

Развлечение по плаванию «Веселые лягушата»

Задачи:

1. Продолжать учить детей выполнять скольжение на груди.
2. Закреплять умение погружаться в воду с головой; выпрыгивать высоко из воды.
3. Создать у детей положительное эмоциональное настроение, способствовать укреплению здоровья, проявлению двигательных умений и навыков в нестандартных условиях.
4. Воспитывать чувство взаимопомощи, объединить детей и взрослых общими радостными переживаниями.

Методы и приемы: Словесные – объяснение,

Наглядные – показ, зрительные ориентиры,

Практические – упражнения, повторы, игры.

Материал и оборудование: Круги, доски для плавания, тонущие игрушки, костюмы героев, соль для ванны для придания воде зеленого оттенка, кувшинки, лилии, водоросли для оформления бассейна под болото.

Действующие лица: Ведущий, Лягушонок «Квак», «Водяной».

1. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ведущий: Здравствуйте ребята! Вы готовы к занятию?

(Тут неожиданно высакивает лягушонок «Квак».)

Лягушонок: Ква, ква, здравствуйте ребята! Меня зовут лягушонок «Квак».

Я хочу пригласить вас к себе в гости, а живу я на болоте.

Хотите попасть на мое болото?

Ведущий: Конечно хотим! Правда ребята?

Лягушонок: Но чтобы попасть ко мне на болото вам необходимо превратиться в лягушат.

Ведущий: А как же мы это сделаем?

Лягушонок: Я вам сейчас покажу несколько волшебных упражнений, выполнив которые вы станете настоящими лягушатами.

Лягушонок проводит разминку.

РАЗМИНКА:

(проводя разминку лягушонок говорит вместо «раз, два, три, четыре», волшебные «раз, два, ква, ква»)

1. И. п. – основная стойка.

В.: дети поднимают и опускают плечи (удивление);

2. И. п. – основная стойка.

В.: повороты головы влево – вправо, вверх – вниз;

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

В.: раз – руки вверх, ладошки вместе (лодочка),

два – руки в стороны (звездочка);

4. И. п. – ноги вместе, руки вытянуты вперед.

В.: руки работают как при плавании брасом;

5. И. п. – основная стойка.

В.: прыжки на месте.

Лягушонок: Молодцы ребята! Ой, да вы уже не ребята, а самые настоящие лягушата. Значит можно идти в болото. Скорее за мной!

(дети проходят через душ к бассейну вместе с Лягушонком заходят в воду)

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Лягушонок: Вот мы и пришли в болото, а здесь живет мой друг.

А вы узнаете кто это?

(звучит куплет из песни «Я водяной», песня выключается перед словами «а мне летать охота», и Водяной допевает куплет словами «а мне играть охота»)

Лягушонок: Конечно же это Водяной! Но что-то он совсем не веселится.

Все

время скучает и на все болото тоску наводит. Помогите мне пожалуйста его развеселить. Спускайтесь в воду! Мы с вами поиграем и водяного научим.

Лягушонок: Водяной, пойдем с нами играть!

«Водяной»: Нет настроения, не буду!

Лягушонок: Лягушата, Водяной от скуки заманил в болото и заколдовал лесных зверей, и все они теперь живут под водой, просятся на волю. Помогите мне их найти и отпустить на волю!

«Водяной»: Нет! Не отдам! Они мои!

Лягушонок: Зачем они тебе, все равно обиженные звери с тобой играть не будут. А ребята тебя потом научат играть.

(дети выполняют погружение в воду с головой и достают со дна «лесных зверей»)

Лягушонок: Молодцы ребята! Вы очень добрые! А хотите я вас научу скользить по воде на груди как лодочки? Смотрите и повторяйте за мной!

(дети учатся выполнять скольжение на груди, Лягушонок Квак помогает им, хвалит тех, у кого упражнение получилось и подбадривает остальных)

Лягушонок: Давайте теперь немного отдохнем и просто покатаемся на кругах.

(дети делятся на команды и катают друг друга на кругах разными способами на перегонки, Лягушонок Квак поддерживает и хвалит детей)

Лягушонок: Какие же вы все-таки весельчаки! Мой внучек лягушонок очень любит высоко выпрыгивать из воды. Покажите мне как высоко можете прыгать вы!

(дети выполняют прыжки из воды вверх как можно выше)

Лягушонок: Как здорово! Ну что, Водяной, пойдешь с нами играть? Игра интересная – «Солнышко и дождик».

«Водяной»: Вижу я что ребята – лягушата очень веселые! Умеют они играть, а вот я то не умею! Научите меня? Расскажите, что я должен делать? И я с огромным удовольствием буду играть!

(Лягушонок вместе с ребятами объясняют Водяному условия игры, после чего все дружно и весело играют. По команде «солнышко» - лягушата бегают, прыгаю. А по команде «дождик» - ныряют под воду).

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

«Водяной»: Лягушата, как здорово что вы пришли к нам в гости и научили меня играть! За это я вас угощу!

(Водяной дает детям на блюде печенье с изображением лягушат, блюдо с печеньями берет лягушонок «Квак» поясняя детям, что он раздаст печенье в раздевалке, когда те вытрутся и наденут сухую одежду)

Лягушонок: Ну что, лягушата, понравилось вам в нашем болоте?

Но вам пора возвращаться в детский сад.

Выходите из воды и я превращу вас обратно в ребят!

(дети выходят из воды)

Лягушонок: А теперь скажите «Ква, ква, ква!» и вы снова превратитесь в ребят.

«Зимняя сказка» для старшего возраста

Цель:

- Создать эмоционально-положительное отношение к плаванию;
- закрепление полученных ранее навыков плавания в полной координации движения;
- совершенствовать согласованность движений рук, ног и дыхания;
- совершенствовать физические качества (сила, ловкость, выносливость)

Оборудование: новогодние пластмассовые шарики по количеству детей (2 комплекта), 2 небольшие новогодние елочки, тонущие дуги или обручи — 4шт., музыкальное сопровождение — песня Водяного из мультфильма «Летучий корабль» и запись звуков метели.

Ход развлечения:

Дети спускаются в воду.

Звучит запись звуков метели, появляется грустная Снегурочка.

Ведущий (инструктор по плаванию): Снегурочка, что случилось? Почему ты грустная?

Снегурочка: С дедом морозом готовились к новому году, готовили подарки, елочку. Как вдруг появились непослушайки, это придворные Водяного, и унесли елочку. В волшебная книга деда мороза подсказала, что помочь нам смогут ребята из детского сады. Вот я к вам и пришла за помощью.

Ведущий: Ну, что ребята, поможем снегурочке?

Снегурочка: Тогда отправляемся! Ой, ребята, а море затянуло льдом. Чтобы мы смогли проплыть, нам необходимо расколоть лед, расчистить путь. В этом нам помогут ледоколы. Для этого нужно проплыть стрелочкой на груди (это будет нашим ледоколом).

Дети проплывают вокруг бассейна.

Снегурочка: Какие вы смелые и сильные. Путь расчищен, можно двигаться дальше.

Ведущий: На пути у нас препятствие, подводные пещеры. Через них нам нужно обязательно проплыть стрелой.

Снегурочка: В волшебной книге говорилось, что в пещерах могут быть потерянные игрушки (шарики) с нашей елочки. Их надо собрать.

Дети проплывают стрелой в тонущие дуги (обручи), которые служат пещерами и собирают со дна бассейна новогодние шарики. Шарики пластмассовые и наполнены водой, чтобы они опустились на дно бассейна.

Ведущий: Какие вы ловкие, сколько игрушек нашли.

Звучит песня водяного из мультфильма «Летучий корабль», появляется Водяной.

Водяной: Кто тут воду мутит, моих рыб пугает?

Снегурочка: Дорогой Водяной! Твои придворные непослушайки забрали нашу новогоднюю елочку. А ведь скоро новый год и без елочки ну никак нельзя. Без елочки ни какого праздника.

Водяной: В моем царстве так скучно, так грустно, меня уже ни чего не радует. Поэтому мне захотелось, что-то новенькое, я и послал своих придворных, зачем ни будь новеньким, вот они и принесли мне елочку. Она такая красивая и у вас так всегда весело в саду.

Снегурочка: А мы с ребятами можем тебя немного развлечем, нарядим елочку и покажем, чему научились.

Водяной: Вот спасибо! А то я совсем заскучал. В благодарность я вам подарю по волшебному шарику, который в новогоднюю ночь исполняет все заветные желания.

Дети выполняют задания ведущего:

1. Нырнуть в плавающий обруч сверху.
2. Упражнение «Медуза».
3. «Морская звезда» на груди и спине.

Водяной: Вот молодцы, вот утешили, вот порадовали. Как и обещал вам волшебные шарики.

Снегурочка: Водяной, раз у тебя в царстве так грустно, я тебе подарю другую елочку.

Снегурочка делает магические движения руками, произносит волшебные слова и достает подготовленную елочку. Отдает Водяному.

Пусть радует всех в твоем царстве. Счастливого Нового года!

Водяной уходит.

Снегурочка: Пора и нам возвращаться.

Дети проплывают по очереди, друг за другом любым способом плавания вокруг бассейна. Для восстановления дыхания делают три выдоха в воду.

Снегурочка: Большое спасибо вам ребята, что мне помогли отыскать елочку. Дедушка Мороз будет очень рад. Веселых вам новогодних праздников. С новым годом! До свидания!

Дети прощаются со Снегурочкой и выходят из бассейна.

