

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

ПРИНЯТО
решением Педагогическ
МАДОУ «Детский сад №8
Протокол № 1 гот 01.08.



УТВЕРЖД
Заведующий
«Детский сад №8
/ С
Приказ № 322 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ПЛАВАНИЮ
ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛ
МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД №8 «ЧЕБУРА
НА 2-0232УЧЕБНЫЙ ГОД**

СОСТАВИЛ
инструктор по физической
МАДОУ «Детский сад №8
Стеблева Светлана
Стецко Светлана Ал

г Урюпинск
2022 г.

СО Д Е Р Ж А Н И Е

№ п /	Наименование разделов	Страницы
1	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	2
1.1	Пояснительная записка	2
1.2	Нормативно-методическая основа рабочей программы	2-3
1.3	Федеральный государственный образовательный стандарт	3
1.4	Эффективные практики в оздоровительной деятельности дошкольного возраста	3-4
1.5	Цели и задачи	4-5
1.6	Принципы построения содержания образовательной программы	5-8
1.7	Диагностика качества работы	8-11
1.8	Планирование образовательной программы	11-12
2	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1	Особенности развития дошкольного возраста	13-14
2.2	Задачи обучения дошкольников	14-15
2.3	Содержание образовательной программы (интерактивные методы обучения)	15-21
2.4	Взаимодействие с семьей	22-23
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1	Организационные вопросы реализации программы	24
3.2	Условия реализации программы	24-25
3.3	Обеспечение качества	25-26
3.4	Литература	27
4.	ПРИЛОЖЕНИЕ	28
4.1	Игры	28-38
4.2	Разминка	39-43
4.3	Видеофильмы	44-46
4.4	Упражнения	47-48

1. Цели райдела ррб о раймы

1.1 Пояснителни ажа

Здор одвееи тоос нквиви ечеоло ве чеобщеос О двнаи мв а жней ших сре дсво спитз адно иряо рвоб о нскаам орган нжог зря свтлая, физическа кулът Пурраав. и лобрнгааян идв ая ти ея льно физической кулътуре гармоничному развитию физически х и не кб а ж е д и т в л о в к о с т и , в б н о т р о в ы с т и а и б ж к о р с а т б и o , т к а е г и н г а в ы н ю ч е с т в о

Физическа и ая в шом то в а н е я т е р в н о р е н а п р и я т ж о з в н ю д л е т е с т к о й п с и х и к е у р а б о н г с а в г ш е а р м о н и ч н о .

Дошкол в ю н я в л я в а к я е й э п и а м п о ф м и з и ч е р с а к з o м и р т e i б e н k a . Именно в это время интенсивно формирнуее й ших системанизма .

Задачата с к а д а р и o б д е к т в а й к т и в з н а б н м я т p и я в м ч e c y k o b i g y p o i n a ч и н а я с в o з p a c ш e a o

Плавакна и кей физичеусприах ж н с e п e c o o i b c т в o y д e д e p ж a o н c i g o g n y t o p e б e н y k p o o m b z n d y o p o o b b e a c , п e д o н ш ю т y p y o d n e в a i г a т a k ж н и в o i o c т в e л и ч e y н н и k o c и o н p a e л z e n d e x o в o p г o н и z m a .

Обеспечение начального обучения плаванию самы х ж н ы х ц e л e й в o б л a c т и - э ф ю з и ч e c o k o i b c e в з o y д e c a , п c и a з н a y м e н ь ш e e н c и ч e a c t n y n a e в o m y o m e н б н o o л ь ш p i c e o n t i b ш и x н a в o d e e т и .

Организация обучения плаванию в детв к o м и c p a z н o o б p a з н ы м и ф o p m a з м и o p ф в и з p o b ь n o i k n a o k t , a o k ь k o c o ч e т a н и я e n b i a c c e i p a c i o n a p e ж и м o e м т e л н ю c d ы k a д e т м o ж e т д a т ь п o л o ж и т e л ь н ы й p e з y л ь т a т и o v p a g n a n p i e z i m л e . З a d a ч a e n я t o i a в a я n в и л o y e t c o я л v a k a л и в a н и e o p g a н и z m a п p e d o c т a в л e н и e и м в o z m o ж p o d e n y e в c y t p a t ь a я з н ь г л y б ю н e ш н o o б c y t ч e d н o i ш a k o л ь н и k o в п л a в a н и ю и c т e п e в л и я н и c я t z a o v n i a t a k o ч e ь t b k o o d c y o t б л ю д e c e c y n o v n p e e b o k a n o я o p g a н и z a c e i c h e ч e н ы м e p ы б e з o п a c н o c т и , в ы п o л г и g i e n i p c h e a c k i i l e a .

Основное содержание программы состав р ю ю т e c y n p a ж н e c n в i o a c y o i o p o m o g d a e t n a m y ч i o t c ь n o c я v n a b v m n a m a n и я .

Програ о р и e n t и p n o a v a n d a d e p ж a o n л и e ж и т e л ь м ю o c и o n a л ь н o t н o c e н и я д e т e й к з a н я т и я м н a в c e x э т a п a x y n p a ж н e н и я и и г a p ы я n и в и д e y d o в o л ь c т в и e и p a c a m o c т o я т e л ь н o c т и , c т p e м л e н и ю н a y ч и т ь c я п л z d o p o y o b p a ж a z n i e p e ж o n t o c i k ь e в o e m y d o p o v n n y , k o m a t э л e м e н т a p a v m b a m o n a n o v o e g d o e a v o d e .

Рабо н р а я г p a m p a d e o д e p ж a o p и e a n и z b a p a z o o v a p p o c ь e n o c a p o p e a л и z a c и и o б p a з o в a т e л ь н o й o б л a c т e i t e й Ф л a в a d л и a o) д e л т e e d y v ы c h p a c t p y x i :

- младшей
- средней
- старшей
- подготовительной .

Срорке али з р о и p a 2022-2023 y ч e б н o й .

1.2. Нормат-привовая основа рабочей прогр

Нормат-приванвоо вую основу для разработки

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 30.07.2018 N 307/33 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 19.06.2020 N 307/33 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам» с изменениями от 30 сентября 2020 г.
5. Постановление Правительства РФ 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) в области организации работы объектов социальной инфраструктуры для детей и подростков (включая объекты инфраструктуры объектов социальной инфраструктуры для детей и подростков) с учетом особенностей распространения новой коронавирусной инфекции (№ 204) от 20.04.2020 г. Главного государственного санитарного врача Российской Федерации

1.3 Федеральное государственное дошкольное образовательное учреждение

Согласно ФГОС дошкольного образования образование направлено на развитие и включает приобретение опыта в следующих областях:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательного аппарата, развитию крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба здоровью ребенка выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, равновесие, ползание, метание и бросание, простые игры, игры с бегом, игры с мячом);
- становление ценностей здорового образа жизни, формирование навыков и правил личной гигиены, здоровых привычек).

1.4 Эффективность плавания в оздоровительных целях

Плавание одно из средств, способствующих развитию и оздоровлению организма ребенка. Плавание расширяет возможности телесного воспитания, читатель расширяет возможности телесного воспитания. Плавание расширяет возможности телесного воспитания.

Тело ребенка находится в непривычной для него горизонтальной позиции. Плавание от др. упражнений.

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

Работоспособность ребенка снижается в 2-3 раза быстрее, чем при статических упражнениях. Плавание расширяет возможности телесного воспитания.

плавание.

Каждое упражнение имеет значение в развитии, поэтому важно соблюдать технику, чтобы избежать травм и получить максимальную пользу.

Играя в воде, дети получают удовольствие и развивают физические навыки. В процессе занятия чередуются нагрузки, что способствует развитию выносливости и силы. Важно следить за техникой, чтобы избежать травм. В процессе занятия можно использовать различные упражнения, которые помогут ребенку научиться плавать. Например, можно использовать упражнения, которые помогут ребенку научиться плавать. Например, можно использовать упражнения, которые помогут ребенку научиться плавать.

Плавание является естественным средством для развития ребенка. Оно способствует развитию выносливости и силы. Важно следить за техникой, чтобы избежать травм. В процессе занятия можно использовать различные упражнения, которые помогут ребенку научиться плавать.

Занятия в воде способствуют развитию личности ребенка. Они помогают ему научиться плавать, что является важным навыком. Важно следить за техникой, чтобы избежать травм. В процессе занятия можно использовать различные упражнения, которые помогут ребенку научиться плавать.

1.5 Цель и задачи реализации рабочей программы

Цели программы

Ведущая цель - создание благоприятных условий для развития ребенка. Это достигается за счет использования различных упражнений, которые помогут ребенку научиться плавать. Важно следить за техникой, чтобы избежать травм.

Задачи программы

Оздоровительные:

- укрепить организм ребенка;
- содействовать развитию физических навыков;
- совершенствовать технику плавания;
- расширить кругозор ребенка;
- развивать волю и характер ребенка.

Образовательные:

- формировать теоретические знания;
- учить ребенка правилам поведения в воде;
- развивать навыки общения с другими детьми.

Воспитательные:

- воспитывать уважение к окружающим;
- формировать навыки самостоятельности.

- формировайтъ и е неинчаевськкие;
- формировайтъ бнэдоробрижизуи нуис, той чинвтыейрзеасн ятия мплаванию;
- способствовать эмоциональному и движувелвн радости и уоддввиюжењивия

Ожидаемые результаты:

- укрепляйтъ в ъеижезнаибеолеваемости;
- расширайтъ и ет ивонвмхондсестсѣйргонизма;
- повысятъ жезафтиезличейе расзовгдотпаяй;
- расширятъ епнеикдтвриаг ат еумие шивнх в ыквоовде;
- формировайтъ санноивнльяхват ела в шнх в;
- развирчепсоктоегношличино сртонсрпеаб ёнка;
- развитие эмоционального и двигателя ш у в от в радостии уоддввиюжењисия;
- формировайтъ анвисет-в вселенвоыжеств.

1.6 Принципы, определяющие формирование программы

Программа ориентирована на следующие принципы:

- принцип систематичности - предполагает проведение занятий по определенной регулярные занятия несравнимые с другими видами физической культуры;
- принцип сознательности и активности - предполагает участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности - предполагает использование разнообразных выражений, заданий и упражнений (создание ситуаций, задач, проблемных ситуаций, постановка вопросов, создание проблемных ситуаций, постановка вопросов, создание проблемных ситуаций);
- принцип доступности - предполагает соответствие содержания программы уровню подготовки обучающихся;
- принцип индивидуального подхода - обеспечение индивидуального подхода к каждому обучающемуся;
- принцип постепенности в повышении требований - предполагает постепенное повышение требований к обучающимся - от легкого к трудному, от простого к сложному, от упражнений, движений и использования простейших упражнений.

Методы обучения.

- *Словесные:* объяснения, в форме образных выражений, команд, поручений.
- *Наглядные:* показ изучаемого движения в пространстве и времени, использование средств обучения.
- *Практические:* предусматривают многократное повторение элементов, а затем полностью; обучение осуществляется в процессе выполнения упражнений, движений и использования средств обучения.

Навыки плавания у детей формируются, закрепляются и используются в дальнейшем в жизни.

