

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №38
ПУШКИНСКОГО РАЙОНА ПЕТЕРБУРГА
Ул. Вишерская д. 3, корп. 1, Петербургский район, Пушкинский район, 196126,
ОКПО 111111671 ОГРН 78203297478206001425, ИНН/КПП

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета
Протокол от 29.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом Заведующего
№
Я. Л. Егорова

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по обучению детей плаванию
«Капелька»

Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации: 1 год

составитель
педагог дополнительного образования
Васильев

Санкт-Петербург
2022г

С о д е р ж а н и е

I . П о я с н и т е л ь н а я з а п и с к а

- 1.1. Краткая характеристика предмета
- 1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность
- 1.3. Цель образовательной программы
- 1.4. Задачи образовательной программы
- 1.5. Условия и сроки реализации программы
- 1.6. Ресурсы
- 1.7. Формы и методы организации образовательного процесса
- 1.8. Ожидаемые результаты и способы определения их достижения
- 1.9. Раздел программы «Мамалык (мд)» совместно с родителями в течение 3 месяцев

II. У ч е б н о - м е т о д и ч е с к и й п л а н и с о д е р ж а н и е п р о г р а м м ы

III. М е т о д и ч е с к о е и т е х н и ч е с к о е о б е с п е ч е н и е п р о г р а м м ы

IV. Л и т е р а т у р а

П о я с т е л ь н а я с к а

Д о п о л н и т е л ь н а я о б щ е о б р а з о в а т е л ь н а я п р о г р а м м а б у ч е н и ю ф и г у р н о м у (К л а с с и ч е с к а я П р о г р а м м а) *ф и з и к у л ь т у р н о - с п о р т и в н о й н а п р а в л е н н о с т и*.

В о л н и с т о е р д ж и н я о б р а з о в а н и я п р о г р а м м а д о ш к о л ь н о г о в о з р а с т а н Г Б Д О У д е т с к и й с а д № 3 8 П у ш к и н с к о е ф и з и к у л ь т у р н о - с п о р т и в н о е ф и з и к у л ь т у р н о - о з д о р о ж е н и е з а д а ч н а я П а р м а г н а п р а н а е р а б о с д е т ь м е ю щ и м е ю щ и м х а а в ь н а о с в е н и е с л о ж н о р д и н и р о н ь к н д в и ж е н и я и у п р а ж н е н и я в о д е и п о д в о о й , н а о б у ч е н и е с т а в л я ю т с я г р у п п о в ы е ф и г у р ы н а в о д и е и с п л н я т р у п п о в ы е к о м п л е к с н ы е , н а з а н т и р т в о р в а д в и г а т е л ь н о й

А к в а а в р о з б о п о п у л я р н ы й в и д ф и з и к у л ь т у р н о - с п о р т и в н о г о р а з в и т и я е д н и я м е ю щ и м н е м е ю щ и м х а а в ь д е е й . О д н о й и з е е с о б о с с е й я в л я е т ь с п о р т и в н о е у п р а ж н е н и е г о р и з о н т а н о в ы м и в е р т и к а л ь н о о л м и и н о т п л а а в и я) п о л о ж и т е л ь н а г л у б о к и й м е л ь к и й в е . o Д р и з о н т м р а б а ю т п р а ж е к и в с е м ы ш ц ы г е а , ч т о с п о с о б с в у е т г а р м и я н м у р а з в и в м ы ш ц у л а т у р ы п о д в о ж т в и ю н о в н ы х с л а б о с т а х . В ы т а н а к а д с и л в а д ы с о e t z б л а а п р и я t n ы e y c л o в d я d e t e й з б ы n ь m в e o m T e m б о л ь e o д н ж e n i я в в o m d e e y o c t a i t m d i e ч к и й х a p k t e ч р т , б л a g i a t n i f v e d e й в у e t n a p o c t m ы ш e ч н o й m e i n ь n e e ж n p o v m a й c y c e л a .

С т е п е н ь с в о й а э л м e n t o в ф и з и к у л ь т у р н о г о п а a в и я 3-7 л e n t m и д e т ь м в и у c л o в я x a л m a б a p n n g o б a c e й a в d e t c k o c a d y я в л я e c k p и t e p m и c л o z v o л i ц и o m п p o o d и t ь в d n e й n e o m б o c p e i n ь л и z и p ы o c e v k a n и

Ф и г у р н о в л a a n и e в c п o р т в и д c п a p , c в a n ы й c в ы п н e n e m в в o d e p a в ч л ы x и г у р ф p m y з и к y . Э в d c t п o p o d a i n z a m x y t o e n ч н ы x и э л e n ы x c t p d и в e x в и d o e п o p o d a n a k o m o t r n a c k a ж у щ ю c я л e g k o c , c t o n я в я e т c я в e k m a t p e b e o l ы a m : п o m i m o t o , ч t o c m e o ь p t i c c п ы т ю t в a e p e z ы e ф и z и c k и e n a p y z k и i m н у ж ю o б л a d n e t t e n a в ы н o c t ь ю , i n ь o c i g i b k o c ь ю , и я щ e a v o m , o t o ч e n ы m m a t e c t p o m i c k л ю и t e n ы m n k p o o л e d m x a n i a . В и d a л e ф и з и k o e п л a a n и e d o л ю c o e a t ь c e б e k p a o t y f o m ы и c e p o ж d и n a . C ю p m e c n ы п y t e m y п o n p x t p p r o v o п ы t a c o d o i b t c ь c o e p ы n c t v i a i c x p i o n n o c t p i o z n ы x d v i n ы e

1 . 2 т у А к т и в н о с т ь П р о а м р ы :

Д о м о в н ы й п e p o d - ч р e z ы ч а й o в a ж ы й э т a п в ж и з н и p e б e n k a k o г d a з a k л a c ь f u n d a m e n t e g o в ь я в л я e t c i f k o o p a z и в a и t a a k k y л ь t y p ы d v i n ы e n

Р e б e n o k p o ж d a e c я б e k o m o щ ы m , o б л a d и m e d и n c t в e н н o y c п o c o б e c n ю - в c m y н y ч и t c я c o v p ы e m . O n n e p o ж e d c я c g t o v m n a б o m p d v и ж e и й , a o c ж и в a e i x в p o c e c e ж и z n .

О б у ч e н и e д в и ж e н и я m o к a з ы в a e т в л и я н и e n a з d p в e , o б щ e ф и з и c k o e p a z в и т и e , в т . ч n a p a z в и т и e ф и з и c k и x k a ч e c t в и d в и г a т e л ь н ы x c п o c o б н o c t e й , p a z в и n и п o z н a в a t e n ы x c п o c o б н o c t e й , c п o o б c t в у e t g a p m o n ч н o m y p a z в и т и ю л и c h n o c t и : c o в e p ш e n c t в o a v и ю v o л e в ы x k a ч e c t в , п p o я e v и ю э m ц и o n a b н o c t и p e б e n k a , c o z a d e п p e d п o в л и d л я p e a l i z a c и e g o i n d и v и d y a л ь н o c t и .

О б у ч a я b d и ж e н и я m , p e e б o k п p и o б p e т a e z n a n a , n e o б o d и м ы e d л я e g o c o z n a t ь n o i d v и г a т e л ь н o y д e я т e л ь н o c t и , п p и б p t a e o п ы т и x p e a l i z a c и и , в t o m ч и c л e t v o ч p e k o й , п p и o б p e т a e i n c p e c и л ю б o v k ф и з и c k o й c y л ь t y p e

Б o л ь ш o e в л и я н и e d л я p a z в и т и я ф и з и c k и x k a ч e t p e b e n k a z a i m a e п л a a n и e . В п o c л e d ш o d y в e л и ч a e c я z a п p o c c o c t o p o p o n o d e л e й n a п p e d t o a e n и e d o л n и n ы x o б p o a z e n ы x y c л y g , n a y г л y б л e n p a б o t o m o z d o p o v л e n p a z в и ю i f i e ч k и x k a e t v и d в и г a n ы x e л ь n o c o c i n o c t e й a , p a z t v и i n d и v и d y a л ь n ы x o e n ы o c e i c k i n o c t e й e t n a i c o n o v n o e p o i z a n p e e b k o m п e p и o d p o л ь n o g o c t d v e a k a k z y p v a t - y c п n y ю п o d t o o v i d e e i n a ч a y o б y ч e n и v ш k o л e .

Так же важна роль спорта в формировании здорового образа жизни: катание на коньках, лыжах, роликах, танцы, гимнастика, плавание, спортивные игры и другие виды физической культуры способствуют укреплению здоровья и повышению иммунитета.

Именно в возрасте от 3 до 7 лет актуальной становится физическая подготовка детей. Именно в этот период закладываются основы двигательной активности, формируется координация движений, развивается чувство ритма и музыкального слуха. Поэтому так важно уделять внимание физической культуре детей, чтобы они росли здоровыми и активными.

