

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 10 муниципального образования
Каневской район



**Модифицированная дополнительная
рабочая программа
физкультурно – оздоровительной
направленности по аквааэробике
кружок «ВЕСЕЛЫЙ ДЕЛЬФИН»
для детей старшего дошкольного возраста.**

Инструктор по физической культуре
Виткалова Ирина Сергеевна.

ст. Каневская

Оглавление.

1.	Пояснительная записка	3
2.	Тематический план	7
3.	Содержание программы	8
4.	Методическое сопровождение программы.....	13
5.	Список литературы	24
6.	Приложение	25

Пояснительная записка.

Модифицированная дополнительная образовательная программа по аквааэробике «Веселый дельфин» имеет физкультурно – оздоровительную направленность и разработана на основе обязательного минимума содержания по обучению плаванию детей старшего дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении, с учетом приоритетного физкультурно – оздоровительного направления работы ДОУ. Данная программа оформлена в соответствии с Закон РФ "Об образовании" (ред. № 68 от 10.07.2012), Федеральный закон от 03.11.2006 № 174-ФЗ "Об автономных учреждениях"

Актуальность программы связана с поиском новых технологий и форм для укрепления здоровья детей дошкольного возраста, что связано с экологически неблагоприятным образом жизни, повышенным потоком информации и высокой степенью утомляемости, развитием гиподинамии. Именно в первые семь лет у детей закладываются основы здоровья, формируется большее количество жизненно важных двигательных навыков и умений, создаются решающие предпосылки для всестороннего гармоничного развития личности. Дошкольники постоянно ощущают потребность в движении, объем которого обуславливается закономерностями роста детского организма, активным взаимодействием его с окружающей средой.

Плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, поэтому **педагогическая целесообразность программы дополнительного образования «Веселый дельфин»** обусловлена тем, чтобы каждый ребенок преодолел чувство страха и недоверия к водной среде, научился управлять своим телом в воде, т. е. перемещаться в горизонтальном положении на определенное расстояние в условиях водной среды.

Новизной программы является комплексное применение технологии аквааэробики при обучении детей плаванию. Дети должны не только получить основные навыки плавания, но и научиться применять их при освоении более сложных координационных движений в воде.

Аквааэробика для детей является полезным фактором для растущего организма:

- упражнения по аквааэробике позволяют нагружать те группы мышц, которые не загружены или атрофируются в повседневной жизни;
- вода предоставляет прекрасную возможность активным и психически неустойчивым детям выплеснуть наружу всю лишнюю энергию;
- комплекс занятий по аквааэробике позволяет растягивать связки и развивать гибкость;
- тренировочные занятия предусматривают игры, которые очень нравятся детям.

Весь этот комплекс воздействия формирует у детей координацию движений, способствует быстрому и рациональному овладению двигательными навыками, а также содействует развитию интереса детей к занятиям плаванием.

Цель программы: охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, создание условий для всестороннего физического развития дошкольников.

Задачи:

- способствовать оздоровлению детей;
- закреплять навыки плавания и способствовать преодолению чувства боязни воды;
- развивать силу, выносливость, гибкость и ловкость;
- формировать новые двигательные умения и навыки, используя средства аквааэробики;
- способствовать развитию чувства ритма и умению управлять телом в воде;
- развивать творческие способности и акватворчество;
- воспитывать позитивное отношение к занятиям в бассейне.

Программа «Веселый дельфин» направлена на интеграцию физических, психоэмоциональных способностей старшего дошкольника, приобщение к здоровому образу жизни, культурному и спортивному наследию.

Отличительной особенностью данной программы является то, что особое внимание уделяется дополнительно организованной образовательной деятельности по аквааэробике, которая включает в себя общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, элементы танца и музыкально – ритмические движения, подчиняющиеся определенному темпу, ритму выполнения и сопровождаются различной по характеру музыкой. Базовой основой дополнительной образовательной программы является технология Е. А. Ясных, В. А. Захаркиной «Аквааэробика», П. Лопез «Аквааэробика. 120 упражнений», И. Тихомировой «Аквафит».

Дополнительная образовательная программа рассчитана на 2 года реализации с детьми старшего дошкольного возраста.

Формы и режим занятий. Основной формой работы с детьми является групповая (подгрупповая) дополнительно организованная образовательная деятельность 1 раз в неделю продолжительностью 25 – 30 минут. Максимальная наполняемость групп – 12 человек. В случае большого количества детей занятия проводятся по подгруппам – 6 – 8 детей. Комплектование подгрупп осуществляется с учетом их возрастных особенностей, уровня плавательной подготовленности и показателями здоровья.

Согласно программе, работа с детьми по аквааэробике условно делится на 3 этапа.

I этап обучения: осваивание детьми разнообразных видов движений, используя метод подражания инструктору, с постепенным применением в самостоятельной деятельности. Показ инструктора должен быть опережающим, в зеркальном отражении.

II этап обучения: развитие умения детьми самостоятельно выполнять отдельные упражнения и комплексы упражнений в целом.

III этап обучения: развитие способности к самовыражению в движении в воде под музыку; формирование умения самостоятельно подбирать и придумывать собственные движения.

Основные принципы программы.

- 1. Принцип научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- 2. Принцип активности и сознательности** – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
- 3. Принцип комплексности и интегративности** – решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса.
- 4. Принцип природосообразности** – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.
- 5. Принцип взаимодействия** детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
- 6. Принцип систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- 7. Принцип связи теории с практикой** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- 8. Принцип повторений умений и навыков** – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Педагогическая диагностика (мониторинг) проводится 2 раза в год в форме наблюдения за детьми в процессе дополнительной образовательной деятельности и индивидуальной работы, в процессе выполнения тестовых заданий, позволяющих оценить уровень овладения навыками плавания на входе и итоговом этапах.

Основные требования к уровню подготовки воспитанников по программе.

I год обучения (старшая группа).

ЗНАНИЯ:

- о свойствах воды;
- о правилах безопасного поведения на воде и помещениях бассейна;
- о положительном влиянии плавания на укрепление здоровья и закаливание;
- о строении своего организма;
- физкультурной и пространственной терминологии;
- названий стилей плавания.

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ:

- о возможности выполнения разнообразных движений в воде с предметами и без предметов;
- о роли движений в физическом развитии;
- о значении закаливающих процедур;
- о технике плавания различными способами.

УМЕНИЯ:

- уверенно и безбоязненно держаться на воде, освоив скольжение как основной навык плавания;
- выполнять простые движения техники плавания «кроль», плавать комбинированным способом без выноса рук из воды (руки – способом брасс, ноги – способом кроль);
- выполнять упражнения аквааэробики;
- выполнять разнообразные движения в воде с предметами и без предметов;
- активно участвовать в подвижных играх на воде;
- владеть культурно – гигиеническими навыками;
- бережно относиться к своему здоровью.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ:

1. Лежание на груди и на спине.
2. Скольжение на груди.
3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди и на спине.
4. Плавание произвольным способом.
5. Упражнения аквааэробики в воде.
6. Определение уровня интереса у детей к упражнениям аквааэробики.

II год обучения (подготовительная группа).

- о правилах поведения на воде и помещениях бассейна;
- о положительном влиянии плавания на укрепление здоровья и закаливание организма;
- о строении своего тела;
- предметов ближайшего окружения и их назначение;
- название стилей плавания.

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ:

- о том, что полезно и что вредно для организма;
- о возможности выполнения разнообразных движений в воде с предметами и без предметов;
- о значении закаливающих процедур;
- о технике плавания способом брасс, дельфин;
- о влиянии плавания на развитие физических качеств (выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, сила).

УМЕНИЯ:

- выполнять упражнения аквааэробики с предметами и без предметов;
- плавать способом «кроль» на груди и на спине, комбинированными способами (руки – способом брасс, ноги – способом кроль; руки – дельфин, ноги – кроль) в полной координации движений;
- активно участвовать в подвижных и спортивных играх на воде;

- владеть культурно – гигиеническими навыками;
- бережно относиться к своему здоровью.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ:

1. Скольжение на груди или на спине с помощью работы ног способом кроль.
2. Плавание способом кроль в полной координации движений.
3. Плавание произвольным способом.
4. Упражнения аквааэробики в воде.
5. Изучение уровня интереса у детей к упражнениям аквааэробики.
6. Определение уровня коммуникативности и умения сотрудничать при выполнении одного действия.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: спортивные праздники, развлечения на воде, показательные выступления, семинары, мастер – класс, соревнования, Дни открытых дверей, и др.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

I год обучения.

№	Тема	Кол-во часов (теория)	Кол-во часов (практика)	Всего часов
1.	Общие вопросы теории и практики плавания.	2	0	2
2.	Правила безопасного поведения в бассейне.	2	0	2
3.	Упражнения для освоения и совершенствования навыка плавания.	1	5	6
4.	Фигурное плавание (статическое плавание).	1	3	4
5.	Игры на воде.	0	5	5
6.	Упражнения на развитие координационных возможностей.	0	4	4
7.	Упражнения на развитие силовых возможностей.	0	4	4
8.	Упражнения на развитие гибкости.	0	2	2
9.	Упражнения аэробной направленности.	0	7	7
Итого:		7	29	36

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

II год обучения.