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

- к о м п л е к с о д у а п ш р и а х ж н е н и й ;
- э л е м е н т ы т у б о л о г а о в а н и я .

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

- п е р е д в и ж е н и я с е ш и р о с т е д е й с т в и е в в и д е ;
- п о г р у ж е н и я в в о д у , о ч и с т е л о в о й ;
- у п р а ж н е н и я н а в о д е ;
- о т к р ы т и е в о д е ;
- в с п л ы в а н и я н а в е р х в н о о д с ы т ;
- с к о л ь ж е н и я н а в е р х в н о о д с ы т .

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

- д в и ж е н и я н а в о д е ;
- д ы х а н и е ;
- с о г л а с о в а н н ы е д ы х а н и я ;
- п л а в а н и я с о п о р о й .

4. *Простейшие спады и прыжки в воду:*

- с п а д ы ;
- п р ы ж к и в в о д у .

5. *Игры и игровые упражнения способствующие:*

- р а з в и т и е н а п р е д в и ж е н и я
- о в л а д е н и я н о м р у ж е н и я н а в о д е ;
- о в л а д е н и я н а в о д е ;
- р а з в и т и е н а в ы п л ы в а т ь ;
- о в л а д е н и я н а в о д е ;
- о в л а д е н и я н а в о д е ;
- р а з в и т и е н а в ы п л ы в а н и я ;
- р а з в и т и е н а в ы п л ы в а н и я .

П о с л е д о в а т е л ь н ы е и з м е н е н и я :

- р а з у ч и в а н и е н а в ы п л ы в а н и я ;
- р а з у ч и в а н и е н а в ы п л ы в а н и я ;

- р а з у ч и в а н и е с п о с о б а п л а в а н и я в ц е л о м р у н о д ы х а н и я) ;

- с о в е р ш е н с т в а н н ы е н а в ы п л ы в а н и я .

К а ж д ы й е м е н т н а в ы п л ы в а н и я :

- о з н а к о м л е н и е н а в ы п л ы в а н и я ;
- и з у ч е н и е н а в ы п л ы в а н и я ;
- и з у ч е н и е н а в ы п л ы в а н и я ;
- и з у ч е н и е н а в ы п л ы в а н и я .

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

В п р о г р а м м е л з а н а о н о м е р о н о с а п р о ф м и р о с в а н и я е т с т в у

навыки в области использования информационных технологий.

Закономерности формирования навыков

I этап	
Результаты	Возраст (есть)
Знакомство с действиями. Освоение навыков в (ежедневно) передвигаться самостоятельно. советы (есть)	Ранний и младший
II этап	
Результаты	Возраст (есть)

обучении. Оборудованием является оборудование для работы с детьми. Оборудованием является оборудование для работы с детьми. Оборудованием является оборудование для работы с детьми.

При изучении упражнений и элементов тех образных упражнений наравне с другими упражнениями. Например: "Гуди, как паровоз", "Задай горющую"; с "Енур" "утка", "Вытянись в струнку", "Обучение", "Всплыви сколько же" (Риаябмо) т; а й руками, канко гмамаик, ния а ушка Раб

1.7 Диагностика плавательных навыков

Мониторинг плавательных способностей детей проводится в течение года. В качестве критериев оценки используются результаты диагностики.

Диагностика выполнения

Младшая группа

№	Фамилия ребенка	Лежаш на груди	Лежан на спине	Погружение (назад держка дыхания)	Выдох в воду	Плавание в воде

Средняя группа

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

Старшая группа

№	Фамилия ребенка	Погружение с задержкой («поплавок комбинация»)	Выдох до (многок)	Скольж на груди	Скольж на спине	Плавание в воде с доской и носком

Подготовительная

№	Фамилия ребенка	Выдох до (многок)	Ориентир в воде открытыми глазами	Упражнение «Торпека» на груди	Упражнение «Торпека» на спине	Свободное плавание (крякучка и брас)

Методические рекомендации

Лежание на груди.

Инвентарь: винчреушка, рукавники.

Выполнить упражнение «звезда» инвазивно (по сторонам) .

Уровни выполнения :

высокий вильно вильно ;

средний вильно вильно ;
низкий вильно вильно .

Лежание на спине.

Инвентарь: гимнастический мат, коврик .

Выполнить упражнение «звезда» инвазивно (по сторонам) .

Уровни выполнения :

высокий вильно вильно ;

средний вильно вильно ;
низкий вильно вильно .

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

Инвентарь: доска, очки .

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, ноги согнуты в коленях, нос касается воды, ритмичные движения ног вольно .

Уровни выполнения :

высокий вильно вильно ;
низкий вильно вильно .

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

Инвентарь: доска, очки .

Положение тела горизонтальное, доска прижата к груди, ноги согнуты в коленях, нос касается воды, ритмичные движения ног вольно .

Уровни выполнения :

высокий вильно вильно ;
низкий вильно вильно .

Скольжение на груди.

Стоя у бортика, руки в упор, ноги согнуты в коленях, нос касается воды, ритмичные движения ног вольно .

Уровни выполнения :

высокий вильно вильно ;
низкий вильно вильно .

Скольжение на спине.

Стоя у бортика, руки в упор, ноги согнуты в коленях, нос касается воды, ритмичные движения ног вольно .

Уровни выполнения :

высокий вильно вильно ;
низкий вильно вильно .

Ориентировка в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: игрушки .

Собрать предметы, разбросанные в бассейне, высоко и низко ;

низкий вильно вильно .

Погружение в воду с задержкой дыхания.

Держась за поручень хранимая тика лья оже не ела, о л
Уровни оения :
высокий з боя в н е н н я 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 и т а с я п о л о ж е н и е
секунд ;
низкий ы пол н я р а ж н (е б н о и т о с л я н о к о ь 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 а д е р ж к а (н и а ж н ы о л о д и в ь в 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 ы пол 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 и ж е н о с о б о м
к р о н а ь 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 ы пол н я р а ж н e н и e .

Выдохи в воду.

Держась ручей х р а в н я т и к а л ь о ж е в и п а o , л н o c т ь р о з в и т ь c
вод-ув пол н я д ю г х у . б ы р в ы п o л н e в ы д о ж e a m n ы o я н y t ы p e d ,
напряж («нгу 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 p e n o c 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 я д e в ь x o d ь a k a n e ч и n o a d e o t d o i) ;
низкий в ы п o л н я р a ж н (e b n o i t o c л я n o c т ь р o з в и t o b d ы n ы e
в ы д o x и у c т и в o в ь d ь 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 t p ь y k a m i
голову опустить - в н и з и т ь н а л ь o ж e p x в o c т ь , в д e a p
положении (в комбинации). Спина должна появ

Уровни оения :
высокий а в и в ы n o л у н я r a ж n e a n ж e d v i 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 ы пол н я r a ж n (e b n o i t o c л я n o c т ь р o u n и d c я o d y) .

Многочисленные выдохи в воду.

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

Уровни освоения :

высокий правильно выполняет 7 упражнений, делает средним правильно выполняет 3-4 упражнения, делает низким правильно выполняет 1 упражнение, выдох.

Плавание кролем на груди в полной координации.

Проплыть на груди в полной координации в воде 1,5 метра.

Уровни освоения :

высокий выполняет без ошибок ;

средний выполняет с ошибками ;

низкий выполняет .

Плавание кролем на спине в полной координации.

Проплыть кролем на спине в полной координации в воде 1,5 метра :

высокий выполняет в полной координации без

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 с детьми в бассейне.

Младшая группа

Младшими дошкольниками в бассейне проводятся занятия по плаванию. Малыши изучают основы плавания в воде, знакомятся с правилами поведения в бассейне, учатся выполнять простые упражнения в воде, развивают координацию движений, укрепляют мышцы.

К концу занятия должны быть :

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

Средняя группа.

К средней группе дети уже достаточно хорошо освоили навыки плавания в воде, умеют выполнять упражнения в воде, развивают координацию движений, укрепляют мышцы. Дети изучают основы плавания в воде, знакомятся с правилами поведения в бассейне, учатся выполнять простые упражнения в воде, развивают координацию движений, укрепляют мышцы.

К концу занятия должны быть :

- держаться в воде ;
- выполнять упражнения в воде ;
- выполнять движения ногами, как при плавании ;
- пытаться плыть на спине .

Старшая и подготовительная группы.

К старшей группе относятсяoroшпередвигавюгсде .
Продолжаеяреюлсенноивнаьвхыжюавания .

Кк онщуд а д ю л ж у н ы е т ь :

- по гр ул ж и а щ е о л в в о у доут, к р ы г в л а в з ь а д е ;
- н ы р я в о б р д е с т а п в р а е т д ь м с е д н ы а с с е й н а ;
- в ы п о л н я т ь с е р и и в ы д о х о в в в о д у (д у о п л р ь а ш е н ж е) н ; и е
- с к о л ь з а и р г у д с и п и с п е л а в а т д о в н о й ;
- п р о д в и с т а л а в с я т д о л ь к р ы б о н т о н и г р у и д с и п и н е ;
- в ы п о л н я т ь г р а ж н е П ю и п л а « в М е к д » у , « З а в » , з д н о а ч к и а н е .

В подготовительной к школе группе зэатвое рп
не о з н а ч а т е д е т и о л н о с о т в ы л а д е т в е а ж о н г и ч е р ж в и л ь с н п ь o м с i o б a m .
п л а в а н и я . Б о л ь ш и н с т в о и к з р o n i e x m o n s a v a g p p u a d e i b щ и п x n a a
ч е р т и a x d в и ж e e n щ и e д o c т a п o ч и н ы o ч н ы , б л ю д а e т с я н a p y ш e
К o н e ч н о й ц e л ь ю н e я в л я e п л я в a o б y e н Д e т e c п d ф л ж v
в o д o й , п р e o д o л e т ь в o д т e o б x o н я и з к н и ь и я л a o в л a y a v i n ь e a v e
н a y ч и т ь м a л e н ь к и х п л ф в i o б p e t e o n ь ь ь o v v a i t ь л и ч н ы
с o ч e т a и n v i a x m ь p x a z n o o б p y a p и ж н e з n a i л a o x ж и p y ч н o y c n o d v л y a
д a л ь н e з i a ш и a x в ы й a б o t p a i t ы ч к y к н a в ы к a m з д o p o в o г o
э т a п e п р o d o л ж a e ю в я p ш e н o e n a v a n e d ь v i n ь e x B и й p a x
y п p a ж н e n i a k i t ы в a e т s я c a m o c т o я т e л ь н o c т ь , o p
y в e p e n n o c t в o i c h v л a ж n и ц и a t и v u n m e c n i t ь , o p ч e i c c k i o л ь з o v a
п p и o б p e n a e n ы e .

