Филиал ООО «Газпром добыча Уренгой»

Управление дошкольных подразделений

детский сад «Родничок»

Проект

по синхронному плаванию с использованием элементов аквааэробики в детском саду

 ***«Танцы на воде»***

 инструктор по физической культуре

 ( бассейн): Круглова Т.Н.

г. Новый Уренгой

**Вид, тип проекта:** долгосрочный, творческий, оздоровительный, здоровьесберегающий.

**Цель:** использование элементов синхронного плавания и аквааэробики для взаимосвязи и интеграции разных видов деятельности (таких как: плавание, музыка, занятия физической культурой, индивидуальные занятия в группе); развитие волевой сферы ребенка, совершенствование основных систем жизнеобеспечения организма: сердечно -сосудистой, дыхательной и иммунной; повышение двигательной активности.

**Задачи проекта:**

***Образовательные:***

* Создание условий для укрепления физического и психического здоровья детей и их эмоционального благополучия, в процессе занятий плаванием.
* Повышение педагогической грамотности родителей, в вопросах формирования привычки к здоровому образу жизни.
* Сформировать и пополнить запас знаний воспитанников об олимпийском виде спорта- синхронном плавании.
* Познакомить детей с элементами аквааэробики.

***Развивающие:***

* Развитие плавательных навыков, гибкости, чувства ритма, координации движений, чувство радости и удовольствия от движений в воде.

***Воспитательные:***

* Оптимизация взаимоотношений между детьми, развитие умения организовывать деятельность в подгруппе сверстников.
* Проявления творческой активности в личностном росте ребенка. Воспитание нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства.
* Воспитание нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства.

***Оздоровительные:***

* Предупреждение сколиоза, профилактика плоскостопия и формирование мышечного корсета.
* Увеличение объема легких, улучшение работы сердечно-сосудистой системы.

**Место проведения:**зал сухого плавания, бассейн, групповое помещение

**Сроки проведения:** 1 год

**Участники проекта:** дети старшего дошкольного возраста, воспитатели, инструктор по плаванию, родители.

**Формы занятий –** групповые, индивидуальные.

**Актуальность проекта**

 Согласно ФГОС дошкольного образования, физическое развитие включает:

-  приобретение опыта в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма,

 - развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также- с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, бросание),

 -  формирование начальных представлений о некоторых видах спорта,

- овладение подвижными играми с правилами,

- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере,

- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

 Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта, как в нашей стране, так и за рубежом. Специфические особенности плавания связаны с двигательной активностью в водной среде. При этом организм человека подвергается двойному воздействию: с одной стороны на него воздействуют физические упражнения, с другой водная среда. Следует сказать, что занятия плаванием в виду воздействия на организм, как двигательной деятельности, так и водной среды, приводят к положительным физиологическим изменениям практически во всех органах и системах человека. Уже в 1971 году Международная федерация любителей плавания (ФИНА) признала плавание важным дополнительным источником здоровья для всех детей, начиная грудным возрастом.

 В настоящее время отмечается рост числа детей с различными отклонениями в состоянии здоровья, при этом все более актуальными становится поиск новых способов укрепления психического здоровья детей, стимуляции физического развития, закаливания организма, повышение его устойчивости к различным заболеваниям. В этом контексте, важное значение, имеет не только раннее обучение детей плаванию, но и поиск новых форм, методов и нестандартных решений на занятиях в бассейне.

**Новизна проекта**

Для решения поставленных задач, наряду с *традиционными*, решено использовать и *нестандартные* формы работы. Методика обучения дошкольников плаванию в минимальной степени предусматривает развитие их творческой сферы и поэтому мы решили внедрить в свою работу проект «Танцы на воде», чтобы раскрыть скрытые возможности детей. Выявление и реализация творческого потенциала дошкольника является одним из приоритетных направлений современной педагогики. Развитие детского творчества – сложная и актуальная проблема. Современный подход к ее изучению характеризуется стремлением к поиску эффективных путей личностного становления в условиях интеграции, взаимосвязи разных видов деятельности детей, таких как плавание, музыка, физическая культура.

 К *нестандартным формам* обучения стоит отнести:

а) синхронное плавание, как средство развития творческих способностей детей.

б) элементы аквааэробики, как средство укрепления физического здоровья детей дошкольного возраста.

В дошкольном возрасте у детей развивается творческий потенциал, формируется любовь к прекрасному, уважение друг к другу, формируется желание к самовыражению, посредством , придуманных ими, движений. Дети используют полученные навыки в том виде, в каком они преподнесены педагогом, но впоследствии - способны придумать свои композиционные элементы. В этом и есть уникальность каждого ребёнка.

 **Синхронное плавание** – это один из уникальных видов спорта в воде, которыйвключает в себя элементы художественной гимнастики, хореографии и плавания. Через элементы синхронного плавания можно развивать психические процессы: внимание, память, а также раскрывать творческий потенциал у дошкольников, умение двигаться в воде красиво и синхронно, помогает увидеть детям насколько они способны выразить красоту движений и очаровать зрителей. Это детский театр на воде, с музыкальными композициями ииспользованием разных предметов (обручи, мячи, цветы и др.).

**Аквааэробика** – это вид деятельности, основанный на умеренных движениях в воде под музыку.

Идея аквааэробики впервые была описана в манускриптах Древнего Китая. В те времена при обучении восточным единоборствам китайские монахи часто заставляли своих учеников отрабатывать резкость и точность ударов в воде. Веками у представителей различных цивилизаций вода служила для занятий спортом и для активного отдыха.

В современном обществе, уже многие годы вода используется при физиотерапии различных заболеваний. Спортсмены решили использовать практику древних и перенесли выполнение аэробных упражнений в бассейне. Так появилась аквааэробика, которая тут же завоевала популярность не только у профессионалов, но и у людей, далеких от спорта, ведь основной задачей аквааэробики является достижение оздоровительного эффекта у занимающихся. Работоспособность мышц у дошкольников невелика. Они быстро утомляются при статических нагрузках. Им свойственно динамика. Находясь в воде, ребенок испытывает ощущения во многом сходные с состоянием невесомости. Поэтому упражнения ему легче выполнять в воде, чем на суше.