№	Тема	Кол-во часов	Кол-во часов	Всего часов
---	------	--------------	--------------	-------------

		(теория)	(практика)	
1.	Общие вопросы теории и практики плавания.	2	0	2
2.	Правила безопасного поведения в бассейне.	1	0	1
3.	Упражнения для совершенствования навыка плавания.	1	4	5
4.	Упражнения аэробной направленности.	0	6	6
5.	Игры на воде.	0	4	4
6.	Упражнения на развитие силовых возможностей.	0	4	4
7.	Упражнения на развитие координационных возможностей.	0	4	4
8.	Упражнения на развитие гибкости.	0	3	3
9.	Элементы синхронного плавания (танцевальные композиции).	0	7	7
Итого:		4	32	36

СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Раздел I.

Теоретическая подготовка.

Тема № 1.

Общие вопросы теории и практики:

- показ презентации об аквааэробике;
- беседы о положительном влиянии плавания и аквааэробики на укрепление здоровья и закаливание организма; о строении тела человека; о спортивных стилях плавания; о физкультурной (плавательной) и пространственной терминологии;
- рассматривание иллюстраций в методических пособиях, фотографий, схем выполнения упражнений, танцевальной композиции;
- просмотр видеороликов с техникой плавания спортивными способами, выполнением комплексов аквааэробики, соревнований по аквааэробике среди дошкольников.

Тема № 2.

Правила безопасного поведения в бассейне:

- инструктаж детей о правилах и особенностях поведения на занятиях по плаванию в воде;
- инструктаж по технике безопасности воспитанников при проведении занятий по плаванию.

Тема № 3.

Упражнения для совершенствования навыка плавания:

- показ видеороликов с техникой плавания различными способами.

Тема № 4.

Фигурное плавание (статическое):

- показ схем построения фигур на воде с предметами и без предметов, в различных связках.

Раздел II. Практика.

Тема № 1.

Упражнения для совершенствования навыка плавания:

- скольжение на груди и на спине с различными заданиями;
- имитационные упражнения на суше в положении стоя и лежа, направленные на освоение техники движений рук, ног, дыхания, как при плавании кролем на груди и на спине, комбинированными способами при помощи движений рук брассом (дельфином) и ног кролем.
- плавание на груди и на спине с работой ног;
- плавание на груди и на спине с работой рук кролем, брассом, дельфином;
- плавание на груди и на спине в согласовании движений рук кролем, брассом, дельфином с дыханием;
- упражнения в согласовании гребковых движений рук и ног при плавании на груди и на спине с задержкой дыхания;
- плавание кролем на груди и на спине в полной координации движений рук и ног с дыханием;
- плавание комбинированным способом на груди в координации движений рук брассом и ног кролем с дыханием; в координации движений рук дельфином и ног кролем с дыханием;

Упражнения выполняются с подвижной опорой и в безопорном положении; с задержкой дыхания и в согласовании с дыханием.

Тема № 2.

Упражнения аэробной направленности.

Движения руками или ногами должны быть направлены на сохранение равновесия: движение в одном направлении должно компенсироваться в противоположном направлении.

1. Ходьба в воде и её разновидности: обычная, ускоренная, строевым шагом, приставным шагом вперёд, назад, в сторону, на носках, на пятках, наружной и внутренней сторонах стоп, в полуприседе, приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, с перекрёстным движением рук, ходьба с изменением ритма и частоты шагов и др.

1. Ходьба и бег: на месте, вперёд и назад, в сторону (боком), вокруг своей оси, с захлестом голени; лежа на груди и на спине со вспомогательным средством (нудолсом, аквапоясом).

2. Махи ногами (ногой через согнутое колено; прямой ногой): вперёд или назад, в сторону, одной ногой, попеременно обеими ногами, скрестно («ножницы»), одновременно обеими ногами; стоя вертикально, лёжа со вспомогательными средствами (нудолсом, аквапоясом), с продвижением.

3. «Велосипед»: сидя, лёжа на боку, на месте и с продвижением вперед; с вращением «педалей» вперёд и назад.
4. Прыжки: на месте, с продвижением вперед, вокруг своей оси, с поворотом; на одной ноге, на обеих ногах, с поочередной сменой ног, прыжки ноги – вместе, ноги – врозь, прыжки со сменой положения ног вперед и назад
5. Плавание и его элементы.

Тема № 3.

Игры на воде.

«Лягушата». Играющие «лягушата» становятся в круг и ждут сигнала преподавателя. По сигналу «щука» все «лягушата» подпрыгивают вверх, по сигналу «утка» – прячутся под воду. Игрок, перепутавший команду, становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Выигрывают дети, сделавшие меньше ошибок.

«Водолазы». По команде дети делают глубокий вдох и погружаются под воду. Преподаватель громко считает до 10-20. Вынырнувшие раньше, дети переходят на другую сторону бассейна. Выигрывают дети, дольше всех продержавшиеся под водой.

«Искатели морских сокровищ». Дети встают лицом к бортику и по команде закрывают глаза. Преподаватель считает до десяти (одновременно разбрасывает игрушки на дно бассейна). После счета 10 дети открывают глаза и начинают собирать игрушки со дна. Выигрывают дети, собравшие больше всего игрушек.

«Поплавок» - «Звезда». Дети, сделав глубокий вдох, приседают на дно бассейна и обхватывают руками колени (голова опущена, подбородок прижат к груди). Выталкивающая сила воды поднимает ребенка на поверхность (вести счет до 5-10). Затем по сигналу развести в стороны прямые (вести счет до 5-10). Кто выполнит лучше?

«Звезда» - «Стрела». Играющие должны лечь на воду, разведя прямые руки и ноги в стороны (счет до 5-10). Затем, по сигналу дети соединяют прямые руки и ноги вместе (счет до 5-10). Кто дольше пролежит на воде?

«Пятнашки с «поплавком» («стрелой»). Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок» («стрелой»). Игрок, не успевший принять положение «поплавок» считается запятнанным и становится водящим.

«Быстрые дельфины». Каждый участник, оттолкнувшись ногами от дна бассейна должен преодолеть в скольжении на груди определенное расстояние. Выигрывают игроки, преодолевшие дистанцию за меньшее количество попыток.

«Торпеда точно в цель!». На расстоянии 4-5 м от пловца располагается обруч в вертикальном положении. По сигналу свистка, дети, оттолкнувшись от стенки бассейна, выполняют скольжение на груди с последующей работой ног кролем с задержкой дыхания, стараясь попасть в цель – обруч.

Побеждает тот, кто проплывет сквозь обруч.

«Волейбол в воде». Играющие делятся на команды и становятся в пары по обе стороны от волейбольной сетки. По сигналу дети в парах передают мяч друг другу, стараясь не уронить мяч на воду.

«Борьба за мяч». Дети делятся на две команды и располагаются вдоль противоположных бортиков бассейна. Инструктор бросает мяч в центр бассейна. Задача игроков второй команды – завладеть мячом и, перебрасывая его друг другу, удерживать возможно дольше в своей команде. Продолжительность игры 3 – 10 минут. Нельзя топить соперника, держать мяч в руках более 5 секунд и выбрасывать его за границы игровой площадки.

«Водное поло». Дети делятся на две команды и располагаются вдоль противоположных бортиков бассейна. Учитель бросает мяч в центр бассейна. Игроки стараются завладеть мячом и забросить гол в ворота соперников. Выигрывает команда, забросившая большее количество мячей.

Тема № 4.

Упражнения на развитие силовых способностей.

Упражнения для развития силовых способностей могут быть включены в большинство занятий по аквааэробике в качестве составной части или выделены в самостоятельное занятие.

Вода обеспечивает постоянное сопротивление движениям занимающихся. При выполнении движений в воде благодаря её гидродинамическим свойствам большая часть мышечных усилий распределяется по всей траектории движений практически равномерно, что обеспечивает гармоничное развитие мышечной массы и уменьшение жировой массы тела:

- различные движения рук и ног с предметами (нудолсы, резиновые кольца, мячи, надувные круги, нарукавники, гимнастическая палка, лопатка, ласты, резиновые жгуты); сидя, стоя и лежа в воде на груди и на спине.

Тема № 5.

Упражнения на развитие координационных способностей.

Координационные способности рассматривают как ведущую функцию моторного развития детей старшего дошкольного возраста. Координационные способности развиваются при выполнении упражнений, проводимых в усложнённых условиях, требующих внезапного изменения техники движения, с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом, с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования.

Разновидности ходьбы:

- с выполнением заданий (руки на пояс, к плечам, в стороны, за спину, на колени);
- в приседе, в полуприседе (с разным положением рук и туловища);
- с высоким подниманием колен (бедра) и разным положением рук;
- гимнастическим шагом спиной вперёд;
- с выведением прямых ног вперёд-вверх и слегка разведёнными носками в стороны;
- с поворотом по сигналу (присесть, стоять на одной ноге);
- приставным шагом вперёд, в стороны боком, назад;
- шеренгой с заданиями (руки в стороны, вверх, вперёд, с хлопками);
- с предметами;
- с закрытыми глазами (3-5м.)

Разновидности бега:

- в колонне (по кругу взявшись за руки, удерживаясь одной рукой за предмет);
- в разных направлениях;
- по прямой, извилистой дорожке;
- в чередовании с ходьбой;
- с остановкой, со сменой направления;
- на носках, с высоким подниманием колен (с разным положением и движениями рук).

Тема № 6.

Упражнения на развитие гибкости (водный стретчинг).

Гибкость – это морфофункциональная способность двигательного аппарата, позволяющая выполнять движения с определённой амплитудой (показатель – размах движений). Постоянная растяжка и разнообразные сопутствующие упражнения делают мышцы эластичными и выносливыми.