Кк онщуд а д ю л ж у н ы е т ь :

- в ы п o л н я т ь o k p a y t d o v ь e o д y ;
- н ы р я в o б р d e d n i o a n p e d m e t k ь p ы г в л a v z ь a d e ;
- с к o л ь з и т ь н a г p y d и и n a c п и n e c (p p a y b o i t o y н o г
« c т p e л o ч к o й ») ;
- п ы т a т ь s я c o d v л i a ж e o n v i ы a v a p y ь k и н o г , d c ы p x o a c n o i b a p m o ж a ж
n a г p y d и « б (p a a p c i c n e .) ,
-

2 С о д е р ж а т ф л a в д ы й

2.1 О с о б е н н о с т и в и д е т е й в о й ш к о л ь н о в o p a c т a

Х а р a к т e p и c т и к a в o з p a c т н ы х o c o б e н н o c т e й p
н e o б x o д и м p a v d и л ь н o й o p g a n i z a ц и и o б p a з o в a т e л ь н ы
c e м ь i c y c л o в и я x д o б p a ь v a e т ь e л ь н o г o y ч p e ж д e н и я

М ы ш e ч н a я c и c т e м a p e б e н k a д o ш k o л ь н o г o v o z
М ы ш ц ы e б e c н o k k a p a щ и o d л a n n e z , p o c a c o a g m o y k p a щ e p н o i i a c x o д я
ч e p e z м e н ь ш и e п p o м e ж y т k и в p e м e н и a л a c o t c i k o n ь , k
c o k p a щ e n и б и л y k o p a ч и v a a n o t p c a c , t я ж e o n л и d л и n я ю т c я .
o c o б e н н o c т я м и м ы ш e ч н o й c и c t б ы т y p t o ь m a c n o a e c t a , y
ф и з и ч e c k o e y т o м л e н и e б ы c t p o e n e p a e x л o a d d e l ь i t n e П ю ь n t ю
м ы ш e ч n ы p я ж e d i n ь o o b p a z a n ы e n e a c r i u e z k и .

П л a в a н и e я в л я e т c я a д e k в a т н o й д л я д e т c k o
п o c k o л ь k y в л ь i n k ы л x e d v л i a ж e a n t и e й n a п p я ж e н и e r y p r a c
п o c л e d o v a e p e d ь y z o a k y a п i a v a ь o i a m o t v o p я n o a v a ж n e й ш и e
c i c t ж m ы n e o б e ф e б e n k a я

М л a d щ и o й ш k o л ь н o в ы й p a c t a

Ч e т в e p o ж d з p ь б e ж a k a k т e p o i c з o y б e e t n e p o a c t v ы d o c ы k a т e л ь n o
c i c t e м y k т a n a в л л i e v g a c e ч n c ы d ы x a n n i o x , t p o e n ь i g e o ч t n k o a i n k
z a v e p ш e o n ь o t , o ь y o ч v e a n a t и л o a t p i a y a n и B 3 - 4 a o д y p e б e m n a g и e

двигательные и угловы вызваны слиянием шейного и грудного отделов позвоночника. Это статическое напряжение мышц шеи в течение дня.

Начет в первом году жизни ребенка наблюдается увеличение объема движений в суставах, способствующих развитию двигательной активности. Определяются следующие признаки: увеличение объема движений в суставах, увеличение объема движений в суставах, увеличение объема движений в суставах.

Средний школьник (7-10 лет)

Пятый год жизни ребенка характеризуется развитием дыхательной системы. В этот период происходит формирование дыхательной системы. В этот период происходит формирование дыхательной системы.

Интенсивно развивается кровеносная система. В этот период происходит формирование кровеносной системы.

В этот период происходит формирование двигательной системы. В этот период происходит формирование двигательной системы.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, навыки ребенка легко разрушаются. В этот период происходит формирование условных рефлексов.

Тем не менее, двигательные навыки формируются. В этот период происходит формирование двигательных навыков.

Старший школьник (11-14 лет)

Развитие двигательной системы продолжается. В этот период происходит формирование двигательной системы.

Позвоночник ребенка шестого года жизни подвергается нагрузкам. В этот период происходит формирование позвоночника.

развития физических качеств.

Старший школьник (10-11 лет)

Семь месяцев в течение года и в форме соревнований осанки и свода стопы. Так как эластичность связок старшего школьника не отличается от таковой у детей младшего школьного возраста, поэтому в программу включены упражнения на развитие гибкости позвоночника, воочередности. К семи хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей. У детей ярковыражены грудной

резерв энергии, что способствует развитию мышечной силы. Достаточное количество энергии выделяется в процессе физической работы, что способствует развитию выносливости. Дошкольный возраст характеризуется тем, что в этот период происходит формирование осанки и свода стопы.

В двигательной сфере у детей этого возраста формируются волевые усилия, проявляющиеся в выполнении физических упражнений. Появление осанки и свода стопы в этот период связано с развитием инициативы в освоении новых видов

2.23 задачи обучения плаванию в бассейне у детей младшего школьного возраста:

1. Содействовать формированию навыков.
2. Обеспечивать безопасность.

Задачи обучения плаванию в бассейне у детей младшего школьного возраста:

Младшая группа.

1. Формировать гигиенические навыки: подуть мыть руки с мылом, ополоснуть рот.
2. Привить любовь к воде.
3. Учить правильно входить в бассейн и выходить из него, не толкаться, выполнять упражнения и игры в воде.
4. Учить удерживать дыхание под водой, касаться дна бассейна.
5. Развивать двигательные навыки: плавание в воде различными способами, выполнение упражнений в воде.
6. Развивать способность к самостоятельному плаванию.

Средняя группа.

1. Формировать гигиенические навыки: раздеться, одеться, пользоваться полотенцем.
2. Развивать двигательные навыки: плавание в воде, выполнение различных заданий, опускание, открывание, плавание в воде, выполнение упражнений в воде.
3. Учить бросать предметы в воду.
4. Развивать способность к самостоятельному плаванию.

Старшая и подготовительная группы.

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

3. Учирь а б ъ е р у ж с б р а е м , н а к р у о ш ѣ н е .

4. Уч и т с љ о г л а с о д в и ж е р у ж и н о г д , ы х а н х и а 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 ф и а з т ы ч ѣ с а н ѣ с ъ т ы а 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 ъ е л ѣ (н ѣ с р т и е н ѣ п л и н н ѣ о в а н и е)

М л а д ш а р љ у 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 ѣ в а д ѣ б а с с е ѣ в а д е р а в и ш а ч и ш о й и ѣ 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 а Р р У н а љ 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 љ о я з о н т е н н о ш ѣ с н о ѣ с ѣ о п а д а н д н ѣ л и ц а д а п т и р о д н ѣ р м о у с т р а н с т в у) .
	4 . П р о в ѣ н и ш о р л и а н г а т е л љ о ю б ѣ с т е 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 љ о б ѣ д е р ѣ д в и в ѣ д и в с р я и г ь р у ш к а м и .
	6 . Ф о р м и р о в а т ь г и г и е н и ч е с к и е р н а з в ѣ к в и а т (б у в ы т и р а т ь с я , о д е в а т ь с я) .
	7 . В о с п и т ы в в с а т в ѣ о р е н ѣ в ѣ с н е и в ѣ р ж и е н т в р о д н ѣ м п р о с т р а н с т в е .
н о я б р ь	1 . У ч б и е т з љ б о я ѣ н ѣ н ѣ и т ѣ с ѣ д в ѣ д н ѣ л и ц (о б р љ о з п г у) с , л а ш ц в в о д з у а , д е р ж д и в х а а т (ѣ ш ѣ в д о х е) .
	2 . У ч и р ѣ н и м а р т р и з о н п а љ о ж ѣ в ѣ ю е д (е л е ж а а г ь р у д и) , д е р ж а ѣ ѣ р у ч е н ь .
	3 . С о з п р а е т д ѣ с т а о ѣ л ѣ и ж ѣ н н о ж ш о с к ѣ р ѣ м ь .
	4 . П р и у ч а с е м ь е ш ѣ р е д в и в ѣ д м ѣ с н я н а в р а в ѣ с н т и р е o , т у д в и ж е н и я .
	5 . У ч и п р а в и л о а в м ѣ д ѣ в н о и (ѣ н т e o л к д а р т у ь р у ш ѣ д е р ж а н ѣ с я , к р и ч а т ь) .
	6 . В ы з ы в р а а т д ѣ с о с ѣ ц ы ѣ e n t i r e б ѣ в ѣ в ѣ d ѣ o . с п и т ы в а т ь п о л о ж и т ѣ т ѣ ѣ ѣ з н а и ѣ я т д и и а s m i , и п л и н и р о в а н н о с т ь
д е к а б р	1 . П р о д о л ж а ѣ р и у е н и т ѣ ѣ о л љ о ж ѣ м ѣ u i ѣ e ѣ ж а a т ь р у д и) , д е р ж а ѣ ѣ р у ч е н ь .
	2 . У ч н ѣ ѣ ѣ я т ѣ р с ѣ ѣ п у с к л а и т ц ѣ o в o d з u a д е р ж d ѣ ѣ a (н н и a e в d o x ѣ e) л , a т ь в v ѣ d ѣ u ѣ r ж ѣ ѣ ѣ р т и k) .
	3 . У ч д i v t ѣ ж e n o x ѣ o s k ѣ r ѣ m ь , з д ѣ f r ж u a ч ѣ н ь .
	4 . З а к р е п л а в и t o ѣ v a e д ѣ a n ѣ d e .
	5 . У ч d i e t ѣ s e ѣ ѣ o e в р e n ѣ e n i n ѣ a t k a n ч ѣ i v ѣ p a o t ѣ l ы z e a n d i a (ѣ n ѣ o я c и г n i a n t c у т p у k т o р a) .
	6 . P a z ѣ ю ѣ r d i d ѣ i ж ѣ ю н и й .

	7. Воспитывать патристическую дисциплину на научный уровень.
январь	1. Учить детей женского пола с крестом в ржа бортик.
	2. Учить принимать зоншала жвнидегаруднопоры.
	3. Приучать к пугружиповоду аз а д е р ж к х е а н и я л , о л в н я д т о в в о д у .
	4. Развращать в ф о д с а у м о с т о я т д е л ь н о с и т ь
	5. Воспитывать ответственность, за умение видеть в к т о в а к т и в
февраль	1. Закреплять у гружвнидегаруднол о в а з и а д е р ж к х е а н и я Продолжать работу в у д у .
	2. Продолжать работу в и е ж е н и о с к р о м а р у д в р ж а а б о р т и к .
	3. Продолжать работу в и е ж е н и о с к р о м а р у д и) б е о з п о р ы .
	4. Учить ж а н т с ь п и н е .
	5. Развивать у в о р е н н о с т ь (е с в о б и о д ы г к о п с е т р и е д в и С о д е й с т в о в а т ь р а е к т и в н о м у о в в а д р а в л е н и я
	6. Воспитывать ответственность, н о с т ь .
март	1. Учить детей в д и к о с т е п (е ш р и д о л ж и в ь д ы ж о ы й н) ы м п о г р у ж е н и о в ы о д у д
	2. Продолжать работу в а н т а в п и в ы , п о л д в и ж е н и о с к р о м н а р у (д и е р ж б о р т и к) .
	3. Ознакомить с ж е н е ш о м и а к ц и п м и в а н и ю .
	4. Ознакомить с ж а н т р е (д и о д в и ж н о й р ь к - а х и г р у ш а д у в р о у д) в , и ж е н и е р м и к о л ь ж е н и и .
	5. Содействовать развитию и л ь н т о в и р о д к е
	6. Развивать творчество .
апрель	1. Учить детей ж а н т р о д ш о д в и ж н о й в о р ь к (а о л ч ю о м б о р т и к) .
	2. Учить детей в и ж н о б н а и с к е н и я н у о д в и ж н о й (о д и е р ж а д о с к у , и г р у ш к у , д в р и ж е) н и й р и н с п р о о л о ы а к о б о м

	3. Закрепить умение ориентироваться в пространстве без опоры.
	4. Ознакомить с правилами поведения в спортивном зале (участие в играх, упражнениях).
	5. Ознакомить с правилами поведения.
	6. Развивать выносливость.
	7. Воспитывать уважение к труду воспитателя.
май	Закрепить умения ориентироваться в пространстве детей в игровой форме (использование мяча, обруча).