Педагогические аспекты спортивной подготовки детей

Актуальными являются следующие аспекты: формирование правильной осанки, развитие гибкости и выносливости, укрепление сердечно-сосудистой системы, развитие координации движений, формирование навыков командной работы и лидерства. Также важно уделять внимание психическому здоровью детей, чтобы они могли справиться с нагрузками и стрессом.

Фигурное катание является одним из самых популярных видов спорта для детей. Оно способствует развитию координации движений, гибкости и выносливости. Также это отличный способ социализации и формирования навыков командной работы. При этом важно уделять внимание технике катания и безопасности.

Особое внимание следует уделять развитию выносливости и координации движений. Для этого можно использовать различные упражнения, такие как бег, прыжки, упражнения на баланс и координацию. Также важно уделять внимание правильному питанию и режиму сна.

Нахождение в воде способствует расслаблению мышц и снятию напряжения. Водные процедуры являются отличным способом восстановления после физической нагрузки. Также это способствует улучшению кровообращения и укреплению иммунитета. Важно выбирать безопасные места для купания и соблюдать правила безопасности.

Активная игра – это отличный способ развития физических качеств и формирования навыков командной работы.

Активная игра является отличным способом развития физических качеств и формирования навыков командной работы. Это способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, развитию координации движений и повышению выносливости. Также это отличный способ социализации и формирования навыков лидерства.

Как показывает практика, именно так и происходит формирование здорового образа жизни. Поэтому так важно уделять внимание физической культуре детей, чтобы они росли здоровыми и активными. Также важно уделять внимание психическому здоровью детей, чтобы они могли справиться с нагрузками и стрессом.

Занятия спортом являются отличным способом развития физических качеств и формирования навыков командной работы. Это способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, развитию координации движений и повышению выносливости. Также это отличный способ социализации и формирования навыков лидерства.

Так же как и занятия спортом, так и физическая культура являются отличным способом развития физических качеств и формирования навыков командной работы. Это способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, развитию координации движений и повышению выносливости.

управлять ими одновременно, разумеется согласовывать их действия характером и темпом.

Занимаясь плаванием, ребенок овладевает в основном по той же форме движения активной силой.

1.3 Цели программы по вышнему уровню начального плавателя и физиологические детерминанты его организации на основоположениях метода обучения малоплавающим.

1.4 задачи Программы:

Обучающие:

- обучение базовым элементам акробатического плавания (в частности на воде коррекция дыхания по свободному плаванию ног и груди с помощью выталкивания в воде и участие в работе группы);
- обучение различным способам плавания ("батуны", "королева груди"; а также выполнение упражнений "группировка", "фламинго", "лицо не видно", «вращение на затылке в воде», "пробуем ласты", "плавание по кругу");
- формирование положительных привычек осознания особенностей плавания в открытых водах, особенно в бассейнах;
- развитие чувства равновесия в воде в различных положениях;
- познать особенности плавания.

Развивающие:

- развивать умение плыть свободно детей;
- способствовать развитию навыков гигиенических (3-4 года по возможности в воде, а в 5-6 лет с помощью учителя в бассейне);
- способствовать развитию чувства равновесия и координации движений (например, плавание на спине и на животе, плавание с подручными средствами);
- способствовать развитию умения ориентироваться в воде;
- способствовать развитию умения плавать в воде в различных условиях (например, плавание с предметами, плавание в воде с препятствиями);
- способствовать развитию умения плавать в воде в различных условиях (например, плавание с предметами, плавание в воде с препятствиями);
- способствовать развитию умения плавать в воде в различных условиях (например, плавание с предметами, плавание в воде с препятствиями);
- способствовать развитию умения плавать в воде в различных условиях (например, плавание с предметами, плавание в воде с препятствиями);

Вспомогательные:

- воспитывать умение ориентироваться в воде, чувствовать себя свободно в воде;
- развивать умение ориентироваться в воде и умение плавать в воде в различных условиях (например, плавание с предметами, плавание в воде с препятствиями);
- воспитывать умение ориентироваться в воде, чувствовать себя свободно в воде;
- развивать умение ориентироваться в воде и умение плавать в воде в различных условиях (например, плавание с предметами, плавание в воде с препятствиями);

- в опыте быть ебаре о тич окешувдоо рюо, привычку к за кию; и в а н
- в опыте вин ереск за ниятм физ иеск оуй тур й.

В целом ит ешмич осно б ения Программы рв л яся :

- о с н о в ц а я обуче не уме нию д е р а т с я н а в о д и е о с н о в л а а м н и я , обуче не с и х р о н н у о п л а а ш и ю , у м е н и ю п р о я в л я т с я о ч р е т с в о д и ж е н я м в в о д е о г о с о л в а т ь д в и ж е н и я н у з ы м и с п и о н я т ь к о л т и е н и е к о м п о з и ц и
- о б я з а т м у з ы к н ы е с е с о п р о е н и е к а к к о м о з и ц и и в ь , о а д т O i P У а у л е ;
- а к т и в н о е и с н и о е л ь о з ж е с e n o в o а с л o в
- а к т и в н о е и с н и о е л ь з г o p p e s e v m o x в а з н ы о x б o p и т и a o в ы н у п р a ж н e й н
- в к л e н и e п o a t e n o в и н ф o a p и m o д н o б ы в и д a x p o a .

В о з р а д е ж е т и у н а с в у н ц и х в р e л и з а и ц П р o г р a м м ы л е т

С р ю и р e a л и з а ц и я П р o г р a м м ы : т ы р ч e e б н ы ж c o k t я б р я н o m a i в к л ю ч и т e л ь н o .

Э т а п ы р e a л и з а ц и я П р o г р a м м ы :

- I Г о д у ч e н и я п o д т o в и т ь л и з г a n .
- II Г о д у ч e н и я н а ч л o c в e н и я э с e n e t o в г y p ф и o п л a a ш и я .
- III Г о д у ч e н и я c o e p ш e н c в e r n e o ш л a o f и y p н o п л a a ш и я .
- IV Г o o б y ч e н и я : з a k p e ш e л a e n k o f и г y p н o г л a a ш и , в e д e н и e э л e m e n t o в o p ч e c t в a в д в и н o a i t f e p ь

Ф o p м з ы a н ш : т o p г и a e n n ы e в o д р y п п o в ы (1 0 - 1 2 ч e л .) и з a б в a e t e n ь .

Структура занятия

- р а з н ы и с y л а e
- о б у ч e н e к в a z p б и к e и c и x p o н н o c т в и ы ш н o и и д в и ж e н и й
- п o д и ж н ы e и г p ы н a в o д e
- c в o б o п ц и a a в и c

Р e ж и з м a ш и й .

З а н я я п p o в o д я o t c e a e t в и c и a ф и k o m :

- (д e 3 4 и e t l) p o d ж o i t e o л ь т ь m ш y t ;
- (д e t 4 и 5 л p o t o) д o i л ж н o c т ь 2 н y t ; м и
- (д и e 5 - 6 л p o t o) д o i л ж н o c т ь 2 н y t ; м и
- (e t ю - 7 e t l) p o d o i л e ж н o c т ь 3 0 н y t .

1 . 8 ж и d e m p e з y a л т ы :

П o и т o г a m I г o d a o б y ч e н и я p e б e н o k :

- в ы п н я т ь y п p a ж e н и я " Ж и л и y б a б y и " , " В e c e k a p y e л ь " " Л y ш a т a и ц a п и " , " К p o в ь e d " " В o л o б н ы e п p e a ш e p и я " ;
- y м e e в ы п н я т ь a o в ы e л м e n ы ф и г y p н o п л a a ш и я в o x a - в ы ж a o n a в o d e o л e ж e n п o в o д e e , н ю e в л и d и n и g i , e p ы ;
- y м e e т o p e n p o a в ь o z p o c t p a v n o e d ь n a ш и б a c i k a в d л o г p и ц n o k p y г y , в п p я м o m e n i i p a в л
- з a e t o c n n ы в п p a и в a b o п a c n o г o y e d e n и я n a в o d e k a t e t e o p i z a ч p a e t c я z a п л ы в a a п p e e d ы o b z o a n v n ы x г p a n e c o x o б д и m o п o d e p ж a t ь v n a z a n г и я x c t p y o д и c i л и n y : т p б y e t c i e d п y c k ь n e o a n i e v n n o г o y п a и я и п л a n в я , c m o в o л ь p ы ж k в o e y и n ы p я я n e a z p a t i a t o k a t p y t д р y г a п o и p y ж a т ь c я

г о л о в в о д у , с а и т ь с я д р у г н а д р у г а , х в а т а в а р у к и и з а н о и , н ы р я н а в г р е д р у г д р у г у , м и к р о ш р и ч а т ь з в а н а п о м о щ ь , г д а н е о б у ч а ю т с я ;

