

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад №11 «Дельфин»

Принято
на педагогическом совете
« 26 » ноября 2014 г.

Протокол № 1

Утверждаю:
Заведующая МБДОУ детский сад №11
«Дельфин»
Г.А.Савельева
« 26 » ноября 2014 г.

**Дополнительная образовательная программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«КРЕПЫШ»**

Составитель:
инструктор по физической
культуре и плаванию
Бирюкова Марина Викторовна

*Программа предназначена для специалистов по физической культуре, педагогов, работающих в
ДОУ, работающих на формирование и укрепление здоровья и активности в области физической
культуры детей дошкольного возраста*

Топки
2013г.

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Цель и задачи.....	5
Содержание программы.....	5
Тематический план программы «Крепыш» (первый год обучения).....	6
Тематический план программы «Крепыш» (второй год обучения).....	7
Предполагаемые результаты реализации программы.....	9
Комплексно-тематическое планирование (первый год обучения).....	10
Комплексно-тематическое планирование (второй год обучения).....	20
Инвентарь и оборудование.....	25
Приложения	

Программа предназначена для специалистов по физической культуре, педагогов, работающих в ДОУ, направлена на формирование и укрепление здоровья и образования в области физической культуры детей дошкольного возраста

Пояснительная записка.

Актуальной проблемой на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Физическая культура важна для детей всех возрастов, она жизненно необходима. Дошкольный возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. В дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Настоящая программа «Крепыш» направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста 5–7 лет. В программе «Крепыш» представлены три чередующихся блока занятий:

*- **упражнения на гимнастических мячах «Хоп-фитболы»** - это футбол-гимнастика, футбол-ритмика, футбол-сказки, игры и т.д.. Уникальное сочетание физических упражнений, футбола, музыки, проговаривания стихов в ритм движений развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а так же вызывает эмоциональный подъём, чувство радости и удовольствия;*

*- **занятия на тренажерах** – на них тренируются сердечно-сосудистая и дыхательная системы организма, развивается общая выносливость, приобретаются двигательные умения и навыки, способствующие укреплению здоровья дошкольников, а так же формируется интерес и потребность в занятиях физкультурой и спортом;*

*- **плавание** - упражнения в воде оказывают психотерапевтическое воздействие: облегченные и безболезненные движения, улучшают самочувствие и оказывают закаливающий эффект.*

*- **алфавит телодвижений** состоит из 33 двигательных поз, образно представляющих буквы алфавита. Увеличивает двигательную активность и осуществляет коррекцию речи, физическое развитие, а так же способствует обучению дошкольной грамоте.*

В структуре занятий выделяют три части: подготовительная, основная, заключительная. Каждая из частей занятий специфична, различается физиологической направленностью, содержанием и техникой упражнений, а также приемами регулирования нагрузки. Все разделы программы объединяет игровой, круговой, поточный методы проведения занятий.

Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Круговой метод – это эффект переключения (смены деятельности) создает

благоприятные возможности, для проявления высокой работоспособности и положительных эмоций. В комплексе круговой тренировки включаем сравнительно не сложные и предварительно хорошо разученные упражнения.

Поточный метод содействует высокой моторной плотности на занятиях, вследствие чего воспитываются физические качества – быстрота, ловкость, сила, выносливость и ориентировка в пространстве. Улучшается состояние здоровья детей. Упражнения выполняются различной интенсивности с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Занятия по данной программе проводятся 1 раз в неделю 25-30 минут,

всего 37 занятий в год:

чередуюсь 1-я неделя - тренажёры, 2-я - мячи «Хоп», 3-я – плавание, 4-я – тренажёры и т.д.

Программа составлена с учетом содействия всестороннему развитию личности дошкольника средством физических упражнений.

Цели и задачи

Цель: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и дозирование физической нагрузки с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребёнка.

Задачи:

- *сохранение и укрепление здоровья детей;*
- *профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;*
- *формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;*
- *закрепление умений и навыков различными видами плавания через игры и игровые упражнения;*
- *совершенствование физических качеств (скорость, выносливость, гибкость, сила).*
- *формирование психологического здоровья у дошкольников;*

Содержание программы.

Блок 1 – Занятия на тренажёрах сложного устройства (круговым методом)

Блок 2 – Занятия на гимнастических мячах «Хоп» (самомассаж, фитбол-сказки, фитбол-гимнастика, релаксация)

Блок 3 – Плавание (Игровые упражнения и игры для совершенствования способов плавания)

Тематический план программы «Крепыш»
Первый год обучения

№п/п	Блок «Плавание»	Количество часов
1.	Инструктаж, правила поведения на воде. Игры, направленные на ознакомление с оборудованием в бассейне	1
2.	Игровые упражнения с погружением в воду по грудь и устранение водобоязни	2
3.	Игровые упражнения с погружением в воду с головой и направленные на задержку дыхания	2
4.	Игровые упражнения, направленные на формирование умения всплывать и лежать на воде	2
5.	Игровые упражнения, направленные на овладение навыками скольжения	2
6.	Игровые упражнения, направленные на овладение, навыками дыхания (погружаясь – выдох, поднимаясь – вдох)	3
	ИТОГО	12

№п/п	Блок «Гимнастические мячи «Хоп»	Количество часов
1.	Знакомство с мячом, проведение инструктажа по технике безопасности. Игры, направленные с ознокомлением с мячом.	1
2.	Игровые и общеразвивающие упражнения для вводной части занятия	2
3.	Бессюжетные игры с фитболами	2
4.	Сюжетные игры с фитболами	2
5.	Сказки на фитболах	2
6.	Игры и забавы	3
7.	Релаксация	1
	ИТОГО	13

№п/п	Блок «Тренажёры»	Количество часов
1.	Ознокомление с тренажёрами	1
2.	Упражнения на катушках	2
3.	Упражнения на тренажёрах круговым методом	4
4.	ОРУ клоуна Плюха	2
5.	Релаксация	3
	ИТОГО	12

***Тематический план программы «Крепыш»
Второй год обучения***

№п/п	Блок «Плавание»	Количество часов
1	Инструктаж, правила поведения на воде.	1
2	Прыжки ногами вперед в бассейн, знакомство с прыжком головой вперед, игровые упражнения	2
3	Скольжение без опоры, игровые упражнения.	2
4	Ориентирование под водой, игровые упражнения.	2
5	Игровые упражнения, направленные на овладение, навыками дыхания (погружаясь – выдох, поднимаясь – вдох)	2
6	Игровые упражнения, направленные на формирование умения всплывать и лежать на воде	3
	ИТОГО	12

№п/п	Блок «Гимнастические мячи «Хоп»	Количество часов
8.	Игры, направленные с ознокомлением с мячом.	1
9.	Игровые и общеразвивающие упражнения для вводной части занятия	2
10.	Бессюжетные игры с фитболами	2
11.	Сюжетные игры с фитболами	2

12.	Сказки на фитболах	2
13.	Игры и забавы	3
14.	Релаксация	1
	ИТОГО	13

№п/п	Блок «Тренажёры»	Количество часов
6.	Ознокомление с тренажёрами	1
7.	Упражнения на катушках	2
8.	Упражнения на тренажёрах круговым методом	4
9.	ОРУ клоуна Плюха	2
10.	Релаксация	3
	ИТОГО	12

Предполагаемые результаты реализации программы:

- ✓ снижение показателей заболеваемости дошкольников;
- ✓ повышение показателей развития физических качеств;
- ✓ устойчивые показатели психоэмоционального благополучия дошкольников;
- ✓ осознанное отношение к собственному здоровью, овладение доступными способами его укрепления;
- ✓ формирование потребности в ежедневной двигательной активности;
- ✓ развитие координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости.

Комплексно-тематическое планирование первый год обучения.