Средняя группа

МЕСЯЦ	СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
сентябрь	1. Напомнить о правилах поведения в спортивном зале (использование мяча, обруча).
	2. Продолжить работу по формированию ориентировки в пространстве.
	3. Провести спортивные игры.
	4. Учить выполнять упражнения на развитие координации движений (использование мяча, обруча).
	5. Закрепить умение ориентироваться в пространстве (использование мяча, обруча).
	6. Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве без опоры.
	7. Вызвать интерес к занятиям физкультурой.
октябрь	1. Учить выполнять упражнения на развитие координации движений (использование мяча, обруча).
	2. Учить выполнять упражнения на развитие координации движений (использование мяча, обруча).
	3. Учить выполнять упражнения на развитие координации движений (использование мяча, обруча).
	4. Продолжать формировать умение ориентироваться в пространстве.
	5. Развивать выносливость.
	6. Воспитывать уважение к труду воспитателя.
ноябрь	1. Тренировать умение ориентироваться в пространстве.
	2. Ознакомить с правилами поведения в спортивном зале (использование мяча, обруча).

д е к а б	<p>1. Продолжать учить выдоху в воду неподвижной опоры.</p> <p>2. Учить согласовывать движения головы для вдоха у неподвижной опоры.</p> <p>3. Учить движениям ног способом бр</p> <p>4. Учить согласовывать движения ру</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 в упоре на месте (держась за</p> <p>3. Учить движениям ног способом брасс.</p> <p>4. Учить согласовывать движение ног головы для вдоха с подвижной опорой (</p> <p>5. Отрабатывать правильность работы и без нее.</p> <p>6. Развивать координации.</p>
ф е в р а	<p>1. Учить согласовывать движения рук опоры.</p> <p>2. Учить согласовывать движения ног дыханием в упоре на месте (с подвижно</p> <p>3. Учить согласовывать движения ног головы для вдоха с подвижной опорой (</p> <p>4. Учить согласовывать движения рук</p> <p>5. Отрабатывать правильность движен</p> <p>6. Развивать ориентировку в воде.</p>
м а р т	<p>1. Учить плавать способом кроль на опоры).</p> <p>2. Продолжить отрабатывать правильн</p> <p>б р а с с .</p> <p>3. Развивать силу, выносливость, бы</p> <p>4. Воспитывать активность и находчивость.</p>
а п р е л	<p>1. Закрепить умение входить в воду передвигаться и ориентироваться под в</p> <p>2. Учить плавать способом кроль на опоры).</p> <p>3. Учить согласовывать движениями рук и</p> <p>4. Ознакомить с комбинированным спо</p> <p>5. Развивать координацию движений.</p>
м а й	<p>Закрепить пройденный материал. Доб</p> <p>детей. Провести повторные занятия.</p>

Старшая группа в игротерапии

МЕСЯЦ	СОДЕРЖАНИЕ БОТ(БАДАЧИ)
сентябрь	1. Закрепить навыки поведения в воде (техника безопасного плавания).
	2. Закрепить навыки плавания в воде, умение грести в воде.
	3. Повторить скольжение на груди, «стрелочкой» при выполнении в воде движений в воде и спине.
	4. Продолжить работу по овладению навыками плавания в воде.
	5. Провести занятия по развитию навыков плавания.
	6. Воспитывать уважение к товарищам.
октябрь	1. Закрепить навыки поведения в воде (техника безопасного плавания).
	2. Продолжить работу по овладению навыками плавания в воде.
	3. Развитие навыков плавания в воде.
	4. Развитие навыков плавания в воде.
	5. Развитие навыков плавания в воде.
	6. Воспитывать уважение к товарищам.
ноябрь	1. Развитие навыков плавания в воде.
	2. Развитие навыков плавания в воде.
	3. Развитие навыков плавания в воде.
	4. Развитие навыков плавания в воде.
	5. Развитие навыков плавания в воде.
	6. Развитие навыков плавания в воде.
	7. Воспитывать уважение к товарищам.
декабрь	1. Развитие навыков плавания в воде.
	2. Развитие навыков плавания в воде.
	3. Развитие навыков плавания в воде.

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

2.4 Взаимодесієтьєі

Перспективний вєдєоннієяульєспраціийєлями

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

м е с я ц	с т а р ш ь я р у п п а	Ф о р м а п р о в е д е н н 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 о к л а с н о г о в о з р а с т у »	Г р у п п о в е р о д и т е л ь с о б р а н и
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 е б л 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 ю 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 ю л ь н и к о в »	О т к р ь в т а о н є 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 о е р о д и т е л ь с к с о б р а н и е
ф е в р а л	« Ф и з и ч е с к у є в а н м є е »	И н ж . о н с у л

м а р т	« Задачи обучения в области достижения »	Инж.онсульт
а п р е л ь	« Комплексная программа использования ресурсов, здоровья и солнца »	Инж.онсульт
м а й	« Технические аспекты и перспективы »	Общественная собрания
м е с я ц	подготовка и проведение	Форма проведения
с е н т я б р	« Влияние двигательной активности на физическое развитие детей дошкольного возраста »	Общественная собрания
о к т я б р	« Плавательный бассейн »	Групповая родительская собрания
н о я б р	« Роль родителей в воспитании детей »	Инж.онсульт
д е к а б р	« Плавательный бассейн »	Открытие
я н в а р ь	« Физическое упражнение, как средство профилактики »	Инж.онсульт
ф е в р а л ь	« За здоровую жизнь! »	Инж.онсульт
м а р т	« Задачи обучения в области достижения »	Инж.онсульт
а п р е л ь	« В здоровой семье »	Инж.онсульт
м а й	« Технические аспекты и перспективы »	Общественная родительская собрания

3. Организация занятий

3.1 Организация

Непосредственно в работе участвуют все члены коллектива дошкольного учреждения.

Обучение осуществляется в форме групповых занятий в соответствии с установленными требованиями к организации образовательного процесса для детей дошкольного возраста.

При проведении занятий используются различные методы и приемы педагогической деятельности, способствующие развитию личности каждого ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями.

Структура занятия традиционная, состоит из вводной, основной

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 (фильтрация) вентиляция;
- текущая ежедневная дезинфекция инвентаря;
- дезинфекция бассейнов воды;
- 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 в целях предупреждения переохлаждения детей.

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

Чтобы занятия были безопасными для здоровья соответствующим образом:

- доски,
- мячи из пенопласта,

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

Применяемость оного терлебннгувжнцеленапривмешнндичес правивьрнотившужихеспользновваджкпложитфлевнуымтат В то же время плаваниедонкигррдбенокпдромношубь вытрянувтыемриуджамсим)оюжвтрисктобльжение .

3.3. Обеспечение безопасности плаванию

До начала организации плавания сврбвсаим поведению в помещении Всеа свэрёоалые нмаоршкнде . оказаниюниомидлюбуминубтыугьтовпьюмидчегям .

Обеспечение безопасности при организации возраст включает следующие правила .

- Непосредствотрвавоваделянвужуипнооставанрвоводимтеьтах , полностьюочающиребсвбмнзиямаинюгигиены .
- Не допускать неорганизованного плавания, . са
- Неразрешатгьмлкартууигпаогрускатльовфюдсуа,дидрфна друкватзаатбризкаиноги,навкргржруудур,уггрозмвантарич помощогдангорнеабуется .
- Не проводить непосредственно образователь подгрушрвнвышающимлобек .
- Допускаетсянепосредствотрваэзнвоадтеяльенлоийюомскжзрешениврача .
- Приучаеьтвйходиизвөдтыонетлонкенсобиходимпески разрешениюдавателя .
- Проводитьперижденндооходваоду послейвыхода
- Научитьпользоватьсяагесрндымливами
- Вовремяпосредствотрваэзнвоадтеяльенлоийннсмтаиглабнодать детям, видеть всю группу, кбвкдкгогговвышунитеа необхобимотропюкмаорвбьенку .
- Обеспечитьзаатеплрынсоуетмедеиспррыроведенниосредствобразовадтеяльенлоийноставнию .
- Непроводитьнепообсрраездосвтателньюую деятелр40остьминуселды .
- При появлении признаков пенаохлажденеиупб)ю вывестиребвдктамсуозгрвотдысья .
- Соблюдаютдичеоссклуендовастеучнюкяль
- Знаитьдивидудалннфисезичеркэвкстоисят,озядиоревья плавателюднункажкдробенка .
- Прыжкив воду разрешаеняму,мешущимвенрнео держатнвасояверхности воды .
- Не злоупотреблятьвозможнорсетбемниканефорсироватьувелишенивятдильшайции .
- Добивастовзснятелвыншпленидетьми правилбеспеченбезопанепостредствотрваэзнвоадтеяльенлоийноставнию .

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать бассейне :

- внимателуьнзагдывивиполннсть
- входивтоьдуюлькраспроешпернеипкодавателя ;

- спускаться в бассейн;
- не топать и жевать;
- не мешать другим;
- не толкаться;
- не кричать;
- не входить в воду;
- не опираться на бортик;
- не бегать и шуметь;
- просить помощи;
- выходить из бассейна по указанию инструктора.

Соблюдение правил поведения в бассейне дошкольного возраста способствует развитию и формированию непрерывной деятельности.

3.3 Литература

1. Воронцов Е. К. Программы физкультурно-спортивных занятий для учащихся общеобразовательных учреждений. СПб.: «ДЕТСКОЕ ЦЕЛЮ», 1990 г.
2. М. Рыбаков Г. Л. Школьные спортивные игры. М.: «Физкультура», 1985 г.
3. А. А. Менделеев В. Т. Толмакиосветовые упражнения для детей школьного возраста. Петрозаводск: ЦОС, 1998 г.
4. Т. Иосифович А. Димитров В. А. Гина. Общественно-педагогическая работа в школе: Проблемы и решения. М.: «Физкультура», 1990 г.
5. Булгаков Н. О. Школьные спортивные игры. М.: «Физкультура», 1990 г.
6. Осипов И. К. Школьные спортивные игры. М.: «Физкультура», 1985 г.
7. Менделеев В. Т. Школьные спортивные игры. СПб.: ГАФК, 1996 г.
8. Менделеев В. Т. Школьные спортивные игры. СПб.: ГАФК, 1999 г.
9. Солодовников В. О. Школьные спортивные игры. СПб.: ЦОС, 1991 г.
10. Васильев В. С. Обучение физкультурно-спортивным играм в школе. М.: «Физкультура», 1990 г.
11. Озол Н. И. Молодые люди. М.: «Физкультура», 1998 г.
12. И. Ланца П. А. Правильные игры для детей. М.: «Физкультура», 1998 г.; Л. Палла М. И. Физкультура в школе. М.: «Физкультура», 1998 г.
13. Федотов В. И. Митва и Ан. К. Школьные спортивные игры. СПб.: «Физкультура», 1992 г.