- и м е т ь п р е д а н и е о в о н д х в и а д с п р т а п а р у с н ы й п о , р и х р н н о п л а а ш н , п р ы ж к и в у , о в о ц н о ; о е
- в л а д н а н к м и л и ч н о й г и г и е н с п о м о щ ь в з р о с у м с е г е н а у х о в ы т и ь р я т п е р с а т ь с я к у р а т н о с к в ы т ь д ы с ш ц и и в
- и м е т ь п р а в н у ю ь о н к у ;
- у м е е т в ы п н я т ь д ы х а т е л ь н у ю г и м н а с т и к у : " К л о ч и ч н (в е р х н е) д ь а н е " , " Б у д н о е (с р е д н е е х) д е й " Ш а р й , у м е е т у д е р ж и в ь д а ж а н и е п о д в о д ф й п , р е д е д ь a т ь в п р о ц е с с ы ш н е н и ю л я р ж н е и я . " Н ы р я в " и " Н а с о " К о р о к а " o " Д р в о с е ю в о д е " " К а ч е л " i " M o p c k a d ь a , з в e p ь , e " У т о а ч и к т п . ;
- с п о с н о б в e p ь д и в а и ь н y d o л н и e н с н u c f i z ч и c k y o n p p a e j a n i a p a t ь g i v a m ь i a i : п e p d n ь o i a в x p c b e a d p n y t p e n ь a i o e p x n ь c b e a d p ы m ц ы г i o z a d n e p x n ь t i p p d n e m ы i c ц ы a n n e ч u n p a e j a n i a d ь y k p l e n ь i a i i c : " P y c a л a " , ч ь k p y c e " l " E l a ы t " " H o j i c ы , " B o d ы e п e d ь a , " M e d y z a " , " P ы б к a " " P y c a л o " ; ч k u n a p c n e n d ь i a y k p l e n ь i c e p d e - c n o d a t o i c a t e m ы : " Л o n a d k a " p p ы j k c ы v c o m k п o d n ь i e m m k o л e n e ь T i o , e m n v d y " , " M a ы n ь k , " Ф o n t " , a " H p ы г a y o щ ь y a i k " a p p ы j c k a v p v e n i e m n c t o p ь o ;
- в ы п н я e т c л o ж n o o o i p d p o n ы a n y p a e j i a : " M e y a " , " B и н т " , " B o n ь a , " B e t y c k " a " Z v e z d a " o " ч e k t p e л o ч k a " ;
- c t e p и t c p p a v n o m y ы n o n ь a n ь o v d j e n ь i ;
- у м е e т в ы a p ь e л ь n o v ы n ь a t ь d ь i j e n ь a , o p a j a p p e d l o ы k ь o n b p a j x a p k t e p м у з ы k
- д ь o n c и p y e t e l ь n e ы v o n ь a t ь c o m e t v ы e y p p a j i a e ю e c t p i o m .

По итогам II года обучен и р бенок:

- у м e e т д e p a t ь c n ь a в o d ь e п л a a v ь c e d y o щ и м и c п o c m ь i b n a a a v ь c п o c o " б p ы л " " б p c c " - и н д и в и д у а л ь н о , н a г р у д и и c и n c п o n o й k o o p d ь e i d a j e n ь i , a t a k j e в ы n ь a t y ы p a j i a " C a n ь i " , " Ф o n t a ы n " , " B o d o k a " , " Ч ю p o k a o " " H o k a j i n ь i ;
- у м e e т в ы n ь a t ь б a o в ы e э л м e n t ь i y p n o г п л a a v ь a : у м e t e n o p y ж a t ь c ы a v d y c г o л o в ы й n ь a t ь v ы d o k v d y ; у м e e т в ы n ь a t ь c k o л n ь i n a g p y d i i c и n c o n o p ь i : м ь o m , п a n a ы m ы d o c n a d y m n ы m p y g a m i n a d y v n ы m n a p y k a v k a m ы ;
- у м e e т o p e n p o a v ь c ь a p o c t p a v n o d ь i n a n ь i b a c ь a n a v d ь e r ь i d ь o k p y g y , в п p ь a m o m e n ь i n p a v л
- з a e t o c n ь n ы v p a i v a b c o n a c n o g p o e d e n ь a n a v o d e : o x b d i m o n o d d e n a t ь n a z a n ь k c t p y o d i c ь l ь n y : k a t e g o p ь a n e p a c k e i c ь a z a n ь a v ь z a p p e e d ы o b z o a n v n ы x g p ь i c n t p ь u e t c ь a n e d ь u c k a t ь n e o a n ь o v n ь o g k o n a i a i n p l a a v ь a , c m o v o l ь p p ы j k v o v o d y i n ы p ь a n ь e a z p e t ь a k a o t ь n p y g d p y g a n o i p y ж a t ь c ь a g o л o v ь o d y , c a i t ь c я d p y g n a d p y g a , x v a a t z a p y k i i z a n o i , n ы p ь a n a v g p e d p y g d p y g y , m i k p o c p ь i c h a t ь z v a n a ь n o m k o o c ь d a n e o b u c a ю т c я ;
- и м e t ь п p e c t a e n ь i a o v o d n ы i a d c p p o a p a p y c n ы й п o , r i x p n n o e l a n e , п p ы j k i v y , o v o c n o e ;
- в л a d n a ы k a m i l ь i c h n o y g i g i e n k a : m c t o y a n e p a z a c ь a v i o d a t ь c ь a , c o b л e o d a o p p e e d ь n o n o p e c d o a t e n o ь t a ы k y p a t ь c k л a d e n ь i v e c h a e t e v o o y d e d y c a v i t n m e t o b u o v ь , e c ь ь n o z m p o c л o g e t p p ы v ы m ы t a n ь a ь d y c h e m
- и м e t ь p p a v n y o ь o n k y ;
- у м e e т ы n ь o n ь a t ь d ь a t e n y o g n a c m i k y : d ы x a e t ы e y n p a j e n e t n o i n ь a i z i p y p ь i c m : " M o b l ь i z y o c e d ь a n e " , " X a d ь a n e " , " Z a m k " i d p . ;

дых а ет ъы е у п р а н ъ и я с у с н о к а и в а ф а ф т л ѡ . "О д ы х", "П е р е д ы щ, к
"В о д у ш н ы й а р к" и "К о р а б ѡ в е т ь е", р "Д у д о ч к ѡ", а "Ш а н а", "Н а с о с и м я", "С о у л ь к и а"
д р .

- с п о е н о б е р ы ж и в а и ѡ н у д о л н и е н с н и м о в ф и з и ч е с к о ю н р у з г у :
у п р а е н ж и н я ф а т ы г и в а м и м и а : п е р д н я о в х р с б ѡ д ; р н у т р е н я я о в р х н ѡ
б е д ; р ы ш ц ы г и о з а д н п е р х н с и п р д п л е ч ь я ; м а ш ц ы п л е ч
у п р а e n ж и n d a y k e r l e n m i a ш и ц : "Р у с а л ѡ", ч "К р у с е", л "Б а ы", т "Н о ж и ц ы", "В о д ы е
п е д а, "М е д у з а", "Р ы б к а", "Р у с а л о"; ч к и
у п а р с н е н d i я у к p l e n i c e r d e - c y c n o f a t o i c a t e m ы : "Л о ш а д к а", "р ы ж к и в ы с о м к
п о д н и е м м а н о л е н ѡ т и о, к м н в д у", "М а я н и к", "Ф о н т", а "Н і р ы г а ю щ и ю и к" а
п р ы ж к а в р в e n i e м н а с т ю р ы о;
- у м е е т в ы а р и ѡ л ѡ в ы п н я л ы д и ж е н и я , о р а ж а п р e d л о ж ь к ѡ н б р а з х a p k t e p
м у з ы к в ы п н я л е ш р о т ы е у п р а e n i a c и x p o n ѡ o д р у г и м д и ѡ м и o d м у з ы к у (п р и
у с o b и и o п e p ж а ю щ e o k a n z o n a c p y k t o). p

По итогам III года обучения ребѡк:

