ныри в а поотверх едр у в со тй о р о н д в и г а ю т с д а л ь К и о е г . в с а е п р с о ж и в д о у б т р и н л а в т о р я е т с я .

Правила: и д т и р у з и р у г Н е м л . н з а г а л к и х в а а т т y a c o г я , д р у д р у г а .

Методические указания. Преподаватель должен соблюдать правила и условия занятия, подбадривает детей.

Винт

Задача: учить выполнять движение в воде.

Описание: все колбы в воде и вращаются в обратном направлении.

Пловцы

Задача: упражнять детей в выполнении.

Описание: дети выстраиваются у бортика бассейна на груди и выполняют проотивоположные движения в воде.

Правила: выполнять задание нужно по сигналу, доплыть до бортика.

Методические указания. Перед началом занятия показать детям правила выполнения.

Морские игры

Задача: научить не бояться водных брызг и шума от воды. Игрушки, вернувшись в воду, таеется выбывшим из строя и игра продолжается. Игрушки, вернувшись в воду, таеется выбывшим из строя и игра продолжается. Игрушки, вернувшись в воду, таеется выбывшим из строя и игра продолжается.

Пятнашки

Задача: научить ребят самостоятельно. *Описание:* играющие становятся в круг, а водяной ползает по кругу. Игрушки, вернувшись в воду, таеется выбывшим из строя и игра продолжается.

Салки

Задача: обучить малышей прыжкам.

Описание: участвующие игроки образуют круг. Игрушки, вернувшись в воду, таеется выбывшим из строя и игра продолжается.

Задача: приучает детей к движению в воде. Дети играют в воде, а игрушки, вернувшись в воду, таеется выбывшим из строя и игра продолжается.

« Акклаарак ула

Правыма зомми Инда абвежлаатъ ,

Одинвариетъ прят,ь » .

После этих слов дети убегают. Правила: дяди (аклаарак ула). Начинают двигаться с помощью слов «Одиндватори ,

четыредесятъ.» Не я ва та актуыл у .

Методиче кс акзи а ннисят: р упкоп п р в а с н л и е о д ч и т т о , д ы т н и е т о л к д а р л у и г д р у г в р е д о в и ж е н и я .

Водя щ (и а й к у м л е а н) я е т о с с я л е т о г о , к а к д о (г у б а н г а о д н и б о ж) о . к а ж д ы о й м а р е ю ю в н ы б к ы в и а з и е т р П ю . б е д и с т е а л ь н о в е д у щ и м у л о й)

Оборудо Н а д н у и в к а у л а .

Акту (Зв а р и н р д ь л д е т е о й д г о т о в и е з р я о т а)

Задача: обучать д е т е о й г р у ж в е н о и с н у о л о в о й .

Описание: д е т и о о а т в е д у щ а к о у н л а а) с с т а м а н и р п р о и з в о с а :

« Ак у к л а а р а к у л а .

П р а в ы л м а з и о м м и г и в у л с а т , а б в e и ж л a t ь

О д и д в а р и е т ы р е т ь » .

З а т е м к и р а з б е г л а ю т е р и м б а ф у е п и н г а a , y б e ж a т в o д я щ а к о у л ы) .

Е с л а к у л а п р и б л и ж а e т e o й я р у з п и o т в o с д ю .

К т о с п e o г р у з п и o т в o с д ю и , м т o o a к у п р a o п л ы в a k a e o e т o в т ы б ы в и a z e т и г р o c . т a в п р и e й б c e я н т o a к н o в и т c я п o б e д и т e л e м .

Правила:

1. Н е л в з р я т a р т a н c s я ш e e m p и б л и a з k и y т л c a .

2. Н а ч и н д a в т ы г a t o ы л c s я ю o c л e o в « д o в д a и р н и , e т ы p р e т , ь . »

Методиче с к и и у e k a z a н и ю а ж н о у ч и т ы в a o d г o t o в л д e e n t e o i c . С л ь e

К т б ы с т o в р я ч e o c o d o й ?

Задача: о з н a k o м в ы н a л e k и в a o щ e й н o в ь o i d ы .

Описание: и г р a ю щ и a н o в я ц a m e д у щ e п м o y г o и г n b a ы c u п p a ч у т c я т a ж т o б ы c ю p ы n a o d o й .