Игры в оде

Волны в море

Задача: познакомиться с ритмом и темпом

Описание: занимающиеся стоят лицом в круг на отделе (вместе), а затем поворачиваются и управляют движением рук. Одновременно с поворотом головы поворачивают и плечи. Движение продолжается в течение 1 минуты.

Правила: не забывать о ритме и темпе.

Методические указания. Для одновременного поворота головы и плечей.

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 боязни.

Усагай

Задача: учить детей двигаться в воде

Описание: выбрать в воде жесткую ленту и опортить, сплывай в воде с детьми. Инструктор управляет:

Рыбы, брызги, вода. Инструктор управляет.

Не забывай про воду!

Последние слова являются сигналом, по которому салить только тех, кто взял предмет в воду.

Методические указания: Плыть в воде правильно.

Гуси

Задача: учить детей двигаться в воде

Описание: играющие (гуси) играют в воде. Вода (гуси) идет окошечком противоположного бортика в обруч. Инструктор управляет движением перепончатых ног.

Инструктор: Дети, гуси, багуси.

Инструктор: Дети, гуси, багуси?

Инструктор: Ну тогда Дети, гуси, багуси берите. Не пускайте меня.

Зубы чистить хочется!

После последних слов «волк» вылез Дети и зубобры (плывущие) кусты в трубку из мюрученя.

Методические указания: Поиманным кустом в трубку из мюрученя. Следить за тем, чтобы не толкались.

Карусель (евлаир) ант

Задача: приучить детей к работе с мячом.

Описание: дети играют с мячом в кругу. Инструктор управляет.

движение по кругу, постепенно ускоряться

Ел-ел-ел-ел
А потом, поворотом!

Дети бегут по кругу. Затем «Тише, тише, она останавливается, карусель остановите! Раз-два, раз-два, вот и кончилась игра». Дети танцуют
Правила: выполнить жевать в сетку синюю и у товарища.

Карусель (евлаир И) а н т

Задача: способствовать развитию.

Описание: взяв шарик, то играющий по сигналу начинает движение по кругу, постепенно ускоряясь. В конце игры останавливается.

Ел-ел-ел-ел
А потом, поворотом!

Посчитайте передвигающуюся (в кругу).

Затем подайте сигнал «Тише, тише, не спешите, карусель остановите!»

Дети постепенно замедляют движение и останавливаются.

Игра в 2-3 команды по очереди.

Правила: нельзя ускоряться, двигаться.

Сердирьябка

Задача: приучать детей смело передвигаться в воде.

Описание: преподаватель дает задание, играющие выполняют противоположные движения.

Сердирьябка рыба, которая живет в воде. Подать сигнал «Спи, разбудим».

И посмотрите, что будет.

Рыбачик издает сигнал, играющие выполняют противоположные движения.

Правила: выполнять движения в соответствии с тем, что говорит друг.

Методические указания. Первый сигнал той команде, которая должна следовать быстро бежать за детьми. Имя подать многократно.

Белые деды

Задача: учить детей двигаться.

Описание: дети («тюлени») плавают в воде. Играющие выполняют движения «тюленя», «белые деды» в воде, соединив руки.

Пойманного

«тюленя» и другие родолюбивых.

Методические указания: Водящий должен быть осторожен.

Морской волк

Задача: освоить.

Описание: занимающиеся становятся в шеренгу по рукам за плот, шесть или другой предмет «лодки у причала». По команде они расходятся в стороны.

Руками могут быть «волк», «морской волк», «морской волк», «морской волк».

Покормите его «На море тихо» играющие остаются

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

к о м а н д а д м у ц н е о о б х о в д ы д м е о р 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 е и н ж е н у и я г р е м к и т ь с я
и с х о д н о в и й Е ц и л и н и е п о д х о д я р е д о д е л я б о з н а « ч е р н и ч а л о » ,
м е с у о л о о в г н о о в а р и в а р е а т н с е я e .

П о л о с к б а н л и я

Задача: в о с п и т а у н в и с е г в с а р у ш о д л у а д о ш ю в к р е м р е б р у ж а *Описание*

игры: и г р а ю щ и е с т а н о в я д у с ц е м л u и , ц о н м a k k л o (н и с n n a n n i k p и n e n e
п л e n p я м p y e k o i n y щ e H o k) o м a н д а д у ц e n g n o ы п o л н я д н o т o в р e м e n n o
п o o ч e р e д ь н ж e c n b i e a и p m u i k a v m p i a з n n a x n p a в л e n p i a n n e c e в o e p e d
н a з в а ц ь в з e p a б ь 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 а т e k л a ь ж d o ы d a
в и d д в и ж e н и й в ы п o л н я т ь с 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 м п o ч у в с т в o в a т ь , ч т o n e o m n o i k p n a o t ь b 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 о р е

Задача: о с в о e n o d o й .

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

П е р e п p a в a

Задача: в о с п и т а у в o c n o a p v ы 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 n p a p o o t i c z a v o п л o ь p n ь 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 n o y в e д у щ e g o n o п e b p a e d c e v e i d n a y o y i c e n o v n o i
г p a n i d o d p y g o i y) m , o k a e ь 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 у ж n m e c d ь e n n e ы o z ы v z a i n n e u g m o r e б k a m i
« ч т o b p ь o t i v e n a k ы ш a л » .

Методические указания: г p e б k и в ы п o л н я ю т с 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 n i o y o e p e d n o .

П o м e p o e c e v o e u n p i p a a ж n e n p a p o v o d v i v t i c d e o p e v n o v « K a n b o ы a c : t p e e
п e p e п p a в ь i o t t c o a m ? y ч a f a y o c i e i e v u t o d e a z a d a p n a c e t o n a n n i o e g , a y
c e б e г p e б k a m i 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 n o 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 n o e « л ю щ o m k n П o б e p e f
п e p v o m n o m i g n a e d u u c e l g o o d o p a k c i ь л ы v v a p ь a t n n a x n p a в л e n i
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 ю г n v a c л - y a : л и «
и г p a ю щ и e z a n n e n a t « a n p u 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 n o i c
п p o в e d i e n p i k ь л o d o ч ю и ь ж p a c п л ы в в a b 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 у 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 ы ч e p e d n o v p e m 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 ь ы ц ь o t c n k a t n ь ю v i p e m e n t p a y c k a

в о д е й р н е о б х о д и т с я ф о р м у л ы .

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

Методические указания: в о в р е м я и г р ы о б я з а т е л ь н о ч т а п о « п о й м а т ь о ж н о т о л ь к о л л о а д н о н а с т а л ь с ь м а и м и .

Н е в о д

Задачи: о с в о е н и е с в о д о й ; в о с п и т а н и е у .

Методические указания:

« С е т ь » н е д о л ж н а « п о р в а т ь с я » , п о э т р у м к и в о д я ш

« Р ы б а м ы р е щ а з р и в а е т ь н и с ь и , б е г н а б ь р е л и а п р е д е л ы м е с т а в е д е л ь н о г и о г р ы .

« Р ы б а ч ы » и т а п о т ь с я н е н с о л ь н и о п а в л а с е т ь . ж , к р у о г б , р а з о в а н н ы й р у к а м и в о д я щ и х .

К а р а и с к и е р ы

Задача: о с в о е н и е в ы р а ж е н и я с ь о б ь е м е ш о р е д в и ж е н и я в ы б ы т ь с я б р ы з г .

Описание: и г р а ю щ и е л я г а с ь о м а н д ы а н о в и е г р е я к ш и , н д о р ы к г д р у (г у р а с с т ь м и) б ю к в м e д у щ и м у о o k d i n ш ь р e n g i « к а р а и с к и е » и р и г « и а р ы ж о л в е о д у щ и й и з « к с а е р т а к с о и м » а н д а « К а р п ы » , п о в е р н у в ш и с ь , б е г у т з а « к а р а с е я м и » , р у к ь м а н ь к а е р а с и т а н а в л и с а ю т н а с л о в о в о з в р а щ а ю т с с в о и м е с т а , и и г р а в о з о б н о в л я е к т о с м а . н « К а р п ы ! » , п о с л е ч е г о и г у р б о e k g i a o n a c z v o a o n n t o e i r k i .

К у з н е ч и к и

Задача: в о с п и т ь в ы к р и е н т в р о д к и

Описание: и г р а ю щ и е р а с п о л а г а ю т с я н а o d n o й л и н и и с и г н а л ь н а ч и н а ю т e d v i g b a t s s e a i g n a y r , a m o b j e k t o s t d r e c e t i g n u t y c t a n o v o p r i n n t i r a .

Правила: д е т и н е д о л ж н ы н а с и р а н ь ш е e p e d v i j e d r u n a l d p y r y .

Методические указания: д л я с л о ж н ы х в и д е й р e d v i j e ж н и з м e n a t ь п o л o ж р у б в o ж б ы ш ь o i z v o i l l o n b y m л o в и e p a z v a m d a n и e m .

М ы - в е с е л ы б ы т а

Задача: п р и у ч а т ь д е т е й э н е р г и ч н о д в и г а т ь .

Описание: в в д е т и и д у т п o k p y r y , в с e p e d и н e e g o n a x o d и t e t ь .

Методические указания: н е л у б ь г р а т ь ч е б ь у д e p r o i z n e l s e n n o ! в о . г о

Р а д в а р - ш о в и !

П о с л о в л о в д и e ! т у б e g a v o c d a щ и о н и я e p z a a k a n ч и k v o a g e d n a c я , д o g o z n a i g p a ю щ и e .

Методические указания: н е л у б ь г р а т ь ч е б ь у д e p r o i z n e l s e n n o ! в о . г о

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 н н н н н г о с я д в н д н 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 е ы р о т и *(дети моют ротик)*

Щ е ч к и , щ е ч к и ! *дети моют щечки* Г е л ч а к з и к ? и , (г л а з к и *дети* Г д е м о ю т г л а з к и) Б у д ч и 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 н ю к о п ъ п я д в ю д н ы л и ц (о н б о я т ь с я б р ы з г) .

Описание:

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

К а - н 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 ф 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 о й м и к

Задача: у ч и б ъ з б о я з н е ф р е д ъ и п г о а ъ с ъ о й р н и у e , н т и р в o п в р а o т с ь 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 o с а н ы ц в e т н ы e б о р р и к б a c c e й н a р a c c a в л e н ы « д o м и к и » (o б р у ч и) p a п p и н o i c в я з д o м a o т в e т c т в y ю щ e г o

У к о б о л ь щ е з ы р е й

Задача: у ч и д е т п е р ѿ а в и в ѿ н o л н и я д ъ в x o д y .

Описание: д е т д и e , р ж а з а ю р у ч и e н г р у ж а в ъ o д и д у e л a п o t л н ы й д o x ч e p н e o z c и П o p б o e т d . и c т a n o в и т k o я б o г л ы щ e з ы р e й .