В то же время, вода создает сопротивление и для получения необходимой нагрузки, для мышц достаточно небольшого количества повторений упражнений. Аквааэробика – эффективна для детей с избыточным весом, так как выталкивающая сила воды создает для них благоприятные условия. Занятия данным видом аэробики помогают развить гибкость, ловкость и выносливость, силу, ловкость, быстроту и координацию движений. Кроме того, занятия в воде позволяют разгрузить позвоночник и, если добавить специальные упражнения, то можно исправить осанку.

Одной из особенностей детской аквааэробики является выполнение упражнений в вертикальном и горизонтальном положении тела на мелкой и глубокой воде.

На занятиях используется спортивный инвентарь: нудлсы, дощечки, обручи, мячи, гантели для аквааэробики.

**Ожидаемые результаты работы**

***с родителями:***

* Групповые родительские собрания, с использованием современных информационных технологий (показ презентаций, видео-занятий).
* Открытые просмотры занятий для родителей.
* Индивидуальные консультации: «Упражнения синхронного плавания в ванной», «Укрепляйте здоровье детей» , «Аэробика на ковре»
* Информационный материал для родителей в группах

(памятки - рекомендации, информация на стендах групп).

* Совместный выпуск буклетов о синхронном плавании, аквааэробике, занятиях детей.
* Пополнение видеотеки

 ***с детьми:***

* Повышение двигательной активности ребенка.
* Повышение сопротивляемости детского организма к различным заболеваниям и снижение заболеваемости.
* Развитие гибкости, выносливости, ловкости, быстроты, координации движений и умение слушать музыку при выполнении упражнений.
* Сформировать стойкий интерес к занятиям синхронным плаванием.
* Участие в открытых показах, развлечениях и праздниках детского сада

***инструктора по плаванию***:

* Составление буклета по итогам реализации проекта.
* Пополнение видеотеки роликами «Синхронное плавание », «Аквааэробика для дошколят», «Этапы обучения элементам синхронного плавания и аквааэробики на занятиях»
* Создание и пополнение картотеки опорных карт

**Этапы выполнения проекта**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сроки проведения | Форма проведения, мероприятия | Участники | Особенностиработы |
| ***Подготовительный этап***Цель: Знакомство с синхронным плаванием и аквааэробикой, как олимпийскими видами спорта |
| Сентябрь – октябрь | 1.Изготовление и просмотр буклетов о синхронном плавании и аквааэробике.2. Просмотр видеороликов о данных видах спорта.3. Анкетирование родителей 4.Подготовка консультаций | Инструктор по плаванию, дети, родители | Недостаточное количество информации для обучения элементов синхронного плавания и аквааэробики детей дошкольного возраста. Отсутствие опорных карт. |
| ***Основной этап***Цель: Разучивание отдельных элементов синхронного плавания и аквааэробики на суше и в воде. Выполнение упражнений, придуманных детьми. Выполнение упражнений по сигналу. Разучивание элементов в парах и тройках. |
| Ноябрь-март | 1.Занятия.2. Изготовление памяток для родителей и воспитателей для изучения и закрепления основных элементов композиций.3.Подбор и прослушивание музыкального репертуара, создание соответствующих ему ,композиций  | Дети, инструктор по плаванию, воспитатели, родители. | Подобрать простые упражнения и мелодичную музыку без изменения ритма. Дети учатся выполнять упражнения с лентой, мячом, обручем на суше, развивают гибкость. Разучивание движений, затем, проходит в воде под счет инструктора и его сигналы, так как дети в силу возрастных особенностей еще не умеют одновременно разучивать новое движение, следить за синхронностью выполнения и слушать музыку. В дальнейшем, при выполнении упражнения, дошкольники считают «про себя», а педагог дает сигнал к началу и концу упражнения. Движения выполняются индивидуально в простом построении (шеренга, круг). Композиции составляются с одинаковыми упражнениями для всех участников.Разучивают упражнения в парах и тройках с предметами и без предметов. Под музыку композиция выполняется тогда, когда она полностью знакома детям (см.Приложение1) |
|  ***Завершающий этап***Цель: Закрепление, сформированных у детей -гибкости, красоты и пластики при выполнении движений. Использование предметов для придания движениям особой яркости. Работа над хореографической композицией. |
| Апрель- май | 1.Мастер- класс для родителей «Фигурное плавание в детском саду»2.Участие детей в мероприятиях детского сада3.Выпуск буклета о синхронном плавании с элементами аквааэробики по результатам реализации проекта. | Дети, родители, воспитатели, инструктор по плаванию  | Композиции составляются для 4-6 человек.Детям можно давать разные задания для одновременного выполнения.Упражнения разучиваются комплексно, по 2-3 разных задания одновременно под счет педагога и музыку. Большое внимание уделяется отработке дыхания при выполнении нескольких упражнений. Исполняются элементы как с задержкой дыхания, так с выдохомв воду. Музыка подбирается в двух ритмах, но смена ритма возможна не более 2 раз за композицию; дети должны слышать характер музыки и следить за ритмом.Упражнения берутся более сложные – с переворотами, не вставая на ноги и т.д. (Приложение 1) Используется больше перестроений, можно применять в одной композиции разные предметы. Для построения композиций используется все пространство бассейна. Включаются разные стили плавания.Композиции можно составлять с предметами: обруч, мяч и т.д. |

.