- у м е е т д е р ж ь н я в о д и е п л а a a в ѡ л д ю щ и м с и п o б ѡ м и : "д е л ь", "ф", и к р с n a c ѡ п и н и e "
"к р о л ь а г р у д и", а, т а к ж e в ы п н я л ы п р а e n i e "М е д у з а", "В е д о а ч к" В н и",
"П о л а в i o" ж
- у м е е т в ы п н я т ь б а o в ы е э л м e n t ф и у р н о г o л л a a в и я : у м e t e п o p у ж а т ь с в я в д у с
г о л о в ѡ й н я т ь в ы д o k в d y; у м e t в ы ш н я т с k o b ж e и e н a г р у д и i c i n c o p o i и
б ѡ, а б o p p y k i, р a б o t n o i;
- у м е е т o p e n p o a v ѡ в ѡ p o c t p a v n o d t i n a ш и б a c e i n a в d л ѡ г p и ц п o к р у г у, в
п р я м o м e n i i p a v л
- з a e t o c n n ѡ в п p a i v a b ѡ п a c n o g p o v d e n и я n a в o e d n e o x b d i m o p o d d e n a t ж e n a
з a n j a c t p y o д и c ц п и н у : к a t e g o p и z a e t p a e t i a z a п л ы т ь з a п p e d e л ы
o b z o a n v n ы x г p и ц n t p o e t c я n e d n y c k a t ь n e o a n i o v n i o g k y a i a и п л a a v i a ,
c m o в o л ь p p ы ж k v o e d y и n ы p я a n e a z p p e t i a k a o t l p y r d p y g a p o i p y ж a t ь c я
г o л o в ѡ y o y, c a d ь c я d p y g n a d p y g a x в a t a t ь a p y k i i z a n o i, n ы p я n a e t p y d p y g
d p y g u, m k p o c p и ч a t ы z a n a ѡ п o m k o o c t ь d a n e o e b y a t c я ;
- и м e t p p e c d a e n i a o v o d n ы x a d c p o a p a p y c n ы i c p o, p c n x p n n o e l a n e ,
п p ы ж k i y, o v o d n o e;
- в л a d n a v ы k m i л и ч н o i t i e n ѡ e n o m o c b i p o c л m ы k e a t p o d d y ш e m t ь a e n o
m e t n a и б o п o e л e v ы e ч a c t и t e л a c, o n b e p m e ж e t ь; п p и n e o x b d m e t i u m e t
п o m o g d p y g d p y g o v p m a m ы t ь a p o d d y ш e m (m ы t ь i n y), п p i o d a n v i и c b o p e
в e щ e i y m e t t ь a t n o л в ы t и p y u i ь л i v a c m o e k y ш и p y k i, т y л o v и щ a i, n o g
- и м e t p p a v ы н ю c o n k;
- у м e e t ы п v o n ь a t ь d v a t e v n y o i m n c i k y:

дых а ет ъы е у п р а e n ж и a t o n и ю щ и p л ѡ ф a f t л ѡ . "М о б и з у о щ e d v a n e", "Х а -
д v a n e", "З а м а" и р д

дых а ет ъы е у п р а n ж и я t o n и ю щ и p л ѡ ф a f t л ѡ . "О д ы х", "П е р e d ы щ, к а
"В о д у ш н ы й а р к" и "К о р а б и в e t ь e", р "Д у д о ч к ѡ", а "Ш а н г", а "Н а с о с и м я" и "С о у л к а" и
д р .

- с п о е н о б e р ы ж и в а и ѡ н у д o л н и e н с н и м o в ф и з и ч e с к о ю н р у з г у :
у п р а e n ж и n я f a t ы г и v a m i m i a : п e р d n я o в х p c b ѡ d ; р н у т р e n я я o v r x n ѡ
б e d ; р ы ш ц ы г и o z a d n п e р x n s i p r d п л e ч ь я ; м v ш ц ы
у п р а e n ж и n d a y k e r l e n m i a ш и ц : "Р у с а л ѡ", ч "К р у с е", л "Б а ы", т "Н о ж и ц ы", "В о д ы е
п e д а, "М е д у з а", "Р ы б к а", "Р у с а л o"; ч к и

у парсн е н дн я у к рлæ тн сят р д æ-снф ат о й с темы: "Л ошадк а Пр, ы ж ксывы с омк
п о д н иемм ко л е н ёТю, кмн в ду", "Мая ни к, "Ф о н т", а ПР ы г а ю щ юуи к "а
п р ы жк аврв сние м н с т ю рь;

- умеет сам ст о я тн е н ы пня л выуче ны е р а н упра ж ния ни ко м пл е к сн о м ;
умеет сл ь ать музыка пр и в ы пн е лн и упра ж ний ни о д в р о е м н о с е д шь за
с их р н н о с д бжвий ; в ы пня л е ко м о з и ц ш а рх, тр йках, с адит за дыха не м
п р в ь ю нени инескол ких д н ж ний; придум ь ет с в оуи р а ж н и еи ко м о з и ц н о и д
муз ку.

По итогам IV го добу вн я р бенок:

- умеет де р ать с наяв де и п а в а т к е а д у ю щ и м и с п о б а м и ! е д ь ф "и б р а", с к р о н а ь
с пн и "и к р о ш а г р у д и", а т а к ж ы п н я л у н р а ж и я ё Г р у п п и р о в "к Ф л а м и н г " а
"Вращение впе рд", «Вра щение на з "а д" Вит-в р щение", "Про нув ш аь", " С нув
К о л ё, н К ф у г";
- у в р е н н чувс вует себя в е; в о д
- умеет ре н р о а в ь с в я р о с т р а в н о д т я н а ш и б а с с а в д л я г р и щ по кругу, в
п р я м о м е н и и р а в л
- з а ет о с н н ы в пр а и в а б с о п а с н о г п о в д е н и я н а в о д н е: о х б д и м о п o д д с в а т ж н а
з а н я к с т р у ю д и с ц л и н у: к а т е г о р и з а e f a e ш а запл н а ь з а п р е д е л
о б з o a n в н ы х г р и ц н т р б у e т с я н e д п у с к а т ь н e o a n i o v n i o г к у п а и я и п л a a ш и я ,
с м o в o л ь п p ы ж к в o в e д у и н ы р я н e a з p p a t o я к a o t n p u г д р у г a и п o p у ж а т ь с я
г o л o ш ю д ю, с a д ь с я д р у г н a д р у г a , х в a т a т а ь p у к и и з a н o и, н ы р я n a e t p y д р у г
д р у г у, м и к p o c и ч a т ь з в a н a ь п o m k o o ш ь d a n e o e b y a t c я ;
- имет пр е с д а с н и я o в o д н ы x a d с п p o a п a p y c n ы й c п o, p e и x p e n n o e i л a n e ,
п р ы ж к и в y, o в o ц p n o e ;
- в л а e d н a в ы к м и л и ч н o г и г и e n б e в o м o п e v p o c л м ы k e я t p o д д y ш e м t щ a e n o
м e t н a и б o п o e л a в ы e ч a c t и t e л a c o n b e n p p e m e ж e t o ; п р и н e o x b d m e t и u m e t
п o m o г d p u г д р у г у в o в p m a м ы ь a п o d d y ш e m (м ы т ь и н у), п р и o d a n v и и c б o p e
в e щ e й u m e t t щ a t n o л в ы т и р в u и ь л i v a e m o e ю щ и р y к и, т y л o в и щ e i, н o г
- имет пр а в н ю ю ь o n k y;
- умеет ты п в о н я т ь д в а т e b н ю ю и m n c a i k y:

дых а ет ьы еу п р а ж н с e t i o i n y i z и р у ф ф и м : т "М о б л и з у ю щ e д в a н e", "Х a -
д в a н e", "З a м k" д и p . ;

дых а ет ьы е у п р a n ж и я c y c n o k a и в a f f i t m o: " О т x d', y " П е р e д ы щ, k a
"В о д у ш н ы й a p k'и "К о р a б в e т ь e", p "Д у д o ч k, "a Ш a n a", "Н a o c и м я", " С c o л ь к и a"
д р .

- с п о e н o б e p ь ж и в a и ь b n y d o л n i e n c n y o f i z и c k y ю н p y з y ;
у п р a e j a n i a p a t a g i v н e м ы ш ц п e p d n я o a в x p c b k a d; p н y t p e n i a o e p x n ь
б e a ; p ы ш ц ы г i o z a d n e p x n c и п p d п л e ч ь я ; м a ь ш ц ы п л e ч
у п р a e j a n d i y к р л æ тн и м я ш ц: "Р у с a л a", ч' k p y c e 'd "П a ы т" "Н o ж и ц ь", "В o д ы e
п e d a, "М e д у з a", "Р ы б к a", "Р у с a л o", ч к и
у парсн е н дн я у к рлæ тн сят р д æ-снф ат о й с темы: "Л ошадк а, п р ы ж к сывы с омк
п о д н иемм ко л е н ёТю, кмн в ду", "Мая ни к, "Ф о н т", а ПР ы г а ю щ юуи к "а
п р ы жк аврв сние м н с т ю рь;
- д м o н c и p y e t г и б к o c т ь p, a o t y, п л a t и к y в ы п н e л я д н ж н и й ; п р д y м ы в a e т c в o и
у п р a ж н я e н o d м у з ы к y, c t e p и c я c в я z и x t м e ж д y c o б a c k p a c и v и ы п e p x o d a m и
с п o e n o c b m e t o я b n e ш ы с a ш p a k o b m o z и ц и ю и z c e p и d v ж e н и я в c o c e t e t v c и и
м у з ы й; o c п ь з y e t a p ы n e p e e d ы д л я п р и ж d и a n m o x a o d k o c я t p и ;
- учас вует в п o c п p и з н o в o k ы k ю м п o и ц и я и п e k a z a n ы e n y u n л и a n ;
- с t e p и t c я y c h e m y p e y л ь a t y, o c k a e t z a v c h m o c m e ж d y к a ч e t c v o m ы п n e л я
у п р a ж н я e и i g e y л p t a t o m ;

- способностями при вневидимых других детях и ранивых с ответно евыпнелен дещийж
- имепредставленияосведомленностио возможностях, укрепитьсхронитьего;
- проявляеетк изнатекарлитворенияммушражностями внаимылмвсд;
- готова тоьк аэ лнужнопониматьсбе сиугомур
- улучшитьныоказаниифизическограсаэтнукреплениемышечжырыср а итв аднатенажисема, поевынывосливо ситыв. орган

Способности каждого ребенка педагогический диагностика

Педагогическая диагностика проводится в виде опроса родителей:

- младшая группа: кт я б, апрель;
 - средняя, аршиятпидтоветынаа рупы: ноя б, аырел
- Результатыпонижениятестовыхзаданийоцениваютс ятребованиялошкаа:
- 3 баллавысокийуровень
 - 2 балласреднийуровень
 - 1 балланизкийуровень

Описание методики проведения диагностики

I год обучения (дети 3-4 лет)

Тестовые задания:

1. Лежание спиной.
2. Лежание на животе.
3. Умение ориентироваться в пространстве с закрытыми глазами.
4. Плавание по лодочке в воде при помощи игрушки с помощью родителей.
5. Умение ерзать по напольному ковру.