Упражнения для развития гибкости выполняются после разминки или в самом конце занятий:

1. Стоя на носках, потянуться руками вверх
1. Вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах с большим количеством повторений.
2. Вращение таза или туловища.
3. Пружинистые и маховые движения в основных суставах – обязательно с противоположными движениями руками и ногами (при выполнении маха ногой вперёд – вверх выполнять движения руками назад – вниз и наоборот).
4. Повороты туловища в стороны с одноименным и разноименным движением прямых и согнутых рук; с предметами и без них.
5. Пружинистые наклоны туловища вперёд и назад, в стороны; с различным зафиксированным положением рук; с предметами и без них.
6. Поднимание прямой ноги, зафиксированной нудолсом, вперед-вверх до упора.

Тема № 7.

Элементы синхронного плавания.

Синхронное плавание – вид спорта, способствующий формированию средствами музыки ритмичных, синхронных движений, плавательных умений и навыков, двигательных и творческих способностей, качеств личности. В аквааэробике для детей дошкольного возраста используются лишь элементы т.е. фигурное (статическое) плавание в различных построениях и перестроениях.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Упражнения аквааэробики.

1. И. п.: руки на бортике бассейна.

1-2 - согнуть ноги в коленях и подтянуть к груди, колени наклонить вправо, затем вернуться в исходное положение,

3-4 - в другую сторону. Мышцы живота должны быть втянутыми, а поясница оставаться прямой.

Для более тренированных упражнение можно выполнять без опоры, держась на плаву, и использовать гребковые движения рук.

2. И. п.: стоя спиной к стене бассейна.

1- опереться о бортик и вытянуть тело так, чтобы ноги свободно лежали на поверхности воды.

2- исходное положение и снова повторите.

3. И. п.: стоя у бортика.

1-2- поднять ногу вперед и сделать мах ею в сторону к поверхности воды и назад так, чтобы маховая нога скрестилась с опорной. Следить за тем, чтобы колени были направлены вперед, а бедро поднимаемой ноги не разворачивалось назад, туловище не сгибать.

4. И. п.: упор лежа на спине или лицом вниз, руками держась за бортик.

1- расслабиться и дать ногам всплыть. При этом ноги должны подниматься до тех пор, пока не почувствуется неприятных ощущений.

2-3 - развести их в стороны,

4 - затем свести.

Ноги во время движения должны быть слегка согнуты в коленях, а бедра немного развернуты.

5. И. п.: стоя у бортика и взявшись за него обеими руками.

1-2 - согнуть одну ногу в колене и плавно поднять,

3 - сделать мах ногой назад как можно дальше,

4 - исходное положение.

Махи нужно делать не очень резко, чтобы не растянуть мышцу.

6. Отжимания.

И. п.: держась руками за поручни в упоре ногами о дно бассейна.

1- подтянуться к поручню,

2- оттолкнуться от него.

Проделать 4-8 раз.

Сделать паузу. Обопритесь руками о бортик, приподнимать туловище из воды и отжиматься

7. И. п.: стоя у края бассейна, опереться о бортик.

1-3 - вытянуть правую ногу в сторону и делать ею вращательные движения вначале медленно, а затем ускоряя их.

Упражнения аквааэробики для обучения техники плавания способом «кроль» на груди.

Упражнение	кол-во раз	темп	примечание
«Ходьба на руках по дну». И.п. - упор лёжа. «Шаги» руками по дну, ноги работают способом «кролем».	10	средний	руки из воды не выносить

«Цапля». И. п. - лёжа на правом боку, правой рукой упор в дно, левой - хват за бортик. Выполнять движения ногами способом «кроль». То же на левом боку.	12	средний	
«Мельница». И. п. - стоя на коленях. 1- 4 - попеременные круги руками вперёд.	12	средний	руки прямые, пальцы сомкнуты, кисть – «лодочкой»
«Стрелы» в парах. И. п. – сидя лицом друг к другу, взявшись за руки. 1-2 - резко выпрямить ноги, лежание на груди.	5	быстрый	оттолкнуться от дна двумя ногами одновременно
«Кузнечик» И. п. - упор присев. 1-2 - прыжком скольжение; 3- 4 - рывком в и. п.	16	быстрый	лицо опущено в воду, руки прямые впереди
«Попрыгунчик». И. п. - присед, руки впереди. 1 - 4 - прыжок, выполняя круги руками вперед попеременно.	10-12	быстрый	руки прямые, ладонью загребать воду
«Поддержка» в парах. Первый: и. п. – стоя на коленях, держит другого. Второй: и. п. - лёжит на животе. Первый удерживает второго на поверхности воды в горизонтальном положении.	5-6	быстрый	
«Разнобой». Плавание: руки - брассом, ноги - кролем.	16	средний	дыхание задержано на вдохе
«Толкач» в парах. Первый: и. п. - присед, руки вперед. 1-2 - прыжки вперёд. Второй: и.п. - лежа на животе, руки на плечах первого. 1-2 - ноги работают способом «кроль».	5	быстрый	уровень воды должен быть на уровне груди. Первый работает руками способом «брасс»
«Катание на доске». И. п. – лежа на доске, руки вперёд. 1- 4 - круги руками вперед одновременно и попеременно.	10-12	средний	движения прямыми руками, ноги не работают

Упражнения аквааэробики для обучения техники плавания способом «кроль» на спине.

Упражнение	кол-во раз	темп	примечание
------------	------------	------	------------

«Лягушка». И. п. - стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, ладони вперёд. 1- 8 - прыжки в приседе на месте.	10-12	быстрый	На каждый прыжок коленями коснуться локтей.
«Брасс одной ногой». И. п. - упор, стоя на коленях, правая нога назад. 1 - 2 - мах согнутой ногой в сторону; 3 - 4 - и. п. То же с другой ноги.	8-10	быстрый	Коленом коснуться локтя.
«Ласточка». И. п. - присед, правая нога отведена назад. 1-2 - прыжки на левой, руки работают брассом. То же с другой ноги.	8-10	средний	На один прыжок один гребок руками.
«Вход на руки». И.п. - стоя на коленях, руки на бортике. 1 - 2 - подняться; 3 - 4 - и. п.	6-8	медленный	
«Прыгающая лягушка». И. п. - стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, ладони вперёд. 1-8 - прыжки в приседе с продвижением вперед.	10-12	быстрый	
«Стрелка». И. п. - упор лёжа, ноги согнуты как в «брассе». 1 - 4 - резко оттолкнуться, скользить.	5	быстрый	
«Сед в брасс». И. п. - стоя у бортика, стопы развёрнуты. 1 - 2 - присед; 3 - 4 - и. п.	8-10	средний	колени развести в стороны
«Разнобой». Плавание: руки - брассом, ноги - кро-	8-10	средний	акцент на руки.
«Толкач» в парах. Первый: и. п. - присед, руки вперед, выполнять прыжки вперёд. Второй: и.п. - лежа на животе, руки на плечах первого, ноги работают спо-со-	5	быстрый	
«Катание на доске». И. п. – лежа на доске, руки вперёд. 1- 4 - руки работают как при плавании брассом.	10	средний	ноги не работают

**Упражнения аквааэробики для обучения техники плавания
способом «брасс».**

Упражнение	кол-во раз	темп	примечание
«Каракатица». И. п. - упор, лёжа на спине сзади. 1 - 4 – «шаги» руками по дну.	6-8	средний	прогнуться, продвигаться головой
«Ходьба на руках по дну». И.п. - упор лёжа на спине. 1 – 4 - «шаги» руками по дну, ноги работают способом «кроль».	10	средний	продвигаться головой вперед.
«Цапля». И. п. - лёжа на правом боку, правой рукой упор в дно, левой - хват за бортик. Выполнять движения ногами способом «кроль». То же на левом боку.	8-10	средний	
«Мельница». И. п. - стоя на коленях. 1 - 4 - попеременные круги руками назад.	12	средний	руки прямые
«Стрелы» в парах. И. п. - лицом друг к другу, упор, лёжа сзади, согнув ноги (уперевшись в стопы партнёра). 1 - 2 - резко выпрямить ноги, скольжение на спине.	5	быстрый	живот поднять к поверхности воды.
«Прыгающая каракатица». И. п. - присед, руки назад. 1 - 2 - прыжком скольжение, 3 - 4 - и. п.	6-8	средний	
«Попрыгунчик». И. п. - присед, руки впереди. 1- 4 - прыжок с кругом руками назад	6-8	быстрый	
«Поддержка» в парах. Первый: и. п. – стоя на коленях, держит другого. Второй: и. п. - лёжит на спине. Первый удерживает второго.	5-6	быстрый	Тело удерживать на поверхности воды в горизонтальном положении.
«Толкач» в парах. Первый: и. п. – присед, руки вперед. 1 - 2 - прыжки спиной вперёд. Второй: и.п. - лежит на спине, вытянув руки за головой, взявшись за руки первого, ноги работают способом «кроль».	5	быстрый	
«Тачка» в парах. Первый: и. п.- хват руками за стопы партнёра. Ходьба вперёд. Второй» и. п. - лёжа на спине, правая рука вверх, левая рука вниз. 1 - 4 - попеременно круги руками назад	5	средний	Первый держит ноги второго на уровне воды.

**Комплекс упражнений по аквааэробике с гимнастической палкой
(в бассейне) «Лягушата на пруду» (для детей 6-7 лет).**

1. «Лягушата спешат на зарядку».

Ходьба на месте, не отрывая носки, руки с палкой на плечах за головой.