Развлечение по плаванию «Веселые лягушата» для среднего возраста

Задачи:

1. Продолжать учить детей выполнять скольжение на груди.
2. Закреплять умение погружаться в воду с головой; выпрыгивать высоко из воды.
3. Создать у детей положительное эмоциональное настроение, способствовать укреплению здоровья, проявлению двигательных умений и навыков в нестандартных условиях.
4. Воспитывать чувство взаимопомощи, объединить детей и взрослых общими радостными переживаниями.

Методы и приемы: Словесные – объяснение,

Наглядные – показ, зрительные ориентиры,

Практические – упражнения, повторы, игры.

Материал и оборудование: Круги, доски для плавания, тонущие игрушки, костюмы героев, соль для ванны для придания воде зеленого оттенка, кувшинки, лилии, водоросли для оформления бассейна под болото.

Действующие лица: Ведущий, Лягушонок «Квак», «Водяной».

1. ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ведущий: Здравствуйте ребята! Вы готовы к занятию?

(Тут неожиданно высакивает лягушонок «Квак».)

Лягушонок: Ква, ква, здравствуйте ребята! Меня зовут лягушонок «Квак».

Я хочу пригласить вас к себе в гости, а живу я на болоте.

Хотите попасть на мое болото?

Ведущий: Конечно хотим! Правда ребята?

Лягушонок: Но чтобы попасть ко мне на болото вам необходимо превратиться в лягушат.

Ведущий: А как же мы это сделаем?

Лягушонок: Я вам сейчас покажу несколько волшебных упражнений, выполнив которые вы станете настоящими лягушатами.

Лягушонок проводит разминку.

РАЗМИНКА:

(проводя разминку лягушонок говорит вместо «раз, два, три, четыре», волшебные «раз, два, ква, ква»)

1. И. п. – основная стойка.

В.: дети поднимают и опускают плечи (удивление);

2. И. п. – основная стойка.

В.: повороты головы влево – вправо, вверх – вниз;

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

В.: раз – руки вверх, ладошки вместе (лодочка),

два – руки в стороны (звездочка);

4. И. п. – ноги вместе, руки вытянуты вперед.

В.: руки работают как при плавании брасом;

5. И. п. – основная стойка.

В.: прыжки на месте.

Лягушонок: Молодцы ребята! Ой, да вы уже не ребята, а самые настоящие лягушата. Значит можно идти в болото. Скорее за мной!

(дети проходят через душ к бассейну вместе с Лягушонком заходят в воду)

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Лягушонок: Вот мы и пришли в болото, а здесь живет мой друг.

А вы узнаете кто это?

(звучит куплет из песни «Я водяной», песня выключается перед словами «а мне летать охота», и Водяной допевает куплет словами «а мне играть охота»)

Лягушонок: Конечно же это Водяной! Но что-то он совсем не веселится.

Все

время скучает и на все болото тоску наводит. Помогите мне пожалуйста его развеселить. Спускайтесь в воду! Мы с вами поиграем и водяного научим.

Лягушонок: Водяной, пойдем с нами играть!

«Водяной»: Нет настроения, не буду!

Лягушонок: Лягушата, Водяной от скуки заманил в болото и заколдовал лесных зверей, и все они теперь живут под водой, просятся на волю.

Помогите мне их найти и отпустить на волю!

«Водяной»: Нет! Не отдашь! Они мои!

Лягушонок: Зачем они тебе, все равно обиженные звери с тобой играть не будут. А ребята тебя потом научат играть.

(дети выполняют погружение в воду с головой и достают со дна «лесных зверей»)

Лягушонок: Молодцы ребята! Вы очень добрые! А хотите я вас научу скользить по воде на груди как лодочки? Смотрите и повторяйте за мной!

(дети учатся выполнять скольжение на груди, Лягушонок Квак помогает им, хвалит тех у кого упражнение получилось и подбадривает остальных)

Лягушонок: Давайте теперь немного отдохнем и просто покатаемся на кругах.

(дети делятся на команды и катают друг друга на кругах разными способами на перегонки, Лягушонок Квак поддерживает и хвалит детей)

Лягушонок: Какие же вы все-таки весельчаки! Мой внучек лягушонок очень любит высоко выпрыгивать из воды. Покажите мне как высоко можете прыгать вы!

(дети выполняют прыжки из воды вверх как можно выше)

Лягушонок: Как здорово! Ну что, Водяной, пойдешь с нами играть? Игра интересная – «Солнышко и дождик».

«Водяной»: Вижу я что ребята – лягушата очень веселые! Умеют они играть, а вот я то не умею! Научите меня? Расскажите, что я должен делать? И я с огромным удовольствием буду играть!

(Лягушонок вместе с ребятами объясняют Водяному условия игры, после чего все дружно и весело играют. По команде «солнышко» - лягушата бегают, прыгаю. А по команде «дождик» - ныряют под воду).

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

«Водяной»: Лягушата, как здорово что вы пришли к нам в гости и научили меня играть! За это я вас угощу!

(Водяной дает детям на блюде печенье с изображением лягушат, блюдо с печеньями берет лягушонок «Квак» поясняя детям, что он раздаст печенье в раздевалке, когда те вытрутся и наденут сухую одежду)

Лягушонок: Ну что, лягушата, понравилось вам в нашем болоте?

Но вам пора возвращаться в детский сад.

Выходите из воды и я превращу вас обратно в ребят!

(дети выходят из воды)

Лягушонок: А теперь скажите «Ква, ква, ква!» и вы снова превратитесь в ребят.

Конспект сюжетного занятия для детей средней группы "Весёлые лягушата" (по плаванию)

- Бурматова Елена Юрьевна, инструктор по физической культуре

Разделы: Работа с дошкольниками

Задачи:

- Создать радостную, приподнятую атмосферу на занятии.
- Способствовать формированию у детей устойчивого интереса к плаванию.
- Закрепить полученные навыки плавания ("звездочка", "стрелочка" на груди, выдох в воду, работа ног кролем на груди, держась за трубу).

Материал к занятию: маски-лягушки, островки с камышами, тонущие игрушки.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Дети входят в бассейн и садятся на корточки.

Ведущая:

Тишина у пруда,
Не колышется вода,
Не шумят камыши,
Просыпайтесь, малыши!

Встает один лягушонок, потягивается.

Лягушонок:

Долго мы сидели в иле
И гулять не выходили

Ну-ка, детки, просыпайтесь!
Лягушата! Поднимайтесь!

Дети встают.

Ведущая:

На болоте лягушата,
Дружные ребята.
Рано утром умывались,
Полотенцем растирались,
Ножками топали,
Ручками хлопали,
Вправо-влево наклонялись
И обратно возвращались.

Дети сопровождают слова движениями.

Ведущая:

А теперь, мои друзья,
Спляшем дружно
Ква-ква-ква!

Дети танцуют танец "Лягушат".

Ведущая:

В воду тихо заходите,
Друг за другом становитесь.

Дети заходят в воду.

В воде.

Ведущая:

Лягушата по дорожке
Скачут, вытянувши ножки.
Прыг-скок, прыг-скок.
Прыгай весело, дружок.

Дети выполняют прыжки с продвижением вперёд.

Ведущая:

В беге будем упражняться,
Не лениться! Всем стараться!

Бег друг за другом.

Ведущая:

Мы бежали, мы бежали,
А потом все зашагали.
И на место дружно встали.

Дети останавливаются возле бортика.

Ведущая:

Мы – ребята-лягушата
Смелые, умелые,
Если захотим –
Через воду поглядим.

Дети- "лягушата" погружаются в воду с головой.

Ведущая:

Руки в стороны держите,
На живот скорей ложитесь.
"Звёздочку" нам покажите.

Дети выполняют "звезду" на груди.

Ведущая:

Руки вверх вы поднимите,
Ноги вместе все держите,
На живот опять ложитесь.
И "стрелочку" нам покажите.

Дети выполняют "стрелочку" на груди.

Ведущая:

Пузыри пускать нам нужно.
Ну-ка вместе, ну-ка дружно!
Выдох в воду и смотри -
В водичке пляшут пузыри.

Выдох в воду.

Ведущая:

Эй, дружок, не ленись.
За трубу скорей берись.
Свои ножки не жалей.
Поскорей их разогрей.

Держась за трубу, выполняют "фонтаны" - работа ног кролем.

Ведущая:

Кто на дно не побоится
За ракушкой опуститься?

Дети ныряют и достают со дна игрушки.

Ведущая:

Лягушата целый день
Любят прыгать веселей.
А теперь, мои ребятки,
Поиграем с вами в прятки.

Ведущая надевает маску цапли.

Цапля:

Цапля вышла на охоту.
Лягушатам мой совет:
Кто не спрячется в болото,
Цапнет цапля на обед.

Игра: дети убегают, а цапля догоняет.

Цапля:

Какие ловкие лягушата!
Лягушата-акробаты!

Ведущая:

Пришла пора нам всем прощаться
И дружно в группу возвращаться.

Дети выходят из воды.

Развлечение " День веселых лягушат"

22.04.2022

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
« Детский сад №3 «Колобок» комбинированного вида г.Улан-Удэ**

«ДЕНЬ ВЕСЁЛЫХ ЛЯГУШАТ»

ЦЕЛИ: Создать радостное настроение, вызвать положительные эмоции от активного отдыха.

ЗАДАЧИ: Укреплять здоровье детей. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве. Воспитывать коллективизм, чувства товарищества, умение сопереживать за команду.