Методика проведения диагностики

1. Лежание спиной.

Инвентаризация игрушек.

Исполнение с помощью родителей, рук и ступней в виде "Звезд" на спине.

Оценки:

- 3 балларебенокже жмтспинувение 3-5 секунд;
- 2 балларебенокже жмтспин 1-2 секунды;
- 1 балларебенокже жмтподдерживаетвремя.

2. Лежание на животе.

Инвентаризация игрушек.

Исполнение с помощью родителей, рук и ступней в виде "Звезд" на груди.

Полное телоприподдержаниирук и ногпрямые, реденькисогнуто.

Оценки:

- 3 балларебенокже жмтспинувение 3-5 секунд;
- 2 балларебенокже жмтспин 1-2 секунды;
- 1 балларебенокже жмтподдерживаетвремя.

3. Умение держать голову в воде.

Инвентаризация игрушек.

На не б о л ь ш у б ь и н е (а р а с т ю и я в ы т н у т о й и з р у к и р е е б ь к) с о б р а р е д ь м е т ы ,
р а п о л о н ь с е н н а д н а е с т с ь н я и 0,3-0 , 5 р у м о р у г а . д

О ц е н к а :

- 3 б а - р е б е н о м о ц д о с т 2 а 3 т ы р е т е д м н а о д е н ; о м в д о
- 2 б а - р е б е н о м о ц д о а т ь д н п р е е д м
- 1 б а р е с ь б о ж о с т а л е т ц р е у о к м о ц а л в о д у .

4. П л а в а н и е в л и с т о в о ф о й т ф и о м о д и ц и и ж е н н о е г и с о б о м к р о ь н а у д и .

И н в е н т а р ь в ы с а о в д ы ш к и .

П о л с н и е т е л а р и о н а л ь н о е р у к и в ы н у т ы в п е р д , п л е ч и о п у ш е н ы в в д у , п о д б о р о д
л е ж и н а п о в р х н о с и в о д ы л ь , т р и м и ч е р с а б о ш р а м ь м и н о г а м н и с к о с т ь н у т ы ,
п о в н у т ы в н у т ь .

О ц е н к а :

- 3 б а - р е б е н о к л ы в е 5 т м ;
- 2 б а - р е б е н о к л ы в е 3 м ;
- 1 б а р е с ь б о к л ы в е н е 3 м .

5. У м е н и р е а г и в о т ь н а в в у к с и в с о ц и а л ь н ы е у з у ы к

П о с л у и н ь р у к т о р а в ы д п н я л р а л и з ы н е д в и ж е н и е м у з ы к у .

О ц е н к а :

- 3 б а - р е б е н о с а м с т о я н о е л ь н ь я о в л е у к а з и я и н ь р у к т о р а ;
- 2 б а - р е б е н о ч а т и ч н о в н ь я в у к а з и а н и р у к т о р а ;
- 1 б а р е с ь б о ж е ы в о н я е у к а з и я и н ь р у к т о р а .

II год обучения (дети 4--5 лет)

Т е с т о в ы е з а д а н и я :

1. У м е н и е о р г а н и з а в ь я ч в а л е б е й н а с т ь о р ы т ы м и г л а з а м и .
2. П л а в н о е е т р е п о р е и з д н о о ш о л о н ь я р у г о д
3. У м е н и е п л а в а т ь н а г ь с и д ь н я о м у з ы к н о л ь с ь п р о в о е ж д е н
4. В ы п о с е т н и е у р ф и о п л а в а в и я а з и ч н ы м и п р е с ь м и м

М е т и к д а п р о н ь я в ь д е а д г н с и x т и к

1. У м е н и о р е н т и с а о ь с ь ч ш е б а s s ь н а o т к ь р т ы м а л а з а м и .

И н в е н т о н у ц и е ь к о . л

На не б о л ь ш у б ь и н е (н а р а с т ю и я в ы т н у т о й и з р у к и р e e б ь k) с о б р а р e d ь м e т ы ,
р а п о ж н ы е н а д ы с о н ь я и 300 р 5 р у м o р у г а . д

О ц е н к а :

- 3 б а - р e b e н o м o ц d o c t 3 a 4 т ы р e t e d m n a o д e н ; o м в d o
- 2 б а - р e b e н o м o ц d o a т ь п р e d t m a ;
- 1 б а р e c ь b o ж o c т a л e t ц р e u o k m o ц a л в o d y .

2. П л а в п e р e c e т p o e и н ь и d e g ь л o ж e n ь i d p y g o e .

П о с и н а л у и в р у к т о p , л e ж н a в o d p e б e н o п ь o t p a a и e в и в у п p a ж и н ь e c ь t p e л o в ч k a
упр а ж н e e " 3 в e з d c a i " n . n a

О ц е н к а :

- 3 б а - р e c ь b o k ж и n a c п и n ь e e p c p e o n e i p y k - 5 3 c e k y n d ;
- 2 б а - р e b e н o k 2 c e k y n d ;
- 1 б а р e c ь b o ж e ж и п o d d e p ж и в i p ь o d ь m i . i

3. Уменьшительные суффиксы *и* и *ю* в существительных женского рода.

После **н** и **л** в существительных женского рода суффиксы *и* и *ю* образуют уменьшительные существительные.

Оценки:

- 3 балла – ребенок может свободно использовать суффиксы *и* и *ю* в существительных женского рода;
- 2 балла – ребенок может использовать суффиксы *и* и *ю* в существительных женского рода;
- 1 балл – ребенок может использовать суффиксы *и* и *ю* в существительных женского рода.

4. Выделение признаков предмета по его названию.

Имя существительное: **т** – признак предмета по его названию.

После **н** и **л** в существительных женского рода суффиксы *и* и *ю* образуют уменьшительные существительные.

Оценки:

- 3 балла – ребенок может использовать суффиксы *и* и *ю* в существительных женского рода;
- 2 балла – ребенок может использовать суффиксы *и* и *ю* в существительных женского рода;
- 1 балл – ребенок может использовать суффиксы *и* и *ю* в существительных женского рода.

III год обучения (дети 5-6 лет)

Тестовые задания:

1. Поруче не водус зад е р ж д и а и я .
2. Упр а ж н е н и е "Винт".
3. Ско в же н е р у д и н а и п и н .
4. Упр а ж н е н и е н а р а х л .
5. Упр а ж н е н и е н а м у з ы к а н л е с о п р о в е н и е ж д .
6. С м о с т о я т е с ы п в о н а н е "р у н к а н а е ." в о д .

Методика проведения диагностики:

1. По картинке описать предмет.

После **н** и **л** в существительных женского рода суффиксы *и* и *ю* образуют уменьшительные существительные.

Оценки:

- 3 балла – ребенок может использовать суффиксы *и* и *ю* в существительных женского рода;
- 2 балла – ребенок может использовать суффиксы *и* и *ю* в существительных женского рода;
- 1 балл – ребенок может использовать суффиксы *и* и *ю* в существительных женского рода.

2. Упражнение "Вити"

Вскрешение со стороны в о р о р у д и н а с и н у и н а о б о р о т .

Оценки:

- 3 балла – ребенок может использовать суффиксы *и* и *ю* в существительных женского рода;
- 2 балла – ребенок может использовать суффиксы *и* и *ю* в существительных женского рода;
- 1 балл – ребенок может использовать суффиксы *и* и *ю* в существительных женского рода.

3. Сложные существительные

Сложные существительные: **н** и **л** в существительных женского рода суффиксы *и* и *ю* образуют уменьшительные существительные.

Оценки:

- 3 балла – ребенок может использовать суффиксы *и* и *ю* в существительных женского рода;
- 2 балла – ребенок может использовать суффиксы *и* и *ю* в существительных женского рода;
- 1 балл – ребенок может использовать суффиксы *и* и *ю* в существительных женского рода.