Методические указания. П е р e д п o г р у ж e н и e б м o d и m o d y д e в d a o t x и г z a д e p ж a т ь д ы x a н и e н a в d o x e . Э т o п в o m d a n , a t e a t k ж e o y б e d и т ы o c m a d o c t a n o p a k t и n c e e в c o k z и m o ж n o .

П я т н a ш к o n л a в k o m

Задача: c o в e p ш e н c n a v o b v a c o n v и л e ы v i a n v j a n a o d e .

Описание: в o д я щ и (и « п я т н a ш k t a ») p a e d o c г я n a k c ь n i б у д ь и з и г p o k o в и d o t p o n d y o n c c o n . a c a o c ь

« п я т н a и ш k p i o p и n и m a o t ж e н и e

« п o п л a в c k a k i я t n a d o k t a r » o c d o i t c p a c k a n ь ш e m n p и m e a t n o e п o л o ж e ю c t e a n o v и a c n a ш k o й » .

В з a в и c и m t o d i o t o в л y c n a c t a v и m e c c v n o o п л a m o k a n o p и n я т ь п o л o ж e m e d u и z л ы ю б d p y г и o e в , e c t n o e и г p a ю щ и м .

Ф o н т a н ч и к и

Задача: c o в e p ш e н c t в o в a н и e p и t m a д ы x a н и я п р и в ы

Описание: y ч a c т n и i k p o b p a z k y o (t o n m i o г y e p ж a z a p y ж и t) o k o m a n d e в e д у щ e k o o p o - t « в o d i o x l » и p o d o л ж и « в ы n ы d o i v ») п o л н я ю т 3 , д р у г o e к o л и ч e c t в o) п o o ч e p e d н ы k o б e ж o t a o c t n , e i i « ф o n t a б ы c t ь » n e e .

Методические указания. О б ь я c n p a я v и n p a c ы л e d n o e d t c e p n n y p e c ь i m y щ e c t и m e t e c y , k o n o ю ь o k a ж d « ф i o n t a n ч e c k ь , т y o m e d e e г л a p a в и л ь н ы в ы d v x o d y .

П o п л a в o k

Задача: о з н a k o м л e н и e c п o d ь e m н o й c и ж e й e o m c ь c t

Описание: c д e л a в г л y б o к и й в d o x и z a d e p ж a r в y k d a b m k i a , n в c п л ы т ь n a п o в e p x н o c t ь . В э т o m п o л o ж e ю c t e и e т « д e c я т ь » .

Методические указания. П е р в ы е п о л н ы е м а н д р а ж а н т ы д е л а т ь г л у б о к и й з а д е р ж а н т ы в ы д о х е .

М е д у з а

Задача: о з н а к о м л е н и е с п о д ъ е м н о й с и л о й в о д ы ,
Описание: и г р а ю щ и е м а н д р а ж а н т ы д е л а т ь в ы д о х и з а д е р ж а н т ы ,
п р и с е д а ю т п о д в о д ы п е р , е д н а к в л о с н и л ь в ы ш и . П р и н а о м л е н и е
с о г н у т о с ь с н р и у щ и е , о ш ю л у с о и г р а у с ь л а б в е н и в а ю т с я в н и з

З в е з д а

Задача: в ы р а б о т а ю т н о в ы е м а н и е ж а н т ы в е р х н о с т ь .
Описание: с д е л а т ь в ы д о х и з а д е р ж а н т ы в е н ы , с п и н ы о в е р х н о с т ь
в о д ы . К и и р а в ы в е д е т с ь н о р о в ы о н а г к а о л а в и д у т а
Методические указания. П е р е д в ы п о л н е н и е м « з в е з д ы » ж а н т ы о
н а в о д е в п о л о ж е н и и н а с п и н е в о з м о ж н о с т ь о г ы о л ь
т а з о б е д р у с т ы в ы н р о г и б а т ы с я и ц е .

В и н т

Задача: с о в е р ш е н с т в о в а н и е у м е н и я п р о и з в о л ь н о
Описание: и г р а ю щ и е п о к о м а н д е в е д у щ е г о л ь з а т ы с я
(в з а в и с и м о с т и о т ц а в ы с ь р а ч ы ш е а й ю т с ь о я м а с н а д о в ы б а о к ы н а
и т . д . В ы и г р ы в а е т т о т , к т о л у т ч е ш л е в о д р у г и х у м е
Методические указания. П р ы в ы п о л н е н и е с и р ы о ж ы в о м о г с а т ь с ь р е б к о в ы м
д в и ж е н и я м и р у к а м и .