ОБОРУДОВАНИЕ: шапки-маски лягушат по количеству детей, шапка - маска цапли, колокольчик, подвязанный на палочке, зонтики 2 шт., обручи по количеству детей, ориентиры 2 шт.

ХОД РАЗВЛЕЧЕНИЯ:

Дети входят в группу в спортивной форме.

Воспитатель: Здравствуйте, ребята!

А вы знаете, что сегодня – день весёлых лягушат.

День весёлых попрыгушек!

В этот день все дети скачут.

И смеются и не плачут.

А мы будем прыгать и играть?

(ответы детей)

Воспитатель: Тогда давайте встанем в круг, громко квакнем и превратимся в настоящих лягушат (надевают шапки – маски лягушат).

Воспитатель: Мои маленькие шалунишки, сегодня нас с вами ждёт увлекательное путешествие. Я хочу вас познакомить с удивительными обитателями болота. Путь предстоит не близкий, без подготовки не обойтись. Я предлагаю сделать весёлую утреннюю гимнастику.

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ «СКАЧЕТ ЛЯГУШОНOK».

Скачет лягушонок,

Хлопки в ладоши.

Ква – ква – ква!

Прыжки на месте.

Плавает утёнок,

Хлопки в ладоши.

Кря – кря – кря!

Руки к груди – в стороны.

Прыгает козлёнок,

Хлопки в ладоши.

Ме – ме – ме!

А за ним ягнёнок,
Бе – бе – бе!
Вот мы на зарядке,
Раз – два – три!
Утром на площадке,
Раз – два – три!
Все вокруг стараются
Спортом занимаются!

Воспитатель: Молодцы! Хорошо размялись! А вот надо бы и подкрепиться.

А что любят кушать лягушата?

Дети: Комариков.

Воспитатель: Ну что давайте покушаем?

Подвижная игра «Поймай комара».

(Дети, стоя по кругу, подпрыгивают вверх, стараются дотронуться до колокольчика, который воспитатель проносит над ними на расстоянии вытянутой вверх руки ребёнка).

Воспитатель: Ловкие лягушата, всех комариков поймали. А наевшись можно и отдохнуть на кувшинке.

Подвижная игра «Лягушки – зелёные ушки».

На старой кадушке
Плясали лягушки,
Зелёные ушки,
Глаза на макушке.
Я к ним подошёл –
Они в воду бултых!
И нечего больше
Сказать мне про них.

В. Степанов

На полу разложите обручи по количеству детей. Каждый стоит рядом с обручем. Воспитатель читает стихотворение, а дети – лягушки прыгают вокруг своего обруча. На слово «Бултых!» они прыгают внутрь обруча. По окончании стихотворения воспитатель, проходя мимо играющих, говорит: «Эй, зелёные лягушки, вылезайте из кадушки!» Играющие выходят из обруча и опять прыгают вокруг него. По сигналу «Бултых!» они должны занять свои места. Воспитатель тоже старается попасть в обруч. Оставшийся без обруча считается проигравшим.

Воспитатель: А вы знаете, есть такая примета – если лягушки в болоте или в речке громко квакают – это к дождю. Но наши лягушата дождя не бояться, потому что у нас есть зонтики.

Эстафета «Разноцветные зонтики».

(Дети делятся на две команды, по сигналу воспитателя по одному ребёнку с зонтиком добегают до ориентиров и возвращаются назад, побеждает та команда, которая быстрее закончит эстафету.)

Руки на поясе, наклон вперёд,

Повороты головы влево – вправо.

Хлопки в ладоши.

Приседания.

Хлопки в ладоши.

Прыжки на месте.

Хлопки в ладоши.

Ходьба на месте.

Хлопки в ладоши.

Прыжки на месте.

Воспитатель: Посмотрите, лягушата, чей-то красивый домик стоит. Ой, да это же домик цапли. Она спит.

Цапля: (*просыпается, потягивается*) Кто это тут ко мне пожаловал? А, это вы, лягушата? Давайте знакомиться: я – цапля, живу на болоте, стою на одной ноге и очень люблю кушать маленьких лягушат.

Воспитатель: Ну, что ты цапля! Если ты нас не ешь, лучше поиграй с нами!

Подвижная игра «Лягушата на болоте».

Мы весёлые ква – ква,

Лягушата ква- ква – ква,

Любим прыгать и скакать,

Ты попробуй нас догнать! (*лягушата убегают, цапля их ловит. Игра продолжается 3-4 раза*).

Цапля: Молодцы, лягушата! Хорошо все поиграли, очень быстро убежали.

Приходите ещё ко мне в гости.

(*Цапля уходит*).

Воспитатель: Дружно, весело играли, молодцы, лягушата. А мы с вами снимаем маски и превращаемся в ребят. Сегодня был необычный день. Мы весело его провели, и я приготовила для вас угощение (*воспитатель раздаёт всем угощение*).

Комплексы аквааэробики для развития координации движений у старших дошкольников.

Комплекс без предметов

1. "Ладошки - ложки". Ходьба на носках по периметру бассейна, отталкиваясь руками от воды:

- высоко поднимая колено;
- поднимая прямую ногу вперёд - вверх

(дозировка - 1.5 мин).

2. "Брызгалка". Бег по периметру бассейна, отталкиваясь руками от воды:

- с изменением направления по сигналу;
- с приседанием по сигналу

(дозировка - 1.5 мин)

3. "Делаем волну". И.п.: о.с. Руки прямые в "замке" перед грудью.

1 - 2 - наклон вперёд - вправо, перенос туловища вперёд влево;

3 - 4 - тоже в другую сторону

(5 - 6 раз)

4. "Носочки". И.п.: о.с., руки на поясе.

1 - правую ногу согнуть в колене, поставив её на носок;

2 - тоже другой ногой.

(5 - 6 раз)

5. "Вытри ножки". И. п.: о.с., руки на поясе.

1 - отвести правую ногу назад, поставить на носок;

2 - вернуться в и.п.;

3 - 4 - тоже левой ногой.

(5 - 6 раз)

6. "Покажем ножки". И. п.: о.с., руки на поясе.

1 - отвести прямую ногу вправо, поставить на носок;

2 - вернуться в и.п.;

3 - 4 - тоже левой ногой влево.

(5 - 6 раз)

7. "Прыжки". И.п.: о.с., руки на поясе.

Прыжки на месте с поворотом туловища на 90 градусов.

(5 - 6 раз)

Комплекс с мячами.

1. "Потягивание". И.п.: о.с., мяч в руках.

1 - прогнуться с мячом назад, правую ногу поставить назад на носок;

2 - вернуться в и.п.;

3 - 4 - тоже левой ногой.

(5 - 6 раз)

2. "Указатель". И.п.: о.с., мяч в руках.

1 - поставить правую ногу вправо на носок, мяч отвести влево;

2 - вернуться в и.п.;

3 - поставить левую ногу влево на носок, мяч отвести вправо;

4 - вернуться в и.п.

(5 - 6 раз)

3. "Цапля". И.п.: о.с., мяч в руках.

1 - поднять прямую правую ногу, переложить под ней мяч из правой руки в левую;

2 - вернуться в и.п.;

3 - поднять прямую левую ногу, переложить под ней мяч из левой руки в правую;

4 - вернуться в ип.

(5 - 6 раз)

4. "Катаем клубок". И.п.: о.с., мяч на воде перед собой.

Вращение мяча по воде вокруг себя, двигая его пальцами правой руки, в другую сторону - левой рукой.

(5 - 6 раз)

5. "Стрела". И.п.: о.с., мяч в руках.

1 - мяч вправо - левую ногу отвести в сторону;

2 - вернуться в ип.

3 - тоже правой ногой.

(5 - 6 раз)

6. "Прыжки". И.п.: о.с., мяч в руках.

Прыжки с поворотом туловища вправо, а ног влево и наоборот.

(5 - 6 раз)

Комплекс с гимнастической палкой.

1. "Потягивания". И.п.: о.с., палка внизу широким хватом.

1 - прогнуться с палкой назад, правую ногу отставить назад на носок;

2 - вернуться в ип.;

3 - 4 - тоже левой ногой.

(5 - 6 раз)

2. "Наклоны". И.п.: о.с., палка на лопатках.

1 - 2 - наклон вперёд - вправо, переместить туловище вперёд - влево;

3 - 4 - тоже в другую сторону.

(5 - 6 раз)

3. "Повороты". И.п.: о.с., палка на лопатках.

1 - поворот туловища вправо;

2 - вернуться в ип.

3 - 4 - тоже влево.

(5 - 6 раз)

4. "Забор" И.п.: о.с., палка вверху, широким хватом.

1 - 2 - опустить палку вниз, перешагнуть через неё в воде;

3 - 4 - перешагнуть назад, вернуться в ип.

(5 - 6 раз)

5. "Солдаты" И.п.: о.с., палка вертикально широким хватом.

1 - поворот туловища вправо, отставить левую ногу влево на носок;

2 - вернуться в ип.

3 - поворот туловища влево, отставить правую ногу вправо на носок;

4 - вернуться в ип.

(5 - 6 раз)

6. "Прыжки". И.п.: о.с., палка перед собой горизонтально, широким хватом.

1 - прыжок на месте с поворотом туловища вправо, ног - влево;

2 - прыжок на месте с поворотом туловища влево, ног - вправо;

(5 - 6 раз)

Комплекс с плавательными кругами.

1. "Потягивания". И.п.: о.с., круг перед собой.

1 - круг вверх, прогнуться, правую ногу отставить назад на носок;

2 - вернуться в ип;

3 - 4 - тоже с левой ноги.