**Приложения**

**Приложение 1**. Основные упражнения

* 1. Упражнения для разучивания на разных этапах
	2. Упражнения для разминки
	3. Упражнения восстановительного периода

**Приложение 2**. Композиции по синхронному плаванию

**Приложение 3.** Конспекты занятий

**Приложение 4.** Упражнения и задания для развития творческих способностей

**Приложение 5.** Комплексы аэробики

**Приложение 6.** Используемая литература

**Приложение 1**

**1.Основные упражнения**

**1.1. Упражнения для основного этапа**

* Ходьба, прыжки, наклоны, приседания под воду;
* «звездочка», «поплавок», «медуза» и другие;
* скольжение на груди, на спине;
* выполнение упражнений в шеренге и кругу;
* взмахи руками и ногами, переходы и перестроения.
* в тройках держась за обруч, выполняют упражнение «звездочка», «рыбка»;
* в тройках с мячом выполняют «звездочку», «рыбку», «русалочку»;
* в парах упражнения с обручем.

**Упражнения для завершающего этапа**

1. Ходьба и бег с работой рук, перестроением;
2. «Звездочка» (на спине, груди); «поплавок», «медуза», «ракушка», «рыбка», «черепашка», «русалочка»;
3. Скольжение на спине, груди разных направлениях;
4. Ныряние, упражнение «винт».
5. «Брасс» на спине с работой ног.
6. Скольжение и плавание с переворотами на спину и грудь (не вставая на ноги).
7. Упражнения с переворотами: «поплавок», на груди – «звездочка», на спине- «звездочка», «винт» и т.д.

Работа над дыханием при плавании в стилях «брасс», «кроль» с переворотом (не вставая на ноги).

**1.2. Упражнения для разминки:**

\* «Восьмерки», «Дворники», «Лыжная гонка», «Выпады в сторону», «Водный экватор», «Кенгуру», «Водные педали» и другие.

\* Комплекс упражнений с нудлсом

1. И.п. – стоя в воде по пояс, руки на нудлсе.

1 - надавить на нудолс, опуская его под воду, 2- и.п.

1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на нудлсе.

1-поворот влево, 2-и.п., 3-поворот вправо, 4- и.п.

1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на нудлсе

1-4 – движение рук по спирали

Комплекс упражнений с нудлсом

1. И.п. – стоя в воде по пояс, руки на нудлсе

1-надавить на нудлс, опуская его под воду, 2- и.п.

1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на нудлсе.

1-поворот влево, 2-и.п., 3-поворот вправо, 4- и.п.

1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на нудлсе

 1-4 – движение рук по спирали.

1. И.п. – стоя, руки вперед.

1-руки вверх, 2- и.п.

1. И.п. – стоя, руки в замок положить на живот

1-4- интенсивно передвигать руки вперед и назад, создавая сильные волны.

1. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на нудлсе.

 1-4 – движение рук по спирали.

7. И.п. – стоя, руки вперед, руки вверх – повторить 8 раз

8. И.п. – стоя, руки в замок положить на живот.

 1-4- интенсивно передвигать руки вперед и назад, создавая сильные волны.

**1.3. Упражнения для восстановительного периода**

Этот период включает в себя четыре этапа:

1. *Упражнения, восстанавливающие пульс*: вдох и выдох под воду – 5 раз.

2. *Растягивание на поддержание и дальнейшее развитие эластичности мышц:* выполняются по 6 раз

* И.п.- О. с.

1- поднять правую ногу вверх, 2-и. п, 3- поднять левую ногу вверх, 4- и.п.

* И.п. – О. с., руками держась за бортик

1 - согнуть правую ногу назад и поднимать ее к ягодице, 2- и.п., 3- согнуть левую ногу и поднимать ее к ягодице, 4- и.п.

3. *Упражнения на расслабление:*

 а) на нудлсе: положить нудлс под голову, ноги вытянуть вперед.

 б) упражнение «звездочка» и «медуза.

 в) положить голову на нудлс и ноги то же положить на нудлс, тело расслабить.

4.*Упражнения на гибкость:*

* И.п.- О. с.

1- поднять правую ногу вверх, 2- и.п., 3- поднять левую ногу вверх, 4- и.п.

* И.п. – О. с., руками держась за бортик

1 - согнуть правую ногу назад и поднимать ее к ягодице, 2- и.п., 3, 4- то же с левой ногой.

* «Морской конек»
* «Поплавок»
* «Рыбка»
* «Паучок»
* «Рыбка»

**Приложение 2**

**Композиции синхронного плавания.**

**Композиция «Русалочки»**

**Музыка: хор мальчиков «Либера»**

1.Дети идут друг за другом и одновременно поднимают поочередно руки.

2.Перестраиваются в два круга и соединяют ладонь левой руки, а правая рука поднята вверх.

3.Берутся за руки, выполняют «звездочку».

4.Поворот вокруг себя и поочередно выполняя плавные махи руками.

5.Берутся за руки, выполняют «рыбку».

6.Перестраиваются в колонну друг за другом, идут поочередно поднимая руки вверх.

7.Перестраиваются в шеренгу, в полуприседе выполняют движения кистями рук (брызги).

8.Парами плывут «паучком» поочередно.

9.Берут мяч, обратно плывут парами лежа на спине, ноги работают в стиле «брасс».

10.Идут «змейкой» друг за другом в полуприседе, мяч в руках.

11.Образуя круг, мячи соединяют вместе.

**Композиция «Золотые рыбки»**

**Музыка: «Hilo de Luna» в исполнении Mecaho.**

1.Идут по двое, одной рукой держаться за обруч, другая рука на пояс.

2.Руками держаться за обруч, выполняют «звездочку».

3.Приседают под обруч, входят в середину поворачиваются спиной друг к другу, ложатся на живот, руки в сторону, ногами держаться за обруч.

4.Возвращаются обратно, приседают и выпрыгивают вверх, руками хлопок над головой.

5.Спрятались под воду и вынырнули из обруча.

6.Руками держаться за обруч, выполняют упражнение «рыбка».

7.Одной рукой держаться за обруч, плывут на груди работая ногами.

8.Соединяют все три обруча, руками держаться за обруч, наклониться назад.