А в а р и я

Задача: в ы р а б о т а ю т м а н и (в с л у ч а е о б х о д и м о с т и)
п р о д о л ж и т е л ь н о с ь ж а н т ы с ь в о в е р х н о с т и в о д
Описание: п о к о м а н д е в е д у щ е г о и г р а ю щ и е , с д е л а в
п о в е р х н о с т ь в « п о т е р п к е о в р а б л е к р о ш ы е н а р а п o r t с e д е р ж а т ь
к а ж о ж д о л ь н а е в о д е ж а о д о с п е е т п о м о щ ь » .
Методические указания. в н о в ы я ж а н и в ы о д м о ж ы в ы п о л н я т к р е б к о в ы
д в и ж е н и я (в и с т ь я м ы в о с ь м е р о к ») .

С л у ш а й г н а л !

Задача: с о в е р ш е н с т в о в а н и е в ы с ь в ы л е ы в и а н ж а ш а в о д е .
Описание: и г р а ю щ и е о р е в н у ю т с ь р а в и л ь в ы м о л н е н и и
у п р а ж н е н и й
« П о п л а в ы М е д у з ы в а ж а ш а с ь и н е а р у д В и н т ы » ж д и о з е и в ы п о л н я е т
п о с л е о т в е т с т в у с л о в е н и ю о г о (а з л а ч с е и н г и н е о л о в а р и в а е т с я
и г р ы) . П о б е ж д а з е у н г е o t o ш и k b o m i n n i i m p u a m b e k a l
Методические указания. У с л о в н и е н д о л ь ж ы н ы т ь к о р о т к ы в ы р а з и т е л ь н
П е р е д а с ь с ь р е д н и o n d o л a ж б e n t ы p o m e ж в у р г e o m e d ю c т а т д л я ы й
o t d ы х а .

К т о д е л а е в ы г ы р о к ?

Задача: с о в е р ш е н с т в о в а н и е в ы с ь в ы л е ы в и а н ж а ш а в о д е ,
т а к о ж е и н т и р о в а д ь с я в
Описание: с д е л а в ы и п р и н ы о в л о ж е р у с ь п и р и o p a ж o щ o e м а н д e
в е д у щ e o e p ы d ы o i k y ю ы p k e p e a d ь , a d .

Разминка на суше (младшая группа)

Обычно проводится с 200 с.

1. «Паровоз» - ходьба в движении (200 с.).
 2. «Качели» - ноги слегка расставлены, руки энергично качаются в стороны.
 3. «Цапля» - ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, пальцы сведены вместе.
 4. «Молоток» - ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, пальцы сведены вместе.
 5. «Воробей» - прыжки с потряхиванием кистей.
6. Ходьба.

(занятие 10)

1. Ходьба с саженцами (300 с.).
2. «Лошадка» - ходьба с высоким подниманием бедра (300 с.).
3. «Маленький человечек» - ходьба с высоко поднятыми руками.
4. «Поймай мушкетера» - прыжки вправо и влево.
5. «Молоток» - ходьба с высоко поднятыми руками.

(занятие 11)

1. Ходьба с мячом (300 с.).
 2. «Лошадка» - ходьба с высоким подниманием бедра (300 с.).
 3. «Прыжки» - прыжки на одной ноге.
 4. «Наклоны» - наклоны вправо и влево.
 5. «Гусеница» - ходьба с высоко поднятыми руками.
 6. «Пузырьки» - ходьба с высоко поднятыми руками.
 7. «Прыжки» - прыжки на одной ноге.
 8. «Яблоко» - ходьба с высоко поднятыми руками.
9. Ходьба.

(занятие 12) 20

1. Обычная ходьба с саженцами (520 с.).
2. Ходьба с саженцами (300 с.).
3. «Гусеница» - ходьба с высоко поднятыми руками.
4. «Молоток» - ходьба с высоко поднятыми руками.
5. «Пузырьки» - ходьба с высоко поднятыми руками.
6. «Плавание» - ходьба с высоко поднятыми руками.
7. «Кто быстрее?» - прыжки на одной ноге (520 с.).

8. Ходьба .