(5 - 6 раз)

2. "Повороты". И.п.: о.с., круг перед собой.

1 - повернуть туловище вправо, левую ногу отвести влево;

2 - вернуться в ип.;

3 - повернуть туловище влево, правую ногу отвести вправо;

4 - вернуться в ип.;

(5 - 6 раз)

3. "Наклоны вперёд". И.п.: о.с., круг перед собой.

1 - наклон туловища вперёд, правую ногу поднять к поверхности воды;

2 - вернуться в ип.;

3 - 4 - тоже левой ногой.

(5 - 6 раз)

4. "Наклон в сторону". И.п.: о.с., круг в правой руке, левая - вдоль туловища.

1 - наклон туловища вправо, левую руку отвести вверх, левую ногу отставить влево на носок;

2 - вернуться в и.п.;

3 - наклон туловища влево, правую руку отвести вверх, правую ногу отставить вправо на носок.

4 - вернуться в и.п.

(5 - 6 раз)

5. "Махи ногами". И.п.: о.с., круг перед собой.

1 - круг отвести вправо по воде, правой ногой мах вперёд - влево;

2 - вернуться в и.п.;

3 - круг отвести влево по воде, левой ногой мах вперёд - вправо;

4 - вернуться в и.п.;

(5 - 6 раз)

6. "Прыжки". И.п.: правая нога вперёд, левая назад, круг перед собой.

1 - в прыжке смена положения ног, круг поднять вверх;

2 - в прыжке вернуться в и.п.;

(5 - 6 раз)

Рекомендации к проведению.

Каждый комплекс упражнений должен включаться в занятия по плаванию:

- I часть - традиционная разминка на суше;
- II часть - работа с комплексом аквааэробики;
- III часть - работа по обучению плаванию детей, игры на воде.

Структура второй части:

- 1 - я неделя - начальный этап разучивания (упражнения выполняются с детальным показом движений, показ сопровождается словесным объяснением со стороны педагога, после чего у детей создаётся целостное представление о комплексе);
- 2 - 3я неделя - углублённое разучивание комплекса (уточняется правильность выполнения ребёнком техники упражнений, исправляются ошибки; дети фиксируют

последовательность движений, своё расположение в бассейне, делаются попытки сочетания движений с музыкой);

- 4 - я неделя - завершающий этап (закрепление и совершенствование двигательных действий; у детей формируется правильность и выразительность движений, умение сочетать их с музыкальным сопровождением).

Образно - игровые упражнения в воде и на суше "Весёлая карусель"

Упражнения "Морские фигуры"

- "Морская звезда" - лёжа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь.
- "Морской конёк" - сид на пятках, руки за голову, прыжки вперёд.
- "Краб" - передвижения в упоре стоя, согнувшись, ноги согнуть врозь.
- "Дельфин" - лёжа на животе, прогнувшись, руки вверх в "замок".
- "Улитка" - лёжа на спине, согнутые в коленях ноги подтянуть к животу.
- "Морской лев" - упор сидя между пятками, колени врозь.
- "Медуза" - лёжа на животе, руки и ноги свободно опускаются вниз.
- "Морской червяк" - в скольжении совершать повороты с груди на спину и наоборот.
- "Тюлень" - слегка оттолкнувшись вверх, проводя руки назад до бёдер, пытаться скользить вперёд.
- "Уж" - сид с предельно разведённо врозь ногами, руки на поясе.
- "Пингвин" - ходить на прямых ногах, покачиваясь с боку на бок, опустив руки вдоль туловища и согнув под прямым углом к руке кисти.
- "Лягушка" - прыжки с выносом прямых рук вперёд - вверх.
- "Крокодил" - передвигаться в воде на прямых руках с прямыми ногами.

Комплекс упражнений "Аквабилдинг".

- 1.** И.п.: о.с. Ходьба на месте, перекатами с пятки на носок.
- 2.** И.п.: о.с. Медленный бег на месте с высоким подниманием бедра.
- 3.** И.п.: лёжа в воде.
 - 1 - 3 - движения различными способами плавания;
 - 4 - вернуться в и.п.
- 4.** И.п.: о.с. Стоя в воде.
 - 1 - глубокий вдох;
 - 2 - погрузиться в воду с головой, подтянув колени к груди;
 - 3 - выдох в воду;
 - 4 - вернуться в и.п.
- 5.** И.п.: о.с. Ноги вместе, руки на поясе.
 - 1 - 3 - наклон туловища вперёд, обхватить колени руками.
 - 4 - вернуться в и.п.
- 6.** И.п.: лёгть на спину, руки в стороны, ноги согнуты в коленях;
 - 1 - 3 - поворот туловища влево;
 - 4 - вернуться в и.п.;
 - 5 - 7 - поворот туловища вправо;
 - 8 - вернуться в и.п.;
- 7.** И.п.: стоя, ноги вместе.
 - 1 - 3 - движения прямыми руками, хлопок в ладоши перед грудью;
 - 4 - вернуться в и.п.;
 - 5 - 7 - тоже за спиной;
 - 8 - вернуться в и.п.

Аквааэробика в детском саду

Автор: Иванова Анжела Николаевна

Организация: ГБОУ Школа №2000 ДОУ здание №6

Населенный пункт: г. Москва

О целебных свойствах воды можно говорить очень, очень много. Нашей 2000 школе очень повезло. В каждом дошкольном подразделении имеются свои бассейны. В которых проводятся ежедневные занятия по плаванию. В последнее время увеличивается число детей с нарушением осанки и опорно-двигательного аппарата. И для решения этих проблем необходим поиск эффективных средств коррекции в условиях дошкольного учреждения. Аквааэробика является одним из таких средств. Если обычная физическая нагрузка не рекомендована, то аквааэробика отличный выход из положения.

Дошкольное детство – это тот период развития ребенка, во время которого закладывается фундамент здоровья взрослого человека, формируются физические качества, двигательные умения и навыки. Большая роль в воспитании здорового, сильного, выносливого ребенка принадлежит физической культуре.

Актуальность поиска новых путей и форм укрепления здоровья детей дошкольного возраста объясняется рядом причин: экологически неблагоприятным образом современной жизни у большинства; слабой мотивацией двигательной активности; низким уровнем представлений о здоровом образе жизни и спорте.

К счастью, современный мир не только всячески способствует ухудшению здоровья человека, в том числе и детей, но и предлагает немало вариантов и возможностей для того, чтобы развиваться и физически укрепляться.

Образовательный процесс в овладении плавательными навыками требует от детей усидчивости, концентрации внимания на выполнение каждого движения, а дети не любят монотонности и однообразия.

В связи с этим появилась необходимость поиска наиболее эффективных, нестандартных инновационных подходов к ее решению, создающих условия для расширения круга двигательных навыков и повышения функциональных возможностей организма, творческого самовыражения детей.

Выведение занятий плаванием на новый уровень, с использованием технологии аквааэробики, которое проводится с музыкальным сопровождением, дает свой положительный импульс.

Дети с большой охотой и желанием выполняют упражнения, которые до этого, может быть, были для них сложными.

Поэтому темой моего проекта и стала «Аквааэробика в детском саду».

Аквааэробика – это синтетический вид деятельности, основанный на умеренных по интенсивности движениях в воде под музыку.

Занятия аквааэробикой имеют огромное оздоровительное и воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

Цель

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей в процессе освоения разных видов упражнений в воде под музыку.

Задачи

1. Сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства.
2. Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (в бассейне).
3. Способствовать развитию костно-мышечного корсета.
4. Развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке.
5. Создавать положительный эмоциональный настрой от занятий аквааэробикой.

Сроки реализации Проекта 4 года, для каждого возраста предлагается 16 занятий в течение учебного года.

Возраст детей, участвующих в реализации Проекта от 3 до 7 лет.

Занятие организуется подгруппами детей, 2 раза в месяц. Продолжительность занятий с детьми 3-4 лет – 15 мин., детьми 4-5 лет – 20 мин, детьми 5-6 лет – 25 мин., детьми 6-7 лет – 30 мин.

Методическое обеспечение

Содержание занятий определяется для каждого возраста и включает в себя упражнения и игры, которые подбираются в порядке усложнения.

На четвёртом году занятий аквааэробикой используются и элементы синхронного плавания. Это позволяет придумывать различные хореографические композиции для развлечений и праздников на воде.

При планировании занятий по аквааэробике учитываем основные педагогические принципы: доступность, от простого к сложному, последовательность, фасцинация, т.е. очарование; систематичность, синкритичность (объединения - соединения).

Описание занятия делится на 3 части: подготовительную, основную, заключительную. Все части занятия взаимосвязаны. Подготовительная часть делится 5-15% общего времени. Задача этой части сводится к тому, чтобы подготовить организм ребенка к работе.

Основная часть длится 70-85% общего времени. В этой части решаются основные задачи.

Заключительная часть занятия длится 3-7% общего времени. В этой части выполняются упражнения на расслабление, дыхание, предлагаются творческие задания.

Организация и проведение занятий по аквааэробики такая же, как и при плавании. Путем различных методов и приемов занятия становятся интересными, детям приносят радость, обеспечивая их психологический комфорт, что важно для укрепления их здоровья.

Работу с детьми по аквааэробике делим условно на 3 этапа.

На первом этапе обучения дети подражают инструктору, осваивая разнообразные виды движений, и постепенно начинают их употреблять в самостоятельной деятельности. Показ инструктора должен быть опережающим, в зеркальном отражении.