**Композиция «Жемчужины»**

 **Музыка: «The songs of Secret Garden» Yuirima.**

1.Дети построены в одну шеренгу, в руках мячи.

2.Плывут вперед, руки вытянуты вперед, ноги в сторону.

3.Обратно плывут, выполняя упражнение «ракушка»

4.Присели, идут друг за другом «змейкой» по периметру бассейна.

5. Перестраиваются в два круга, мячи соединяют вместе, выполняют упражнение «рыбка».

6.Держаться за руки, мячи в центре, идут по кругу.

7. Берут мячи, перестраиваются в две шеренге в шахматном порядке, выполняют скольжение на груди.

8.Поворот вокруг себя, выполняют упражнение «черепашка».

9.Плывут к друг другу и соединяют мячи, медленно поднимая вверх.

 **Приложение 3**

**Конспекты занятий**

 **Занятия № 1, № 2**

**Сухой зал.**

**Задачи:**

1. Учить волнообразным движениям.
2. Развитие гибкости.
3. Воспитывать организованность, выполнять упражнения синхронно.
4. Развитие дыхательной мускулатуры легких.

**1.Вводная часть**

-ходьба на носках, руки вверх - ходьба на пятках, руки на пояс

-ходьба в полуприседе, руки на пояс

 -бег, сгибая голень назад

-подскоки

- бег приставным шагом

- ходьба, с восстановлением дыхания

 Комплекс аэробики № 1

**2.Основная часть**

* волнообразным движениям рук поочередно.
* волнообразные движения туловищем.
* целостная волна.

**Упражнения на гибкость:**

-«лодочка»

-«колечко»

-«березка»

-«кошка»

**Упражнения на дыхание:**

* задерживаем дыхание на 5 счетов
* задерживаем дыхание на 10 счетов
* упражнение «коробочку» с задержкой дыхания повторяя 3 раза подряд

**3.Заключительная часть**

Игровой массаж «Сидит белка на тележке».

**Занятия № 3, № 4.**

**Сухой зал.**

**Задачи:**

1. Учить выполнять упражнения с мячом.
2. Развитие гибкости и синхронности упражнений.
3. Формировать умение работать в команде.
4. Увеличивать резервные возможности дыхания.

**1.Вводная часть**

-ходьба на носках, руки вверх

 -ходьба на пятках, руки на пояс

-ходьба в полуприседе, руки на пояс

-бег, сгибая голень назад

 -подскоки

-ходьба с восстановлением дыхания Комплекс аэробики № 1

**2.Основная часть**

**Упражнения с мячом:**

* Бросок мяча двумя руками
* Броски в парах
* Перекаты между ладонями
* Перекаты с мячом на спине
* Удержание мяча между ног
* «лодочка» с мячом
* «черепашка» мяч на спине, держим руками и ногами.

**Упражнения на гибкость:**

* «лодочка»
* «колечко»
* «березка»
* «кошка»

**Упражнения на дыхание:**

-Задерживаем дыхание на 5 счетов

-Задерживаем дыхание на 10 счетов

-Выполняем упражнение «коробочку» с задержкой дыхания повторяя 3 раза подряд

Подвижная игра «Море волнуется раз…»

**3. Заключительная часть**

Упражнения на релаксацию, (под музыку)

**Занятия № 5, № 6.**

**Сухой зал.**

**Задачи:**

1.Учить выполнять упражнения с лентой.

2.Развитие гибкости.

3.Воспитывать дружеские отношения.

4.Увеличивать резервные возможности дыхания

**1.Вводная часть**

 -ходьба на носках, руки вверх -ходьба на пятках, руки на пояс

 -ходьба в полуприседе, руки на пояс

 -бег, сгибая голень назад

 -подскоки

 -бег приставным шагом

 -ходьба с восстановлением дыхания Комплекс аэробики № 1

**2.Основная часть**

**Упражнения с лентой:**

* Махи в боковой плоскости
* Махи в горизонтальной плоскости
* Махи в лицевой плоскости
* Змейки лентой в вертикальной плоскости
* Змейки лентой в горизонтальной плоскости
* Спираль лентой в вертикальной плоскости
* Спираль лентой в горизонтальной плоскости
* Восьмерки лентой

**Упражнения на гибкость:**

* «лодочка»
* «ракушка»
* «кошка»
* «колечко»
* «черепашка»
* «рыбка»

**Упражнения на дыхание:**

-задерживаем дыхание на 5 счетов

-задерживаем дыхание на 10 счетов

-упражнение «коробочку» с задержкой дыхания повторяя 3 раза подряд

Подвижная игра «Пятнашки»

**3.Заключительная часть**

Упражнения на расслабление (под музыку)

**Занятия № 7, №8**

**Сухой зал.**

**Задачи:**

1.Учить выполнять упражнения с обручем.

2. Развитие гибкости.

3.Воспитывать внимание и синхронно выполнять упражнения по сигналу.

4.Совершенствование опорно-двигательного аппарата.

**1.Вводная часть**

-ходьба на носках, руки вверх

-ходьба на пятках, руки на пояс

-ходьба в полуприседе, руки на пояс

-бег, сгибая голень назад

-подскоки

-бег приставным шагом

-ходьба с восстановлением дыхания

**2.Основная часть**

**Упражнения с обручем:**

* повороты с обручем
* кувырок в обруч
* наклоны с обручем
* «лодочка» держась руками за обруч, обруч поднять (в парах)
* стоя, обруч на талии, наклон назад (в парах)
* стоя, обруч над головой поднять, затем присесть (в парах)

**Упражнения на гибкость:**

* «лодочка»
* «ракушка»
* «кошка»
* «колечко»
* «черепашка»
* «рыбка»
* «морской конек»

**Упражнения на дыхание:**

-Задерживаем дыхание на 5 счетов, упражнение «звездочка»

-Задерживаем дыхание на 10 счетов, упражнение «морской еж»

-Выполняем упражнение «лодочка» вдох и выдох.