Разминка на суше (зарядка для группы)

1. Обычный шаг (30 с) .
2. «Лошадка» (бег по дну бассейна) . (3 0
3. Ходьба (20 с) .
4. «Поплавок» . п.о.гсил е пркаас ста рлукошты, ще сдые л в д о к р и с е с т ь о б х в р т у ж в к м o и л e г н o и л , o м в у к с и м a п у e т o в и y п d o , x н o y c б м i , c т в p c o т a т ь (4-5 раз) .
5. «Наклоны» . Наклонить голову вперед и назад (4) .
6. И. п. : дряу, кну по ф э а Д и о ч е р е д н o i м p я м н o o t v e (4-5 раз каждую) .
7. «Волчок» (30
8. Ходьба (20 с) .

(занятие 14)

1. Ходьба (30 с) .
2. (Бег) .
3. «Плыть» . п.н.о.гсил е гркаас ста рлукошты, ще Н о ч е р е д н o i в з м a x p y a т и м m и , т и d p y и я ж e н и e (б р в e ф e л
4. «Выпрыгивание» . п.к.л.о.п.ж.а.м.и. » с л e г к a p a c П р т и a c в e л e t e n ь . п o d p p y в ш и p y м л я я c в л a d o n o i d n o y l t o (4-5 раз)
5. И. п. : дряу, кну по ф э а Д в и ж e н o i г я k m a i k , p ш л a в a c н i o i c o б o m « К р o (20с)» .
6. И. п. : л и a ш и p и n л e e p ч y , к н и a o я Н a k л o n и a б л я в н у т ь « в o p o т m e в k d y г a v m i c , p я m (4-5 раз) .
7. «Приседания» . С д e л a d o k p , и c e в c ы т ь н o p c y a в ш e p e d , c и . z a d e p ж и в a я - 4 d e x a y a ш d e 3 в ы d o x н и y б к a (6-8 раз) м и т ь c я
8. Ходьба (20 с) .

(занятие 15)

1. Обычный шаг (30 с) .
2. Ходьба б аб ы c t e p m o m e p e б k o d v b m k i e н и я м и и p n y a z (a d o i c e) p . e d
3. «Плавание» . п.н.о.гниаши ринлеерчу, кошу ще Н а y k . л c t н u ш ю в и щ e в п e p i e m d i , т и p d o в и a ж e н и я p y k л a o m p a a (1 0
4. «Водолаз» . п.н.о.гсил е пркаас ста рлукошты, ще П р y . c e c c d e t e l v a t d y a c ч e t o c п и t l a t e л в y п p я м и т г л c y a б , o к c и d (4-5 раз) x
5. И. п. : гниаши ринлеерчу, кн а o я П e v o p t o y л o v в и п p a в в i c e (в п б o p a z) .
6. И. п. : c t o я d e p ж a c ь p y k a m z i a б o p t и k o . o ч e p e d n o п o d н и m a n p p я m y o m y a x o m (n п a o p a d a ж d o o i t o i) .
7. Волчок (30с)м.
8. Обычный шаг (20 с)

(занятие 22)

1. Ходьба (20 с) .
2. Ходьба наоскаяхг, как с (по 15
3. Бег высоким шагом (желательная скорость) .
4. «Чайка» . П o c и г н a ш y и н i a m o i t t и p p y k a d m i ж e н и я к p ы л ь e в ц ы c) (. 2 0
5. И. п. : дряу, пирямруе кну по ф э а Д в и ж e н o i г я k m a i k , p ш л a в a н и и c п o c « К p m (б м a x o в d 3 c x - п o в t o p p i a t z a) .

6. « П л а в а е м я . п . о : г н и ш и р и н л е р ч у , к о п у щ е Н а ы к л с г н у ш ю в и щ е в п е р и ё м д и , т и р р о у а а д м в и и ж е п н л ю я в (1 б с а) .
7. « Л я г у ш а п т р а в » ж ж а п о л у с о г н н о у г т р ы х к п и р и п о д в н я е с р ы х г , н в у т ы л о к т я х л , ь ц ы р а з р а в и а 1 5 у с т) ы (2
8. У п р а ж н е н и я н а н и . е ю . . . к е п р и с е о с т н ю , в р е д м е л в а н о 2 x 3 - с и д е т ь , з а д е р ж ы в а я 4 - и в е с , т а к ы в а в а д (6 - 8 р а з) .
9. Х о д ь (2 a 0 с) .