На втором этапе обучения дети приобретают некоторый опыт. У них развивается умение самостоятельно выполнять выученные ранее упражнения и комплексы в целом. На этом этапе обучения можно применять такие приемы, как словесная подсказка, показ ребенком, показ инструктора жестами, мимикой.

На третьем этапе обучения дети способны к самовыражению в движении в воде под музыку, формируются умения самостоятельного подбора и придумывания собственных движений.

Основной формой обучения дошкольника является игра. Игра – это естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятие на высоком эмоциональном уровне; делать более эффективными подготовительные упражнения; выявлять предрасположенность к определённому способу плавания. Поэтому все занятия должны строиться на игровых элементах. Однако игры, как и упражнения должны подбираться так, чтобы ребёнок был в постоянном движении – тогда он не будет мёрзнуть.

В процессе обучения плаванию ребенок

- приобретает определенную систему знаний о физических упражнениях на воде, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;
- осознает свои двигательные действия;
- усваивает физкультурную и пространственную терминологию;
- узнает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими;
- ребенок познает свое тело, у него формируется телесная рефлексия;
- закрепляет знания об окружающей природе, свойствах воды;
- обогащает словарный запас, развивает память, мышление, воображение;
- учится рационально использовать навыки в самостоятельной двигательной деятельности;
- приобретает грацию, пластичность, выразительности движений;
- развивает самостоятельность, творчество, инициативность;
- учится самоорганизации, взаимопомощи.

Рекомендации по проведению занятий аквааэробикой

1. Занятия проводить необходимо маленькими подгруппами.
2. При обучении целесообразен фронтальный метод.
3. Освоение упражнений идет быстрее, если дети стоят в шеренге, лицом к инструктору.
4. Разучивать упражнения сначала на месте, потом - в движении.
5. На занятии двигательный режим детей должен быть рациональным, с учетом их возрастных особенностей и обеспечения благоприятных условий статической нагрузки
- снижение её продолжительности и величины.

Ожидаемые результаты

- Дети выполняют упражнения с различным оборудованием в горизонтальном и вертикальном положениях тела.
- При выполнении упражнений сохраняется заданный темп и ритм.
- Дети при выполнении упражнений сохраняют координацию движений, равновесие.

Комплексы упражнений по аквааэробике

Основными средствами занятий аквааэробикой являются физические упражнения, выполняемые в воде:

- для освоения с водой;
- для освоения и совершенствования навыка плавания;
- игры на воде;

- учебные прыжки;
- на силовые способности;
- на гибкость;
- на аэробную направленность;
- на расслабление.

Все упражнения выполняются либо у неподвижной опоры (бортик, разделительная дорожка), либо с подвижной опорой (доска для плавания, «нудл», мячи), либо без опоры.

Упражнения для ознакомления с основными свойствами воды

1. Ходьба по дну, держась за разделительную дорожку или бортик бассейна.
2. То, же но без помощи рук, с переходом на бег.
3. То, же но спиной вперёд без помощи рук, с переходом на бег.
4. Ходьба приставным шагами (левым, правым боком) без помощи рук, с переходом на бег.
5. Ходьба по дну в наклоне вперёд; прямые руки вытянуты вперёд, кисти соединены.
6. Поочерёдное движение ног (как при ударе в футболе), отталкивая воду подъёмом стопы и передней поверхностью голени.
7. Бег вперёд с помощью попеременных гребковых движений руками.
8. То, же но с помощью одновременных гребковых движений руками.
9. Бег вперёд спиной, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
10. То, же но помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
11. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять разнонаправленные движения руками.
12. «Пишем восьмёрки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.

Погружение в воду с головой

1. Набрать в ладони воду и умыться.
2. Держась за борттик, сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться медленно в воду до уровня носа.
3. Тоже, но погрузиться до уровня глаз.
4. Тоже, но погрузиться в воду с головой.
5. Упражнение «Сядь на дно».
6. Игры на погружение.

Всплывание и лежание

1. Держась руками за борттик, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), приподнять таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, но после приподнимания ног и таза оттолкнуться руками от бортика.
3. «Поплавок».
4. «Медуза».
5. «Звёздочка на груди».
6. «Звёздочка на спине».

Скольжение в воде

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперёд.
2. Скольжение на груди: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. Тоже, но поменяв руки.
4. Скольжение на левом боку: левая рука впереди, правая вдоль туловища.
5. То, же на правом боку, поменяв положение рук.
6. Скольжение на спине: руки вытянуты вперёд.

Упражнения для освоения и совершенствования навыка плавания

Плавание как способ перемещения тела в воде входит в состав основных средств аквааэробики. Освоение плавательных движений происходит так же, как и на занятиях по плаванию. Изучаются движение ногами, руками, дыхание и согласование движений. Элементы плавания используются на глубокой воде с применением ласт.

Игры на воде

Игры, способствующие умению продвигаться в воде

МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ: играющие стоят в шеренге по одному лицом к бортику. По команде «море волнуется» все расходятся по бассейну (их разогнал ветер). По команде «на море тихо» все занимают исходное положение у бортика. Кто последний подошел к бортику выбывает из игры.

КАРПЫ И КАРАСИ: играющие делятся на 2 команды и становятся спиной друг к другу: одни «караси» другие «карпы». По команде: «караси», «караси» поворачиваются кругом и бегут за «карпами» убегающими к бортику. Пойманные «карпы» останавливаются. После отлова всех «карпов» игра возобновляется от другого бортика. Теперь «карпы» ловят «карасей».

ПОДПРЫГНИ ДО ИГРУШКИ: преподаватель держит игрушку на определенной высоте с помощью шеста, играющие должны из положения стоя в воде подпрыгнуть и достать игрушку рукой.

ДЕЛЬФИНЫ НА ПРОГУЛКЕ: из исходного положения руки вверху присесть в воде и выполнить прыжок вверх - вперед на воду, имитируя прыжок дельфина. Кто из играющих, сделав три прыжка, окажется дальше всех?

Игры способствующие овладению навыком погружения под воду с головой

УМЫВАЕМСЯ: дети стоят в воде лицом к бортику, по команде они набирают в ладони воду и умывают лицо. Повторяя упражнение брызжут в лицо водой.

ПРОЙДИ ПОД МОСТОМ: занимающиеся должны пройти под лежащими на воде пенопластовыми досками, обручами или волногасителями, подныривая под них.

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

ВОДОЛАЗЫ: по команде играющие делают глубокий вдох и погружаются под воду. Преподаватель громко считает до 10-20. Вынырнувшие раньше переходят на другую сторону бассейна. Выигрывают оставшиеся.

МОРСКОЙ БОЙ: две шеренги играющих становятся лицом друг к другу на расстоянии 2-х шагов и по команде: «атака», начинают брызгать друг друга водой (играющие не должны приближаться друг к другу). Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются спиной к сопернику и не закрывают глаза.

СМОТРИ ВНИМАТЕЛЬНО (ГЛЯДЕЛКИ): играющие становятся парами, лицом друг к другу. Один из них приседает под воду и открывает глаза, другой показывает ему разное количество пальцев. Поднявшись из воды, игрок должен назвать правильное число.

ПОДВОДНЫЙ ТЕЛЕГРАФ: по команде игроки приседают под воду. Преподаватель ударяет по воде ладонью или доской. Дети должны поднять руки над водой и показать на пальцах количество услышанных ударов.

ПОЕЗД ИДЕТ В ТОННЕЛЬ: играющие выстраиваются в колонну по одному и опускают руки на пояс впереди стоящего, образуют «поезд». Двое занимающихся стоят лицом друг к другу и держатся за руки. Руки, опущенные на воду, образуют «тоннель». «Вагоны» поочередно

подныривают под руки (проходят тоннель). Дети изображавшие «トンнель» меняются местами с первыми двумя «вагонами». Во время проныривания поезд может «выпускать дым» - пузыри.

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, собравшие больше всего игрушек.

НАСОС: занимающиеся разбиваются на пары и взявшись за руки становятся напротив друг друга. По сигналу начинают поочередно приседать под воду с головой, выполняя активный выдох.

ПЯТНАШКИ: занимающиеся свободно располагаются по дну бассейна. Один из них водящий. Он должен запятнать игрока не успевшего присесть под воду. Запятнанный становится водящим.

Игры, способствующие овладению навыком скольжения

ПОПЛАВОК: 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. Кто выполнит лучше.

МЕДУЗА: дети, сделав глубокий вдох, в полуприседе наклоняются вперед и тянутся руками на дно. Выталкивающая сила воды поднимает ребенка на поверхность. (Голова опущена в воду, подбородок прижат к груди, руки и ноги висят свободно).

ЗВЕЗДА: играющие должны лечь на воду, разведя руки и ноги в стороны. Кто дольше пролежит на воде.

ПЯТНАШКИ С ПОПЛАВКОМ: водящий – «пятнашка» старается догнать кого – либо из игроков. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Игрок, не успевший принять положение «поплавок» считается запятнанным и становится водящим.

ДЕЛЬФИНЫ НА ОХОТЕ: каждый участник, оттолкнувшись ногами от дна должен преодолеть в скольжении определенное расстояние. Выигрывают игроки преодолевшие дистанцию за меньшее количество попыток.

Игры с мячом

БРОСЬ МЯЧ В КРУГ: занимающиеся делятся на две команды, которые становятся напротив обруча. Задача – каждому забросить мяч в обруч. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

САЛКИ С МЯЧОМ: играющие произвольно перемещаются по бассейну. Водящий старается осалить игрока. Осаленный становится водящим.