ме сяц	не де ля	Блок	Тема занятия	Содержание занятия	Игры и игровые упражнения	Релаксация
сентябрь	1	Тренажёры	Ознокомление с тренажёрами	Ходьба, ОРУ Занятие на тренажерах: «бегущий по волнам», «беговая дорожка», «степпер» круг методом	Сбор пробок от пластмассовых бутылок пальцами ног	Упражнения на восстановление дыхания
	2	Мячи «Хоп»	Знакомство с мячом, проведение инструктажа по технике безопасности. Игры, направленные с ознокомлением с мячом.	Ходьба, <u>Самомаж:</u> 1.растирание ладоней; 2.р-ние щек и лба; 3.р-ние ушей («ножницы»); 4.р-ние пальцев ног; 5.сидя, постукивание пятками 6.сидя, постукивание пальцами ног; 7.расслабление ног.	- «аист», «бабочка», «бег», «веточка», «гусеница», «ёлочка», «зайчик». - сказка «Обещание»	Аудиосказка
	3	Плавание	Инструктаж, правила поведения на воде. Игры, направленные на ознакомление с водой. Знакомство с оборудованием.	Ходьба на месте ОРУ под музыку - обычным шагом - приставным шагом - широким шагом с гребковыми движ. рук	«Волны на море» «Буря в море»	Свободное плавание
	4	Тренажёры	Ознокомление с тренажёрами	Ходьба, ОРУ Занятие на тренажерах: «бегущий по волнам», «беговая дорожка», «степпер» кр.методом	Сбор пробок от пластмассовых бутылок пальцами ног	Упражнения на восстановление дыхания

октябрь	1	Мячи «Хоп»	Знакомство с мячом, проведение инструктажа по технике безопасности. Игры, направленные с ознакомлением с мячом.	Ходьба, <u>Самомассаж</u> : 1.растирание ладоней; 2.р-ние щек и лба; 3.р-ние ушей («ножницы»); 4.р-ние пальцев ног; 5.сидя, постукивание пятками 6.сидя, постукивание пальцами ног; 7.расслабление ног.	- «аист», «бабочка», «бег», «веточка», «гусеница», «ёлочка», «зайчик». - сказка «Обещание»	Аудиосказка
	2	Плавание	Инструктаж, правила поведения на воде. Игры, направленные на ознакомление с водой.	Ходьба на месте ОРУ под музыку -свысоким подн коленей (носок вытянут) - с выпрямлением ноги вперед (носок вытянут) -с выпадом вперед (одновременный гребок руками)	«Капитаны», «Хоровод»	Свободное плавание
	3	Тренажёры	Ознакомление с тренажёрами	Ходьба, ОРУ, занятия на тренажерах: «Велосипед», «Бегущий по волнам», «Гребля», «На растяжку», «Батут».	Сбор пробок от пластмассовых бутылок пальцами ног	Упражнения на восстановление дыхания
	4	Мячи «Хоп»	Игровые и упражнения для вводной части занятия	Ходьба, <u>Самомассаж</u> :	- «змея», «качели», «книга», «колечко», «листочек», «лягушка», «маятник». - сказка «Обещание»	Аудиосказка

ноябрь	1	Плавание	Игровые упражнения с погружением в воду по грудь и устранение водобоязни	Ходьба на месте ОРУ под музыку - с поворотом туловища влево (вправо) и отведением руки назад -свыполнением греб. движений вперед-назад - с выполнением руками упражнения «мотор»	«Насос» «Утка-нырок»	Свободное плавание
	2	Тренажёры	Упражнения на катушках	Ходьба, ОРУ, занятия на тренажерах: «Велосипед», «Бегущий по волнам», «Гребля», «На растяжку», «Батут», Резиновый амортизатор.	«Паучок» на катушках	Упражнения на восстановление дыхания
	3	Мячи «Хоп»	Игровые и упражнения для вводной части занятия	Ходьба, <u>Самомаж:</u>	- «змея», «качели», «книга», «колечко», «листочка», «лягушка», «мятник». Сказка «Настоящая красавица»	Аудиосказка
	4	Плавание	Игровые упражнения с погружением в воду по грудь и устранение водобоязни	Ходьба на месте ОРУ под музыку с г/палками	«Насос» «Утка-нырок»	Свободное плавание
	5	Тренажёры	Упражнения на катушках	Ходьба, ОРУ, занятия на тренажерах: «Велосипед», «Бегущий по волнам», «Гребля», «На растяжку», «Батут».	«Паучок» на катушках	Упражнения на восстановление дыхания

ме сяц	не де ля	Блок	Тема занятия	Содержание занятия	Игры и игровые упражнения	Релаксация
декабрь	1	Мячи «Хоп»	Бессюжетные игры с фитболами	Ходьба, на носках, пятках, перекаты с пятки на носок. <u>Самомассаж:</u>	- «медвежонок», «месяц», «муравей», «носорог», «орешек», «паучок». - сказка «Настоящая красавица».	Аудиосказка
	2	Плавание	Продвижение в воде	Ходьба на месте ОРУ под музыку с г/палками	«Кувырок» «Фонтан»	Свободное плавание
	3	Тренажёры	Упражнения на катушках	Ходьба, ОРУ, занятия на тренажерах: «Велосипед», «Бегущий по волнам», «Гребля», «На растяжку», «Батут». Массажные мячи «ёжики»	«Паучок» на катушках	Упражнения на восстановление дыхания
	4	Мячи «Хоп»	Бессюжетные игры с фитболами	Ходьба, на носках, пятках, перекаты с пятки на носок. <u>Самомассаж:</u>	- «птица», «пчёлка», «рак», «рыбка», «ходьба» - сказка «Про то, как дети птицу радости искали». -п/и «Зайцы и волк» - самостоятельные прыжки на г/мяче	Аудиосказка
январь	1	Плавание	Продвижение в воде	Ходьба на месте ОРУ под музыку с мячами в воде	«Кувырок» «Фонтан»	Свободное плавание

	2	Тренажёры	Упражнения на катушках	Ходьба, ОРУ, занятия на тренажерах: «Велосипед», «Бегущий по волнам», «Гребля», «На растяжку», «Батут». Массажные мячи «ёжики»	«Островок»	Упражнения на восстановление дыхания
	3	Мячи «Хоп»	Сюжетные игры с футболами	Ходьба, на носках, пятках, перекаты с пятки на носок. <u>Самомассаж:</u>	- упр-я: «улитка», «ящерица», «удав», «замок», «кошечка». - сказка «Про то, как дети птицу радости искали». -п/и «Зайцы и волк»	Аудиосказка
	4	Плавание	Ныряние	Ходьба на месте ОРУ под музыку с мячами в воде Игровые упражнения с погружением в воду с головой и направленные на задержку дыхания	«Кто быстрее» «Водолазы»	Свободное плавание
февраль	1	Тренажёры	Упражнения на катушках	Ходьба, ОРУ, занятия на тренажерах: «Велосипед», «Бегущий по волнам», «Гребля», «На растяжку», «Батут» «Тропа здоровья»	«Островок»	Упражнения на восстановление дыхания

2	Мячи «Хоп»	Игровые и упражнения для вводной части занятия	Ходьба, на носках, пятках, перекаты с пятки на носок. <u>Самомассаж:</u> с мячами «ёжики»	- упр-я: «улитка», «ящерица», «удав», «замок», «кошечка». - сказка «Про то, как дети птицу радости искали». -п/и «Огородник»	Аудиосказка
3	Плавание	Ныряние	Ходьба на месте ОРУ под музыку с мячами в воде Игровые упражнения с погружением в воду с головой и направленные на задержку дыхания	«Кто быстрее» «Водолазы»	Свободное плавание
4	Тренажёры	Упражнения на катушках	Ходьба, ОРУ, занятия на тренажерах: «Велосипед», «Бегущий по волнам», «Гребля», «На растяжку», «Батут». Бросок мяча в баскетбольную корзину	«Паучок» на катушках	Упражнения на восстановление дыхания
5	Мячи «Хоп»	Игровые и упражнения для вводной части занятия	Ходьба, на носках, пятках, перекаты с пятки на носок. <u>Самомассаж:</u> с мячами «ёжики»	- сказка «как звери филина лечили» - самостоятельные прыжки на мячах	Аудиосказка

ме сяц	не де ля	Блок	Тема занятия	Содержание занятия	Игры и игровые упражнения	Релаксация
март	1	Плавание	Игровые упражнения, направленные на формирование умения всплывать и лежать на воде	Ходьба на месте ОРУ под музыку с мячами в воде	«Буксир» «Толкач»	Свободное плавание
	2	Тренажёры	Упражнения на катушках	Ходьба, ОРУ, занятия на тренажерах: «Велосипед», «Бегущий по волнам», «Гребля», «На растяжку», «Батут».	«Паучок» на катушках	Упражнения на восстановление дыхания
	3	Мячи «Хоп»	Игровые и упражнения для вводной части занятия	Ходьба, на носках, пятках, перекаты с пятки на носок. <u>Самомассаж:</u> с мячами «ёжики»	сказка «как звери филина лечили» - самостоятельные прыжки на мячах	Аудиосказка
	4	Плавание	Игровые упражнения, направленные на формирование умения всплывать и лежать на воде	«Поплавок» «Медуза»	«Водолазы» «Кто быстрее»	Свободное плавание
апрель	1	Тренажёры	Самомассаж	Ходьба, ОРУ, занятия на тренажерах: «Велосипед», «Бегущий по волнам», «Гребля», «На растяжку», «Батут».	Встреча с Дюймовочкой на катушках	Упражнения на восстановление дыхания