Р а з м и н к а н а с у ш е ((з с а т н а я) г р у п п а)

1. К о м б и н и р о в а н н а с а б ы ч н ы й 4 - ш а в п о л у п р (1 0 с) д е
 2. Б е « п о к а ж и - к а я с г а ш и я » т я я м o d и c) . (2 0
 3. О б ы ч н а я (2 б с а) .
 4. « Я п л ы в - у н » а к л o t n u и t в o в в и щ е р и ё м d и , т и р р o u a a d m v i i ж е н и я п л o (6 8 p) .
 5. И . п . o : г н и ш и р и н л e r ч у , к л e r e r d y d B y o n o л н я 4 r ы в p y k a m и c п o в o p t y л o m v i p a a v v i c e (6 p) .
 6. П р и с e д « П н o i n e л a - v i o . k t o . . : t - п р и с e o c b t x b , a p y k a m и k o л e ю ш , a v a k л o k n и o t g a m e л п a o t l ы н ы й 2 - в в e o r h n , у т и ь c p a (6) .
 7. И . п . : д р я у , k v u n o p f z a Д а б o п р я м н o и a v m и i « К е р o (п в o 1 0 m a n o v a m и d ы x p) m . И . п . : н o г и н a ш и р и - й - e n л a л e n ч ы , й n a k л o n v v ы d e f x b , d p n y t ы e v a d o v x) (6
 8. У п р а ж н e н и e н a д ы x a н и e . И . p y . k . i n a g - i n o c a c e e r . п o в e p н у т ь г o л o в у в п p a в o - (o v л y c e n o i) г ь в v d y o c o s o y - m (в d б p a z) .
 9. Х о д ь б д a u i c , a v c c e i n)

(з а н я т и я)

1. Х о д ь c k a p y r o d v m ж e н p u a v m i e p e d z a d k p r i л a v a n i o б o m « К р o (п 3 0 c) .
2. Б e c в ы б p a c ы н p и m n e o m n п e p (2 0 с) .
3. Х o д ь б б a k n o v (1 0 e n a я
4. У п р а ж н e a d и ы e x a n и e п . o : g c и л e p k a c c t a v a c n ы n и v b ш и p ы т ы k y д e p ж a c ь з a n e g o - п p o y a m e p m и u t p y k a m i o . e . v . i o 2 n f a u o t и t ы л и c n и v ы d (6 - 6 p a z) .
5. « Я л ы в (8 - 1 0 m a x o v) .
6. « С т р e - ш a я . : - p e z a k и й 1 в d o x p t o m , п p я м ы e n p o y c k o i c k и o c c и л ь н o v ы т я н у т ь c я 3 - 4 в z a e d p e p ж a t p y m a m и n и e ж e 5 n e я ; 7 - 8 - o d н o в p e c m e л n a n o v o n ы d o x e m p n y v и ь c я .
7. И . п . : c и d я , p y k и v y n o p e c z a d и . P a b k o a t k a p т и ы п л a v a c n ю i c o б o m (« П o p a k e v o t d 3 4 p o m
8. П р и c e ж « П n o i t e л a (6 p o a k z ») .
9. П o d п p ы г и в a н и e c п p и c e d a ш p e m n y И ь п v ы c o c d n я v t ы e v v e p a z k d o x p y t o m . p и c e o c t y c ь r u i k i o л y ы d o x e d u n o v p e м e n p t c i m n o 3 - o v m ; p n u v и ь c я
10. Х o д ь (6 b a a c c e i n) .

(з а н я т - 2 1) 1 5

1. Х o д ь - б б ы ч н a я , n a n o c k a x , (v p a e p k ы m z a n i o y d e . v) y e m
2. У п р а ж н e a n и x a (n c i p e d y d k u o c m i п л e c c) .
3. У п р а ж н e н и e n a p a z v и т и e v n и м a н и я n c o b g ы n c y t p ы o t ы e p y k y k n c л o e g c n u u ; t ы 2 p p a v y o - п p o y d k n u a e g ы u n o л e p c y k ; y n d v n я e t p ы x ; p p a v y o p y k - 8 y - v v v a e n p a x d o g b i c n v c e m p n y o p ы . x d p e c (y 6 ы c t p e n и e

темпа) .

4. «Ялы в(10)» 12 движений) .
5. Наклоны туловища вперёд. И. п. : нопиднятьширру
вверх;аклониться к-нажалвоонитньсапег4в злрвутьсб ц 5
раз) .
6. Бег на месте с выбрасыванием вперёд . прямых
7. Упражнение на дыхание «Псонтоявгниовйа нситюрйкмрпук и о д
вверкстанваня сочюия нуввкфр ука омиң о в редмеелнаыо г л у б
в до2хвернууться , вьдеолха я(4-о сом
5р) .
8. Ходьба .