ВОЛЕЙБОЛ В ВОДЕ: играющие встают в круг и передают мяч друг друга, стараясь не уронить мяч на воду.

ВОДНОЕ ПОЛО: дети делятся на две команды и располагаются вдоль противоположных бортиков бассейна. Учитель бросает мяч на центр бассейна. Игроки стараются завладеть мячом и забросить гол в ворота соперников. Выигрывает команда, забросившая большее количество мячей.

Учебные прыжки

ОЛОВЯННЫЕ СОЛДАТИКИ: дети выполняют прыжок в воду «солдатиком», стараясь сохранить исходное положение не только в воздухе, но и при погружении в воду.

ВСЕ ВМЕСТЕ: дети выстраиваются в шеренгу на бортике бассейна. По команде все одновременно выполняют сосок в воду.

САМОЛЁТ: прыжок выполняется из исходного положения руки в стороны. Задача – сохранить это положение в полёте.

БОКСЁР: прыжок с имитацией движений рук боксёра.

ВЕЛОСИПЕДИСТ: прыжок с имитацией движений ног велосипедиста.

БОМБОЧКА: прыжок в группировке.

ТОРПЕДА В ЦЕЛЬ: прыжок солдатиком в обруч.

КТО ВЫШЕ: прыжок двумя ногами через шест, удерживаемый над водой.

КТО ДАЛЬШЕ: прыжок двумя ногами через шест на дальность.

ШТАНГИСТ: из упора присев выполнить прыжок вверх, поднимая руки, как при подъёме штанги.

Упражнения для развития 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.

Упражнения на развитие гибкости

Гибкость – это морффункциональная способность двигательного аппарата, позволяющая выполнять движения с определённой амплитудой (показатель – размах движений).

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

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. Пружинистые наклоны туловища (вперёд и в стороны).

Упражнения аэробной направленности

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

Ходьба и бег:

1. На месте.
2. Вперёд и назад.
3. В сторону (боком).
4. Вокруг своей оси.
5. Лёжа на спине, груди или боку.
6. Ноги вместе или широко расставлены.

Махи ногами (ногой через согнутое колено; прямой ногой):

1. Вперёд или назад.
2. В сторону.
3. Одной ногой.

4. Попеременно обеими ногами.
5. Одновременно обеими ногами.
6. Стоя вертикально.
7. Лёжа.
8. С продвижением.

«Ножницы»:

1. На месте.
2. С продвижением.
3. Стоя вертикально.
4. Стоя в наклоне.
5. Лёжа.
6. С поворотом.
7. Вперёд – назад.
8. Ноги в стороны – вместе.

«Велосипед»:

1. Сидя.
2. Стоя вертикально.
3. Лёжа на боку.
4. На месте и с продвижением.
5. С вращением «педалей» вперёд и назад.

Перекаты и раскачивания:

1. Вперёд – назад (со спины на грудь).
2. Слева направо (сбоку на бок).
3. С прямыми ногами.

Плавание и его элементы.

Упражнение на расслабление.

Упражнение на расслабление обычно применяют в конце занятия. Для достижения максимального эффекта расслабления, как правило, используют метод контраста (чередования напряжения и расслабления; вытягивания и расслабления) и мысленное представление о состоянии абсолютного покоя.

Упражнения на расслабление лучше выполнять в горизонтальном положении; при этом используют помочь партнёра или поддерживающие средства.

Список литературы:

1. Большая И. А. Маленький дельфин: пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений / И. А. Большая. – М.: АРКТИ, 2005. – 24с.
2. Пищикова Н. Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники / Н. Г. Пищикова. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008. - 88с.
3. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателей детского сада / Т. И. Осокина. – Изд. 3-е., дораб. и доп. – М.: Посвящение, 1985. – 80 с.
4. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду / Е. К. Воронова. – Спб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003. – 80 с.
5. Голицына Н. С., Шумова И. М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей / Н. С. Голицына, И. М. Шумова. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008. – 120 с.

6. Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: методическое пособие / Т. А. Протченко, Ю. А. Семенов. – М.: Айрис-пресс, 2003. – 80 с.
7. Максимова Т. Аквааэробика для всех: подготовка инструкторов.

Содержимое разработки
ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Паспорт программы.....2 стр.
2. Пояснительная записка.....4 стр.
3. Содержание программы.....7 стр.
3.1.Учебный план- график для детей 3-4 лет.....7 стр.
3.2. Календарно- тематическое планирование для детей 3-4 лет.....8 стр.
4. Мониторинг освоения детьми программного материала.....18 стр.
5. Список литературы.....21стр.

Приложение.....
.....22 стр.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Программа по дополнительной платной услуге по аквааэробике «Дельфинчики»
Основание для разработки программы	
Заказчик программы	Родители, воспитанников среднего дошкольного возраста
Организация исполнитель программы	МБДОУ «Ласточка»
Целевая группа	Воспитанники 3-4 лет
Составители программы	Крошка Альбина Ахтямовна, инструктор ФИЗО (плавание)
Цель программы	Улучшение общего физического состояния, всестороннее развитие физических качеств ребёнка, способствование оздоровлению детского организма, повысить интерес к занятиям плаванием.
Задачи программы	<p><i>Оздоровительные задачи:</i></p> <p>Приобщать детей к здоровому образу жизни;</p> <p>Активизировать деятельность различных внутренних органов и систем;</p> <p>Снятие статического напряжения,</p> <p>Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;</p> <p>Предупреждение искривления позвоночника и возникновения плоскостопия;</p> <p>Гармоничное развитие почти всех мышечных групп;</p> <p>Устранение повышенной возбудимости и раздражительности.</p> <p><i>Образовательные задачи:</i></p> <p>Формировать навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;</p> <p>Развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия;</p> <p>Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку;</p>

Формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.

Воспитательные задачи:

Прививать гигиенические навыки;

Побуждать стремление к качественному выполнению движений;

Создавать у детей радостное и бодрое настроение.

Вызывать у детей интерес к занятиям плаванием.

Ожидаемые результаты К концу учебного года дети должны знать основы здорового образа жизни. У Детей 3-4 лет должны быть сформированы физические качества, навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде. Активно участвовать в играх на воде.

Краткое содержание программы В программе рассматриваются задачи физкультурно - оздоровительного воспитания направленные на формирование основных физических качеств организма ребёнка, и оздоровления детей 3-4 лет. Представлен учебный план занятий и учебно-тематическое планирование по аквааэробике, критерии оценки и требования к уровню подготовки детей.

Срок реализации 1 год

2.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования детей «Дельфинчики» разработана на основе работы Н.Ж.Булгаковой «Водные виды спорта», «Аквааэробика» рекомендованной Министерством образования Российской Федерации. Данная программа реализуется на базе муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида «Ласточка» и ориентирована на детей среднего дошкольного возраста (3-4 года).

В процессе работы в бассейне дошкольного учреждения выяснилось, что дети разных возрастных групп испытывают определённые затруднения в овладении плавательными навыками. Малышам было трудно делать сильный продолжительный выдохов воду, что связано с физиологическими особенностями их органов дыхания, плохо усваивают погружение в воду с открытыми глазами, выдох в воду. Многие дети неправильно держат голову при плавании, не всегда согласовывают движения руки ног с дыханием. Для устранения этих недостатков и для достижения хороших результатов по обучению плаванию была выбрана Аквааэробика.

Актуальность выбранной темы заключается в том, что в последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей

практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулок, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей. В настоящее время в детских садах вводятся дополнительные развивающие занятия. Как сделать, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, интересными, познавательными.

Аквааэробика – включает элементы плавания и синхронного плавания, водного поло, различных игр и эстафет на воде. В отличии от других видов физических упражнений Аквааэробика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект. Аквааэробика, так же как и плавание, повышает сопротивляемость организма воздействию температурных колебаний, воспитывать стойкость к простудным заболеваниям. Во время занятий в воде мышцы конечностей напрягаются и расслабляются ритмично. Выполнение статических упражнений в воде способствует самовытяжению позвоночника, его естественной разгрузки, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка, при одновременном укреплении всех групп мышц. Построение занятий в игровой форме с высоким уровнем положительных эмоций, а -это залог успешного обучения и воспитания, закаливающего эффекта и реализации других оздоровительных задач. Одной из особенностей аквааэробики является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положении (в отличии от плавания). При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах. Давление воды на подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела – все это способствует притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчает его работу. Занятия аквааэробикой помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико их оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм: формирование «мышечного корсета», Предупреждение искривления позвоночника, гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног; устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Для данной программы «Дельфинчики» исходя из цели программы и целевой группы, для осуществления последовательно и в системе, разработан перспективный план.

Основными средствами занятий аквааэробикой являются *физические упражнения, выполняемые в воде:*

- для освоения с водной средой;
- для освоения и совершенствования навыка плавания;

- игры на воде;
- на силовые способности;
- на гибкость;
- на выносливость;
- на расслабление;
- на дыхание;
- на укрепление мышц поддерживающих осанку.

Цель программы – Всестороннее физическое развитие ребёнка, совершенствование техники спортивного плавания, повышение двигательной активности дошкольников, способствование оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию.

Задачи программы по аквааэробике

Оздоровительные задачи:

Приобщать детей к здоровому образу жизни;

Активизировать деятельность различных внутренних органов и систем;

Снятие статического напряжения,

Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;

Предупреждение искривления позвоночника и возникновения плоскостопия;

Гармоничное развитие почти всех мышечных групп;

Устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Образовательные задачи:

Формировать навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;

Развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия;

Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку;

Формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.