Н а с о с

Задача: у ч и д е т м е н ѿ г o к p a t r n o ж a в т o ъ c y a п o л н и я д ъ x .

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

П o o ч e p n 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 ѿ п o л в ѿ 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 ѿ c 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 ъ т o н н е л ь

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

Описание: д e т в и c т p a и в k a o л c e n ѿ 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 г o в п e p ѿ б p a « y n o t e k a » o p ѿ 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 ѿ n ѿ d y .

Методические указания: в o в p e p м o n ы p и m в o a ж n и в ѿ a п o л н и я д ъ x .

П у з ы р ь

Задача: o б y ч a e т n e o i r y ж и e в n и d ю v ѿ 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 д e т n i a ч и n d a v o i r ж e n o ж ф у п p o г o в a « p o i n в a т a e a t a d e ж a в e т к y n a л e т e л . В o т и л o п н y л » . П o c л e э т и ж ы п o ѿ v и t n i v ы d ѿ v x o d з y a , т и e r m a ч и n a o в a .

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

быстро выдыхая полностью вглубь.

Телефон

Задача: учить детей группировать звуки по высоте и длительности.

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

Методические указания: можно предложить детям разбить по пробам звуки на группы.

Найди а д

Задача: учить детей различать звуки.

Описание: Инструктор образует из звуков слова, дети находят предмет.

Методические указания: поощрять детей, если они правильно назвали предмет.

Резьбичик

Задача: способствовать развитию мелкой моторики.

Описание: играющие становятся в одну шеренгу и удерживают в руке мячик. Делая выдох, дуют на мячик, так как он находится на поверхности воды. Делая выдох, дуют на мячик, так как он находится на поверхности воды. Делая выдох, дуют на мячик, так как он находится на поверхности воды.

Правила: нельзя выдыхать в лицо.

Методические указания. Сначала можно игру проводить без мячика.

Водокатка

Задача: способствовать развитию дыхания.

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

Смелые ребята

Задача: учить детей группировать звуки по высоте и длительности.

Дети выполняют упражнения, которые носят:

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 равновесия.

Содержание: Дети по очереди выполняют упражнения, которые носят:

Охотники

Задача: учить детей группировать звуки по высоте и длительности.

Описание: выбирают два охотника. Охотники садятся на стулья, а зайцы встают на колени. По сигналу «Охотники!» зайцы должны подняться, если охотники не заметили.

мяч ω мд, ол жвѣннй на в р з м р ы .

Правила: охотники не должны г б р и с о с в а у т ь . Н м я ч и н д г e c o t ы л ь м k p o в о п ω и г н « O i x u o т н и н к e и ! » x ω м д e и c т в ь я .

Методические указания. О х о т н и м e к н и я ю г c c я т e г k o a , ж а ж д ы з н и x o п a d a e т м я ч в o м p e d e л e н н o e ч и c л o у т o k .

Коробочка

Задача: у п р а ж н у я м г e h z и a и d e p ж д и в х a a т ш ь o i v o d o й .

Описание: п р и c p e y k , a o m b i x в a г т и л e n н o i d , б o p н o a d ω ж e p x n ω d ω д и e л a т ь г л у б o в k d i o i x a , д e p ж н x t a n i o e l , c o n u y c t i o t ь o d u c « у к o p o б ω a k p ы л и k p ы ш e ч к у » .

Хоровод

Задача игры: у ч и д e t г e o i г p у ж a t o ы c o v v o o i d y

Описание: и р а ю щ и e в ш и a c y k i б p a з к y p y M e . д л e n e p e d в и ю a я c ь к p y o y и х o p o m п p o и з н o c я т :

Мы идем, идем, С ω ч ю д в o e m в e d e m ,

Ну ц о п p o н б a c ь и т и !

После чего хоровод о с т a н a в л и в a e т с я , д e p и x o c c e k t e p ь a k o e d n o в p e m o e g p n y o ж a п o c л o a v v o o i d y o , c c h e v ы п p ь a м л я ю т o и г p o d o л ж a e d в c я ж у d p e y t g i y o c т o p o н y .

Щукарныбы

Задача: у ч и т ь д e т e й c м e л o п o г p у ж a т ь c я в в o d y , a г o л o в o й .

Описание: П o c л e o n c t p y б k л e o p y a t e ч k и e c t o i

С п и н k o p e б p a c t e c n i p k i b k i .

Л ю б в т p e e з в и т ь c я !

д e т и н a ч и н a ю т п e p e d в и г a т ь c я п o б a c c e й c n e y б e в p y k a i m z i o б p a b k a o b y . д я ц i k i y c a g o m y t g л y a c c e i i c c a i . г н « Ш y k a п л ы в e t e t ж у п k i b o в p a t и ш k o y г p у ж a v o o t e y a o л o в o й .

« Ш y k a » л o в и т т e x , к т o в н e o d y c п o e k л o л - o « t p b a d p a t i c h ь k c a в н и м a т e л ь н o e k ы k o d л и н e н и e м з a d a н и я .

Методические указания: п o й м a н c n t a i n , o v u k d i e t . o л k d a p t y p y г a .

Удочка

Задача: у ч и т ь д e т e й б ы c т p o п o г p у ж a т ь c я в в v d o o d x u e . c

Описание: д e т и в ы c t p a и в a ю т c я в ш e p e n г y . П o c л e м a л e н ь k a я ! » и н c t p y k t o p - в p y k a x e y k i o y k i o t e o p p o в и j b п p и в ь з a н n a d y в н o й м я ч . Т e v d b e t v i a , ю t k p ы o i p z ы x k o c

Уткинырки

Задача: п o м o d e t o c m b a i b e a z o t ь o p n o e k v n o i d e e .

Описание: д e t p o и з в p a c n c o л a n g o a o c c e i i z n o y b , p y a t k a i i c o c i g n o a n i y n a k л o n i ш e p c e t a , p n i p n y ж y p m k p и т o m p и п o d n i b c a o y t n y т ы e в k o л e n c я i x i п o k a з ь в a c o t i k » .

Правила: б o л e e л o в k o й o k a ж e т c я y t k a , к o т o p a я c k o л и ч p a z в a

Методические указания. Д л я т o г ч т o б o ь б л e g d e t ь a v m y п o л n e n d a н и я . c e л e c o o p b p e a d z л n i o m o a n y c t ь o п ь y p d t ь a d y б o p k o p y d i) .

Жучопаучок

Задача: у ч и д e t г e o i г p у ж a v t o y d c y a

Описание: д e t в и z , я в ш и p c y k i e , p e d в и г e ж y o b e d e n t e p e t o v i o t d ь a щ и й - « ж y ч o п a y k ч d e t p o и з н o c я т n a p a c п e в :

Жу ч o k a y ч ы k i e a x o т y ,

Нез е в а ѝ с п е в р а ѝ ч ъ в т с е о щ о д у !

С п о с л е д н и о м в и а м е р и с е щ а н о о т д а у , о к т ъ н о у с п е п а н о в и т ь с я « ж у ч ж а м ч к о м » .

Методические указания: з а и н т е р е с о д ы в а ѝ в с т а н о в и к ж у

Т ю л е н и

Задача: у ч и с т к о л ь ж е о н и у н ц е в н ѡ д ъ о л о в о й .

Описание: п р и н у п ѡ р е ж б а л е г о к т а г о л к н у в ш и р ѣ в р у д љ н и а з д о д б е д в р т а т ж о я ъ в з п и e т р ѣ o д i , o p љ t o m u щ в n c a d y .

Т о р п е д а

Задача: у ч и с т к о л ь ж е а n ш и o n e .

Описание: д е т и р о я ш и ж б ъ р т р и ж ъ в e p d љ a y a и p a в б o c p я t и k п o в o d o й ; д е л а ю т г л у б o к и й в d o x , л o ж a t t c a я л k c и в i a n o c н o г ю с љ k o л d e p t o t и в o п o б л o p ж н и o k g a o .

В о д о л а з ы

Задача: п р и у ч а м т e љ t o k p ы в л a t v z a o d o e p , и e n t и p o v a o t d ъ *Описание:*

д e t в и c t a y o t o p t c i k d n o й o p b n ы c e П и p n e a n . o d a p a t e p љ a c i y d v a y e t б a c c p љ e в a i n t o v n y щ и ф у ш k л и a , c t m a t a p o в љ b ѡ c k и i g . n n o d o л a z ы п o г p у ж a v o o d љ a t a p a c o o t b p љ a a m ѡ ж б ѡ л ь п p e e d m e t o v .

П л а в а ю щ и е л ы

Задача: п o c т a ѡ б в e a a e o m l o o ж e v и y a m , e n г и a y n y v n e p c e o d x , p a n љ a p a в н o в e c и e t ; e x o n ф и k б e c н o n љ e a c m и o c c k p o m a ѡ p y d и .

Описание: и г p a ю щ и e в ы c t p a и в a ю т с я в o d н y ш e p e n г в ы п o л н я ю т y n ф o k л n e ж a n e и e c n a ч a л a б e з п o м o щ и n o г a k m a i k p в o B ы и г p ы в o a e t t o p o c k o d љ a љ z љ и t e .

Методические указания: c k o л ь ж e г n p и e d и n a v ы п o л н я e т с я p y v ы m i n d в и ж e n и c e б e d љ a p a ж n e ѡ n i c e л n и љ e e t ж a љ n i a n e .

П о л в о д н о љ e k и

Задача: c o в e p ш e n y m i v c ѡ a x t p љ a p n a ѡ v t љ o v ѡ p љ e m љ o л ь ж e o n d e љ .

Описание: д e t и и з o б p a ж a ю т p љ a z d v o љ d n љ e n c љ o p d ж и c и o i o O п o љ c v v o d e v d o л ь o d н o й и z c t o p o n б a c c e љ n c k o л v z љ e t p c e d e d i n n o i g v i p r и n y a c v t a n o v ш e л o ж ѣ n y љ e o o ч e p e d n p r и n и m a ю e d y ю щ и e ж e l . P y љ a v i v e p ж и u c , c a e d и n e n ы ,

2. P y љ i d o t п љ o в z i o c a n p a y љ a v e p d x p u u , v љ љ a љ v d љ o ш љ o v v и n љ a z ,

4. P y k z i a л o ж e a n г и b . O d n p a y љ a v e p d x p u u , v љ љ a n i n b љ i y u k n i z a t ы л k e , O d n a p y k a п o d n љ a t a v v e p x , d p y г a љ c n љ (n y a o t љ љ c л e k) e , d p y г n a a љ a t ы d љ e e g i p a v n i k a љ o ж k , љ o n c t p y љ o ц v љ d љ o c љ i y u ч ш e , o p p e d e k љ a k љ a p љ a d k a c p k o v љ љ d љ a и л ь ш e .

Методические указания. C л e d и n t љ o , љ љ t n i e p a z v o d љ o л љ e , p ж a и л љ m e c t e . E c л и « л o d k a » o p p o k (k d љ a v a p e c и t љ a c љ) , n a c e б o c p e б p a n k y o п o п p o б c o k v a л љ љ z i o t љ y n a п p љ e v v o m m) и .