2	Мячи «Хоп»	Игровые и упражнения для вводной части занятия Самомассаж - на носках с мячом «ёжик»; -на пятках перекидывая мяч; - на носках перекидывая мяч. - на внешней стороне стопы; -приставным шагом назад; -перекатом с пятки на носок.	Ходьба, на носках, пятках, перекаты с пятки на носок. <u>Самомассаж:</u> с мячами «ёжики»	1. Сказка «заяц-огородник» 2.перестроения на г/мчах в движении.	Аудиосказка
3	Плавание	Дыхание	«Кувырок» «Подводная эстафета» Игровые упражнения, направленные на овладение, навыками дыхания (погружаясь – выдох, поднимаясь – вдох)	«Дельфины» «Кувырок»	Свободное плавание
4	Тренажёры		Ходьба, ОРУ, занятия на тренажерах: «Велосипед», «Бегающий по волнам», «Гребля», «На растяжку», «Батут».	Встреча с Дюймовочкой на катушках	Упражнения на восстановление дыхания

май	1	Мячи «Хоп»	- на носках с мячом «ёжик»; -на пятках перекладывая мяч; - на носках перекатывая мяч. - на внешней стороне стопы; -приставным шагом назад; -перекатом с пятки на носок.	Ходьба, на носках, пятках, перекаты с пятки на носок. Самомассаж	1.сказка «Серая звездочка» 2.самостоятельные прыжки на г/мячах	«Огородник» Аудиосказка
	2	Плавание	Дыхание	«Кувырок» «Подводная эстафета» Игровые упражнения, направленные на овладение, навыками дыхания (погружаясь – выдох, поднимаясь – вдох)	«Дельфины» «Кувырок»	Свободное плавание
	3	Тренажёры	Диагностика	Согласно карте		Упражнения на восстановление дыхания
	4	Мячи «Хоп»	Диагностика	Согласно карте		Аудиосказка
	5	Плавание	Диагностика	Согласно карте		Свободное плавание

Комплексно-тематическое планирование второй год обучения.

ме сяц	не де ля	Блок	Тема занятия	Содержание занятия	Игры и игровые упражнения	Релаксация
сентябрь	1	Тренажёры	Ознокомление с тренажёрами	Упражнения на катушках ОРУ клоуна Плюха	Алфавит телодвижений: А,Б	Упражнения на восстановление дыхания
	2	Мячи «Хоп»	«Звучащие стихи» в коррекции общей моторики Сказкотерапия	«Цапля» 1. Повторить упражнения: «аист», «бабочка», «бег», «веточка», «гусеница», «ёлочка», «зайчик». 2. Сказка «Обещание».	«Мишка бурый»	Аудиосказка
	3	Плавание	Инструктаж, правила поведения на воде.	Игровые и общеразвивающие упражнения в воде	«Морской бой» «Насос»	«Медуза на спине»
	4	Тренажёры	Упражнения на тренажёрах круговым методом	Упражнения на катушках ОРУ клоуна Плюха	Алфавит телодвижений: В,Г	Упражнения на восстановление дыхания
октябрь	1	Мячи «Хоп»	«Звучащие стихи» в коррекции общей моторики Сказкотерапия	«Цапля» Повторить упражнения: «аист», «бабочка», «бег», «веточка», «гусеница», «ёлочка», «зайчик». Сказка «Обещание».	«Мишка бурый»	Аудиосказка
	2	Плавание	Прыжки в воду	Прыжки ногами вперед в бассейн,	«Морской бой» «Насос»	«Медуза на спине»
	3	Тренажёры	Упражнения на тренажёрах круговым методом	Упражнения на тренажёрах ОРУ клоуна Плюха	Алфавит телодвижений: Д,Е,	Упражнения на восстановление дыхания

	4	Мячи «Хоп»	«Звучащие стихи» в коррекции общей моторики Сказкотерапия	повторить упр-я: «змея», «качели», «книга», «колечко», «лисичка», «лягушка», «маятник». Сказка «Обещание».	«Зайцы скачут»	Аудиосказка
ноябрь	1	Плавание	Прыжки в воду	Прыжки ногами вперед в бассейн, знакомство с прыжком головой вперед, игровые упражнения	«Охотники и утки» «Поезд в туннель»	«Медуза на спине»
	2	Тренажёры	Упражнения на тренажёрах круговым методом	Упражнения на тренажёрах ОРУ клоуна Плюха	Алфавит телодвижений:Ё,Ж	Упражнения на восстановление дыхания
	3	Мячи «Хоп»	«Звучащие стихи» в коррекции общей моторики Сказкотерапия	П-ть упр-я: «медвежонок», «месяц», «муравей», «носорог», «орешек», «паучок». сказка «Настоящая красавица».	«Зайцы скачут»	Аудиосказка
	4	Плавание	Скольжение	Скольжение без опоры, игровые упражнения.	«Охотники и утки» «Поезд в туннель»	«Медуза на спине»
	5	Тренажёры	Упражнения на тренажёрах круговым методом	Упражнения на тренажёрах ОРУ клоуна Плюха	Алфавит телодвижений:З,И	Упражнения на восстановление дыхания

ме сяц	не де ля	Блок	Тема занятия	Содержание занятия	Игры и игровые упражнения	Релаксация
декабрь	1	Мячи «Хоп»	«Звучащие стихи» в коррекции общей моторики Сказкотерапия	П-ть упр-я: «медвежонок», «месяц», «муравей», «носорог», «орешек», «паучок». сказка «Настоящая красавица».	«Зайцы скачут»	Аудиосказка
	2	Плавание	Скольжение	Скольжение без опоры, игровые упражнения.	«Ровным кругом...: «Водолазы»	«Кто больше соберёт камней»
	3	Тренажёры	Упражнения на тренажёрах круговым методом	Упражнения на тренажёрах ОРУ клоуна Плюха	Алфавит телодвижений:К,Л,М	Упражнения на восстановление дыхания
	4	Мячи «Хоп»	«Звучащие стихи» в коррекции общей моторики Сказкотерапия	1.П-ть упр-я: «птица», «пчёлка», «рак», «рыбка», «ходьба» 2.Сказка «Про то, как дети птицу радости искали».	«Огородник»	Аудиосказка
январь	1	Плавание	Ныряние	Ориентирование под водой, игровые упражнения	«Ровным кругом...: «Водолазы»	«Кто больше соберёт камней»
	2	Тренажёры	Упражнения на тренажёрах круговым методом	Упражнения на тренажёрах ОРУ клоуна Плюха	Алфавит телодвижений:Н,О,П	Упражнения на восстановление дыхания
	3	Мячи «Хоп»	«Звучащие стихи» в коррекции общей моторики Сказкотерапия	1.П-ть упр-я: «птица», «пчёлка», «рак», «рыбка», «ходьба» 2.Сказка «Про то, как дети птицу радости искали».	«Огородник»	Аудиосказка
	4	Плавание	Ныряние	Ориентирование под водой, игровые упражнения	«Ровным кругом...: «Водолазы»	«Кто больше соберёт камней»

Февраль	1	Тренажёры	Упражнения на тренажёрах круговым методом	Упражнения на тренажёрах ОРУ клоуна Плюха	Алфавит телодвижений: Р,С,Т	Упражнения на восстановление дыхания
	2	Мячи «Хоп»	«Звучащие стихи» в коррекции общей моторики Сказкотерапия	1.сказка «Подарок лесовичка» 2.самостоятельные прыжки на г/мячах	«Островок»	Аудиосказка
	3	Плавание	Дыхание	Игровые упражнения, направленные на овладение, навыками дыхания (погружаясь – выдох, поднимаясь – вдох)	«Кто дольше под водой» «Нырни в круг»	«Кто больше соберёт камней»
	4	Тренажёры	Упражнения на тренажёрах круговым методом	Упражнения на тренажёрах ОРУ клоуна Плюха	Алфавит телодвижений: У,Ф,Х	Упражнения на восстановление дыхания
	5	Мячи «Хоп»	«Звучащие стихи» в коррекции общей моторики Сказкотерапия	1.сказка «Подарок лесовичка» 2.самостоятельные прыжки на г/мячах	«Островок»	Аудиосказка