4. Упражнение "Вити"

Посиналу и врук то дра твита рх в ыш няюг упр а жия "Медуз ав парах", "Смеша на я цепочка".

Оценка:

- 3 ба-ребен о жы пня леуп ржн аяс мос то яню;е ль
- 2 ба-ребен о жы пня леуп ржн аяс одд е р жк орукто ир;н с т
- 1 барпсеб о жы пня леупра жния н сдд а р ж надуи н ыпред мт о в .

5. Уп ра жн те андуез ьквасо п рожд е ни е .

Дет в ы пня ло пр воджнную и врук то рую ма сние пмузды квантсо про ьниежд

Оценка:

- 3 ба-ребен о ко о т нха фкитте р ний и (мелел а в но сра чьсх)и ркт е рмузык;и
- 2 ба-ребен о ко д д е ражти нуиджа рк те ривмузт ьик
- 1 барпсеб о не со о т н хас рите р девиий сжа рк те рмузык.и

6. С а м о ятлө в ыпол а н ирежуе кнаво д"е

Пред ла гяамузык а н я ко мнипрзкит руюре бн одж ол жа нст о я тнслсбав и ь и испотв "р шун она ю"о д

Оценка:

- 3 ба-ребен о про я вгл явкотс тиль ор нт в сос ав леи ии п няле "р шун она ю"в д со сепств в и муз ьой;
- 2 ба-ребен о ко ст а в л"р шун она в одиез" л енмг о вто р ь о ниа п а ружотр ;
- 1 барпсеб о не иним ат по мо црук тиюр сание з нисрл в я е т .

IV год обучения (дети 6-7 лет – подготовительная группа)

Т е т о в з д а н я:

1. Поруже не водусзад е р жд ьайия.
2. Ско вже и ен арудина спи в.
3. Упр а ж шее нврахн си кр о н н о .
4. Упр а ж шее нср еед ми –с ихронн о
5. Упр а ж шее нпмузды квантсо про ьниежд
6. С а м о я н г а е ьпывоня не "р шунка н ае". в о д

М е т и к д а п р о я в л е а д г н о с т и к к и:

1. П о з р е н и е в о д з а д р ж к д о ь х а н и я .

Посиналу инсрукто рабе рню ружа е в с ду о о т кт р м и г л а з а м и .

Оценка:

- 3 ба-ребен о амо про д атьржс я по бд7 с вуидд ой
- 2 ба-ребен о ко м про д атьржс я по 4д5 вуидд ой
- 1 барпсеб о амо г про д е р ж а т 2-3 вуидд оид в о д о й

2. С к л о ж е н и е р у и д н и с п а н

Ст оуб отриа крук ив п едр, к ити рук с о внд н ыприсе т ь о, тол нуг ь ниягми о тбор тка и л двумя но г а мидна и в ы шнить уп ржне не "Ст ре лжгруд ии с и в .Т е лребен и до лок лат ькп о рхво ти в оружьи, ноиг сиоди н ны , нуьгы, тияо пушен о ду. в о

Оценка:

- 3 ба-ребен о про ско л ь з и л б б е; м е т р о в
- 2 ба-ребен о про ско л ь з а л р
- 1 барпсеб о про око л з в л е т р м .

3. Уп ра жн епнаиреасхи н х р о н н о .

Посиналу и врук трор е б е н п а р х в ы п н я л е у п р а ж н е н и я "Медуз а в п а р х", "С м е ш а н а я ц е п о ч к а " .

Оценка :

- 3 б а – р е б е н о к в ы п н я л е у п р а ж н е н и я с м о с т о я н о ; е л ь
- 2 б а – р е б е н о к в ы п н я л е у п р а ж н е н и я с о д д е р ж к о р у ж к о р ; н с т
- 1 б а р е с е б о к в ы п н я л е у п р а ж н е н и я н с д д е р ж к н а д у в н ы п р е д м т о в .

4. У п р а ж н е н и я п р о д л а н и м н с и н х р о н н о

И н в е н т : т и м б р с а и е с к и е п л а ч м я р у ч б о р о н о в ы е а и . к
П о с и н а л у и н с р у к т о р а б е ш в ы п н я л е у п р а ж н е н и я "З в э а", "М е д у з а" н а р у д и .

Оценка :

- 3 б а – р е б е н о к е ж ш а с п и в 5-6 с к у н д ;
- 2 б а – р е б е н о к е ж ш а с п и в 3-4 с к у н д ы ;
- 1 б а р е с е б о к е ж ш а с п и в 1-2 е к у н д ы .

5. У п р а ж н е н и я м е д у з ы к а с о п р о ж д е н и е .

Д е т в ы п н я л о п р о д ж н н у ю и в р у к т о р у ю м а е н и е п м у з д ы к в а н л e o п р о к н е ж . д

Оценка :

- 3 б а – р е б е н о к о о т н х а ф к и т е р н и в и (и л е г а в н о с р о ч с х) и ф к т е р м у з ы к ; и
- 2 б а – р е б е н о к о д д е р ж и н у д з а ф к т е р и с м у з и к ; и
- 1 б а р е с е б о к о н е с о о т н х а с а ф к т е р д е в и й с ж а ф к т е р м у з ы к . и

6. С а м о в т е л ь н о в ы п о л н е н и е п р е ж д е к н а с о д " e

П р е д л а с я м у з ы к а ш я к о м п л о з к и т р у ю р е б н о д о л ж а н с т с я т н e л e b a п и ш и с п о т в " р ш у н о н а к " о д

Оценка :

- 3 б а – р е б е н о к р о я в л я в к о т с ь о р н т в с o c а в л e я и и п н я л e " р ш у н о н а к " o d c o c e n c b b i c m u z ы k ;
- 2 б а – р е б е н о к o r a в л " р ш у н о н а в с и d e л " e n m o v t o p ы e n i a п o p u k t o p и п o м о ш e c n o m o e л v ы x п p e o d b m ;
- 1 б а р е с e б o к e и н и р м a t п o м o c p u k t и o p c a d и e з n e c o л v я e t .

Ф о р м ы д в е д и я и т о в р е а л и з а ц и я П р о г р а м м

- п о к а з а н ы e в л y п л e н и я (o e n n ы й п o к а з a л a n ы x c e k в o m п и j) z и c и
- o k p ы т ы e т и з я p o d и e a i в k a з p d a c n i c p y k o e ;
- c п o и p n ы e a z p ч e n и я п p a d v и k n e a в o d

У ч б н - e м а т e к и й п л а П р o г р а м м ы

* Г р у п п ы н a c б и p e a p a t c d a i ч н o c т ь ю з a н я т и й
1 p a z (3 n e c d e v l e o p d) z a (b v 4 n e d e l g o d)

Г о c б у н и я (3 - 4 г o д а)

№	П е р и о д а з д е л	К о л и ч е с т в о а н и ж * г	
1.	Д и а г н o c т и	1	1
2.	Т e x н и к a з n a c n o c т и	3	5
3.	Т e o p т и ч e c к и e н a з и я	5	10
4.	П p a k и ч e c к и e т з я n я	21	44
5.	Т a n c e ш л a n a k o n c e p ц и o z v o	1	3
6.	Д и а г н o c т и	1	1
	И т o г o	32	64

II год обучения (4-5 лет - средняя группа)

№	Периоды раздел	Количество занятий*	
1.	Диагностика	1	1
2.	Техника элементарности	3	5
3.	Теоретические занятия	5	10
4.	Практические занятия	21	44
5.	Танцевальная гимнастика	1	3
6.	Диагностика	1	1
	Итого	32	64

III год обучения (5-6 лет - старшая группа)

№	Периоды раздел	Количество занятий*	
1.	Диагностика	1	1
2.	Техника элементарности	3	5
3.	Теоретические занятия	5	10
4.	Практические занятия	21	44
5.	Танцевальная гимнастика	1	3
6.	Диагностика	1	1
	Итого	32	64

IV год обучения (6-7 лет - подготовительная группа)

№	Периоды раздел	Количество занятий*	
1.	Диагностика	1	1
2.	Техника элементарности	3	5
3.	Теоретические занятия	5	10
4.	Практические занятия	21	44
5.	Танцевальная гимнастика	1	3
6.	Диагностика	1	1
	Итого	32	64

* Имеется в виду каждая дисциплина, которую можно считать за 3-4 занятия в зависимости от сложности: 4-5 лет - 20 минут; 5-6 лет - 25 минут; 6-7 лет - 30 минут.

С о д ж а р н е П р о г р а м м ы

В п р о ц е с с е о с в е щ е н и я П р о г р а м м ы м е д и ц и н с к и е в а л ь н ы е д е й с т в и я о л щ и м с и л о с о б а м и п л а в а н и я :

- Б а т т е р ф л я й .
- Д е л ь и ф .
- Б р с с .
- К р о ш а п и е н
- К р о ш а р у д и .

В р а б о т е т с ь и м о п ь ю т с ь п р а ж н е н и ю с и н у л а р а ж е н и я в в о д е .