2. «Лягушата потягиваются».

Выпрямление рук с палкой из-за головы вверх.

3. «Лягушата осматриваются».

Повороты головой влево-вправо, руки с палкой на плечах за головой.

4. «Неваляшки».

Наклоны в стороны, руки с палкой на плечах за головой.

5. «Силичи».

Выпрямление рук вперед, палка перед грудью; повороты в стороны.

6. «Стрелочка».

Наклоны вперед, выпрямляя руки, палка скользит по воде.

7. «Насос».

Наклоны вперед, выпрямляя руки, палка опускается вниз, преодолевая сопротивление воды.

8. «Гребцы».

В полуприседе выпрямление рук с палкой вперед, преодолевая сопротивление воды.

9. «Цапля».

Поочередное поднимание ног из воды, касаясь коленом палки.

10. «Лягушата танцуют».

Прыжки с ноги на ногу, руки с палкой на плечах за головой.

11. «Часики».

Ходьба на месте, не отрывая носков, покачиваясь влево и вправо, руки с палкой на плечах за головой.

12. «Пузыри».

Приседание с выходом в воду, выпрямляя руки с палкой вверх.

Комплекс упражнений по аквааэробике с обручами.

Дети стоят в шеренге свободно и выполняют упражнения.

1. «Качаем головой». И. п. – обруч в согнутых руках перед грудью.

Наклоны головы вправо-влево.

2. «Ходьба на месте». И. п. – такое же, ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

3. «Крутящаяся тарелка». И. п. – обруч горизонтальноверху, переступая медленно ногами, поворачиваться медленно ногами на 1–8.

4. «Фотография». И. п. – обруч в согнутых руках перед грудью.

1 – присесть, обруч вертикально,

2 – и. п.

5. «Цапля». И. п. – как в 4-ом упражнении.

1-4 ходьба с высоким подниманием колена назад.

6. «Стрела». И. п. – присев, обруч горизонтально на воде держать двумя руками.

- 1 – 4 – скольжение до бортика.
7. **«Покажи тарелочку».** И. п. – стоя, обруч в согнутых руках.
1 – наклон вперед, обруч вертикально вытянуть вперед,
2 – и. п.
8. **«Стрела на спине».** И. п. – присесть, обруч прижать к груди.
1 – 4 – скольжение на спине до борта.
9. **«Веселая ходьба».** И. п. – обруч в согнутых руках перед грудью.
1– 2 – приставные шаги вправо, 3– 4 – влево.
10. **«Машина идет вперед»** – легкий бег на носках вперед, обруч держать перед грудью в согнутых руках.
11. **«Машина идет назад»** – легкий бег на носках назад, обруч держать перед грудью в согнутых руках.
12. **«Крутящаяся тарелочка».** И. п. – стоя, обруч горизонтально вверх.
1–8 – переступая медленно ногами, повернуться на 360 градусов.
13. **«Спрячься в воду».** И. п. – стоя, обруч держать двумя руками на воде.
1 – присесть, голову опустить в воду,
2 – и. п.
14. **«Маятник».** И. п. – стоя, обруч верху в руках.
1– 4 – покачивание туловища вправо-влево.
15. **«Веселая ходьба»** (упр-ие 9).
16. **«Прыгающий мяч».** И. п. – стоя, обруч в согнутых руках перед грудью.
1– 8 – прыжки на двух ногах.
17. **«Ходьба на месте»** (упр-ие 2.)
18. **«Качаем головой»** (упр-ие 1).

Комплекс упражнений по аквааэробике с мячом «Зарядка лягушат».
Звучит музыка В. Шаинского на песню «Чунга - чанга».

1. «Лягушата проснулись и потянулись».

И. п.: стоя, руки с мячом вытянуты вперед. Поднимать прямые руки вверх, потянуться на носках (4 раза).

И. п.: стоя, руки с мячом за головой. Выпрямлять руки вверх, потянуться на носках (4 раза).

2. «Лягушата приседают, ноги разминают».

И. п.: стоя, руки с мячом за головой. Выпрямлять руки вперед, приседать, разводя колени и стопы в стороны (4 раза).

И. п.: стоя, руки с мячом перед грудью. Выпрямлять руки вперед, приседать (4 раза).

3. «Лягушата поворачиваются и осматриваются»

И. п.: стоя, руки с мячом за головой. Повороты туловища вправо – влево (по 4 раза в каждую сторону).

И. п.: стоя, руки с мячом перед грудью. Повороты туловища вправо – влево с выпрямлением рук в сторону поворота (по 4 раза в каждую сторону).

4. «Лягушата снова приседают, ноги разминают».

И. п.: стоя, руки с мячом перед грудью. Выпрямлять руки вперед, приседать, разводя колени и стопы в стороны (4 раза).

5. «Лягушата наклоняются, неваляшками называются».

И. п.: стоя, руки с мячом вытянуты вверх. Наклоны туловища вправо – влево (по 4 раза в каждую сторону).

И. п.: стоя, руки с мячом за головой. Наклоны туловища вправо – влево (по 4 раза в каждую сторону).

6. «Лягушата вперед наклоняются, словно цапле поклоняются».

И. п.: стоя, руки с мячом за головой. Наклонять туловище вперед, опускать лицо в воду (4 раза).

И. п.: стоя, руки с мячом за головой. Выпрямлять руки вперед, наклонять туловища вперед, опускать лицо в воду (4 раза).

7. «Лягушата пузыри пускают, «насос» изображают».

И. п.: стоя, руки с мячом вытянуты вверх. Приседания с выдохом в воду (4 раза).

И. п.: стоя, руки с мячом за головой. Приседания с выдохом в воду (4 раза).

8. «Лягушата веселятся, прыгают, кружатся».

И. п.: стоя, руки с мячом перед грудью. Прыжки на правой ноге, затем на левой ноге (по 4 раза).

И. п. стоя, руки с мячом перед грудью. Прыжки на двух ногах по 4 раза с поворотом направо (360 гр).

9. «Лягушата отдыхают, с мячом играют».

И. п.: руки с мячом перед грудью. Ходьба на месте с восстановлением дыхания.

И. п.: ходьба на месте, руки вытянуты в стороны, мяч в одной руке – вдох. В ходьбе на месте, поднимать прямые руки вверх, перекладывать мяч в другую руку – выдох.

Комплекс упражнений по аквааэробике «В мире животных».

1. И. п. – стойка (на ширину ступни), руки вверх

Движение руками вправо, влево.

2. И. п. – то же, руки на пояс, поворот туловища вправо, влево.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью, пальцы в «замок», приседая руки выпрямить вниз под воду (упражнение «насос»).

4. И. п. – то же, руки в «замок» вытянуты вниз. Движение двумя руками вправо – вниз под воду – влево (упражнение «маятник»).

5. И. п. – о. с., руки согнуты в локтях. Приставные шаги вправо и влево с одновременным движением рук вперед, назад.

6. И. п. – о. с., руки в стороны. Покачивание туловища вправо, влево (упражнение «самолетики»).

7. И. п. – то же. Наклон вперед с одновременным движением рук вперед, лицо опустить в воду.

8. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон туловища вправо, левая рука через верх тянется к правой руке. То же, в другую сторону.

9. И. п. – стойка, руки в кулаки перед грудью. Круговые движения кистями рук (упражнение «моторчик») и поворот туловища вправо, влево.
10. И. п. – о. с., бег на месте с энергичным попеременным движением рук вперед, назад.
11. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполнить полуприсед с одновременным движением руками вперед – скрестно – в стороны.
12. И. п. – то же, руки - правая вверх, левая вниз. Попеременное движение руками вверх, вниз (упражнение «рубим воду»).
13. И. п. – о. с., руки в стороны. Махи ногами в стороны.
14. И. п. – то же, руки вдоль туловища. Махи ногами вперед с хлопком под коленом.
15. И. п. – прыжки на месте, ноги врозь, руки в стороны – вверх.

Комплекс упражнений по аквааэробике.

Звучит музыка на песню «Яблочко».

1. И. п. – стоя в воде, руки на пояс – левая нога в сторону на носок, нога развернута внутрь. Затем ногу на пятку, носок кверху, притопывая на месте. То же с другой ноги.
2. И. п. – ноги на ширине плеч – руки перед грудью. Наклон туловища влево –руки поднять вверх, вернуться в И.п. Затем наклон в правую сторону – руки вверх, в и.п.
3. И. п. – руки на пояс, ноги на ширине плеч. Поворот туловища влево – руки в стороны, вернуться в и.п. Затем то же вправо.
4. И.п. – ноги на ширине плеч. Сделать присед – руки на колени. Затем выровняться – руки вверх, ладонями вовнутрь, слегка с поворотом туловища влево, а потом вправо.
5. И.п. – руки на пояс. Невысокие подскоки на месте, руками имитируя передвижение по канату.

Методика проведения тестирования.

I год обучения (старшая группа).

1. Лежание на груди и на спине.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны, выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела – горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка.

Высокий уровень – ребенок выполняет упражнение в течение 10.0 с и выше.

Средний уровень – ребенок выполняет упражнение в течение 5.0 – 9.0 с.

Низкий уровень – ребенок выполняет упражнение менее 5.0 с; использовал поддерживающие средства.

2. Скольжение на груди.

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрел-

ка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

Оценка.

Высокий уровень – ребенок проскользил 4 м и более.

Средний уровень – ребенок проскользил 2.5 – 3.5 м.

Низкий уровень – ребенок проскользил менее 2.5 м; использовал поддерживающие средства.