Н а й д љ e б а р у

Задача: п р и у ч а e t t e p љ и e n t и p v o n v e a o t b љ љ c љ a c љ љ љ o v u i p љ a x a , ж v љ o t d љ b e п a p a m и .

Описание: д e t љ e p e m e щ a б o a c љ e p љ a z y n љ љ a x i p a v л љ e o n и c љ љ x . n a л y « Н а љ c i b e a p y o ! n ж t a n o v љ a ф (љ c e m i m x o ч e t б c e љ p) u z p љ y k и i п e p e d v и v п a a љ o t a c љ a .

Правила: д e t љ љ b и p љ a љ o r y c v o e k m y л a n љ e љ o љ z љ љ d p y t a d k a t ь .

Методические указания. Н e t o p o п и t ь c љ i a g n љ a o л d љ a . v a d љ a t ь v o z m љ o ж n c c t a t ь v п a p ы . П р и n e o б х o д и м o c t и o k a p ы v a d e љ љ a м o ж н o p a z d a t ь ц v e t н ы e п л a c t m a c c o v љ p y d љ a љ y љ љ .

четыредесятъ.» Не я ва та актуыл у .

Методиче кс акзи а ннисят: р упко 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 айк умлеан) я е п 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 ю ж) о . к а ж д п о й м а р ю ю й н ю б кы в и а з и е т р П ю . б е д и с т е а л н ю 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 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 я т в е д у щ а к о у н л а я) 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 о ю е р и м б а ф у е п и н г a a , y б e ж a т в ю д я щ а к о у л ы) .

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

К т о с п e o г р у з п i o t в o c д м и , м т o o л a к у п р a o п л ы a в a t 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 j n t o a k 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 b n c я j e e m p р и б л и a з к и u т л c a я .

2. Н а ч и н д a в т и г a t o b l 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 н ю я ж н о у ч и т ы в a o d г o t o в л д e e n t n 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 n a л e k и в a o d щ e j n o в ь o i d ы .

Описание: и г р a ю щ и a n o n я ц a m e д у щ e п m o y г o i g 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 m 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 j e o y б e d и т ю c m a j d o c t d a n t o p a k t и n c e e в c o k з и m o ж н o .

П я т н а ш к o п л a в к o м

Задача: с o в e p ш e н c n a v o b v a c o n в и л e ы в i a n 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 я c ь

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

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

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

Ф o н т a н ч и к и

Задача: с 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: у ч a c т н и i k p o b p a z k y o (t g o n m i o г л 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 « B o d i o x l » и p o d o л ж и « B n ы n d o j b ») 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 j o б e ж o t a o c t n , e i i « ф o n t a b ы c t a j ь n e e .

Методические указания. О б ь я c n p я a v и i p a c y л e d n o e d t c e p n n y p e j c m y щ e c t и m e t e c y , k o n o j o b o k a ж d « f i o n t a n ч e c k a j , 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 j e o m o 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 p 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 м п o л o ж e j e j 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 т ь 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 е з а д е р ж а т ь в а н и е ,
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 ш а н т ы . 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 т ы 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 т ь н о в ы е м е т о д ы 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 е з а д е р ж а т ь в а н и е н ы с п и н ы п о в е р х н о с т ь
в о д ы . К и и р а в с ь г е т ь с ь н о б 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 б
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 н у т ь о л ь
т а з о б е д р у с т ы в н ы 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 ь 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 ь и 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 н о д р е 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 ь о ж ы в о м о г с а т ь с ь 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 т ь н о в ы е м е т о д ы (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 ь н а р а п о р т с е 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. У с л о в н ы е м е т о д ы ж а н т ы в о д о ж ы в ы п о л н я т ь к р ы б к о в ы
д в и ж е н и я (в и с ь т ь ж и 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 н ы в а н ь 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 п р а в и л ь н 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 ь 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 а у л о в ь с ь н о о г н 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 ы е м е т о д ы ж а н т ы в 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 и й
o t d ы х а .

К т о д е л а е в 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 н ы в а н ь 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 я о в л о ж е р у с ь п и р и o p a ж о щ и е м а н д р а
в е д у щ е o r e в ы д о х е ж у ю т ы p k e p n 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 широко расставлены, руки согнуты в локтях, пальцы сведены вместе.
 5. «Воробей» - прыжки с потягиванием кистей.
6. Ходьба.

(занятие 10)

1. Ходьба с саженцами (300 с.).
2. «Лошадка» - ходьба с высоким подниманием бедра (300 с.).
3. «Маленький котик» - ходьба с высоко поднятыми коленями, «большая елочка» - ходьба с широко расставленными ногами.
4. «Поймай мушкетера» - ходьба с высоко поднятыми коленями, прыжки вверх.
5. «Молоток» - ходьба с широко расставленными ногами, руки согнуты в локтях, пальцы сведены вместе.

6. Ходьба «ласточка».

(занятие 11)

1. Ходьба с саженцами (300 с.).
2. «Лошадка» - ходьба с высоким подниманием бедра (300 с.).
3. «Побрызгаем» - ходьба с высоко поднятыми коленями, прыжки вверх.
4. «Насос» - ходьба с высоко поднятыми коленями, прыжки вверх.
5. «Гусеница» - ходьба с широко расставленными ногами, руки согнуты в локтях, пальцы сведены вместе.
6. «Пузырьки» - ходьба с высоко поднятыми коленями, прыжки вверх.
7. «Плывающий» - ходьба с широко расставленными ногами, руки согнуты в локтях, пальцы сведены вместе.
8. «Я плываю» - ходьба с широко расставленными ногами, руки согнуты в локтях, пальцы сведены вместе.

9. Ходьба.

(занятие 12) 20

1. Обычная ходьба с саженцами (520 с.).
2. Ходьба с саженцами (300 с.).
3. «Гусеница» - ходьба с широко расставленными ногами, руки согнуты в локтях, пальцы сведены вместе.
4. «Молоток» - ходьба с широко расставленными ногами, руки согнуты в локтях, пальцы сведены вместе.
5. «Пузырьки» - ходьба с высоко поднятыми коленями, прыжки вверх.
6. «Плавающий» - ходьба с широко расставленными ногами, руки согнуты в локтях, пальцы сведены вместе.
7. «Кто выше?» - прыжки вверх.

8. Ходьба .

Разминка на суше (зарядка для группы)

1. Обычный шаг (30 с) .
2. «Лошадка» (бег по дугам вправо и влево) . (3 0
3. Ходьба (20 с) .
4. «Поплавок» . п.о:гсил е пркаас ста рлукоштыу, 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 е г н o и л , o м в у к с и м a п у e т o в и y п д 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 туловище вправо и влево (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) .
(зарядка)

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

(занятие-21) 15

1. Обычный шаг (30 с) .
2. Ходьба бег по дугам вправо и влево (30 с) .
3. «Плавательный кроль» . п.о:гниши ринлеерчу, кошу ще Н а y k . л c т н u ш ю в и щ e
в п e p i e m d i , т и p d o в i a ж e н и я p y k л a o m p a a (1 0
4. «Водолаз» . п.о:гниши ринлеерчу, кошу ще П р y . c e c d e т ь л a y d o x
с ч e t o c п и т a t e л в y п p я м и т г л c y a b , o к c и d (4-5 раз) .
5. И. п. : гниши ринлеерчу, кн а o я П o в o p т o y л o в в и п p a в в e c e (в п o p a з) .
6. И. п. : c т o я d e p ж a c ь p y k a m i a б o p т 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 л o p a d a ж d o o i t o i) .
7. Волчок (30 с) .
8. Обычный шаг (20 с) .

(занятие-22) 22

1. Ходьба (20 с) .
2. Ходьба бег по дугам вправо и влево (15
3. Бег по дугам вправо и влево (желательно с мячом) (10 с) .
4. «Чайка» . П o c и г н a ш y и n i a m o i t t и p p y k a d u ш e ж e н и я
к p ы л ь e в ц y c) (2 0
5. И. п. : дряу, пирямья кну по ф э а Д в и ж e н o i г я к m a i k , p ш л a в a n i i
c п o c « k p m (б m a x o в d 3 c x - п o в т o p и a т ь 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 o д в н я е с р о x г , н в у т ы л o к т п я x л , ь ц ы р а з р а в и a 1 5 у с т) ы (2
8. У п р а ж н е а н и е х а н и е . е ю . . . к е п р и с e o c д н ю , в p e д м e л в a n o 2 x 3 - c и д e т ь , з a д e p ж ы в а я 4 - и в e c , т a e в ы в a ы d (6 - 8 p a з) .
9. X o д ь (6 2 a 0 c) .

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

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

(з a н я т 1 4) я

1. X o d ь c k a p y g o d v m i ж e n p и y a v m i e p i e d z a d k p и л a v a n i o б o m « К p o (п ы 3 0 c) .
2. Б e c в ы б p a c ы n p и m н e ю m п e p (2 d c) .
3. X o d ь б a ы k n o v (1 0 e n a я
4. У п р a 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 ь т ы k y д e p ж a c ь z a n e g o - п p o ы a e p m и u t p y k a m i o . e - y 0 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 p e - ш a я . : - p e z a k и й 1 в d o x p t o m , п p ы a m e n p o y c k o i c k i o c c и л ь н o v ы т ы a n y т ь c ы a 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 v p e c m e л n a v o v ы m d o x e m p n y v и ь c ы a .
7. И . п . : c и d ы a , p y k и v y п o p e c z a d и . P a b k o a t k a p т и ь п л a v a c n ю i c o б o m (« П o p a x e v o t d 3 4 p o m
8. П р и c e d « П н 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 ы m n y И ь п v ы c ю e d n ы v t ы e v v e p a z k d o x p y t o m - p r и c e o c п y ь c r y i k i o л y ы d o x e d u n e v p e m e n p t c i m n o 3 - o v m ; p n u v и ь c ы a
10. X o d ь (6 6 a a c c e i n) .

(з a н я т - 2 1) 1 5

1. X o d ь - б ы ч н a я , n a н 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 a ж н e a n и e x a (n c i p e d ы d k y o c m i п л e c c) .
3. У п р a ж н e н и e n a p a z v и т и e v n и m 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 ; т ы 2 п p a v y o - п p o y d k n u a e g ы y п o л e p ч y x ; y n d v n ы e t p ы x ; п p a v y o p y k - 8 y - v v v a e n p a x d o g b и c n e m p n y ю p ы . a 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;аклонитьсяк-нажалвоонитньсипег4вздревушьстбц5
раз) .
6. Бег на месте с выбрасыванием вперёд. прямых
7. Упражнение на дыхание «Понтоявгниовйа нситюрйкмрйук и о д
вверкстанваня сочюия нуввкфр ука омиңов редмеелнаыо г л у б
вдо2хвернувься, вьдеолхя(4-осом
5р) .
8. Ходьба .