Воспитательные задачи:

Прививать гигиенические навыки;

Побуждать стремление к качественному выполнению движений;

Создавать у детей радостное и бодрое настроение.

Ожидаемые результаты:

К концу учебного года, у детей 3-4 лет должны быть сформированы: физические качества, навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела в водной среде. Должно увеличиться количество детей с правильной осанкой, улучшиться координация движений, улучшение физического здоровья за счёт повышения уровня сопротивляемости к простудному фактору у всех занимающихся. Совершенствование нервно-психических процессов. Дети должны обогатиться не только двигательным, но и эстетическим, эмоциональным, танцевальным, волевым опытом.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный план для детей 3-4 лет

Тема	Количество занятий в месяц									Количество занятий в год	
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		
1. Общеразвивающие и профилактические упражнения (на расслабление; дыхательные упражнения; освоения с водной средой)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	
2. Упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку)				1	1	1		1	1	1	1
3. Плавательные упражнения					1		1	1	1	1	5
4. Игровые упражнения					1		1	1	1	1	7
5. Упражнения на развитие физических качеств (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)					1	1	1	1	1	1	6
6. Мониторинг					1					1	2

Итого:

4 4 4 4 3 4 4 4 5 36

3.2. Календарно- тематическое планирование для детей 3-4 лет

Месяц	Занятия	Тема	Программные задачи	Методические приёмы
№	№			
IX	1	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Ознакомить с температурой, плотностью, вязкостью, сопротивлением воды. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь
	2	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Показ Зрительные и звуковые ориентиры Упражнения-повторения
	3	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Показ. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
	4	Мониторинг	Выявить уровень развития физических качеств	Указание.
X	5	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь
	6	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Зрительные и звуковые ориентиры Упражнения-повторения
	7	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (всплытие и лежание на воде)	Разучивание по частям. Приказание. Устранение ошибок
	8	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силовые способности	Имитация Упражнения-повторения
XI	9	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	10	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Имитация. Непосредственная помощь

	11	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
	12	Упражнения на развитие физических качеств	Развить выносливость	Показ Зрительные и звуковые ориентиры
XII	13	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок
	14	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (упражнения «звезда», «поплавок»)	Показ Имитация. Приказание. Непосредственная помощь
	15	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
	16	Упражнения на развитие физических качеств	Развить гибкость	Показ Имитация. Непосредственная помощь
I	17	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок
	18	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Зрительные и звуковые ориентиры Имитация
	19	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
II	20	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	21	Упражнения на развитие мышечных	Укрепление мышц верхних, нижних	Имитация. Упражнения повторения

		групп	конечностей и мышц туловища.	Непосредственная помощь
22	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (скольжение)	Непосредственная помощь	
23	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силу и координацию движений	Имитация	
III	24	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	25	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (лежание на воде, скольжение)	Упражнения-повторения Зрительные и звуковые ориентиры
	26	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
	27	Упражнения на развитие физических качеств	Развить выносливость и чувство равновесия	Упражнения-повторения. Показ Имитация
IV	28	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок
	29	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Непосредственная помощь Упражнения-повторения
	30	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
	31	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силу и выносливость	Показ Имитация Упражнения-повторения
V	32	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды

33	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Имитация. Непосредственная помощь
34	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (скольжение на груди и спине с работой ног в стиле кроль)	Устранение ошибок Приказание.
35	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
36	Мониторинг	Выявить уровень развития физических качеств	Указание.

Содержание программного материала см. в приложении

4. МОНИТОРИНГ ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

Оценка качества обучения плаванию детям среднего дошкольного возраста в данной программе проводится по методике А.А. Чеменевой, Т.В. Столмаковой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» и строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей. Педагогический контроль осуществляется путём оценки сформированных у детей специфических умений и навыков. Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-балльной системе. Сумма баллов по тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов- получается средний балл. Данные заносятся в протокол и далее, с учётом оценки качества выполнения плавательного упражнения (см. табл.3), анализируется.

3,5 балла и выше- высокий уровень,

2,5- 3,4 балла- средний уровень,

2,4 балла и ниже- низкий уровень.

Оценочные тесты по 1 этапу обучения плаванию детей 3-4 лет Табл.1

Тестовые задания и критерии:

1. Скольжение на груди: 4 б- ребёнок проскользил 3 м и более; 3 б- 2 м; 2 б- 1 м; 1 б- 0,5 м.
2. Скольжение на спине: 4 б- ребёнок проскользил 3 м и более; 3 б- 2 м; 2 б- 1 м; 1 б- 0,5 м.
3. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди: 4 б- ребёнок проплыл 6-8 м; 3 б- 4-6 м; 2 б- 2-4 м; 1 б- менее 2 м.
4. Плавание произвольным способом: 4 б- 3м и более; 3 б- 4 м; 2 б 2-3 м; 1 б- менее 2 м.

Методика проведения диагностики.

1. Скольжение на груди: стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрела» на груди. Тело ребёнка должно у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.
2. Скольжение на спине: Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна бассейна и выполнить упражнение «Стрела» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо- на поверхности воды.
3. Плавание с 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.
4. Плавание произвольным способом: проплыть любым способом при помощи движений ног, рук. Дыхание произвольное

Качественная оценка техники выполнения плавательных упражнений и плавания спортивными способами

№	Плавательные движения	Цвет		
1	Скольжение на груди	Высокий (красный) Без ошибок	Средний (зелёный) Кисти рук не соединены. Ноги врозь. Носки не оттянуты	Низкий (синий) Чрезмерное прогибание туловища (высокий подъём головы и плеч)
2	Скольжение на спине	Без ошибок	Кисти рук не соединены. Ноги врозь. Носки не	Сгибание туловища в поясничной области (скольжение «сидя»).

			оттянуты	Прогиб туловища в поясничной области (голова сильно запрокинута назад)
3	Движения ногами при плавании кролем на груди, спине	Практически без ошибок. Имеются нарушения в ритме движений ногами	Неправильное положение тела на воде	Сильное сгибание ног, стопы не повёрнуты внутрь
4	Движения руками при плавании кролем на груди	Без ошибок	Пальцы рук не соединены	Руки согнуты, неполный гребок
5	Движения руками при плавании кролем на спине	Без ошибок	Неправильное положение тела на воде. Пальцы рук не соединены	Руки согнуты, неполный гребок
6	Плавание кролем на груди в полной координации	Практически без ошибок. Затянутый вдох	Руки и ноги согнуты	Нет согласования движений рук, ног и дыхания
7	Плавание кролем на спине в полной координации	Практически без ошибок. Неритмичное дыхание	Руки и ноги согнуты	Нет согласования движений рук, ног и дыхания

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - С-П.: «Детство-пресс», 2005.
2. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: «Олимпия», 2009.
3. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детям дошкольного возраста. – С.П.: «Детство- пресс», 2011.

Комплексы занятий

Комплекс № 1.

Упражнения с опорой на бортик бассейна

1 И. п.: сидя на краю бассейна. В этом положении можно выполнять несколько упражнений непосредственно перед погружением в воду: поочерёдное или последовательное опускание и поднимание ног в воде, имитация движения брассом.

2 И. п.: стоя лицом к бортику, руки держатся за бортик, ноги вместе. Сгибая и выпрямляя руки, выполнить подтягивание и опускание туловища. То же, повернувшись спиной к бортику.

3 И.п.: лицом к бортику, обе руки хватом за бортик, ступни на стенке бассейна, ноги согнут в коленях. «Сгибания» внизу подъём наверх. То же, сгибать и выпрямлять колени. То же, выпрямить колени («складка»). Удерживать позицию или немного покачивать вверх-вниз, вправо-влево. То же, но одна нога стоит на дне.

4 И. п.: стоя лицом к бортику, хватом руками за бортик, ноги на дне. Одним - двумя толчками согнуть ноги в коленях, выполнить упор ступнями в бортик бассейна.

5 И. п.: встать на дно бассейна, ноги на ширине плеч, руки хватом за бортик, спина прижата к стенке бассейна. Обе ноги одновременно согнуть и подтянуть к груди, возвращаясь в и.п., ноги выпрямить с предельным усилием.

6 То же, но стараться прямыми ногами коснуться головы.

7 И. п.: то же. Выполнить поочерёдное сгибание, разгибание ног в коленных суставах («велосипед»).8 И. п.: то же. Выполнить отведение, приведение выпрямленных ног («ножницы»), круговые движения ногами.

9 И. п.: лечь на спину, руки хватом за бортик. Выполнять повороты туловища вправо, влево.

10 И. п.: то же, выполнение имитационных движений ногами, как при плавании кролем на спине.

11 И. п.: лечь на грудь, руками хватом за бортик. Выполнять имитационные движения ногами, как при плавании кролем на груди.

12 И. п.: встать лицом к бортику, руки хватом за бортик. Оторвать ноги от дна, держась на руках, повороты бёдер направо - налево, колени касаются локтей.

13 И. п.: то же. Выполнять прыжки двумя ногами вправо-влево (как в слаломе), верхняя часть туловища неподвижна.

14 И. п.: встать лицом к бортику, руки хватом за бортик. Выполнять сгибание, разгибание рук в локтевых суставах(«отжимания»).

15 И. п.: то же. Поочерёдно выполнять махи ногой в сторону, назад.

16 И. п.: встать лицом к бортику, руки положить на бортик. Отталкиваясь ногами от дна, жим тела.

Комплекс № 2.