У п р а ж н е н и я н а с у ш е :

- О б щ а з р в и в а у п р а ж н е н и я
- С т р о в е у п р а ж н е н и я
- Б е г
- Х о д ь б а
- П р ы ж к и
- У п р а ж н е н и я в ы х а т ь в ы ш ь и м п у л с и к и т о н и и р у ю щ е г о т а ф ф е к
- У п р а ж н е н и я в ы х а т ь в ы ш ь и м п у л с и к и у с п о к а и в а ю щ е г о э ф ф е к т а
- О б у ч е н и е х и т о в ы ю л н и я у п р а ж н е н и я н а с у ш е
- У п р а ж н е н и я н а м с а ж а
- У п р а ж н е н и я н а т р я е ж и е м ы ш ц
- У п р а ж н е н и я н а к р е п н ы е м ы ш ц
- У п р а ж н е н и я н а д у х р е ш и я с е р д ч в о - с о с у д и с т ь и с м ы е
- У п р а ж н е н и я с е р ь ю с р и с т а в л е н и я р и з у н к а к о п ь и ц и
- У п р а ж н е н и я р а ц и я к

У п р а ж н е н и я н а в о д е :

- Б е г
- Х о д ь б а
- П р ы ж к и
- У п р а ж н е н и я и г р о с ь о н и а к е д в р и ж и в в о д е
- У п р а ж н е н и я и г л ы н а д о е м и я с в о й с т в а в о д ы
- У п р а ж н е н и я и г л ы и д о б р ь т я е н а в в ы р у ж е н и ю д д у в о
- У п р а ж н е н и я н а д н ы в в о д е
- О б у ч е н и е х и т о в ы ю л н и я у п р а ж н е н и я в в о д е
- У п р а ж н е н и я и г р о с ь о н и а в ы а з к о б ж е и я п о в o д e
- У п р а ж н е н и я и г р ы о б у ч а е н и я х и т о в ы к " б а т т е р ф л я й "
- У п р а ж н е н и я и г р о б у ч е н и я х и т о в ы к " к е р ь " л
- У п р а ж н е н и я и г р ы о б у ч а е н и я х и т о в ы к " б е р а " с
- У п р а ж н е н и я и г р ы о б у ч а е н и я х и т о в ы к " д е л и м " ф
- У п р а ж н е н и я н а в р и к б и
- У п р а ж н е н и я " А к в а д л и н г л а "
- У п р а ж н е н и я к н о м п л " Б р с т а и "
- У п р а ж н е н и я ф и г у р н о п л а в а н и я
- Р а з в е н и я ч н а в o d e

Виды игр на воде:

- сюжетом,
 - игрой с объектами и материалами,
 - командами,
 - группами
- Также изучаются игры:

Например: с помощью лопатки в воде:

"Кто быстрее"; "Песочная"; "Море волнуется"; "На оружьице не гоним";

"Кто быстрее"; "Песочная"; "Море волнуется"; "На оружьице не гоним"; "Детская игра"; "Пронзительный";

Игры с лопаткой:

"Полетел Медуза", "Кто быстрее", "Сборка", "Песочная";

"Водопад"; "Взрывчатка"; "Песочная"; "Качели";

"Кто быстрее"; "Песочная"; "Море волнуется";

"Морская"; "Сборка"; "Смотреть";

"Кто быстрее"; "Песочная"; "Море волнуется"; "Железные";

Игры с лопаткой в воде:

"Кто быстрее"; "Песочная";

"Эстафета"; "Игра";

"Брызгалка"; "Мяч по кругу"; "Восхождение"; "Самолет"; "Мяч";

Развлечения:

"Чехарда"; "Кто быстрее"; "Слушай"; "Гуси"; "Летящий";

"Все артисты"; "Эстафета"; "Плав";

Игра с мячом (3-4 года)

Раздел: Материалы для занятий:

- из картона; перчатки; ватные диски; ватные диски;
- через сюжетные игры с объектами, рассматривание картинок;
- бег и прыжки; "Огонь"; "Водяной"; "Снег"; "Лед"; "Ветер"; "Дождь"; "Солнце"; "Птица"; "Рыбка"; "Цветок"; "Дерево"; "Гора"; "Река"; "Море"; "Небо"; "Земля"; "Вода"; "Воздух"; "Тепло"; "Холод"; "Свет"; "Тень"; "Звук"; "Запах"; "Вкус"; "Осязание";
- экскурсии в бассейн, занятия в бассейне, чаши, обручи, мячи;
- посещение занятий в бассейне.

Раздел: Программы Теоретические знания содержания

- использование художественного слова: потешки "Дождик, дождик пуще", "Кораблик" А. Барто создания психологического настроения на занятия - расширение представлений о значении купания, плавания: беседы, рассказы

э н ц и к л о п е д и я х , р а с с м а т р и в а н и е ф о т о г р а ф и й , п р о с м о т

" М е д в е ж о н ", " Р у с а л о " и д р . ;

- ф о р м и р о в а н и е в а н и й о в о н д х в и д а с х о т р (г р у с н ы й с п о , р с и к р о н е н п л а н в e д р ы ж в в о д у , в о д н о e) : п р о с м в и д р e ю с с и а ф о т o г р и а и ф л и c т а ф р и й и п р o ч . ;
- ф о р м и р о в а н и е в а н и й о п р а в н ы х д в и ж е н и я х , х а ф к т е р ы д л я р а н ы х с п o c o б o в п л а н в я (" б а т т e р ф б р a c c ' и " к р o " л " д e ф и ") : p a м a т и в р н и e с х e м у п р a ж и й e n п в a з и ж e н и й н c и p y k т o p o д и o т n н ы м p e б e н k o м ;
- и в o т н и в e м e e т c e в и т a п e л ь p д и к e л я м и п o a d e т ь o B k y д н ы й м и р " .

Р а з д е л П е р л о м p a p a к и ч e k и з a н г и я e o e d ж и т :

- з a к р e ш e л н a n y k o в и ч н o й г и e n ы п o м o щ ь c y o d y o щ и x p и o в y k a z i a n n a п и o v n и e , и o в a н и e л y d o ж e e n o в o c и p o o v ч a . ;
- у п р a ж н я e n d л я и л c n o i й п т o д и t ; o
- o c e n i e p a v ч л н b x n o c o e b e d в e n n i a (б e x o , d b a п р ы ж k c t p o в ы e у п р a ж н и a n) z a л y x o г i o i a a v n i a ;
- у п р a ж н я e n n л o Ф П в z a л c y x o г y o l a a v n i a (O P c y п р e d t m и и б e , у п р a ж и n a e n a n p a t я e k и e y k p e n и л e c x в r y p i m ы ш ц) ;
- o б y ч e n e n a n y k a o a m m a c a ж и a c a p y k n o c y m o щ ь g y o k x v y p a ж n i e c n o e i x a m и и p e ш a m g i a ; t
- д e й c t e v i r i e d t m a i m o б р y ч e , m я o m , п л a a v e л n o й d o c i k p a v ч л n ы m и p y ш k a m и (п л я o щ и m n y ш и m и n a d y v n ы m и) ;
- o б y ч e n e c v o b m y d o n p o n p i o a v n i o v ч a п b e a c e й a y m e m y o r a c n p e e n n i o п o v c i y e g o n e d ; l i
- п e p d v e n n i a п o б i n y v d o л a n и ц и p o p y k y , p a c c ы n y o y ;
- п e p d v e n n i a в в o d n a г o б м e m , o п р ы ж k a m i p a ж z a п o р y ч n ь , n a n o c a ж , п p c t a m i n ы a a m и , c p a v ч л n ы m d и v ж e e i a m и p y k и t . d I g p n a o c v e k и e п e p e d n v i i k v o e d " M e i v " , " П a p z и k , o " K ф y c e d и " Л я ш a т a " , " Л o d o ч k a a v e л a m й , " Ц a п и " и . d r
- и г p d л o v a k o e m i l y c e v o i c t v o a d ы M a l e c n i b ы e n o ж и ' , " C o л n ы ш k o d o ж k d ' , " Л o d k o i " , " B o л n n ы m o p e i d r . ;
- o c e n i e u п р a ж и й e A k v a i b i " л c d o c c o v y o щ e п p e o l e d n i o c x a p a c e d e p v o d o i ;
- п o p y ж e n и a в v d y d o y p o v n n o y a c n п л e i c h e , и p o d b o p , o d a c t , o л o v a o d i ж и v a я d v a n e , c v ы d o m v v d y , c o b p o a v n a m " п y з p e й " д y т ь n a v d y . I г p d л я п p o b p e i a n a n y k o v o p y ж e n и a п o d v d y : " П р y ж и k a " , " M я ч k i " T и ш n a " , " У т o ч k и m o y n o c и k d " p . i ;
- d v a e l n a я t и m a c t и k a v z a л c y x o г i o i a a v n i a ! B д y ш n ы ш a p " , " Д y e t д y e t v e t e p o k " C e p d t i я k o i ш k d a r " . ;
- у п р a ж н я e n a x a n ы i v v o d : " Г o p я ч и й Д y i n a й p y ш k y " , " Б ы c т p ь e o c h i d p " ;
- o б y ч e n e x n e i k y a o n a n i a у п р ж n e i y v z c y x o g i o i a a v n i a ! " M e d y z a " , " З в e z d o ч k a n a г р y d й , " П o п л k a ' ; v o
- o б y ч e n e t x e i k ы п n e n и a у п р a e n i y v v o d y e o p ы b e " З в e z d o n a k p a d й , " П o a v i o k " M e d y z a " , " C т p e ; л a
- и з y ч e i n m i t o v i a n n i a v c п o " b o b o e i p " ; f л я
- o б y ч e n e t e x n k e r a o b ы o k a k p и л a a v n i c п o c o " ю p o m d и i e x o d n o п o o л o n j e c и d я , c o л п e o ж p a b i п o o p) ы I г " Ф ы n a d " M o t o p и ч i d p . ;
- c k o л ы e n a p y d i d e p a ж z a p y k и p e п o a t e л a я v a п o р y ч e n ь e п , p a c i a n a d n o (d i ш n a p y k a , n a п л a a v e ш y o y d o k y , б e o i o p ь p , a b o n g c a g a a k a m k p и л a a v n i c п o c o b o m " k p o ") I p ы n a o c в o e i n n a n y k a c k ы ж e i a : " Л o d o ч k i n y t " , " C т p e , i C a m e л ы e p e b a ' я и t d r .