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

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть ритмично, работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Оценка.

Высокий уровень – ребенок проплыл 8 м.

Средний уровень – ребенок проплыл 5 – 7 м.

Низкий уровень – ребенок проплыл менее 5 м.

4. Плавание произвольным способом.

Проплыть 8м любым способом при помощи движений ног и рук без выноса рук из воды (руки – брасс, ноги – кроль; руки кролем с выносом и без выноса рук из воды, ноги кролем). Дыхание произвольное.

Оценка.

Высокий уровень – ребенок проплыл 8 м.

Средний уровень – ребенок проплыл 6 – 7 м.

Низкий уровень – ребенок проплыл менее 6 м; использовал поддерживающие средства.

5. Упражнения аквааэробики в воде.

Фиксируется умение выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением.

Оценка.

Высокий уровень – ребенок правильно выполняет все движения в такт музыке.

Средний уровень – ребенок выполняет движения с ошибками, но попадая в такт музыке.

Низкий уровень – ребенок не выполняет движения или выполняет неохотно, не попадая в такт музыке.

6. Определение уровня интереса у детей старшего дошкольного возраста к выполнению упражнений аквааэробики.

Оценка.

Высокий уровень – ребенок всегда с заинтересованностью выполняет упражнения аквааэробики.

Средний уровень – ребенок в зависимости от настроения бывает активным или пассивным при выполнении упражнений аквааэробики.

Низкий уровень – ребенок пассивен, неохотно выполняет упражнения аквааэробики.

II год обучения (подготовительная группа).

1. Скольжение на груди или на спине с помощью работы ног способом кроль.

Оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди с задержкой дыхания (можно выполнить один вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

Оценка.

Высокий уровень – ребенок проплыл 8 м и более с поворотом у бортика.

Средний уровень – ребенок проплыл 5 – 7 м.

Низкий уровень – ребенок проплыл менее 5 м.

2. Плавание кролем на груди (на спине) в полной координации.

Проплыть кролем на груди (на спине) в полной координации движений ног, рук и дыхания.

Оценка.

Высокий уровень – ребенок проплыл 14 – 16 м с поворотом у бортика.

Средний уровень – ребенок проплыл 8 – 13 м с поворотом у бортика.

Низкий уровень – ребенок проплыл менее 8 м.

3. Плавание произвольным способом.

Проплыть 8 м брассом или комбинированным способом (руки – брасс, ноги – кроль, руки – дельфин, ноги – кроль) в согласовании с дыханием на каждые 2 – 3 гребка руками.

Оценка.

Высокий уровень – ребенок проплыл 8 м.

Средний уровень – ребенок проплыл 6 – 7 м.

Низкий уровень – ребенок проплыл 3 – 5 м; использовал поддерживающие средства.

4. Упражнения аквааэробики в воде.

Фиксируется умение выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением.

Оценка.

Высокий уровень – ребенок без ошибок выполняет последовательные движения в соответствии с музыкой.

Средний уровень – ребенок выполняет движения с незначительными ошибками, но соблюдает последовательность в соответствии с музыкой.

Низкий уровень – полностью отсутствует согласованность движений с музыкой.

5. Изучение уровня интереса у детей старшего дошкольного возраста к выполнению упражнений аквааэробики.

Оценка.

Высокий уровень – ребенок всегда с заинтересованностью выполняет упражнения аквааэробики.

Средний уровень – ребенок в зависимости от настроения бывает активным или пассивным при выполнении упражнений аквааэробики.

Низкий уровень – ребенок пассивен, неохотно выполняет упражнения акваэробики.

6. Определение уровня коммуникативности и умения сотрудничать при выполнении одного действия.

Исследование – «Быстрый дельфин» по методике У. Урунтаевой «Рукавичка».

Детям предлагалась большая надувная игрушка «Дельфин», с которой надо было проплыть от одного бортика бассейна до другого, толкая ее всем вместе руками перед собой.

Оценка.

Высокий уровень – все действовали сообща.

Средний уровень – не более 2 (из 8 детей) «рассогласованных» детей.

Низкий уровень – более двух «рассогласованных» детей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. В. К. Велитченко. Как научиться плавать: Методическое пособие по обучению детей плаванию Терра-Спорт, 1993 г.
2. Л. С. Волков «Возрастные особенности детей и подростков». Киев: Здоровье, 1991 г.
3. Е. К. Воронова. Программа обучения плаванию в детском саду. С.-П., 2003 г.
4. Л. Ф. Еремеева. Научите ребенка плавать. С.-П., 2005 г.
5. Б. Б. Егоров, О. Б. Ведерников, А. В. Яковлева и др. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар – сауна: методическое пособие под ред. Б. Б. Егорова. М.: Гном и Д, 2004 г.
6. М. Д. Маханева, Г. В. Баранова. Фигурное плавание в детском саду. Издательство: ТЦ Сфера 2008 г.
7. Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. П. Богина. Обучение плаванию в детском саду. М., 1991 г.
8. Н. Г. Пищикова. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Издательство: Скрипторий 2010 г.
9. Э. Профит, П. Лопез. Аквааэробика. 120 упражнений. Ростов н/Д: Феникс, 2006 г.
10. И. Тихомирова. Аквафитнес. М.: Питер, 2005 г.
11. С. В. Яблонская, С. А. Циклис. Физкультура и плавание в детском саду. ТЦ Сфера 2011 г.
12. Е. А. Ясных, В. А. Захаркина. Аквааэробика. М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Конспект образовательной деятельности по плаванию с элементами аквааэробики.

Тема: «Путешествие в Спортландию».

Подготовительная к школе группа.

Задачи:

1. Дать элементарное представление об Олимпийских играх, особенностях их проведения, масштабе.
2. Закреплять навыки выразительности движений с обручами, техники спортивных способов плавания.
3. Укреплять опорно-двигательный аппарат, способствовать выработке правильной осанки.
4. Содействовать развитию внимания, творческих способностей, интереса к плаванию.

Интеграция образовательных областей: «Здоровье», «Безопасность», «Музыка», «Познание», «Чтение художественной литературы», «Коммуникация», «Социализация».

Оборудование: обручи, надувные мячи, султанчики, кольца (по количеству детей), 2 бенгальские свечи, факел, шоколадные медали, магнитофон, аудиозаписи, флажки России, Белоруссии, Украины.

Длительность: 30 минут.

Ход ОД.

I. Вводная часть

Инструктор. Мы сильные, мы смелые,
Нет слабых среди нас.
В веселую Спортландию
Отправимся сейчас!»

Сегодня мы с вами отправимся в Спортландию на Олимпийские игры, где будем знакомиться с летними видами Олимпийских игр. Предлагаю отправиться на подводных лодках. Итак, приготовились! (Дети входят в воду друг за другом).

Упражнение «Подводные лодки».

Дети скользят на груди вдоль бассейна друг за другом до бортика.
Построение в шеренгу около бортика.

Инструктор. Ребята, вы прибыли в Спортландию, здесь проходят Олимпийские игры. Олимпийские игры – это большие соревнования, они проходят один раз в четыре года. В этих соревнованиях участвуют спортсмены разных стран. Чтобы показать хороший результат, все спортсмены выполняют перед соревнованиями разминку. Приготовимся к разминке!

Разминка в воде.

1. Упражнение «**Винт**». Во время скольжения дети «ввинчиваются» в воду, безостановочно поворачиваясь вокруг оси своего тела (на 360 градусов) – на бок, спину, другой бок, грудь и т.д. При этой стараются продвинуться вперед как можно дальше.

Методические указания: все дети должны скользить в одну сторону.

2. Упражнение «**Бревнышко**». Дети скользят на спине с вытянутыми руками.

Методические указания: толчок выполнять обеими ногами одновременно, на спину ложиться мягко.

Инструктор. Разминка прошла успешно. Все спортсмены готовы к соревнованиям. Олимпийские игры начинаются с церемонии зажжения Олимпийского огня как символа Олимпийских игр. Олимпийский огонь доставляют лучшие спортсмены из далекой Греции. К нам приближается легкоатлет с факелом. Встречайте!

Внесение олимпийского огня под музыку. Медленно вбегает легкоатлет с факелом в руках. Пробегает через всю длину бассейна по коврикам и убегает обратно.

II. Основная часть

Инструктор. Олимпийский огонь зажжен. А еще на Олимпиаде поднимают Олимпийский флаг. На флаге изображены пять колец – это символ мира и дружбы. Дети, рисуем добрый знак пяти колец.

Композиция флага пяти колец.

Под музыку «Олимпийский гимн» пять детей с обручами показывают Олимпийский флаг.

Инструктор. Открытие Олимпиады завершается показательными выступлениями спортсменов. Выступают гимнасты по художественной гимнастике. А другие спортсмены и зрители с удовольствием смотрят эти выступления.

Аквааэробика (комплекс упражнений с обручами).

Дети стоят в шеренге свободно и выполняют упражнения.

1. «**Качаем головой**». И. п. – обруч в согнутых руках перед грудью.

Наклоны головы вправо-влево.

2. «**Ходьба на месте**». И. п. – такое же, ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

3. «**Крутящаяся тарелка**». И. п. – обруч горизонтально вверху, переступая медленно ногами, поворачиваться медленно ногами на 1–8.

4. «**Фотография**». И. п. – обруч в согнутых руках перед грудью.

1 – присесть, обруч вертикально,

2 – и. п.

5. «**Цапля**». И. п. – как в 4-ом упражнении.