Упражнения без предметов

1 «Ладошки- ложки».

Ходьба на носках по периметру бассейна, отталкиваясь ногами от воды: а) высоко поднимая колено; б) поднимая прямую ногу.

2 «Брызгалка»

бег по периметру бассейна, отталкиваясь руками от воды: а) с изменением направления по сигналу; б) приседание по сигналу.

3 «Делаем волну».

И.п.: основная стойка. Руки прямые в «замке» перед собой. 1-2 наклон- вперед вправо, перенос туловища вперед влево; 3-4 – то же в другую сторону.

4 «Носочки».

И.п.: о.с., руки на поясе. 1-правую ногу согнуть в колене, поставив ее на носок; 2 – тоже другой ногой.

5 «Вытри ножки»

И.п.: о.с., руки на поясе. 1-отвести правую ногу назад, поставить на носок; 2 – вернуться в и.п.; 3-4 – тоже другой ногой.

6 «Покажем ножки»

И.п.: о.с., руки на пояс. 1-отвести правую ногу в право, поставить на носок; 2- вернуться в и.п.; 3-4 – то же другой ногой в лево.

7 «Прыжки»

и.п.: о.с., руки на поясе. Прыжки на месте с поворотом туловища на 90 градусов.

Комплекс № 3.

Комплекс с мечами

1 «Потягивание».

И.п.: о.с., мяч в руках. 1-прогнуться с мячом назад, правую ногу поставить назад на носок; 2- вернуться в и.п.; 3-4 – то же другой ногой.

2 «Указатель»

И.п.: о.с., мяч в руках 1- поставить правую ногу вправо на носок, мяч отвести в лево; 2-вернуться в и.п.; 3 –поставить левую ногу влево на носок, мяч отвести в право; 4 – вернуться в и.п.

3 «Цапля».

И.п.: основная стойка, мяч в руках. 1- поднять прямую правую ногу, переложить под ней мяч из правой руки в левую; 2- вернуться в и.п. 3- поднять левую ногу, переложить под ней мяч из левой руки в правую; 4 – вернуться в и.п.

4 «Катаем клубок».

И.п.: о.с., мяч на воде перед собой. Вращение мяча на воде вокруг себя, двигая его правыми пальцами руки, в другую сторону - левой руки..

5 «Стрела»

И.п.: о.с., мяч в руках. 1-мяч в право, левую ногу отвести в сторону; 2 – вернуться в и.п.; 3-тоже другой ногой.

6 «Прыжки»

и.п.: о.с., мяч в руках. Прыжки с поворотом туловища вправо и влево.

Комплекс № 4.

Комплекс с гимнастической палкой.

1 «Потягивание».

И.п.: о.с., палка внизу широким хватом. 1-прогнуться с палкой назад, правую ногу поставить назад на носок; 2- вернуться в и.п.; 3-4 – то же другой ногой.

2 «Наклоны»

И.п.: о.с., палка на лопатках. 1-2- наклон вперед вправо, переместить туловище вперед влево; 3-4- то же в другую сторону.

3 «Повороты».

И.п.: основная стойка, палка на лопатках. 1- повороты туловища вправо; 2- вернуться в и.п. 3- 4 – то же влево.

4 «Забор».

И.п.: о.с., палка вверху широким хватом. 1-2-опустить палку вниз, перешагнуть через нее в воде; 3-4-поднять палку за спиной, вернуться в и.п.

5 «Солдаты»

И.п.: о.с., палка вертикально, широким хватом. 1-поворот туловища вправо, отставить левую ногу влево на носок; 2 –вернуться в и.п.; 3- поворот туловища влево, отставить правую ногу вправо на носок; 4- вернуться в и.п.

6 «Прыжки»

и.п.: о.с., палка перед собой горизонтально, широким хватом. 1-прыжок на месте с поворотом туловища вправо, ног -влево; 2-прыжок на месте с поворотом туловища влево, ног - вправо.

Комплекс № 5.

Упражнения для развития мышц верхних конечностей.

1 И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Поочерёдно (одновременно) поднимать и опускать плечи (стоя на месте, приседая в воду, в ходьбе).

2 И. п.: ноги на ширине плеч, руки в сторону. С напряжением мышц сгибать и разгибать руки) а)полусогнутые в локтях вниз, вперёд, наверх; б) к плечам; в) вперёд, локти вместе.

3 И. п.: то же. Выполнять круговые движения вперёд, назад, в воде, над водой.

4 И. п.: присесть в воду по плечи. Быстрые загребающие движения руками вперёд, назад; вперёд, в сторону.

5 И. п.: в полуприседе, ноги на ширине плеч, руки опущены, пальцы сцеплены между собой. Поднимать и опускать руки вдоль живота, боковых поверхностей бёдер – гидромассаж живота, боковых поверхностей бёдер. 6 И. п.: в полуприседе, ноги на ширине плеч, локти

прижаты к туловищу. Попеременное сгибание, разгибание рук («бурун»).

7 Выполнять имитационные движения (удары) в воде («матч боксёра»).

8 И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять прямые руки в стороны, вернуть в и.п.

Комплекс № 6.

Упражнение для развития мышц нижних конечностей.

1 И.п.: лёжа на спине, руки работают под тазом. Повороты туловища вправо – влево с прямыми соединёнными ногами, с разведёнными.

2 И. п.: лёжа на спине, руки работают под тазом, ноги согнуты в коленях. Повернуть туловище в сторону, вернуться в и.п.

3 И. п.: лёжа на спине, руки работают под тазом. Подтянуть ноги к груди, голень лежит на воде(группировка). Вернуться в и.п.

4 И. п.: то же. Из группировки поднять ноги вверх(«двойная балетная»). Вернуться в и.п.

5 И. п.: то же. Из группировки поднять одну ногу вверх, другая согнута («фламинго»). Вернуться в и.п. То же с другой ногой. То же, но с поворотом на 360 градусов.

6 И.п.: то же. Из группировки поднять одну ногу вверх, другая выпрямлена («балетная нога»).Вернуться в и.п.

7 И. п.: то же. Присоединить носок одной ноги к колену другой («цветок»). Поворот 360 градусов.

8 И. п.: то же. Выполнять боковой «велосипед» с поворотом на 360 градусов.

9 И. п.: сидя в воде. Удержание положения с помощью рук. Отведение, приведение прямых ног(«ножницы»). То же, но носки над водой.

10 И. п.: то же. Сгибание, разгибание ног в коленных суставах («велосипед»). То же, но носки над водой.

11 И. п.: то же. Выполнение круговых движений ногами. То же, носки над водой.

12 И. п.: лёжа на спине, руками держаться за желоб. Опускание , поднимание прямых ног до уровня воды, с уровня воды до касания ногами головы.

13 Ходьба: На месте; в движении; приставными шагами в сторону.

14 Бег: На месте; в движении; высоко поднимая бедро из воды; доставая песок из воды; с захлёстом голени назад; То же, туловище опущено в воду; «барьерный бег» - прыжок на правую ногу (колено из воды), прыжок на левую ногу (носок из воды сзади).

15 Прыжки: на месте; в движении; на одной ноге, на двух; с поворотом на 90, 180, 360° в одну и в другую сторону; «в складку» (выпрыгивая из воды, пытаясь руками достать ноги); «в группировку» (выпрыгивая из воды, подтягивать колени к груди).

Комплекс № 7.

Аэробные волны. Аэробные волны – передвижения по дну бассейна.

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.

2 Бег в воде и виды бега: обычный, с высоким подниманием бёдра, с забрасыванием голени назад, с подниманием прямых ног вперёд или назад, с крестным шагом вперёд или в сторону, бег с дополнительными движениями, с поворотами, остановками, бросанием и ловлей предметов, с перестроениями, с передвижением через мнимые барьеры (барьерный), чередование бега с ходьбой, прыжками и т. п. Беговые упражнения с изменением темпа и шага.

3 Прыжковые упражнения в воде: бег прыжками на двух ногах, на одной ноге. Прыжки через мнимые препятствия, многоскоки, прыжки в «складку» (ноги стараются соединиться с руками), в «группировку» (подтягивание коленей к груди), выпрыгивая из воды. Продвижения по дну можно сочетать с дыхательными упражнениями.

Комплекс № 8.

Водный стретчинг. Постоянная растяжка и разнообразные сопутствующие упражнения делают мышцы эластичными и выносливыми. Водный стретчинг (упражнения на гибкость) рекомендуется проводить в конце занятий в качестве восстановления после нагрузки.

1. И.п.: основная стойка на дне бассейна, мышцы таза и живота сильно сжаты. Руками сильно потянуться вверх.

2. И. п.: то же. Руки в сторону, развернуты мизинцами вверху. Пытаться их соединить. 3. И.п.: то же. Наклон в сторону, одна рука тянется вверх, другая вниз, по ноге.

3. И. п.: стоя на одной ноге, взять другую за пятку, прижать к груди. Выпрямление согнутой ноги. То же с другой ноги, с опорой на бортик.

5. И.п.: стоя на одной ноге, другая выпрямлена вперёд, носок над водой. Перевод ноги в сторону, назад, в и.п. То же с другой ноги.

6. И.п.: то же. Перевод ноги через стойку, ноги вместе назад и в и.п. То же с другой ноги.

7. И. п.: то же. Выпрямленная нога зафиксирована. Повороты корпуса в сторону, назад, в и.п. То же с другой ноги.

8. И. п.: то же. Упасть вперёд (растяжка в шпагат), вернуться в и.п. То же с другой ноги.