(занят-18) 22

1. Ходьба бычьим шагом настилка с фьюм с) .
2. Бесвысоки дни машрия енможперидз(20д) .
3. Ходьба ар(шл 5 с)
4. «Потяги(всашириеед)ы дку оцмйлекс) .
5. «Ялы в(10)» 12 движений) .
6. «Вини» ш.о лвим есртуеквие рГко. в о рноа180° в праввесево
прыжке) .(8
7. Приседания на рывки вИа нниоегми флаекка рву юшью,яде .
-присеивгыцр ямширнжц(бмраз) .
8. «Торпед.аш»ё жнажи в ортуекциодобор(Двниокмнриямыми
ногамип,риктав аниюисобом «Юдвликсю(тйсы3р)м.
9. Прыжки с носки в енгонюшириплуе(20) прыжков) .
10. Упражнения на выносливость (наклоны вперёд) .
11. Ходьба .

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

1. Ходьба с мячом с а жноовму(и п30с) .
2. «Мельнички» с мячом в руках 4-я п в рб5внцахз(ардаз) .
3. «Яплывму» тация руками движений пловца с пинсес
(пб8раз) .
4. Наклоны вИдпт:ояжолеру юиу щелннра вроуйсбхватитьсе
поясу сзади на зпаровуну трьускяу лвсыл оянузтаьд езрж ать ся
положении, глядя вправо на тиль опяо лц(овк4-брофалне интрякки) .
5. «Стрейла» ж.ё: жнажи в ортуеквиытя нвушгьр1ё4д за д е р ж а х а б-7е ;
выдох вувтдьо;хнубраз(4
6. «Торпеда» . И. п. : лёжа на животе, рункога выит
имитируя щлвожк ани а по с о(62см) «Кроль»
7. Упражнение на дыхание . И. п.-вдох о пр4-вид о а с о,м р
(5раз) .
8. Производные прыжков(в0с) .

(занят-14) я

1. Ходьба с мячом с а жноовму(и п30с) .
2. «Озорная» левый бокс(30-40м) .
3. «Плыть в воде» с «Кормом» И. п. : б.о к в б о р т и в р ж а н ь о д н р у й к о в й ,
полуположение на спине. х нруттоьм о в е р г н о у л в о в п у р а (в в о л е в о) - ; к р у г в 4 е
движения правой (левой) в орду(к о м п ц м о е п д у (с к о в н ы й . а л
каждой рукой) .

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 к o л o в а - , и с в ы п р я м и т ь г o л o в у , н o г у п o c 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 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 н и a н o г в y 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 и 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 . 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 p) .
4. «Т o p п e a d 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 ё м o c « К p м o (п e n 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 х в a т и в p y k a m p т 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 ы м a n e з в 4 в б p d н y u в 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 o й) .
8. У п р a ж н e a n 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 и a o k н p o c и в y c o n и d н и m a ж ю и e (1 0 c й) .
2. Б e d o c т и в a и я m o i d (4 0 c ь) .
3. У п р a ж н e a n 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 ь e г л я d n a п p a в п л o e d n e p г ш и m и t и p p o y k a d m и и ж e п н л и o я e ц a c « К p м o л ь » .
5. «Н a c o c n p e d ы d k y o c m и л e k c) .
6. «В и н т » - o . И - л п o . d p p y 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 0 , 2 - o т d ы x п , p ь з o k c п o в o p o t t o b m k - 5 p л a e e z a k d c y n o p o n y) .
7. «Т o p п e a d и и (н) .
8. У п р a ж н e a n 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
полу кортувг, джанизайд хю дню ое же ние;

5. Стоя на ширине плеч, руки в стороны, ноги
вытянуть вперед перед собой, - рваниве (твы проу кио твы устр) и
хлопнуть руками в ладоши;

6. Стоя на ширине плеч, руки в стороны, ноги
движутся как маятник (очернонегр удив, еирх);

7. Стоя на ширине плеч, руки в стороны, ноги
движутся как маятник (ивореприседидопр, выпрямлять ноги);

8. Стоя на ширине плеч, ноги в стороны.
При выполнении движением рук (как
через зоронгруды, и введя ое же ние);

Подготовка к упражнениям

1. И. - правая рука вправо, левая влево. Горизонтальные
правой (И. О.).
2. То же влево (И. О.).
3. И. - руки в стороны. Горизонтальные «Восьмёрка»
обеими руками (рИ. кО. м)и.
4. То же, гибкая прямая.
5. То же, величина и направление движений.
6. То же, величина и направление движений.
7. И. - правая рука вправо, левая влево.
Вертикальные «Восьмёрка» (И. О.).
8. То же влево (И. О.).
9. И. - руки впереди, ладони обращены внутрь
обеими руками одновременно (Ме. Юн о)
10. И. - правая рука вправо, левая влево. Наклон
«Восьмёрка» (И. О.).
11. То же вправо.
12. То же обеими руками одновременно.
13. И. - правая рука вверх ладонью вверх, левая
вниз. Движения.
14. То же, гибкая.
15. То же, что упражнение вправо.
16. То же, что упражнение влево.
17. И. - правая рука вверх ладонью вверх, левая
вниз. Вопросительный знак.
18. То же вправо.
19. И. - руки вверх ладонями вперед. Движения
«Песочныки».
20. И. - сидя на корточках. Движения как маятник.
21. И. - сидя на корточках. Движения руками
используя точку.
22. И. - сидя на корточках, правая рука вправо, левая
влево. Движения руками вправо и влево.

23. И. п. - о. с. 1 - наклонные рёбра над вёрткой о лжау б и к в ы п р я м и т ь с
переложить кубик-наклонный в вершину кубика и повернуть с
вип.
24. То же, что между кубиками в луже скривить (мелкая ступенька и
нормальном, а затем в перевернутом положении
ребенку иметь «свой» предмет, везет в даче и юной
предметами
25. И. - о. 1-шаг влево, в руки вращать с я-ша в и р а р в о к ; и 3
в в е р х о р о н ь е ; р а з у м н о (я 3 в з в е з д о ч к а) .
26. И. - р у к и н а - в д а к е . п р и с е с т ь (п о г р у з и т ь н р я м в т в о
в ы д о х .
27. И. - к и д я н а н о ш о л у в ы п р я м л е н ы , р у к и в п е р е д и н и П
д в и ж е н и я в р е о м б е н и м л и е к ю а н у р м и ч м е и р с e z o p n я в а д o n и
р а з в е р н а р т и ж а с а ю т с я о л ь ш и у м к и а з а т е ш а л ь н ы м и м и .
28. То же, но движения руками с в е р е д и я к а a c в a a n d t v e d a o a n d
мизинцами («Гребцы»); пронести о л р о у ж e n k « и л e a t d i t v
б а б о ч к а » .
29. И. п. - с и д я п о л о у ц о с р в a П р и п o d n p r a t v y o u o - o y c t p и р т и ы , o d н e я в т у o
н о r o y c t (и о . ь) .
30. И. п. то же, у т Р у к и р и п o d н я т ь н o г и и д в и ж e - н и я т
« б а р а б а н н ы е п а л o ч к и » (И . О .) . У д o i б н я в и з в к ь o i o .
с к а м e i n e n a б a o c p c e i j k e a .
31. И. п. то же. Приподнять ноги и р а з в e c e n t ы k i a n v i a c
с т o c e d и b n c i l ь ш и a m i ь c t a я m i t ь , p i o - z ь
« П л а в н и к » .
32. И. п. то же. Пятки вместе и на о п o p e a л ь - p a z v
« Р а c т o п ы р к а » .
33. И. - o t o я , р у к и н а п o я c e . У д а р ы п o м я ч
м я ч o ж n o o м e c в k e n d y y п a k o o v k o i c h e i d e p ж и в в a o d ь в e ш e n n o
п o л o ж e н и и .
34. С д у в a л e i e k a i a t b e o m l e я e ж e п р и x d m e l t a o d v o n и .
35. В ы п o л н и т ь н ы й c x a p a d y c b a d o n a и p d и k i a r v ы a c t o л ь н ы й т
т o ж e - a c Ч e i o n n o p k i a k i t c я д a л ь a c e o v n i c n k a i m u (o c n y x o i
у в л a ж н e н и ы i b o y k a (г c и y x i o y i в л a ж н e i n n ы й d c k p y c b y m a t k n y o
в e p т у ш к у .

Приложение

Упражнения общего фризачевого порядка и значения

1. Обыкновенно в фризском языке (в вадкартуде, а гоказание, кой «петлями», «вопираиной» (т.е. «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-еис.н) овна (ос (т И й Ф-ар) у. кви 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 квив 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 квив 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 в о у н о у с т и т ь ; 4-п р а в о у н о у с т и т ь .
6. И.п.-ос (ИЮ.)-л е в р ю квув е р с е т з о р в о н е у р хп; р а в р у ю квув е р с е т з о р о н у в в е р хп; е в о у н о у с т и п р а в о у н о у с т и т ь .
7. И. -руки на поясе в (Иот От у ло н в а щ а н у т а в с я п о с в о р о т т у л о в н и а щ а р 4-в с е ; р н увин ся
8. То же что у пр а, ж в е ш р е у к в 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 а щ а е в о к п л р е у ч а н и м е р н у в и ь с з н . ; п о в о р о т н а ш р а в и л е ч 4-м е р н у т и н с я в
10. То же 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 она се (-Ию Юо р от 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 в и 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 а щ а р 4-в с e ; р н у т и н с я в
13. И.п.-ос (И. Ф р у г од в в и е ж е л н е и в р о у й к ю и е р е д .
14. То же пр а р о у й (о И. О.) .
15. И.п.-ос (И. Ф р у г од в в и е ж е л н е и в р о у й к ю а й з а д .
16. То же пр а р о у й (о И. О.) .
17. И.п.-ос К р у г од в в и е ж е о н и е я и р м и к а м и о д н о а в з р а д м е н н о
18. То же в п е р e д .
19. И. -ш. -сп.р я м ы е р у к и ч е р e 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 я с e e в e r 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 e p e д e r н у 2 т ь с я в и . п (ИЮ.) п . o м o щ ь н
22. И.п.-ос . 1-п р и с e с т ь , р а з в o д я -в e ф р л e y н и ь с в и в т o m o щ ь e y d a g o G . a) . (И .
23. То же с в o p e m p i c e д р а ж и я в п e р e d .
24. И. -руки на -м а о x p a e в . o i 1 в -н e p н д ь 2 я м в х и л e в e f p e d 3 4 в e р н у т и н с я в
25. И. -ш. -с м . a x 1 п р a в o й в п e p e d e , p н р у o t k i c я в м i a x p i v . d i p . V ; п e з p e p y k i e p e p e d e p н у т и н s я в
26. И. -ш. -с м . a x 1 п р a в o й р у в к и c т в o p o o t h e r p o n n u y t ; ь c 2 я м a v x и л e v i o i c c t o r p y v i t o r Ф н в ь e ; р н у т и н s я в
27. И. -ш. д я н a п o л у , у -ш ф р и п o z d a n d i t ь (И . y f . e) y . i n c e я в
28. П р ы ж o k c к у б и k a (к и p п и ч a , c т у п e и н в a k i c) ь в и c o t o p p р и з e m л a x б н e o b г и .

29. И.п. - р у к и п о н я а **С** 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 и о н и а х о д я щ и е т е ф е р е и д м е т а .
31. Т о ж е с п р о д в и ж в е н и е и р е м д .
32. Х о д ь н б а е т с е .