ме сяц	не де ля	Блок	Тема занятия	Содержание занятия	Игры и игровые упражнения	Релаксация
март	1	Плавание	Дыхание	Игровые упражнения, направленные на овладение, навыками дыхания (погружаясь – выдох, поднимаясь – вдох)	«Кто дольше под водой» «Нырни в круг»	«Кто больше соберёт камней»
	2	Тренажёры	Упражнения на тренажёрах круговым методом	Упражнения на тренажёрах ОРУ клоуна Плюха	Алфавит телодвижений:Ц,Ч,Ш	Упражнения на восстановление дыхания
	3	Мячи «Хоп»	«Звучащие стихи» в коррекции общей моторики Сказкотерапия	1. сказка «как звери филина лечили» 2.самостоятельные прыжки на г/мячах	«Пустое место»	Аудиосказка
	4	Плавание	Игровые упражнения, направленные на формирование умения всплывать и лежать на воде	Свободное плавание	«Поплавок» «Тачка» «Коробочка»	«Жучок паучок»
апрель	1	Тренажёры	Упражнения на тренажёрах круговым методом	Упражнения на катушках ОРУ клоуна Плюха	Алфавит телодвижений:Щ,Ъ,Ь	Упражнения на восстановление дыхания
	2	Мячи «Хоп»	«Звучащие стихи» в коррекции общей моторики Сказкотерапия	1. сказка «как звери филина лечили» 2.самостоятельные прыжки на г/мячах	«Пустое место»	Аудиосказка
	3	Плавание	Игровые упражнения, направленные на формирование умения всплывать и лежать на воде	Свободное плавание	«Поплавок» «Тачка» «Коробочка»	«Жучок паучок»

	4	Тренажёры	Упражнения на тренажёрах круговым методом	Упражнения на катушках ОРУ клоуна Плюха	Алфавит телодвижений: Э,Ю,Я	Упражнения на восстановление дыхания
май	1	Мячи «Хоп»	«Звучащие стихи» в коррекции общей моторики Сказкотерапия	1. Сказка «заяц-огородник» 2. перестроения на г/мчах в движении.	«Дракон кусает хвост»	Аудиосказка
	2	Плавание	Игровые упражнения, направленные на формирование умения всплывать и лежать на воде	Свободное плавание	«Футбол в воде»	«Жучок паучок»
	3	Тренажёры	Диагностика	Согласно карте	Алфавит телодвижений	Упражнения на восстановление дыхания
	4	Мячи «Хоп»	Диагностика	Согласно карте	«Дракон кусает хвост»	Аудиосказка
	5	Плавание	Диагностика	Согласно карте	«Футбол в воде»	Свободное плавание

Инвентарь и оборудование:

- мячи «Хоп», катушки, массажные мячи «ёжик», резиновый амортизатор,
- плавательные доски, нарукавники, надувные игрушки, теннисные шарики, камни для ныряния, мячи лёгкие
- тренажёры: «Велосипед», «Бегущий по волнам», «Гребля», «На растяжку», «Батут», «Беговая дорожка», «Степер».

Литература

1. Журнал «Дошкольное воспитание» № 6/1985г.
2. Журнал «Дошкольное воспитание» №7/1985г.
3. Власенко Н.Э Фитнес в детском саду – Пралеска, 2006, №7.
4. Власенко Н.Э С физкультурой в дружбе – Пралеска, 2008, №3.
5. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия – Воронеж, 2005г.
6. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками – Мокава, 2012г.

Диагностическая карта (плавание)

№ п/ п	Группа Фамилия, имя ребёнка	УЧЕБНЫЕ БЛОКИ															
		ныряние			прыжки в воду			скольже ние			Продви- жение в воде			дыхание			
		н	к		н	к		н	к		н	к		н	к		

Диагностика двигательного развития

№	Ф.И. ребёнка	Психомоторное развитие				Сформированность основных движений											
		A	B	C	D	1	2	3	4	5	6						

Релаксация.
УПРАЖНЕНИЯ НА СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ И УСТАЛОСТИ

И. п. - стоя. Напряженные вытянутые руки упираются в воображаемое стекло. Пальцы расставлены, давят на препятствие с усилием до ощущения мелкой дрожи от перенапряжения. Далее - резкое расслабление.

И. п. - сидя на стульчике. Ноги на носках, пальцы с силой вдавливаются в пол (или: подъем пяток с усилием, носки неотываются от пола). Далее - резкое расслабление.
«Астры». Инструктор предлагает детям взяться за руки так, чтобы получился круг, а затем присесть на корточки. Далее он говорит: «Представьте, что вы - астры и растете на клумбе». После этого ребята выполняют упражнения под текстовое сопровождение:

Мы астры, астры, астры
На клумбе вырастаем.
(Дети медленно привстают с корточек, затем поднимают руки.)

Нас любят не напрасно,
Когда мы расцветаем.
(Ходьба по кругу, взявшись за руки.)

Мы - красивые цветы,
Мы - веселые цветы.
(Махи руками вперед и назад, 2-3 раза.)

4. **«Саранча».** *И. п. - лежа на спине, ноги вместе, руки вы тянуты за головой.*
- оттянуть пальцы ног, потянуть пальцы рук;
- и. п.

Выполнять 3-4 раза по 8 секунд. На вдохе вытянуть позвоночник, на выдохе расслабиться.

5. **«Червячок».** *Сидя на пятках, руки лежат на коленях.*

1 - развести колени в стороны, руки согнуть в локтях; 2 - локти положить на пол, голову наклонить;
3-4 - и. п.

Повторить 2-3 раза. Ладони рук параллельно, голову на пол не опускать.

6. «Черепашка». Сидя на пятках, руки опущены вдоль туловища.
- руки вытянуть вперед и положить на колени;
- голову опустить к коленям; 3-4 - и. п.

Повторить 2-3 раза. Туловище от пяток не отрывать. Спина круглая.
«Дерево». Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони повернуть друг к другу. Тянуться всем телом вверх. Спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут. Через 10-15 секунд, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки. Это упражнение способствует росту ребенка.

«В кукольном театре».

Инструктор. Бом, бом, бом! Это волшебные часы. Когда они пробьют двенадцать раз, куклы оживут. Здесь светло, задуйте свечи и поставьте их на стол. Встаньте в круг подальше один от другого, чтобы не мешать друг другу. Покажите, как движутся стрелки на волшебных часах. Согните руки в локтях перед собой. Руки-стрелки движутся то в одну сторону, то в другую. Тик-так, тик-так, бом, бом! Слышите? Часы бьют! Давайте вместе сосчитаем до двенадцати. Первыми ожили куклы бибабо. Каждому на руку я надену веселого Петрушку (воображаемого). Поиграйте пальчиками, чтобы руки и голова у Петрушки задвигались. Какой веселый Петрушка!

А теперь вы сами стали куклами бибабо. Наклоните голову, поздоровайтесь так, как Петрушка. Представьте, как сгибается и разгибается ваш палец, когда на него надета голова куклы. Разведите руки в стороны. Руки прямые, напряженные. Хлопните в ладоши. Петрушка танцует! Поклонитесь зрителям, как это делает Петрушка: руки и голова повисли, расслабились.

9. «Встреча с Дюймовочкой».

Инструктор. Посмотрите направо: нет ли там кого? А теперь налево: сначала вверх - на ветки деревьев, потом вниз - на траву. Что-то зашурило? Спрячьтесь, втяните шею. Давайте еще раз выглянем и посмотрим: кто же там? Никого! Выходите, не бойтесь - это ветер играет листвой. Ну и озорник! Расслабь те шейку, покатайте головку по плечикам. Шея - как ниточка: болтается, легкая-легкая. Устала напрягаться, выглядывать из-за куста.

А вот и подоконник, на котором в ореховой скорлупке спит Дюймовочка. Представьте, что вы стали такими же маленькими, как Дюймовочка, и спите в скорлупке грецкого ореха. Ложитесь на коврики. В скорлупке так тесно - подогните ноги, руки сложите, ладошки под щеку. Долго так не проспите: ноги и руки затекут. Потянитесь хорошо, еще раз и еще. Выпрямите затекившие ноги, руки, спину. Вставайте! Хватит спать! Скорлупка Дюймовочки и наши скорлупки закачались. Возьмитесь парами за руки, как будто вы колыбелька, и покачайтесь. Ноги расставлены. Колыбелька то тихо качается, то сильно. Она так сильно раскачалась, что

даже закружилась на одном месте: то в одну сторону крутится, то в другую. На подоконник за Дюймовоч кой прилетел майский жук. Ж-ж-ж. Он перевернулся на спину.