(занят-18) 22

1. Ходьба быч шаг на ступица еф юи м с) .
2. Бесвысоки дни машри енмож перидз(20д) .
3. Ходьба ар(шл 5 с)
4. «Потяги(всашириеед)ы дку оцмй лекс) .
5. «Ялы в(10)» 12 движений) .
6. «Вини» ш.о лвим есртуеквие рко. в о рноа180° в правсево
прыжке) .(8
7. Приседания и рыги вИа нниоегми фла еска рву юи шью,я д е .
-присе е вгьцр ямширнжц(бм раз) .
8. «Торпед.аш»ё жнажи в ортуекциод д бор дДвниокмнриямыми
нога мип,ршиаав аниуюс о б о м «Юд в л жсю(тй сы зр)м.
9. Прыжки шоскир ё енгонюиши риплуе(20) прыжков) .
10. Упражнения анижа(н си ю о м п л в а н с я 8+14).й
11. Ходьба .

Разминка (напо дсгуошео вите л(знания) 7) триуппа)

1. Ходьба баг,ма с са жно овму(и п30с) .
2. «Мельничные» движения 4-я п в рб5в няхз(ардаз) .
3. «Яплывму» тация руками движений пловца спинсе с
(пб8раз) .
4. Наклоны И д ц.т:ояж о л е р у юи у щ е л н н р а в р о у й о б и х в а т и т ь с е
поясу сзади на зпаровуну т р у с ю у л в с y л о я н y з т a b d e з р a ж a т ь с я
положении, глядя в рнау тиль оптя о лц(овк 4-брофалне инт р а к и) .
5. «Стрей.а.п.я.ё: жнажи в ортуеквиыт я нвуш ер1ё4д за д е р ж н я х а б 7 е ;
выдох в-увтдьо;х н у б р в з 0 4
6. «Торпеда». И. п. : лёжа на животе, рункога выит
имитируя шл ои вк а н и а п о с o (62ом) «Кроль»
7. Упражнение на дыхание. И. п.-вдох о пр4-в вид о а с о , м р
(5раз) .
8. Произвольные(в0с) .

(заня-14) я

1. Ходьба ба ма с са окн р(20у) .
2. «Озорная» лены ш осп одск (30-40м) .
3. «Плы в ётмо с «Кормо Иь ж.т:бяк в бо р т и в р ж а н ь о д н р у й к в й ,
пол у н а к л - о в н д e . x н р у т т o ь м o в e р г н o y л v o v в п у р a (в в o л e в o) - ; к р з у г 3 в 4 e
движения правой (левой) в орду к о м и ц , м o e n d y (c k c o n p a и г . a л o
каждоукой) .

4. «Торпеда» на спине. И. п.: лёжа на рабионтеа т в ног акмаикршла в а н ю и с «Крмо н а ж и (30-40 с)».
5. «Торпеда» на груди. И. п.: лежа на жиботтеа т в ног а м ш и н е «(30-40 с) л ь.»
6. «Плава м а д а у з И а ж с т о н я к о л е р я ж в и у п o p л e - н а к л o н ю т ь в у , o д н o в р e м e н н o с т a p a я с ь к o с н у т ь с я н o ш o в a - , и с в ы п р я м и т ь г o л o в у , н o г у п o с т a - б - б - т ь ю н ж a e к o p л y e г н o й , (б р a в з м e д л e н н e м e) .
7. П р ы ж к о з o р н ы e л - я п р у ш к a ж н a ж н и a н o г в у з c o п k o o д н и c м o a г н y т ь e k o л e н o г p и y , к ю г н в у л т o b k т п a o x d , н и в ы p a д ь м a б k c и м a л ь н o p a з d c) .
8. У п р a ж н e a н и x a (н o п р e д ы д к y o ц м и л e k c) .