1-4 ходьба с высоким подниманием колена назад.

6. «**Стрела**». И. п. – присев, обруч горизонтально на воде держать двумя руками.

1 – 4 – скольжение до бортика.

7. «**Покажи тарелочку**». И. п. – стоя, обруч в согнутых руках.

1 – наклон вперед, обруч вертикально вытянуть вперед,

2 – и. п.

8. **«Стрела на спине».** И. п. – присесть, обруч прижать к груди.

1 – 4 – скольжение на спине до борта.

9. **«Веселая ходьба».** И. п. – обруч в согнутых руках перед грудью.

1 – 2 – приставные шаги вправо, 3 – 4 – влево.

10. **«Машина идет вперед»** – легкий бег на носках вперед, обруч держать перед грудью в согнутых руках.

11. **«Машина идет назад»** – легкий бег на носках назад, обруч держать перед грудью в согнутых руках.

12. **«Крутящаяся тарелочка».** И. п. – стоя, обруч горизонтально вверх.

1 – 8 – переступая медленно ногами, повернуться на 360 градусов.

13. **«Спрячься в воду».** И. п. – стоя, обруч держать двумя руками на воде.

1 – присесть, голову опустить в воду,

2 – и. п.

14. **«Маятник».** И. п. – стоя, обруч верху в руках.

1 – 4 – покачивание туловища вправо-влево.

15. **«Веселая ходьба»** (упр-ие 9)

16. **«Прыгающий мяч».** И. п. – стоя, обруч в согнутых руках перед грудью.

1 – 8 – прыжки на двух ногах.

17. **«Ходьба на месте»** (упр-ие 2)

18. **«Качаем головой»** (упр-ие 1).

Инструктор. Молодцы, спортсмены! Выступили прекрасно. На летних Олимпийских играх участвуют и гимнасты. Выступают гимнасты России (инструктор показывает флажок России).

Упражнения в воде.

1. **«Рыбка».** И.п. – стоя, руки вверх, ладони вместе. Лечь на грудь.

Методические указания: тело в воде вытянуть.

2. **«Звезда»** на груди. И.п. – стоя, ноги врозь, руки в стороны, лечь на грудь.

Методические указания: *ложиться на воду мягко, руки и ноги прямые.*

3. **«Звезда»** на спине.

4. **«Поплавок».**

Методические указания: *упражнение выполнять стоя в шеренге одновременно.*

Инструктор. Гимнасты молодцы! Показали отличные результаты. На летних Олимпийских играх выступают и пловцы. Пловцы из Украины проплывут «кролем» на груди. (Инструктор показывает флажок Украины).

1. **«Кроль»** на груди.

Методические указания: *плыть 8 м по два человека в полной координации.*

Инструктор. А сейчас нас порадует команда России (показывает флажок России) в плавании «кролем» на спине.

2. **«Кроль»** на спине.

Методические указания: *плыть 8 м по два человека в полной координации.*

Инструктор. Пловцы из Белоруссии проплывут «брассом» (показывает флажок Белоруссии).

Методические указания: руки и ноги работают согласованно, дети плывут 8 м по два человека.

Инструктор (хвалит). Молодцы, пловцы! Отлично все проплыли. В последний день Олимпийских игр спортсмены всех стран танцуют, веселятся, радуются своим успехам.

Веселая дискотека под музыку «Чунга-Чанга».

Дети играют в творческую игру «Создай образ».

Методические указания: дети выполняют с предметами (по выбору) произвольные движения в соответствии с характером музыки.

Инструктор. Дискотека закончилась. На прощание спортсменам предлагаем прокатиться на карусели дружбы.

Игра «Карусель» (под спокойную музыку на релаксацию).

Дети, взявшись за руки, образуют круг. Стоящие в кругу через человека, ложатся на спину, вытянув ноги в центр круга. Другие дети начинают движение шагом по кругу. Происходит движение детей, лежащих на спине. По сигналу карусель останавливается. Дети меняются местами, игра повторяется.

Методические указания: тело вытянуто у лежащих на воде, держаться руками крепко, затылок лежит на воде, нос поднят вверх.

III. Заключительная часть

Подведение итогов.

Инструктор. Летние Олимпийские игры закончились. Лучших спортсменов Олимпийских игр награждают медалями. Ребята, сегодня в Спортландии на Олимпиаде вы показали отличные результаты, поэтому награждаетесь «Олимпийскими медалями». Сюрпризный момент. (Инструктор вручает медали – шоколадки). А сейчас возвращаемся в детский сад на «подводных лодках».

Упражнение «Подводные лодки». Дети скользят на груди с различным положением рук.

Выход детей из воды.

Конспект образовательной деятельности по плаванию с элементами аквааэробики.

Тема: «Поиски золотой рыбки».

Подготовительная к школе группа.

Цель: способствуя формированию здорового образа жизни, развивать творческие способности у детей.

Программные задачи:

- закреплять плавательные умения и навыки: работу ног кролем при плавании на груди и на спине, с плавательной доской; элементы техники плавания брассом; согласованность движений при плавании неспортивным способом;
- развивать координацию движений при выполнении упражнений в воде;
- закреплять элементы аквааэробики, гидропластики и синхронного плавания в музыкальных композициях; формировать умение выполнять упражнения синхронно;
- развивать ловкость, быстроту и общую выносливость;

- тренировать дыхательную мускулатуру;
- способствовать профилактике плоскостопия и нарушений осанки;
- воспитывать смелость; доброту, отзывчивость на чужую беду; дать возможность каждому ребенку почувствовать принадлежность к сплоченной группе единомышленников; совершенствовать экологическую культуру детей;
- доставить детям радость, создать хорошее настроение.

Интеграция образовательных областей: «Здоровье», «Безопасность», «Музыка», «Познание», «Чтение художественной литературы», «Коммуникация», «Социализация», «Труд».

Материал к занятию: музыкальный центр, диск с фонограммой музыки В. Шаинского на песню «Чунга - чанга», музыки М. Дунаевского на песню «Водяного» из мультфильма «Летучий корабль», музыки вальса Андрея Петрова из кинофильма «Берегись автомобиля»; костюмы почтальона Печкина, Водяного, резиновые игрушки (лягушка, утка, цапля); конверт с письмом от Нептуна, мини- аквариум с плавающей рыбкой; плавательные доски, небольшие надувные мячи (8 шт), тонущие игрушки (раки – 5 шт), , две корзины с плавающими предметами (теннисные шарики, разовая пластиковая посуда, бутылки, резиновые маленькие мячики – «прыгуны», пластмассовые кубики и др).

Ход ОД.

И н с т р у к т о р: С добрым утром, с днем прекрасным!
Мы собрались, как на праздник.
Ведь приятно детворе
Поиграть со мной в воде?

Д е т и: Да!
Стук в дверь.

И н с т р у к т о р: Тише, детки, что за стук
В нашу дверь раздался вдруг?
Кто к нам рвется так беспечно?

Входит почтальон – П е ч к и н.
Здравствуйте, да это Печкин!

П е ч к и н: У меня для вас письмо –
Получите – ка его!

Вручает письмо и уходит.

И н с т р у к т о р: Почтальон торопился не зря –
Весть принес от морского царя.
Просто так нас не стал бы тревожить,
Приключилось что страшное, может?

Открывает и читает письмо.
«Я, Нептун, морской Владыка,
Бью челом вам и тоскую:
Водяной – негодник выкрал
Мою рыбку золотую.
А ведь пресная вода

Для малышки так вредна!
Выручайте, помогите!
Рыбку поскорей спасите.
Речные жители помогут
Вам верную найти дорогу!»

И н с т р у к т о р: Поможем Владыке морскому?

Д е т и: Да!

И н с т р у к т о р: Тогда – в добрый путь!
Начинаем мы с пруда!
В воду быстро заходите
И места свои найдите.
Имитируем движения,
Подражая, в упражнениях.

По сигналу инструктора дети выполняют упражнения.

1. Подражая лодочке с веслами,
Наклонившись к воде,
Шагаем и гребем руками по воде.

Игровое упражнение «Лодочки с веслами»: ходьба по дну, помогая гребковыми движениями рук.

2. Как уточки шагайте
В полуприседе в воде.
Почаще вы ныряйте,
Побольше пузырей пускайте.

Игровое упражнение «Уточки - нырочки»: ходьба по дну в полуприседе, чередуя вдох и выдох в воду, погружаясь под воду с головой.

3. Подражая лягушатам,
Прыг – шлеп, прыг – шлеп,
Прыгай весело, дружок!

Игровое упражнение «Лягушки - веселушки»: из положения присев выпрыгивать на двух ногах вперед и снова приседать.

В руках инструктора появляется игрушка - Л я г у ш к а. Он подражает голосу лягушки.

Л я г у ш к а: Привет, ква – квакствуйте, друзья!
Дорогу укажу вам я,
Что к Водяному приведет.
Но сил сначала наберем –
Все дружно сделаем зарядку.

Дети рассчитываются в шеренге на первый – второй и перестраиваются в две шеренги

Мячи берите по порядку,
Смотрите, слушайте, вникайте
И за лягушкой повторяйте!

Звучит музыка В. Шаинского на песню «Чунга - чанга». Дети выполняют комплекс гидроаэробики с мячом «Зарядка лягушат».

1. «Лягушата проснулись и потянулись».

И. п.: стоя, руки с мячом вытянуты вперед. Поднимать прямые руки вверх, потянуться на носках (4 раза).