Лежит и шевелит лапками, не может перевернуться. Но вот жуку удалось перевернуться, он полетел. Легко, свободно летит жук, громко жужжит.

«Котята отправляются в путешествие». Инструктор. Сейчас я дотронусь до каждого, произнесу волшебное заклинание, и вы превратитесь в маленьких котят.

Вижу, вы готовы к путешествию. Впереди забор, через него надо перепрыгнуть.

Только так тихо, чтобы мама-кошка не услышала и не оставила нас дома. А за забором - ручей. Котята не любят воды. Давайте перейдем его по камешкам.

Шагайте за мной. Будьте внимательны! Наступайте только на камешки. Всё, мы на другом берегу. Обрадовались котята, что перебрались через ручей. Расслабили усталые лапки, спинку. Как ни точки, висят лапки, спинка расслаблена, плечи опущены. Хорошо, приятно! Отдохнули? И снова в путь! А на пути большая гора. Что делать? Я вижу узкий проход. Втянули животики, вы тянулись в струночку и боком протискиваемся в узкий проход. Я пойду первой, а вы за мной. Какие вы молодцы, котята! Все перешли на другую сторону горы! Что здесь нас ждет? Надо быть осторожными! Давайте встанем на четыре лапки и подкрадемся к кусту: лапки мягкие, спинки прогнулись. Смотрите по сторонам: что же там такое?

Любопытные котята, все им интересно! Какой-то шорох! Кто в кустах?

Прислушайтесь, замрите, вытяните шейки, наострите ушки. Тс-тс-тс! Вроде никого. Давайте еще раз послушаем. Ква-ква-ква! Да это же большая жаба!

Испугались котята, спрятались под куст. Свернулись клубочком, нос в лапки спрятали, почти не дышат. Давайте посмотрим: ускакала жаба или нет? Уф, наконец-то она ускакала, можно расслабиться и спокойно осмотреться по сторонам.

Алфавит телодвижений

А

**«А» - начало алфавита,
Тем она и знаменита,
А узнать ее легко –
Ноги ставит широко.**

И. п. - стоя, ноги врозь, наклон вниз, локтями касаться коленей

Б

**Буква «Б» проснется рано,
Буква «Б» - бочонок с краном,
Буква «Б» - с большим брюшком,
В кепке с длинным козырьком.**

И. п. - о. с. левая нога согнута, касается носком стопы правой ноги, левая рука в сторону, кисть вниз.

В

**«В» - буква очень важная,
Вообразила страшная:
Грудь колесом, живот надут,
Как будто нет важнее тут!**

И. п. - о. с., левая нога согнута, отведена в сторону у стопы правой ноги, левая рука на поясе.

Г

**Перед нами буква «Г»
Стоит подобно кочерге.**

И. п. - о. с., левая рука в сторону, кисть вниз.

Д

**Вот стоит, дымок пуская,
Буква «Д» - труба печная.**

И. п. - широкая стойка, ноги врозь, полуприсед, руки вверх над головой, ладони вместе.

Е

**Что же это за девица?
Не швея, не мастерица...
Много ручек у нее,
Руки вытянув ко мне,**

Так ведь это буква «Е».

И. п. - сидя, ноги вперед, левая рука прямая вперед, правая согнута в локтевом суставе и притянута к туловищу, голова опущена вниз.

Ё

*Буква «Е» передохнула,
Как тотчас же на нее
Пара птенчиков вспорхнула -
Получилась буква «Ё».*

И. п. - то же, подтянуть голову и кисть левой руки вверх.

Ж

*Эта буква широка,
И похожа на жука,
И при этом точно жук
Издает жуужжающий звук.
И. п. - широкая стойка, полуприсед,
полусогнутые руки вверх, в сторону.3
На эту букву посмотри,
Она совсем как цифра три.
«3» - не просто завитушка,
«3» - пружинка, крендель, стружка.*

И. п. - стоя, ноги врозь, наклон вправо, руки полусогнутые вверх, в стороны, ладони полусогнутые.

И

*На калитку посмотри:
Чем она не буква «И»?*

И. п. - о. с., правая рука согнута перед грудью, кисть на левом плече.

К

*Сигнальщик держит два флажка,
С флажками он, как буква «К».*

И. п. - левая нога отведена в сторону на носок, левая рука вверх, в сторону.

Л

*Алфавит продолжит наш Буква «Л»
- лесной шалаш.*

И. п. - стоя, ноги вместе, наклон вниз, с опорой на кисти рук.

М

*Хорошо известно всем,
Где метро, там буква - «М».*

И. п. - широкая стойка, наклон вперед, руки вперед, вниз, ладони вместе.

Н

*«Н» - натянутая сетка,
Сетку держат очень крепко.
Приходите к нам во двор,*

Поиграем в волейбол.

И. п. - стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтях впереди, пальцы к локтю.

О

*В этой букве нет угла,
Оттого она кругла.
До того она кругла,
Покатиться бы могла.*

И. п. - лежа на животе, руками захватить стопы ног, удерживать, прогнуться.

П

*Букву «П» в спортивном зале
Перекладиной назвали.
Ну-ка, милый, не ленись,
Подойди и подтянись.*

И. п. - о. с., наклон вперед, руки вперед, вниз.

Р

*Буква «Р» - на мачте парус,
Вдаль плывет, небес касаясь.*

И. с. - о. с., левая рука на пояс.

С

*Полумесяц в небе темном
Буквой «С» повис над домом.*

И. п. - стоя, левая нога в сторону на носок, правая рука вверх, наклон влево, левая рука за спину.

Т

*«Т» - в антенну превратилась
И на доме очутилась.*

И. п. - о. с., руки в сторону, кисти вниз.

У

«У» - сучок.

В любом лесу

Ты увидишь букву «У».

И. п. - о. с., левая рука вверх, правая вверх, в стороны.

Ф

*Федя ходит руки в боки,
Значит, выучил уроки.*

И. п. - о. с., руки на пояс.

Х

*На ходулях скороход
Собирается в поход.*

*Руки, ноги развела,
Сразу вижу букву «Х».*

И. п. - широкая стойка, руки вверх, в стороны.

Ц

Буква «Ц» - вниз крючок,

Точно с краником бачок.

И. п. - о. с., правая рука согнута в локте вверх, в сторону, левая вниз, в сторону.

Ч

*Да, вы правильно решили,
«Ч» мы пишем, как четыре.
Только с цифрами, друзья,
Буквы путать нам нельзя.*

И. п. - о. с., правая рука согнута в локтевом суставе вверх, в сторону.

Ш

*«Е» на спину повернулась,
Буквой «Ш» нам обернулась.*

И. п. - лежа на спине, левая рука вперед, вверх, правая согнута в локте и прижата к туловищу, ноги вверх.

Щ

*«Щ» - играющий щенок,
Кверху лапками он лег.*

И. п. - то же, но согнуть правую ногу и поставить на пол.

Ъ

*Из ведра не просто так
Нам воды напиться.
Нужен ковшик - твердый знак, Что-
бы не облиться.*

И. п. - о. с., левая нога согнута и отведена в сторону на пояс, правая рука согнута в локте и отведена в сторону.

Ь

*Буква «Р» перевернулась,
Мягким знаком обернулась.
И. п. - о. с., то же, но голова прямо.*

Э

*Буква «Э» с открытым ртом
И большим языком.*

И. п. - стоя, ноги врозь, левая рука вверх, правая на поясе, наклон туловища вправо.

Ю

*И Чтобы «Ю» не укатилось,
Крепко к столбику прибью.
Ой, смотри-ка, получилась...
Буква «Ю».*

И. п. - о. с., боком, в руках обруч.

Я

*Каждый знает, буква «Я» -
Самая хвастливая.*

*Яркая, ясная, самая прекрасная.
Ножку в сторону отставлю -
Любоваться всех заставлю.
И. п. - о. с., правая нога в сторону на
носок, правая рука на пояс.*

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ВОДЕ

1. Игры для ознакомления с водой

«Волны на море»

дети, стоя у бортика на расстоянии вытянутых рук, отводят руки, лежащие на поверхности воды, вправо (влево), ладонями по направлению движения рук. Выполняют повороты туловища и одновременно гребки руками то в одну, то в другую сторону. Побеждает тот, у кого волны получаются самыми большими.