 Подвижная игра «Невод»

**3.Заключительная часть**

Упражнения на расслабление (под музыку).

**Занятия № 9, № 10**

**В воде.**

**Задачи:**

1. а) Учить выполнять переворот из положения на груди в положение на спине.

 б) Учить выполнять упражнения с мячом.

 в) Закрепить скольжение на спине и на груди.

2.Развивать гибкость.

3.Воспитывать внимание.

4.Повышать работоспособность организма.

**Содержание занятия:**

- ныряем в воду «дельфинчиком»

- вдох и выдох в воду (упр. «коробочка»)

-скольжение на спине – 8 раз

-скольжение на груди – 8 раз

-«звездочка»

-«медуза»

-«морской еж»

-из «звездочки» в «медузу»

-из «морского ежа» в «звездочку»

-«русалочка»

-«звездочка» с мячом в руках

-«рыбка», мяч за головой

-«черепашка», мяч на спине

-подвижная игра «Море волнуется раз….»

-свободное плавание

**Занятия** **№ 11, № 12**

**В воде.**

**Задачи:**

1. а) Учить выполнять переворот из скольжения на груди в скольжение на спине.

 б) Закрепить переворот из положения на груди в положение на спине.

 в) Закрепить упражнения с мячом.

2. Развивать гибкость

3.Воспитание смелости.

4.Гармоничное психофизическое развитие.

**Содержание занятия:**

- вход в воду, прыжком.

-«коробочка» с выдохом в воду – 10 раз подряд

-переворот из скольжения на груди в скольжении на спине -10 раз

- из положения «звездочка» в положение «медуза»

-из положения «морской еж» в положение «звездочка»

-«звездочка» с мячом в руках

-«рыбка», мяч за головой

-«черепашка», мяч на спине

-подвижная игра «Ровным кругом друг за другом…»

-свободное плавание

-выход из воды

**Занятие** **№ 13, № 14**

**В воде.**

**Задачи:**

1. а) Учить держать обруч двумя руками, ноги в положении «звездочка», «рыбка».

 б) Учить передвигаться по воде в положении «паучок»

 в) Закрепить переворот из скольжения на груди в скольжение на спине

 г) Закрепить упражнения с мячом.

2.Развивать ловкость.

3.Воспитывать настойчивость

4. Увеличивать резервные возможности дыхания.

**Содержание занятия:**

-вход в воду, прыжком.

-«коробочка» с выдохом в воду – 10 раз подряд

-переворот из скольжения на груди в скольжении на спине -10 раз

- из положения «звездочка» в положение «медуза»

-из положения «морской еж» в положение «звездочка»

-«звездочка» с мячом в руках

-«рыбка», мяч за головой

-«черепашка», мяч на спине

-«звездочка» руками держаться за обруч, так чтобы обруч не тонул.

- «паучок»

-«рыбка» руками держаться за обруч.

-подвижная игра «Невод»

-свободное плавание.

-выход из воды.

**Занятия № 15, № 16**

**В воде.**

**Задачи:**

1**.** а) Учить движению ног в стиле брасс на груди и на спине.

 б) Закрепить держать обруч двумя руками, ноги в положении «звездочка», «рыбка»

 в) Закрепить передвигаться по воде в положении «паучок»

 г) Закрепить упражнения с мячом

2. Развивать гибкость.

3.Воспитывать настойчивость.

4. Формирование правильной осанки.

**Содержание занятия:**

-ныряем в воду «дельфином»

-«звездочка» на 10 счетов

-«морской еж» на 10 счетов

-«звездочка» с мячом

-«рыбка», мяч за головой

-«черепашка», мяч на спине

-«звездочка» руками держаться за обруч, так чтобы обруч не тонул.

- «паучок

-«рыбка» руками держаться за обруч.

-мяч в руках, ноги в стиле «брасс» на груди

-на спине, мяч на животе, ноги в стиле «брасс» -подвижная игра «Караси и карпы» -свободное плавание.

-выход из воды.

**Занятие № 17, № 18**

**В воде.**

**Задачи:**

1. а) Учить движению рук в стиле «брасс»

 б) Закрепить движению ног в стиле брасс на груди и на спине

 в) Закрепить упражнения с мячом

2.Развивать ловкость.

3.Воспитывать чувство собственного достоинства.

**Содержание занятия:**

- ныряем в воду «дельфином»

- «морской конек» на 10 счетов

- «рыбка» на 10 счетов

-«звездочка» с мячом

- «рыбка», мяч за головой

-«черепашка», мяч на спине

-мяч в руках, ноги в стиле «брасс» на груди,

на спине,

-мяч на животе, ноги в стиле «брасс»

-работа рук в стиле «брасс»

-придумать новые элементы под музыку

-Подвижная игра «Ровным кругом….»

-свободное плавание.

- выход из воды

**Занятия № 19, № 20**

 **В воде.**

**Задачи:**

1. а) Учить выполнять упражнение «волна».

 б) Закрепить движению ног в стиле брасс на груди и на спине

 в) Закрепить упражнения с мячом

 г) Закрепить упражнения с обручем.

2.Развивать творческий потенциал.

3.Повышение работоспособности организма.

**Содержание занятия:**

-ныряем в воду «дельфином»

-«морской конек» на 10 счетов

-«рыбка» на 10 счетов

-«звездочка» с мячом

-«рыбка», мяч за головой

-«черепашка», мяч на спине

-мяч в руках, ноги в стиле «брасс» на груди

-на спине, мяч на животе, ноги в стиле «брасс»

-работа рук в стиле «брасс»

-«звездочка» руками держаться за обруч, так чтобы обруч не тонул.

-«паучок»

-«рыбка» руками держаться за обруч.