И. п.: стоя, руки с мячом за головой. Выпрямлять руки вверх, потянуться на носках (4 раза).

2. «Лягушата приседают, ноги разминают».

И. п.: стоя, руки с мячом за головой. Выпрямлять руки вперед, приседать, разводя колени и стопы в стороны (4 раза).

И. п.: стоя, руки с мячом перед грудью. Выпрямлять руки вперед, приседать (4 раза).

3. «Лягушата поворачиваются и осматриваются»

И. п.: стоя, руки с мячом за головой. Повороты туловища вправо – влево (по 4 раза в каждую сторону).

И. п.: стоя, руки с мячом перед грудью. Повороты туловища вправо – влево с выпрямлением рук в сторону поворота (по 4 раза в каждую сторону).

4. «Лягушата снова приседают, ноги разминают».

И. п.: стоя, руки с мячом перед грудью. Выпрямлять руки вперед, приседать, разводя колени и стопы в стороны (4 раза).

5. «Лягушата наклоняются, неваляшками называются».

И. п.: стоя, руки с мячом вытянуты вверх. Наклоны туловища вправо – влево (по 4 раза в каждую сторону).

И. п.: стоя, руки с мячом за головой. Наклоны туловища вправо – влево (по 4 раза в каждую сторону).

6. «Лягушата вперед наклоняются, словно цапле поклоняются».

И. п.: стоя, руки с мячом за головой. Наклонять туловище вперед, опускать лицо в воду (4 раза).

И. п.: стоя, руки с мячом за головой. Выпрямлять руки вперед, наклонять туловища вперед, опускать лицо в воду (4 раза).

7. «Лягушата пузыри пускают, «насос» изображают».

И. п.: стоя, руки с мячом вытянуты вверх. Приседания с выдохом в воду (4 раза).

И. п.: стоя, руки с мячом за головой. Приседания с выдохом в воду (4 раза).

8. «Лягушата веселятся, прыгают, кружатся».

И. п.: стоя, руки с мячом перед грудью. Прыжки на правой ноге, затем на левой ноге (по 4 раза).

И. п. стоя, руки с мячом перед грудью. Прыжки на двух ногах по 4 раза с поворотом направо (360 гр).

8. «Лягушата отдыхают, с мячом играют».

И. п.: руки с мячом перед грудью. Ходьба на месте с восстановлением дыхания.

И.п.: ходьба на месте, руки вытянуты в стороны, мяч в одной руке - вдох. В ходьбе на месте, поднимать прямые руки вверх, переключать мяч в другую руку - выдох.

Дети перестраиваются в одну шеренгу, отдают мячи.

Л я г у ш к а: Ай да молодцы вы, братцы!

- А не сплавать ли нам брассом?
Лягушачий стиль извечный –
Доплывем мы им до речки!
- 1 задание: Ногами брассом на груди
До бортика плывите.
Согнули ноги, разогнули,
И по воде скользите.
- Упражнение: скольжение на груди с работой ног брассом, с задержкой дыхания.
- 2 задание: Руками брассом на груди
Скользите по воде.
Руки в стороны, согнули,
Вместе вынесли вперед,
Дружно на сигнал плывем.
- Упражнение: скольжение на груди с работой рук брассом, с задержкой дыхания.
- 3 задание: Согласовывать движения
Учились на занятиях в воде.
Руки – брассом, ноги - кролем,
Плыть удобно детворе.
- Упражнение: скольжение на груди с координацией движений рук брассом и ног кролем, с задержкой дыхания.
- Л я г у ш к а: Добрались вместе к речке мы.
Вам, детвора,
Искать других помощников пора.
Прощайте!
- В руке инструктора появляется игрушка - у т к а.
- У т к а: Кря, кря, крякствуйте, ребята!
Как вы плаваете ладно!
Нашептала мне лягушка –
Вам, ведь, к Водяному нужно?
А подсказку на себе
Носит рак речной на дне.
Вы его скорей поймайте –
Уткой - ныркой поныряйте!
- Заранее на дно опускаются тонущие игрушки (раки). К одному из раков прикреплена записка – подсказка.
- Игра «Утка - нырка».
- Дети ныряют вниз головой, стараясь найти рака на дне бассейна. При этом приподнимают обе согнутые в коленях ноги – «показывают хвостик».
- Один из детей достает со дна рака, к которому прикреплена записка с подсказкой.
- И н с т р у к т о р: (Разворачивает записку и громко читает)
«Плыть на груди и на спине
С доской в руках вам нужно.

Двигать ритмично и быстрее
Ногами кролем дружно».

Упражнение: плавание на груди и на спине с доской: ноги работают кролем в согласовании с дыханием.

В руках инструктора появляется игрушка – ц а п л я. Он подражает голосу старой цапли.

Ц а п л я: Давно живу я на болоте!
Здесь просто так никто не ходит.
За рыбкой золотой приплыли?
Едва живая, обессилив,
Она без воздуха морского чуть дышит.
Вы помочь готовы?

Д е т и: Да.

Ц а п л я: Как «насос» дышите вы, пузыри пуская,
Выдох в воду, вдох - и снова
Пузыри пускать готовы!

Игровое упражнение «Насос». Стоя в шеренге спиной к бортику, по сигналу дети выполняют многократные выдохи в воду.

Звучит музыка «Песни Водяного» из мультфильма «Летучий корабль».

Появляется В о д я н о й.

В о д я н о й: Я – Владыка заболотный,
Соответственно и стать.
Но что мне летать охота –
Всем на это наплевать.
Оттого я зол и вреден
И бессовестен совсем.
Вот возьму и за обедом
Золотую рыбку съем!

И н с т р у к т о р: Что ты, что ты, Водяной!
Разве ты такой плохой?
Вспомни, как помог Ивану
Чудный выстроить корабль!
Ты не выспался, поди?
Рыбку кушать погоди!
Разберемся, в чем тут дело,
Что тебе здесь надоело?

В о д я н о й: Посмотрите, что творится –
Замутили всю водицу:
Склянки, банки, тряпки, кринки,
Даже рваные ботинки!
Кто в такую дребедень
Хочет влезть на целый день?
Никого здесь не осталось,
Даже рыбы разбежались.

И н с т р у к т о р: Перестань – ка ты браниться –

Мы очистим всю водицу!
Мусор соберем в два счета –
Станет озером болото!

Игра «Соберем мусор».

Акватория бассейна делится пополам разделительной дорожкой. Соответственно детей разделяют на две команды и строятся в шеренгу вдоль одного из бортиков. Из корзинок на водную территорию каждой команды хаотично разбрасывается «мусор» (разовая пластиковая посуда, теннисные шарики, кубики и другие плавающие предметы) в равном количестве. По сигналу, дети обеих команд быстро собирают «мусор» в свои корзинки, стоящие на противоположном бортике. Выигрывает команда, собравшая «свой мусор» первой.

В о д я н о й: Уважили, спасибо, Водяного.
 А к испытаниям иным готовы?
 Отдам я рыбку, так тому и быть,
 Но вам придется сквозь тоннель проплыть!

Игровое упражнение «Проплыви через тоннель». Четыре ребенка образуют тоннель из двух обручей. Остальные дети выстраиваются в колонну по одному. По сигналу, дети по очереди выполняют скольжение на груди с работой ног кролем через тоннель из вертикально удерживаемых обручей, стараясь не задеть обруч.

В о д я н о й: Как по ночам прекрасны в небе звезды!
 Я стар, резвиться мне и прыгать поздно.
 Поразвлекайте деда, хоть немножко.
 И покажите «звездную дорожку».

Игровое упражнение «Звездная дорожка». По сигналу дети выполняют вдох и, наклоняясь вперед, одновременно ложатся на воду. При этом руки и ноги разводятся как можно шире. Лежат в таком положении 10 секунд.

В о д я н о й: Ай – да, дети, вот так мастера!
 Чистой стала в озере вода!
 Рыбки возвращаются обратно –
 Им резвиться в чистоте приятно!
 Познакомить вас с рыбками?

Д е т и: Да!

В о д я н о й: Назовите каких без труда?

Дети называют рыб.

И н с т р у к т о р: В водоеме рыбки пляшут –
 Хвостиками круть да круть!
 Как танцуют детки наши
 Хочешь, Водяной взглянуть?
 Подарочек прими от них –
 Танец рыбок золотых!

Звучит вальс на музыку А. Петрова из кинофильма «Берегись автомобиля». Дети выполняют танцевальные движения с элементами синхронного плавания, гидропластики (волнообразные движения руками справа – налево, свер-

ху – вниз, наклон туловища назад, приседания; «поплавок» с переходом «звездочку»; перестроение в круг лицом друг к другу, взявшись за руки сверху, спиной друг другу с обхватом руками за талию, наклоны туловища назад и вперед лицом в воду, ходьба приставным шагом с полуприседом в одну и в другую сторону; «поплавок» - «стрелка»; поворот кругом в круг лицом друг к другу; выполнение волнообразных движений руками с наклоном туловища назад и приседанием).

В о д я н о й: Как светло и ясно на душе!
Я давно не отдыхал уже.
С вами подружиться очень рад,
Увидал отзывчивых ребят,
Ловких, смелых, щедрых и внимательных,
Да еще в воде таких талантливых!
Вот вам рыбка, и ступайте с Богом,
Ну, а я пойду вздремну немного.

Водяной отдает инструктору мини- аквариум с плавающей рыбкой, прощается с детьми и уходит.

Дети подходят к бортику и рассматривают «золотую» рыбку.