«Капитаны»

дети (с плавательными досками в руках) изображают капитанов кораблей. Выбирают маршрут движения, озвучивают свое продвижение вперед, потом опускают лицо в воду, губами изображая мотор.

«Хоровод»

дети, взявшись за руки, образуют круг. Медленно двигаясь по кругу, хором считают до десяти. При счете «десять» все погружаются в воду. Побеждает тот, кто дольше пробудет под водой.

«Караси и карпы»

играющие делятся на две команды и располагаются посередине бассейна спиной друг к другу а расстоянии 1 метра. При выкрикивании названия одной команды игроки другой убегают в «домики» - к противоположным стенкам бассейна. Побеждает та команда, которая запятнает большее количество игроков другой.

«Морской бой»

дети становятся в две шеренги лицом друг к другу. По команде начинают брызгаться водой. Проигрывают игроки той команды, в которой большее количество играющих повернется к брызгам спиной.

«Спрячься в воду»

водящий с мячом пытается запятнать кого-либо из детей – они, спасаясь от мяча, прячутся в воду.

«Поезд в тоннеле»

игроки выстраиваются в две колонны и образуют два поезда (каждый кладет руки на пояс впереди стоящего). Две пары становятся лицом друг к другу и, взявшись за руки и опустив их в воду, образуют два тоннеля. Что бы поезд прошел через тоннель, дети, изображающие поезд поочередно подныривают. Когда поезд пройдет тоннель, дети меняются ролями. Выигрывает поезд, который быстрее пройдет тоннель.

2. Игры для развития двигательных навыков

«Кто быстрее»

по сигналу инструктора дети бегут по дну бассейна, помогая себе руками, до финишной черты.

«Буря в море»

участники игры встают вдоль бортика в колонну по одному. По команде «Буря» разбегаются в разные стороны (убегая от волн), а по команде «Штиль» возвращаются в исходную позицию.

«Насос»

играющие берутся за руки, встают друг против друга. По сигналу начинают поочередно приседать, погружаясь с головой в воду и делая там выдох.

«Утка-нырок»

наклонившись вперед и упираясь руками о дно бассейна, ребенок пытается показать пятки на поверхности воды.

«Качели»

дети встают парами спиной к спине, захватывают друг друга согнутыми в локтях руками. Сделав глубокий вдох, поочередно наклоняются вперед, стараясь коснуться лицом поверхности воды.

«Кувырок»

участники игры выстраиваются в две колонны (глубина воды по пояс). Каждая получает надувной мяч. По сигналу первый колонне делает шаг вперед, выполняет кувырок через мяч, встает и передает мяч следующему участнику.

«Подводная эстафета»

дети выстраиваются в две колонны, первый передает мяч под водой второму и т.д. выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч последнему игроку.

«Фонтан»

играющие выстраиваются в шеренгу (глубина в бассейне по колено). Принимают положение – упор лежа на груди. По команде выполняют движения ногами вверх, вниз, регулируя темп и амплитуду движений.

3. Игры для изучения и совершенствования отдельных элементов плавания

«Плавучие стрелы»

участники выстраиваются в одну шеренгу и по команде выполняют скольжение на груди (на спине), сначала без работы ногами, затем с работой ног кролем. Выигрывает тот, кто дальше проскользит.

«Буксир» дети встают парами: один принимает положение лежа на груди, а другой, взяв товарища за кисти рук, буксирует его. Выигрывает пара, пришедшая к

финишу первой.

«Толкач»

то же что в предыдущей игре, но держа своего партнера за ноги. На первом этапе обучения игра выполняется с доской.

«Водолазы»

дети делятся на две команды и собирают предметы со дна бассейна, погружаясь в воду с открытыми глазами. Побеждает команда, собравшая больше предметов.

«Кто быстрее»

держа в руках игрушку или плавательную доску, ребенок плывет кролем до противоположной стенки бассейна.

«Дельфины»

Оиграющие становятся в одну шеренгу, рассчитываются на первый-второй. По команде первые номера, сделав глубокий вдох, поднимают руки вверх, отталкиваются от дна бассейна обеими ногами вверх и вперед, выполняют скольжение на груди. Побеждает тот, кто дальше проскользит.

«Байдарка»

две команды стоят друг против друга. Капитаны садятся на надувные круги и, выполняя гребковые движения руками, переплываются к команде, стоящей напротив. Кто быстрее.

Упражнения в бассейне, направленные на обучение технике плавания и ее совершенствование.

Упражнения в ходьбе.

1. обычным шагом
2. приставным шагом
3. широким шагом с гребковыми движениями рук
4. с высоким подниманием коленей (носок вытянут)
5. с выпрямлением ноги вперед (носок вытянут)
6. с выпадом вперед (одновременный гребок руками)
7. с поворотом туловища влево (вправо) и отведением руки назад
8. с выполнением гребковых движений вперед-назад
9. с выполнением руками упражнения «мотор»
10. с выполнением круговых вращений перед собой (брасс)
11. с выполнением поочередных круговых движений рук назад (кроль)
12. со сменой положения рук (левая вытянута вперед, правая назад)
13. со сменой положения рук (спиной вперед, руки вдоль туловища)
14. с выполнением упражнений на дыхание.

Упражнения в беге

1. с высоким подниманием коленей
2. с захлестыванием голени
3. с растяжкой шага
4. с гребковыми движениями рук
5. с прыжками

Упражнения для постановки дыхания

1. вдох и задержка дыхания (стоя в воде по грудь)
2. вдох-выдох в воду на месте
3. вдох-выдох в воду, стоя на коленях
4. задержка дыхания с погружением
5. выпрыгивание с выполнением вдоха-выдоха с погружением в воду
6. ходьба с доской в руках с выполнением вдоха-выдоха в воду.

ПРИЛОЖЕНИЯ
к дополнительной образовательной
программе физкультурно-
оздоровительной направленности
«Крепыш»

Диагностическая карта (плавание)

№ п/ п	Группа Фамилия, имя ребёнка	УЧЕБНЫЕ БЛОКИ															
		ныряние			прыжки в воду			скольже ние			Продви- жение в воде			дыхание			
		н	к		н	к		н	к		н	к		н	к		

Диагностика двигательного развития

№	Ф.И. ребёнка	Психомоторное развитие								Сформированность основных движений							
		A	B	C	D					1	2	3	4	5	6		

Релаксация.
УПРАЖНЕНИЯ НА СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ И УСТАЛОСТИ

И. п. - стоя. Напряженные вытянутые руки упираются в воображаемое стекло. Пальцы расставлены, давят на препятствие с усилием до ощущения мелкой дрожи от перенапряжения. Далее - резкое расслабление.

И. п. - сидя на стульчике. Ноги на носках, пальцы с силой вдавливаются в пол (или: подъем пяток с усилием, носки неотываются от пола). Далее - резкое расслабление.
«Астры». Инструктор предлагает детям взяться за руки так, чтобы получился круг, а затем присесть на корточки. Далее он говорит: «Представьте, что вы - астры и растете на клумбе». После этого ребята выполняют упражнения под текстовое сопровождение:

Мы астры, астры, астры
На клумбе вырастаем.
(Дети медленно привстают с корточек, затем поднимают руки.)

Нас любят не напрасно,
Когда мы расцветаем.
(Ходьба по кругу, взявшись за руки.)

Мы - красивые цветы,
Мы - веселые цветы.
(Махи руками вперед и назад, 2-3 раза.)

4. «Саранча». *И. п. - лежа на спине, ноги вместе, руки вы тянуты за головой.*
- оттянуть пальцы ног, потянуть пальцы рук;
- и. п.

Выполнять 3-4 раза по 8 секунд. На вдохе вытянуть позвоночник, на выдохе расслабиться.

5. «Червячок». *Сидя на пятках, руки лежат на коленях.*

1 - развести колени в стороны, руки согнуть в локтях; 2 - локти положить на пол, голову наклонить;
3-4 - и. п.

Повторить 2-3 раза. Ладони рук параллельно, голову на пол не опускать.

6. «Черепашка». *Сидя на пятках, руки опущены вдоль туловища.*
- руки вытянуть вперед и положить на колени;
- голову опустить к коленям; 3-4 - и. п.