- упражнение «волна»

-придумать новые элементы под музыку

**Занятия № 21, № 22**

**Сухой зал.**

**Задачи:**

1. а) Разучивание композиции «Русалочка»

 б) Закрепить упражнения с мячом и с обручем

2.Развитие гибкости.

3.Воспитывать умение организовать деятельность в подгруппе.

4.Формирование правильной осанки.

**1.Вводная часть:**

-ходьба на носках, руки вверх

-ходьба на пятках, руки на пояс

-ходьба в полуприседе, руки на пояс

-бег, сгибая голень назад

-подскоки

-бег приставным шагом

-ходьба с восстановлением дыхания

-Комплекс аэробики № 2

**2.Основная часть:**

**Упражнения с обручем:**

* Повороты с обручем
* Кувырок в обруч
* Наклоны с обручем
* «лодочка» держась руками за обруч, обруч поднять (в парах)
* Стоя, обруч на талии, наклон назад (в парах)
* Стоя, обруч над головой поднять, затем присесть (в парах)

**Упражнения с мячом:**

* Бросок мяча двумя руками
* Броски в парах
* Перекаты между ладонями
* Перекаты с мячом на спине
* Удержание мяча между колен
* «лодочка» с мячом
* «черепашка» мяч на спине, держим руками и ногами.

**Упражнения на гибкость:**

* «лодочка»
* «ракушка»
* «кошка»
* «колечко»
* «черепашка»
* «рыбка»

**3.Заключительная часть:**

Упражнения на расслабление под музыку.

**Занятия № 23, № 24**

 **В воде.**

**Задачи:**

1. а) Учить выполнять композицию «Русалочка»

 б) Закрепить упражнения с обручем

 в) Закрепить упражнение «волна»

2.Развивать красоты и пластики движений.

3.Воспитывать смелость.

4.Увеличивать резервные возможности дыхания.

**Содержание занятия:**

- ныряем в воду «дельфином»

-«звездочка» руками держаться за обруч, так чтобы обруч не тонул

- стоя, обруч на талии, наклон назад (в парах)

-стоя, обруч над головой поднять, затем присесть (в парах)

-«рыбка» руками держаться за обруч.

-упражнение «волна»

-отдельные элементы композиции «Русалочка»

- композиция «Русалочка» без музыки и под музыку.

-свободное плавание

-выход из воды.

**Занятия № 25, №26**

 **В** **воде.**

**Задачи:**

1. а) Закрепить композицию «Русалочка».

 б) Закрепить упражнения с мячом.

 в) Закрепить упражнения с обручем.

2.Развивать пластику и красоту движений.

3.Воспитывать настойчивость.

4.Совершенствование опорно-двигательного аппарата.

**Содержание занятий:**

-ныряем в воду «дельфином»

-«звездочка» руками держаться за обруч, так чтобы обруч не тонул.

-стоя, обруч на талии, наклон назад (в парах)

-стоя, обруч над головой поднять, затем присесть (в парах)

-«рыбка» руками держаться за обруч.

-«звездочка» с мячом

-«рыбка», мяч за головой

-«черепашка», мяч на спине

-«ракушка», мяч на животе, ноги согнуть и прижать к мячу.

-отдельные элементы композиции «Русалочка»

-композиция «Русалочка» без музыки и под музыку

-свободное плавание.

-выход из воды.

**Занятия № 27, № 28**

**Сухой зал.**

**Задачи:**

1. а) Учить отдельные элементы композиции «Золотые рыбки»

 б) Закрепить упражнения с мячом

2.Развивать гибкость.

3.Воспитывать чувства собственного достоинства.

4.Формирование правильной осанки.

**1.Вводная часть**

-ходьба на носках, руки вверх

-ходьба на пятках, руки на пояс -ходьба в полуприседе, руки на пояс

-бег, сгибая голень назад

-подскоки

-бег приставным шагом

-ходьба с восстановлением дыхания

-Комплекс аэробики № 2

**2.Основная часть**

**Упражнения с мячом**

* Бросок мяча двумя руками
* Броски в парах
* «рыбка» с мячом
* Перекаты с мячом на спине
* Удержание мяча между ног
* «лодочка» с мячом
* «черепашка» мяч на спине, держим руками и ногами

**Упражнения на гибкость:**

* «лодочка»
* «ракушка»
* «кошка»
* «колечко»
* «черепашка»
* «рыбка»

**Элементы композиции «Золотые рыбки»**

* «лодочка» держась руками за обруч, обруч поднять (в парах)
* стоя, обруч на талии, наклон назад (в парах)
* стоя, обруч над головой поднять, затем присесть (в парах)
* идут по двое, одной рукой держаться за обруч, другая рука на пояс.
* руками держаться за обруч, выполняют «звездочку».
* приседают под обруч, входят в середину поворачиваются спиной друг другу, ложатся на живот, руки в сторону, ногами держаться за обруч.
* возвращаются обратно, приседают и выпрыгивают вверх, руками хлопок над головой.
* руками держаться за обруч, выполняют упражнение «рыбка». одной рукой держаться за обруч, ложатся на грудь, работая ногами.
* соединяют все три обруча, руками держаться за обруч, наклониться назад.

**3.Заключительная часть:**

Упражнения на расслабления под музыку.

**Занятия** **№ 29, № 30.**

 **В** **воде.**

**Задачи:**

1**.** а) Учить отдельные элементы композиции «золотые рыбки»

 б) Закрепить упражнения с мячом

 в) Закрепить волнообразные движения в воде.

2.Развивать гибкость.

3.Воспитывать внимание и умение работать по сигналу.

4.Увеличивать резервные возможности дыхания.