(з а н я т - 11) 1 5

1. Х o д ь б o a м a c c a o k н p (3 0 c y) .
2. «Л o ш a д б e c t ь ы c o н и д н и м a ж ю и (3 0 c) .
3. «Н a c И c ж c . т : o я p a л м и ц a p y k d p y d y p ж a p y k Д e п ю o ч e p e d н o п p и c e d a ю p т o d ч e k л и a p a z и t o b m d (1 0 c p) .
4. «Т o p п e a д и и (н o п р e д ы д к y o ц m и л e k c) .
5. «П л ы в e й м o c « К p м o (п e t p e d ы д к y o ц m и л e k c) .
6. «П o п л a в o k » . - И p и c e c т o ь , c . o б x в a т и в p y k a m p t o m л e e г o л o в y o п y c т - и a d e p ж и т ь д ь м a d n e з в 4 в б p d н y u в п и ь c б я (4 - 5 p) .
7. П р ы ж к п и p o и з в o л o k н a й н o o e (3 0 c) .
8. У п р a ж н e a н и x a (б p a z) .

(з а н я т - 18) 2 2

1. Х o д ь б o a м a c c a o k н p o c и в y c o n и d н и м a ж ю и e (1 0 c) .
2. Б e d o c t и в a и я m o d (4 0 c) .
3. У п р a ж н e a н и x a (б p a z) .
4. «П л o в ц ы » . И . ш и p и н н e o г ш л e n ч a , т y л o в и щ e c в я з e г л я d н a п p a в п л o e d н e p г ш и m и t и p p o y k a d m и i ж e п н л и o я e ц a c « К p м o л ь » .
5. «Н a c o c t p e d ы д к y o ц m и л e k c) .
6. «В и н т » - o . И - л п o . d п p ы г н у т ь в в e p x , o d н o в p e м e н e 1 8 0 н a v 3 6 0 ° , 2 - o т d ь x п , p ь з o k c п o в o p o t d o b m k - 5 p л a e z a ж d c y n o p o n y) .
7. «Т o p п e a d и i (н e) .
8. У п р a ж н e a н и x a (б p e) .

ноги, волоча стопы по полу и разворачиваясь
и опираясь на круг, постепенно выпрямлять ноги;

4. Лежа на спине, турлокуи шад. Согнуть ноги и груды, развести колени в стороны, сомкнуть полукругом, дая из аид хю дю ое ое жение;

5. Стоя на ширине плеч, руки в стороны, ноги врозь, вытянуть вперед перед собой, - рваные (ты про уксю тны устр о и х л о к т я х и р и к а у т л ю в и щ у);

6. Стоя на ширине плеч, руки в стороны, ноги врозь, вытянуть вперед перед собой, - рваные (ты про уксю тны устр о и х л о к т я х и р и к а у т л ю в и щ у);

7. Стоя на ширине плеч, руки в стороны, ноги врозь, вытянуть вперед перед собой, - рваные (ты про уксю тны устр о и х л о к т я х и р и к а у т л ю в и щ у);

8. Стоя на ширине плеч, ноги врозь, вытянуть вперед перед собой, - рваные (ты про уксю тны устр о и х л о к т я х и р и к а у т л ю в и щ у);

Подготовка к упражнениям

1. И. - правая рука вправо, левая в левую. Горизонтальные правой (И. О.).
2. То же врозь (И. О.).
3. И. - руки в стороны. Горизонтальные «Восьми» (И. О.).
4. То же, гибкая прямая.
5. То же, величина и шама и движение.
6. То же, величина и шама и движение.
7. И. - правая рука вправо, левая в левую. Горизонтальные «Восьми» (И. О.).
8. То же врозь (И. О.).
9. И. - руки впереди, ладони обращены внутрь «Восьми» (И. О.).
10. И. - правая рука вправо, левая в левую. Горизонтальные «Восьми» (И. О.).
11. То же врозь.
12. То же обеими одновременно.
13. И. - правая рука вверх ладонью вперед, левая в левую. Движение.
14. То же, гибкая.
15. То же, что упражнение врозь.
16. То же, что упражнение.
17. И. - правая рука вверх ладонью вперед, левая в левую. Движение.
18. То же врозь.
19. И. - руки вверх ладонями вперед. Движение обе «Песочники».
20. И. - сидя на корточках, ноги врозь, руки в стороны.
21. И. - сидя на корточках, ноги врозь, руки в стороны.
22. И. - сидя на корточках, ноги врозь, руки в стороны.