Повторить 2-3 раза. Туловище от пяток не отрывать. Спина круглая.
«Дерево». *Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки вверх, ладони*

повернуть друг к другу. Тянуться всем телом вверх. Спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут. Через 10-15 секунд, развернув ладони в стороны, спокойно опустить руки. Это упражнение способствует росту ребенка.

«В кукольном театре».

Инструктор. Бом, бом, бом! Это волшебные часы. Когда они пробьют двенадцать раз, куклы оживут. Здесь светло, задуйте свечи и поставьте их на стол. Встаньте в круг подальше один от другого, чтобы не мешать друг другу. Покажите, как движутся стрелки на волшебных часах. Согните руки в локтях перед собой. Руки-стрелки движутся то в одну сторону, то в другую. Тик-так, тик-так, бом, бом! Слышите? Часы бьют! Давайте вместе сосчитаем до двенадцати. Первыми ожили куклы бибабо. Каждому на руку я надену веселого Петрушку (воображаемого). Поиграйте пальчиками, чтобы руки и голова у Петрушки задвигались. Какой веселый Петрушка!

А теперь вы сами стали куклами бибабо. Наклоните голову, поздоровайтесь так, как Петрушка. Представьте, как сгибается и разгибается ваш палец, когда на него надета голова куклы. Разведите руки в стороны. Руки прямые, напряженные. Хлопните в ладоши. Петрушка танцует! Поклонитесь зрителям, как это делает Петрушка: руки и голова повисли, расслабились.

9. «Встреча с Дюймовочкой».

Инструктор. Посмотрите направо: нет ли там кого? А теперь налево: сначала вверх - на ветки деревьев, потом вниз - на траву. Что-то зашуршало? Спрячьтесь, втяните шею. Давайте еще раз выглянем и посмотрим: кто же там? Никого! Выходите, не бойтесь - это ветер играет листвою. Ну и озорник! Расслабь те шейку, покатайте головку по плечикам. Шея - как ниточка: болтается, легкая-легкая. Устала напрягаться, выглядывать из-за куста.

А вот и подоконник, на котором в ореховой скорлупке спит Дюймовочка. Представьте, что вы стали такими же маленькими, как Дюймовочка, и спите в скорлупке грецкого ореха. Ложитесь на коврики. В скорлупке так тесно - подогните ноги, руки сложите, ладошки под щеку. Долго так не проспите: ноги и руки затекут. Потянитесь хорошо, еще раз и еще. Выпрямите затекавшие ноги, руки, спину. Вставайте! Хватит спать! Скорлупка Дюймовочки и наши скорлупки закачались. Возьмитесь парами за руки, как будто вы колыбелька, и покачайтесь. Ноги расставлены. Колыбелька то тихо качается, то сильно. Она так сильно раскачалась, что даже закружилась на одном месте: то в одну сторону крутится, то в другую. На подоконник за Дюймовочкой прилетел майский жук. Ж-ж-ж. Он перевернулся на спину.

Лежит и шевелит лапками, не может перевернуться. Но вот жуку удалось перевернуться, он полетел. Легко, свободно летит жук, громко жуужжит.

«Котята отправляются в путешествие». Инструктор. Сейчас я дотрону до каждого, произнесу волшебное заклинание, и вы превратитесь в маленьких котят. Вижу, вы готовы к путешествию. Впереди забор, через него надо перепрыгнуть.

Только так тихо, чтобы мама-кошка не услышала и не оставила нас дома. А за забором - ручей. Котята не любят воды. Давайте перейдем его по камешкам. Шагайте за мной. Будьте внимательны! Наступайте только на камешки. Всё, мы на другом берегу. Обрадовались котята, что перебрались через ручей. Расслабили усталые лапки, спинку. Как ни точки, висят лапки, спинка расслаблена, плечи опущены. Хорошо, приятно! Отдохнули? И снова в путь! А на пути большая гора. Что делать? Я вижу узкий проход. Втянули животики, вы тянулись в струночку и боком протискиваемся в узкий проход. Я пойду первой, а вы за мной. Какие вы молодцы, котята! Все перешли на другую сторону горы! Что здесь нас ждет? Надо быть осторожными! Давайте встанем на четыре лапки и под крадемся к кусту: лапки мягкие, спинки прогнулись. Смотрите по сторонам: что же там такое? Любопытные котята, все им интересно! Какой-то шорох! Кто в кустах? Прислушайтесь, замрите, вытяните шейки, наострите ушки. Тс-тс-тс! Вроде никого. Давайте еще раз послушаем. Ква-ква-ква! Да это же большая жаба! Испугались котята, спрятались под куст. Свернулись клубочком, нос в лапки спрятали, почти не дышат. Давайте по смотрим: ускакала жаба или нет? Уф, наконец-то она ускакала, можно расслабиться и спокойно осмотреться по сторонам.

Алфавит телодвижений

А

*«А» - начало алфавита,
Тем она и знаменита,
А узнать ее легко –
Ноги ставит широко.*

И. п. - стоя, ноги врозь, наклон вниз, локтями касаться коленей

Б

*Буква «Б» проснется рано,
Буква «Б» - бочонок с краном,
Буква «Б» - с большим брюшком,
В кепке с длинным козырьком.*

И. п. - о. с. левая нога согнута, касается носком стопы правой ноги, левая рука в сторону, кисть вниз.

В

*«В» - буква очень важная,
Вообразила страшная:
Грудь колесом, живот надут,
Как будто нет важнее тут!*

И. п. - о. с., левая нога согнута, отведена в сторону у стопы правой ноги, левая рука на поясе.

Г

*Перед нами буква «Г»
Стоит подобно кочерге.*

И. п. - о. с., левая рука в сторону, кисть вниз.

Д

*Вот стоит, дымок пуская,
Буква «Д» - труба печная.*

И. п. - широкая стойка, ноги врозь, полуприсед, руки вверх над головой, ладони вместе.

Е

*Что же это за девица?
Не швея, не мастерица...
Много ручек у нее,
Руки вытянув ко мне,
Так ведь это буква «Е».*

И. п. - сидя, ноги вперед, левая рука прямая вперед, правая согнута в локтевом суставе и притянута к туловищу, голова опущена вниз.

Ё

*Буква «Е» передохнула,
Как тотчас же на нее
Пара птенчиков вспорхнула -
Получилась буква «Ё».*

И. п. - то же, подтянуть голову и кисть левой руки вверх.

Ж

*Эта буква широка,
И похожа на жука,
И при этом точно жук
Издает жужжащий звук.*

*И. п. - широкая стойка, полуприсед,
полусогнутые руки вверх, в сторону.3*

*На эту букву посмотри,
Она совсем как цифра три.*

*«3» - не просто завитушка,
«3» - пружинка, крендель, стружка.*

И. п. - стоя, ноги врозь, наклон вправо, руки полусогнутые вверх, в стороны, ладони полусогнутые.

И

*На калитку посмотри:
Чем она не буква «И»?*

И. п. - о. с., правая рука согнута перед грудью, кисть на левом плече.

К

*Сигнальщик держит два флажка,
С флажками он, как буква «К».*

И. п. - левая нога отведена в сторону на носок, левая рука вверх, в сторону.

Л

*Алфавит продолжит наш Буква «Л»
- лесной шалаш.*

И. п. - стоя, ноги вместе, наклон вниз, с опорой на кисти рук.

М

*Хорошо известно всем,
Где метро, там буква - «М».*

И. п. - широкая стойка, наклон вперед, руки вперед, вниз, ладони вместе.

Н

*«Н» - натянутая сетка,
Сетку держат очень крепко.*

*Приходите к нам во двор,
Поиграем в волейбол.*

И. п. - стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтях впереди, пальцы к локтю.

О

*В этой букве нет угла,
Оттого она кругла.*

*До того она кругла,
Покатиться бы могла.*

И. п. - лежа на животе, руками захватить стопы ног, удерживать, прогнуться.

П

*Букву «П» в спортивном зале
Перекладиной назвали.*

*Ну-ка, милый, не ленись,
Подойди и подтянись.*

И. п. - о. с., наклон вперед, руки вперед, вниз.

Р

*Буква «Р» - на мачте парус,
Вдаль плывет, небес касаясь.
И. с. - о. с., левая рука на пояс.*

С

*Полумесяц в небе темном
Буквой «С» повис над домом.*

И. п. - стоя, левая нога в сторону на носок, правая рука вверх, наклон влево, левая рука за спину.