И н с т р у к т о р: Дети, действуя ловко и смело,
Совершили вы доброе дело:
Нептуну возвратили золотую рыбешку,
Помогли Водяному немножко.
Испытания прошли все на диво,
Вам за это большое спасибо!
Настало время нам проститься,
До новых встреч в воде, друзья!

Занятие закончилось. Дети по одному выходят по лестнице из воды.

Литература.

1. Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. Обучение плаванию в детском саду. М., 1991.
2. С. В. Яблонская, С. А. Циклис. Физкультура и плавание в детском саду. М., 2008.
3. М. Д. Маханева, Г. В. Баранова. Фигурное плавание в детском саду. М., 2009.

Водно – спортивный праздник «В гостях у Морячки» для детей старшего возраста.

Цель. Формирование здорового образа жизни; организация активного отдыха детей.

Задачи:

1. Закрепить интерес детей к занятиям физическими упражнениями в бассейне.
2. Активизировать двигательную деятельность и внимание через игровую ситуацию.
3. Содействовать совершенствованию двигательных умений и навыков.

4. Закреплять навыки ориентировки в пространстве.

5. Воспитывать смелость, целеустремленность, взаимовыручку, доброту и коллективизм, создавать положительный эмоциональный настрой.

Интеграция образовательных областей: «Здоровье», «Безопасность», «Музыка», «Познание», «Чтение художественной литературы», «Коммуникация», «Социализация».

Место проведения: бассейн.

Продолжительность: 40 минут.

Действующие лица: дети старших групп, Морячка, воспитатели, родители.

Спортивный инвентарь и оборудование:

- фонограмма музыки на песни В. Шаинского «Чунга - чанга», «Вместе весело шагать», «Чунга - чанга»; фонограмма песни «Самба с морем», «Золотая рыбка»;
- мультимедийное оборудование со слайдами;
- письмо от Морячки;
- обручи – 5 шт.; пенопластовые доски, надувные круги, тонущие игрушки по количеству детей; резиновые мячи – 2 шт.

Содержание праздника.

После завтрака воспитатель читает детям письмо от Морячки.

Воспитатель. Ребята! Послушайте, что пишет вам Морячка:

Дорогие дети! Больше всего на свете
Я люблю купаться, плавать и нырять.
Приходите в гости, если не боитесь
На морских просторах весело играть.
Жду вас с нетерпением!

Морячка.

Бассейн д/с «Золотая рыбка».

Дети идут в бассейн. В спортивном зале детей встречает Морячка.

Морячка. Здравствуйте, дорогие ребята. Я Морячка, рада видеть вас. Я пригласила вас, чтобы вместе с вами отметить праздник. У нас сегодня необычный день, а какой, вы узнаете, когда отгадаете загадку.

На вид оно – безбрежное,
На вкус оно – соленое,
То синее и нежное,
То бурное и черное...

Дети. Море.

Морячка. Сегодня мы празднуем День Моря. Это праздник всех тех, кто любит воду, с удовольствием учится плавать и любит веселые игры с водой. А так как наш бассейн – это наше маленькое море, в этот необыкновенный и радостный день мы собрались здесь, чтобы весело провести время в бассейне. Проходите, раздевайтесь, мойтесь – я вас жду. А те дети, которые не могут сегодня купаться, пока останутся со мной здесь.

Чтобы не было вам скучно,

Отвечайте дружно – дружно.

Морячка загадывает детям загадки. Отгадки детей демонстрируются в виде картинок на м/м слайде.

Морячка. Кругом вода, а с питьем беда.

(Море)

В тихую погоду нет нас нигде,
А ветер подует – бежим по воде.

(Волны)

По волнам плывет отважно,
Не сбавляя быстрый ход.
Лишь гудит машина важно.
Что же это?

(Пароход)

Если он на дне лежит,
Судно вдаль не побежит.

(Якорь)

Вильнет хвостом туда – сюда,
Вильнет – и нет следа.

(Рыбка)

В синеве морских пучин
Бродит он по дну один.
Все в присосках восемь ног.
Кто же это?...

(Осьминог)

Морячка. Сейчас я предлагаю вам дидактическую игру «Найдите отличия». *м/м слайд «Найдите отличия».* Показывает на экране два рисунка с изображением лягушки, русалки, рыбок – нужно найти отличия.

Морячка. А теперь посмотрите на эти картинки. Дидактическая игра «Назовите лишнее».

М/м слайд «Назовите лишнее». Детям предлагают за 10 секунд рассмотреть предметы, изображенные на экране и назвать лишнее, что не касается темы моря:

- дельфин, моряк, медуза, лягушка, заяц;
- катер, велосипед, тюлень, дельфин, моряк;
- крокодил, машина, пингвин, осьминог, лягушка.

Морячка. Молодцы! Ну а теперь проходите в помещение бассейна и садитесь на скамейки.

Звучит фонограмма музыки на песни В. Шаинского «Вместе весело шагать». Дети после гигиенических процедур проходят и садятся на скамейки.

Морячка. Праздник моря начинаем!
Детей всех в воду приглашаем!
Чтоб веселится и играть
Разминку нужно сделать нам.
К бортику все подойдите

И круги красивые возьмите!
Музыку веселую включаем
Упражнения за мною повторяем!

Звучит музыка В. Шаинского «Чунга – чанга». Дети выполняют комплекс аквааэробики в воде.

1. И. п. – стойка (на ширину ступни), руки вверх. Движение руками вправо, влево.
2. И. п. – то же, руки на пояс, поворот туловища вправо, влево.
3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью, пальцы в «замок», приседая руки выпрямить вниз под воду (упражнение «насос»).
4. И. п. – то же, руки в «замок» вытянуты вниз. Движение двумя руками вправо – вниз под воду – влево (упражнение «маятник»).
5. И. п. – о. с., руки согнуты в локтях. Приставные шаги вправо и влево с одновременным движением рук вперед, назад.
6. И. п. – о. с., руки в стороны. Покачивание туловища вправо, влево (упражнение «самолетики»).
7. И. п. – то же. Наклон вперед с одновременным движением рук вперед, лицо опустить в воду.
8. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон туловища вправо, левая рука через верх тянется к правой руке. То же, в другую сторону.
9. И. п. – стойка, руки в кулаки перед грудью. Круговые движения кистями рук (упражнение «моторчик») и поворот туловища вправо, влево.
10. И. п. – о. с., бег на месте с энергичным попеременным движением рук вперед, назад.
11. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполнить полуприсед с одновременным движением руками вперед – скрестно – в стороны.
12. И. п. – то же, руки - правая вверх, левая вниз. Попеременное движение руками вверх, вниз (упражнение «рубим воду»).
13. И. п. – о. с., руки в стороны. Махи ногами в стороны.
14. И. п. – то же, руки вдоль туловища. Махи ногами вперед с хлопком под коленом.
15. И. п. – прыжки на месте, ноги врозь, руки в стороны – вверх.

Дети делятся в воде на 2 команды: «Дельфин» и «Морские котики». В каждой команде выбирается капитан.

Игра – эстафета «Быстрые мячи».

Команды строятся в колонны вдоль всего бассейна. У первого в колонне мяч. По сигналу Морячки дети передают мяч над головами; последний в колонне, получив мяч, бежит в начало колонны, становится первым и снова передает мяч. Выигрывает команда, оказавшаяся в первоначальном порядке первой.

Конкурс капитанов «Кто лучше».

Дети выполняют «поплавок», затем «стрелку» и по сигналу Морячки начинают работать ногами способом кроль. Кто первым доплывет до противоположного бортика, тот и победил.

Игра – эстафета «Переправа».

Разбившись на две команды, дети собираются в обручах. По сигналу быстро вылезают из них и бегут к противоположным обручам. Побеждает та команда, в которой все участники быстрее переправились и заняли свои места в обручах.

Игра – эстафета «Кто быстрее доплывет и животных спасет».

Обе команды выстраиваются в колонну у одного из бортиков. По сигналу Морячки первые в колоннах дети плывут кролем на груди (руки – брассом, ноги – кролем). Доплыв до противоположного бортика, ныряют, достают со дна бассейна одну игрушку (животных), оставляют их на бортике и бегом возвращаются обратно, передают эстафету следующему игроку команды. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Встречная игра – эстафета «Вплавь с доской».

Обе команды делятся пополам и выстраиваются у противоположных бортиков. По сигналу Морячки начинают плыть кролем на груди при помощи ног с доской в руках. Доплыв до противоположного бортика, они передают доски следующим участникам своей команды, которые в свою очередь плывут в обратном направлении и т.д. Побеждает команда, первой закончившая плавание.

Конкурс «Кто самый внимательный и ловкий».

Принимают участие все дети. На воду разбрасываются обручи на два – пять меньше, чем игроков. Дети под музыку произвольно передвигаются по бассейну. После окончания музыки дети должны поднырнуть в обруч.

Проигрывает тот, кто не успел занять свободный круг. Проигравшие выходят из игры и убирается такое же количество обручей. Игра продолжается до тех пор, пока не определится победитель.

Морячка. Молодцы, ребята, порадовали вы меня! Праздник моря удался.

Звучит песня «Самба с морем». Дети вместе с Морячкой выполняют произвольные танцевальные движения.

Дети выходят из бассейна и строятся в шеренгу.

Морячка. А какой же праздник без подарков. Я приготовила вам веселые медальки на память о нашем веселье. Растите здоровыми, сильными, смелыми. До свидания, до новых встреч!

Праздник заканчивается.