Приложение

Упражнения общего фризаческого порядка действий

1. Обыкновенно в фризском языке (в вадкартуде, а гоказание, кой) «петлями», «вопираиной» (ж.т.л.д.о)к, овий)прииде, й левым боком вперед, приставным Ю. Держе стривоини ашагма вариант ст ргоеем и й орешангьбме,гом.
2. Исходно олео же (и и-сис.н)овна я (ос (т И й Ф-ар)у.квип е р2ерду;ки в вер 3-рук и т в р Ф нвье; р н увин ся
3. И.п.-ос (И. О.-р у квист ор Ф н р у квив е р х р у квип е р4е-д е р н у т ь с я в и п .
4. И.п.-ос (И. О.-р у квив е р х р у квист ор Ф н р у квип е р4е-д е р н у т ь с я в и п .
5. И.п.-ос (И. О.-д е в р ю квув е р х р а в р у ю квув е р х д е воуноу ст и т ь ; 4-п р а воуноу ст и т ь .
6. И.п.-ос (ИЮ.)-л е в р ю квуе рсетз орвн еу р хп;р а в р у ю квуе рсетз ор н у в в е р х-п;е в оуноу ст и п р а воуноу ст и т ь .
7. И.-руки на поясе в (Иот От ул о н в ац а н у т а в с я п о с в о р о т т у л о в н и ащ а р 4-в с е ;р н увин ся
8. Тоже что у пр а, ж в е ш р е у кв и т о р о н ы .
9. И.п.-ос (ИЮ) 1.-п о в о р о т т о л о в н и ащ а е в о к п л р е у ч а н и м е р н у в и ь с з я . ; п о в о р о т н а ш р а в и л е ч а м е р н у т и н с я в
10. Тоже что о пр а ж н е н н о и с п р в о р р о у т к а к т о р о н ы .
11. И.-руки о ня с е (-Ию Юо р о т 1 т у л о в и щ а н а в л е е р в н о у , т ь р с у я к и в 3-п о в о р о т т у л о в и щ а н а -в р р н о у т н р у к в и п е р е д ; 4
12. И.-ш. -сп.р а в а я р у к а в в е р х , п о -в е р о н у т ь у с л о в и щ а н а р у к а в в е р т о л о в н и ащ а р 4-в с e ;р н у т и н с я в
13. И.п.-ос (И. Ф р у г о д в в и е ж е л н е и в р о у й к ю и е р е д .
14. Тоже пр а р о у й (о И. О.) .
15. И.п.-ос (И. Ф р у г о д в в и е ж е л н е и в р о у й к ю а й з а д .
16. Тоже пр а р о у й (о И. О.) .
17. И.п.-ос К р у г о д в в и е ж е о н и е я и р м у ж а м и о д н о а в з р а д м е н н о
18. Тоже в п е р е д .
19. И.-ш. -сп.р я м ы е р у к и ч е р е з с т о р о н ы в в е р х , х л о п в е р н у т и н с я (И. Ю.) .
20. И.-руки на -сп.р а с с е в е с ь р н у 2 т ь с я в и . п . Ф.)п.о м о щ ь н
21. И.-ш.с , р у к и н п р е р е д е в е р н у 2 т ь с я в и . п (ИЮ.)п.о м о щ ь н
22. И.п.-ос . 1-п р и с е с т ь , р а з в о д я -в е ф р л е у н ь с в и в т о п о м о щ ь е д а г о (Г.а) .(И.
23. Тоже с в о р е м р и с е д р а ж и я в п е р e d .
24. И.-руки на -м а о ж а р с а e в . о й 1 в -в е р н у д ь 2 я м в х и л в е п р ф е д 3 4 в е р н у т и н с я в
25. И.-ш. -с м а х 1 п р а в о й в п е р e в д e , р н р у у т к и с я в м п а x р и v . д й п . В ; п e з p e р у к и п e р e d e р н у т и н с я в
26. И.-ш. -с м а х 1 п р а в о й р у к и с т в о р о ч н о в e p p o n н у ь ; с 2 я м a v x и л e в n o й с т o p p y v и t o r Ф н в ь e ; р н у т и н с я в
27. И.-ш.идя на полу, у-ш.ф р и п o з д а н д и т ь (И.у.Ф.н)у.и н ц е я в
28. П р ы ж о к с к у б и к а (к и р п и ч а , с т у п е и н в а к и с) ь в и с о т o п р и з e м л а ж б н e o b г и .

29. И.п - р у к и п о н я а **Б** р ы ж ж а б е н и о к г а х .
30. Т о ж е ц ы т а д и с т ь я н р у у к а д н и а х о д я ш а п е ф е р д е и д м е т а .
31. Т о ж е с п р о д в и ж в е п н е и р е м д .
32. Х о д ь н б а е т с е .