**Содержание занятия:**

-Вход в воду прыжком

-«звездочка» с мячом

-«рыбка», мяч за головой

-«черепашка», мяч на спине

-«ракушка», мяч на животе, ноги согнуть и прижать к мячу

-упражнение «волна»

**Элементы композиции «Золотые рыбки»**

* стоя, обруч на талии, наклон назад (в парах)
* стоя, обруч над головой поднять, затем присесть (в парах)
* идут по двое, одной рукой держаться за обруч, другая рука на пояс.
* руками держаться за обруч, выполняют «звездочку».
* приседают под обруч, входят в середину поворачиваются спиной друг другу, ложатся на живот, руки в сторону, ногами держаться за обруч.
* возвращаются обратно, приседают и выпрыгивают вверх, руками хлопок над головой.
* руками держаться за обруч, выполняют упражнение «рыбка».
* одной рукой держаться за обруч, ложатся на грудь, работая ногами.
* соединяют все три обруча, руками держаться за обруч, наклониться назад.
* свободное плавание
* выход из воды.

**Занятия № 31, № 32**

 **В** **воде**

**Задачи:**

1. а) Закрепить элементы композиции «Золотые рыбки» под музыку.

 б) Закрепить упражнения с мячом.

2.Развивать гибкость.

3.Воспитывать внимание и работать в команде.

4.Увеличивать резервные способности дыхания.

**Содержание занятия:**

-вход в воду прыжком.

-«звездочка» с мячом

-«рыбка», мяч за головой

-«черепашка», мяч на спине

-«ракушка», мяч на животе, ноги согнуть и прижать к мячу.

-упражнение «волна»

**Элементы композиции «Золотые рыбки» под музыку.**

* «лодочка» держась руками за обруч, обруч поднять (в парах)
* стоя, обруч на талии, наклон назад (в парах)
* стоя, обруч над головой поднять, затем присесть (в парах)
* идут по двое, одной рукой держаться за обруч, другая рука на пояс.
* руками держаться за обруч, выполняют «звездочку».
* приседают под обруч, входят в середину поворачиваются спиной друг другу, ложатся на живот, руки в сторону, ногами держаться за обруч.
* возвращаются обратно, приседают и выпрыгивают вверх, руками хлопок над головой.
* руками держаться за обруч, выполняют упражнение «рыбка».
* одной рукой держаться за обруч, ложатся на грудь, работая ногами.
* соединяют все три обруча, руками держаться за обруч, наклониться назад.
* свободное плавание
* выход из воды.

**Занятия № 33, № 34.**

**В воде.**

**Задачи:**

1.Закрепить выполнение композиции «Золотые рыбки».

2.Развитие гибкости.

3.Умение работать в команде.

4.Повышение работоспособности организма.

**Содержание занятия:**

-вход в воду, «дельфином»

-«звездочка» с задержкой дыхания на 10 счетов

-«морской еж» с задержкой дыхания на 10 счетов

-«русалочка»

**Композиции «Золотые рыбки» под музыку.**

-свободное плавание

-выход из воды

**Занятия № 35, № 36 (итоговое занятие)**

**В воде.**

**Задачи:**

1.Закрепить композицию «Золотые рыбки».

2.Развитие ловкости

3.Умение работать в команде.

4.Повышение работоспособности организма.

**Содержание занятия:**

-вход в воду «дельфином»

-подвижная игра «Море волнуется раз…»

-композиция «Золотые рыбки»

 **Приложение 4**

**Упражнения и задания для развития творческих способностей детей.**

**Цели:**

1.Развивать умение использовать нетрадиционные виды плавания.

2.Помогать осваивать безопасные положения на воде.

3.Учить непринужденно, свободно чувствовать себя и ориентироваться в воде.

4.Формировать в подгруппе, умение договариваться между собой, выполнять упражнения синхронно.

5.Приучать двигаться в водной среде, в соответствии с воображаемой ситуацией.

**«Помоги доплыть».**

Упражнение предполагает плавание с различными предметами (мячи, доски, палки, круги и т. д.). Дошкольникам выдаются одинаковые предметы. Инструктор ставит перед участниками задачу – доплыть до «берега» с помощью данного предмета. Дети сами выбирают удобный для них стиль плавания или придумывают свой, оригинальный.

**Правило***:*виды плавания не должны повторяться.

**«Плыву и смотрю».**

Детям предлагают самостоятельно выбрать предмет для плавания на спине.

**Правило***:*плыть можно только своим оригинальным способом.

**«Танцую не один».**

 *Вариант 1.* Детям выдаются одинаковые предметы (например, обручи) и предлагаетсяпослушать мелодичную музыку. Они должны придумать движение или упражнение и выполнить его под сопровождение данной мелодии.

*Вариант 2.* Дошкольники сами решают, нужен им предмет или они будут действоватьбез него.

**Правило***:*не мешать, другим участникам, действовать самостоятельно.

**«Дружные ребята».**

Упражнение выполняется в подгруппе (2 – 4 ребенка).

*Вариант 1:* Педагог предлагает одно упражнение (например, «звездочка»). Дети придумывают свое упражнение и выполняют его вместе с упражнением предложенным педагогом.

*Вариант 2.* Одна подгруппа должна изобразить какой-нибудь предмет («звездочка»,«снежинка», «палочка», «цветок» и т.д.). Остальные участники угадывают, что они показали.

**Правило***:*движения должны выполняться синхронно.

**«Попробуй, выкрутись».**

Упражнения на перестройку.

И.п.: двое детей стоят лицом друг к другу, между ними на воде лежит обруч.

Необходимо поменяться местами, придумав интересные движения.

И.п.: стоя в большом и малом кругах (круг в круге), держась за руки (или свободно опустив). Необходимо поменять местоположение кругов.

И.п.: стоя в кругу, держась за руки, выполнить упражнение «звездочка» (большой круг). Придумать, как из данного круга, не вставая на ноги, можно сделать маленький круг.

**Правило***:*согласовывать свои движения в воде друг с другом.

**«На кого похож?».**

Упражнение на имитацию движений: дети изображают на воде «рыбку», «кита», «дельфина», «утку», «крокодила» и т. Д.