Т

*«Т» - в антенну превратилась
И на доме очутилась.*

И. п. - о. с., руки в сторону, кисти вниз.

У

*«У» - сучок.
В любом лесу
Ты увидишь букву «У».*

И. п. - о. с., левая рука вверх, правая вверх, в стороны.

Ф

*Федя ходит руки в боки,
Значит, выучил уроки.
И. п. - о. с., руки на пояс.*

Х

*На ходулях скороход
Собирается в поход.
Руки, ноги развела,
Сразу вижу букву «Ха».*

И. п. - широкая стойка, руки вверх, в стороны.

Ц

*Буква «Ц» - вниз крючок,
Точно с краником бачок.*

И. п. - о. с., правая рука согнута в локте вверх, в сторону, левая вниз, в сторону.

Ч

*Да, вы правильно решили,
«Ч» мы пишем, как четыре.
Только с цифрами, друзья,
Буквы путать нам нельзя.*

И. п. - о. с., правая рука согнута в локтевом суставе вверх, в сторону.

Ш

*«Е» на спину повернулась,
Буквой «Ш» нам обернулась.*

И. п. - лежа на спине, левая рука вперед, вверх, правая согнута в локте и прижата к туловищу, ноги вверх.

Щ

**«Щ» - играющий щенок,
Кверху лапками он лег.**

И. п. - то же, но согнуть правую ногу и поставить на пол.

Ь

**Из ведра не просто так
Нам воды напиться.**

**Нужен ковшик - твердый знак, Что-
бы не облиться.**

И. п. - о. с., левая нога согнута и отведена в сторону на пояс, правая рука согнута в локте и отведена в сторону.

Ь

**Буква «Р» перевернулась,
Мягким знаком обернулась.**

И. п. - о. с., то же, но голова прямо.

Э

**Буква «Э» с открытым ртом
И большим языком.**

И. п. - стоя, ноги врозь, левая рука вверх, правая на поясе, наклон туловища вправо.

Ю

**И Чтобы «0» не укатилось,
Крепко к столбику прибью.
Ой, смотри-ка, получилась...
Буква «Ю».**

И. п. - о. с., боком, в руках обруч.

Я

**Каждый знает, буква «Я» -
Самая хвастливая.**

**Яркая, ясная, самая прекрасная.
Ножку в сторону отставляю -
Любоваться всех заставляю.**

И. п. - о. с., правая нога в сторону на носок, правая рука на пояс.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ВОДЕ

4. Игры для ознакомления с водой

«Волны на море»

дети, стоя у бортика на расстоянии вытянутых рук, отводят руки, лежащие на поверхности воды, вправо (влево), ладонями по направлению движения рук. Выполняют повороты туловища и одновременно гребки руками то в одну, то в другую сторону. Побеждает тот, у кого волны получаются самыми большими.

«Капитаны»

дети (с плавательными досками в руках) изображают капитанов кораблей. Выбирают маршрут движения, озвучивают свое продвижение вперед, потом опускают лицо в воду, губами изображая мотор.

«Хоровод»

дети, взявшись за руки, образуют круг. Медленно двигаясь по кругу, хором считают до десяти. При счете «десять» все погружаются в воду. Побеждает тот, кто дольше пробудет под водой.

«Караси и карпы»

играющие делятся на две команды и располагаются посередине бассейна спиной друг к другу а расстоянии 1 метра. При выкрикивании названия одной команды игроки другой убегают в «домики» - к противоположным стенкам бассейна. Побеждает та команда, которая запятнает большее количество игроков другой.

«Морской бой»

дети становятся в две шеренги лицом друг к другу. По команде начинают брызгаться водой. Проигрывают игроки той команды, в которой большее количество играющих повернется к брызгам спиной.

«Спрячься в воду»

водящий с мячом пытается запятнать кого-либо из детей – они, спасаясь от мяча, прячутся в воду.

«Поезд в тоннеле»

игроки выстраиваются в две колонны и образуют два поезда (каждый кладет руки на пояс впереди стоящего). Две пары становятся лицом друг к другу и, взявшись за руки и опустив их в воду, образуют два тоннеля. Что бы поезд прошел через тоннель, дети, изображающие поезд поочередно подныривают. Когда поезд пройдет тоннель, дети меняются ролями. Выигрывает поезд, который быстрее пройдет тоннель.

5. Игры для развития двигательных навыков

«Кто быстрее»

по сигналу инструктора дети бегут по дну бассейна, помогая себе руками, до финишной черты.

«Буря в море»

участники игры встают вдоль бортика в колонну по одному. По команде «Буря» разбегаются в разные стороны (убегая от волн), а по команде «Штиль» возвращаются в исходную позицию.

«Насос»

играющие берутся за руки, встают друг против друга. По сигналу начинают поочередно приседать, погружаясь с головой в воду и делая там выдох.

«Утка-нырок»

наклонившись вперед и упираясь руками о дно бассейна, ребенок пытается показать пятки на поверхности воды.

«Качели»

дети встают парами спиной к спине, захватывают друг друга согнутыми в локтях руками. Сделав глубокий вдох, поочередно наклоняются вперед, стараясь коснуться лицом поверхности воды.

«Кувырок»

участники игры выстраиваются в две колонны (глубина воды по пояс). Каждая получает надувной мяч. По сигналу первый колонне делает шаг вперед, выполняет кувырок через мяч, встает и передает мяч следующему участнику.

«Подводная эстафета»

дети выстраиваются в две колонны, первый передает мяч под водой второму и т.д. выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч последнему игроку.

«Фонтан»

играющие выстраиваются в шеренгу (глубина в бассейне по колено). Принимают положение – упор лежа на груди. По команде выполняют движения ногами вверх, вниз, регулируя темп и амплитуду движений.

6. Игры для изучения и совершенствования отдельных элементов плавания

«Плавучие стрелы»

участники выстраиваются в одну шеренгу и по команде выполняют скольжение на груди (на спине), сначала без работы ногами, затем с работой ног кролем. Выигрывает тот, кто дальше проскользит.

«Буксир» дети встают парами: один принимает положение лежа на груди, а другой, взяв товарища за кисти рук, буксирует его. Выигрывает пара, пришедшая к финишу первой.

«Толкач»

то же что в предыдущей игре, но держа своего партнера за ноги. На первом этапе обучения игра выполняется с доской.

«Водолазы»

дети делятся на две команды и собирают предметы со дна бассейна, погружаясь в воду с открытыми глазами. Побеждает команда, собравшая больше предметов.

«Кто быстрее»

держа в руках игрушку или плавательную доску, ребенок плывет кролем до противоположной стенки бассейна.

«Дельфины»

Играющие становятся в одну шеренгу, рассчитываются на первый-второй. По команде первые номера, сделав глубокий вдох, поднимают руки вверх, отталкиваются от дна бассейна обеими ногами вверх и вперед, выполняют скольжение на груди. Побеждает тот, кто дальше проскользит.

«Байдарка»

две команды стоят друг против друга. Капитаны садятся на надувные круги и, выполняя гребковые движения руками, переплываются к команде, стоящей напротив. Кто быстрее.

Упражнения в бассейне, направленные на обучение технике плавания и ее совершенствование.

Упражнения в ходьбе.

15. обычным шагом
16. приставным шагом
17. широким шагом с гребковыми движениями рук
18. с высоким подниманием коленей (носок вытянут)
19. с выпрямлением ноги вперед (носок вытянут)
20. с выпадом вперед (одновременный гребок руками)
21. с поворотом туловища влево (вправо) и отведением руки назад
22. с выполнением гребковых движений вперед-назад
23. с выполнением руками упражнения «мотор»
24. с выполнением круговых вращений перед собой (брасс)
25. с выполнением поочередных круговых движений рук назад (кроль)
26. со сменой положения рук (левая вытянута вперед, правая назад)
27. со сменой положения рук (спиной вперед, руки вдоль туловища)
28. с выполнением упражнений на дыхание.

Упражнения в беге

6. с высоким подниманием коленей
7. с захлестыванием голени
8. с растяжкой шага
9. с гребковыми движениями рук
10. с прыжками

Упражнения для постановки дыхания

7. вдох и задержка дыхания (стоя в воде по грудь)
8. вдох-выдох в воду на месте
9. вдох-выдох в воду, стоя на коленях
10. задержка дыхания с погружением
11. выпрыгивание с выполнением вдоха-выдоха с погружением в воду
12. ходьба с доской в руках с выполнением вдоха-выдоха в воду.