**«Помоги и подскажи».**

Участники изображают сюжетную или проблемную ситуацию, например, «Лягушонок забыл, что он умел делать в воде», «Помогите спасти утопающего» (в роли утопающего игрушка)», «Циркачи решили показать представление на воде». Самостоятельно придумывают движения и упражнения.

**Правило***:*действовать самостоятельно.

**«Осьминог»**

Дети стоят на дне бассейна. Приняв положение «медуза», начинают шевелить руками и ногами, как «щупальцами», постепенно стараясь поднять руки и ноги к поверхности воды, а затем возвратится в исходное положение «медуза».

**Правило:** движения должны быть мягкими и плавными.

**«Перевертыши»**

Дети стоят на дне бассейна. Принимают положение «морской звезды» на груди, лежат три счета, затем плавно сводят руки и ноги, потом переворачиваются на спину, разводят руки и ноги считают до трех; затем опять следует переворот на грудь и т.д. заданное количество раз.

**Правило:** нельзя задевать соседних игроков, побеждает тот, кто сможет перевернуться нужное количество раз, не вставая на дно и сохраняя горизонтальное положение туловища.

**«Спутник»**

Дети стоят на дне в руках у всех по резиновому мячу. Обхватив руками мяч, ребенок ложится на него грудью и пытаются выполнить кувырок вперед «спутник» (ребенок) обогнет «луну» (мяч), если ему это удастся.

**«Осьминог»**

Дети стоят на дне бассейна. Приняв положение «медуза», начинают шевелить руками и ногами, как «щупальцами», постепенно стараясь поднять руки и ноги к поверхности воды, а затем возвратится в исходное положение «медуза».

**Правило:** движения должны быть мягкими и плавными.

**«Перевертыши»**

Дети стоят на дне бассейна. Принимают положение «морской звезды» на груди, лежат три счета, затем плавно сводят руки и ноги, потом переворачиваются на спину, разводят руки и ноги считают до трех; затем опять следует переворот на грудь и т.д. заданное количество раз.

**Правило:** нельзя задевать соседних игроков, побеждает тот, кто сможет перевернуться нужное количество раз, не вставая на дно и сохраняя горизонтальное положение туловища.

**«Спутник»**

Дети стоят на дне в руках у всех по резиновому мячу. Обхватив руками мяч, ребенок ложится на него грудью и пытаются выполнить кувырок вперед «спутник» (ребенок) обогнет «луну» (мяч), если ему это удастся.

**Правило:** глаза должны быть открыты, нельзя мешать друг другу. Выигрывают те, кто набрал наибольшее количество «витков» (кувырков) вокруг «луны» (мяча).

**«Гусеница»**

Участники разбиваются на пары, второй участник берет первого за щиколотку (оба ребенка лежат на воде). По команде «гусеницы» отправляются в путь. Первый работает руками, а второй ногами. Способ плавания может быть любой.

**Правило:** нельзя отпускать ноги первого игрока. Игрок, работающий руками, должен держать ноги вместе и не делать ими никаких движений. Держать ноги партнера можно только за голеностопные суставы, а не за пальцы или пятки. Выиграет пара, первой дошедшей до оговоренного места и не нарушившая правил.

**«Хрустальный шар»**

Дети стоят на дне у борта бассейна. На расстоянии двух метров от них на воде находятся плавающие предметы (мячи, доски для плавания) – это «хрустальные шары». Оттолкнувшись от борта, ребёнок скользит под водой, выполняя движения ногами кролем. «Хрустальный шар» не разобьется, если играющий проплыл под ним, не задев его.

**Правило:** глаза в воде должны быть открытыми. Ребенок, разбивший шар получает штрафное очко. Выигрывают те, кто набрал наименьшее количество штрафных очков.

 **Приложение 5**

**Комплексы аэробики**

**№ 1**

**1**.И.п. – О.с., руки на пояс

1-наклон головы в вправо, 2-и.п.

3-наклон головы влево, 4-и.п.

**2**.И.п.- О. с.

Поочередно поднимание рук.

**3**.И.п.-О.с., руки на пояс

1-наклон вправо, левую руку вверх, 2-и.п.

3-наклон влево, правую руку вверх

**4**.И.п. – упор сидя

1-поднять ноги вверх, 2-и.п.

**5**.И.п.- упор сидя

1-8- скрестные движения ног

**6**.И.п. – лежа, руки в «стрелочку»

1-8- «лодочка»

**7**.И.п. - лежа, руки в «стрелочку»

1-8- работа ног

**8**.И.п. – О.с., руки на пояс

1-8- прыжки на двух ногах, скрестно.

**№ 2**

**1.** И.п. – О.с.

1- поднять руки вверх, 2 – и. п.

**2**.И.п. – О.с., руки на пояс

 1- 8- перекаты с носка на пятки.

**3.**И.п. – широкая стойка, руки в сторону

1-выпад влево, левую руку в локте согнуть, 2– выпад вправо, правую руку в локте согнуть

**4**.И.п.- узкая стойка

1 – 4 –идем на руках вперед, колени не сгибать– 8 – вернуться в и.п.

**5.**И.п. - сидя на полу, руки за голову

1- наклон вперед, 3 – и. п.

**6.**И.п. – упор сидя

1- 8 – «качели»

**7**.И.п. – лежа на спине, поднять туловище,2– и. п.

**Приложение 6**

**Литература:**

1.Е.К. Воронова, «Программа обучения плаванию в детском саду», Санкт-Петербург, «Детство – Пресс», 2003 г.

2.Пищикова Н.Г., «Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники», Издательство «Скрипторий 2003».

3.Яблонская С.В., Циклис С.А. «Физкультура и плавание в детском саду», издательство ТЦ Сфера, 2008.

4.Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ. / Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: АРКТИ, 2011

5.Маханева М.Д., Баранова Г.В. «Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие, - М.: ТЦ Сфера, 2009

6.«Система обучения плаванию детей дошкольного возраста». Учебно-методическое пособие / Под ред. А.А.Чеменевой. – СПб: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»