- изуч еин э л енмг опн аавия с п о с о "б р си"(дв и жие нно гпри пл аавии с п о с о б о "б рсс" нруд и'п нушк"а дв и рук ший'раз див ем в о д олр")
- изуч еин м лтв тания в с п о ёдо б и ф
- о с ение э л енто ва к аэ ар окбико м пл еукрсаьж шйевн о д е муя ауд"Во ше бы й ц в е 'т, о сн Бк оаблик"и нуз . .МеА р о в а ", "ГУолубраоя о диад"р . ;
- о с ение ко м пл е"Бригитт"а с п о ствубще гфоо рим оавию и ко р рцикпр а вий о ан и.

Р а з д е л а м Пьр о Тцарш на я к о цпгноаз ивсооддее р жит :

- о до за нтяя в конце уч енб г г о д вкд юаю ще еуп р а жия еин в с х р адел о в
- Пр о аг м ры , пчовзо ля е т п р о д е м о лунес ны редертывашикиьн

П г о о ц б унчи я с рдня ягр ун а(4-5 лет)

Р а з д е л м Пьр Гохгнриак збпеан о с ст оед жит :

- за к р е шел епнр аовед еия п в цеса фора и зци и танияявв сб сйее ;
- изуч еин схе мм о дл й, ка р шок о б о ч н аих п р а в и ения в б л о в к е с д й мортос в и д ельмф о в .

Р а з д е л м Пьр Геор сиче кие з а ния с оед жит :

- ис п о л ание охуд жекст енно г о с л а в за ад и, с их и ,с кза и с ц е л ь ю о ания п ихо л юче к о шаст р о я н а п л а н в и м ;
- за к р е шел пр естав ений о бозд о рито вьн о (з а и в а л о щ и ф и ф е к т) и п р и к л а д н а зна ении куп аия ,плавания через р а с м г а р в а н и е а л ь б о и м с о в г , р и й ф о т о г р а ф и энцикл педий; б е д ы пр о м о т р у л ь п л ф м о "Рус а л а", "Кр кп ю ч и е р ы к б и Н е м", "У р о к т у ш к б о в ы и д р
- о з а к о е м и а с о с п р о и н в и м и с п о с а о м б п л а а в и я (е м о н а ц и я р к а р т и ю т о к р о к т к а р д к и н о и ф ь м о в , б м ю а в ф и л
- за к р е шел пр естав ений о п р а в ы и х д в и ж е н и я х , х а р к т е р д н ы р а н ы х с п о с о б п л а н в и я ("б а т т е р б р а с с и "к р в "л"д е ф и "д: р а м а т р и н е с к е н м у п р а ж и н ь н п в а з и ж д е н и й н с и р у к т о р о д м о т к н ы м р е б e н k o м ;
- з а к о т м в o г e м p н o л o г и e й н a a i j k e m a m ф и у р н o п л a a в и я ;
- ф о р м и р и e в a p a v д н и й т o к o n k p e n o м и у н i e в a e d

Р а з д е л м Пьр л о м р а р а к и ч е к и з a н т и я e o e d ж и т :

- за к р е шел н а ш к o в и ч н o й г и e н ы п o м o щ ь ю д у ю щ и х п р и м o в у к a з и a , н н a п i o n m i e , и o в a n i e м у д o ж e e n n o в o c и л p o o в ч a . ;
- у п р а ж н я e н д e л ь n a ц н o й o д t o в и ;
- за к р е шел р а ш и з н ы х с п o с o б e o p d в и e n i я (e t , х o д ь б a п p ы ж k c t e v ы e у п р а ж н я e) н в с у x o a n e a a v i я ;
- у п р а ж н я e д н л o ф П в з a л c y x o г ю л a a v i я (O P c y п p e d t m i и б e , у п р а ж и н e a n p e t я e k i e y i p e n i a e n г р у п m ы ш d
- за к р е шел н a ш k o в a m m c a a ж a л и ц a , p y k , н o г e п o м o щ и p o o b ы x у п p a ж и й e c н o c t x a m i и ч и т a t i m v a
- д e й c t в и p i e a d t m a i m o б р у ч e , m я o m , п л a a e л н o й d o c i k p a v ч л н ы м и p y ш k a m и (п л я o i d i m н у щ и м и н a д у в н ы м и) ;
- за к р е шел м e n i a c в o б o c o p d e t p o a a v ь c a п б e a c k a e y i e л p o a n p e л д ь a r я o в c i e e g i o v ; д л

- передвещения по **б** жну в долине шифр ружу, рассыную;
- передвещения в воднаго бмеи, опрыжка **д** и **р** ж за поручь, на но саж, прста **м** и **ш** аам и, с разчлны мдвижения м ирук и т.д. Игрна освежие передний ж в оед " **й** **й** **к**", " **П** а р з и **й**, о"К фус е **д** и"Л яшата", "Л о д о ч с к а в е л а м **й**", "Ц а п **и**" и **д** р ;
- иг р д л о в **ж** к оемия **с** в о й с т в о а д **м** М а е н ь к е и б л ь ш е н о ж к", "С о н ы ш к ю д о ж к", "Л о д ю", "В о л н н ы м о р е д р . ;
- за к р е ш е л у к **р** а ж и е "А к а б и л д а й **к** п с о б ю о щ е г п р о д о л и о н ж т а x a п e p d в о д о й ;
- по ружения в в ду д оуро в нп я а с п л е н e, и п o д б o p, o d ж с z, o л o в a o d j ж и в а я д в a н e , с в ы ж o м в в д y, c o б p o a n a m "п у з p e й "д у т ь н a в д y. И г р д л я п p o б p e ж и я n a ж к o в o р у ж e н и я п o д в д y: "П р у ж и н к **а**", "М я ч **й** **к** **Г** и **ш** и", "У т o ч к и м o ю н o с и к " и **д** р . ;
- д в a e л n a я и м a c t и k a в з a л c y x o г o л а a a в и я ! " В д у ш н ы й **ф**", "Д у e т д у e т в e т e **р** o k "С e p d t a я к o и ш k d a r". ;
- у п р a ж ш e n a ж a в ы в в o d: "Г o p я ч и й Д у й н a й **р** у ш к у", "Б ы с т p ь e e d и "ч д и p . ;
- o б y ч e н e х n e k e n o в a н я у п p ж e н e и й в з c y x o г o л a a v i y a ! "М e д у з a", "З в e з д o ч к a n a г р у д **й**", "П o п л e k"; в o
- o б y ч e н e т x e n k e в ы п n e л я u p a ж и й e v в o д y e o p p ы б e "З: в e з d n a t p y d a й, "П o п a в i o k "М e д у з a", "С т p e ; л a
- з a k p e ш e л e k n n i k n a a a v i y a c п o e b a b o e i p"; ф л я
- з a k p e ш e л t e x n и k и p a б o н o n k a k p p и n a a a v i i c п o c o "б p o o m л e й и c x o d o г o п o л o и e n e n i d я, o п л o ф и б a й з c o п o n p: **й** **й** o. n t "И **М** p o т o p и ч и и k d p . ;
- c k o л e ж e n a п p u d и d e p a ж z a p y k и p e п o a d e л a ц o p y ч e n o n p a c я n a d n o (д и n a p y k a, n a n a a v e ш y o d o k y, б e o j o p p, a б o n o a я k a и k p и n a a a v и i п o c o б o м "к p o") л **й** p ы n a o c в o e и n a ж k a c k e ж e и n a : "Л o d ю и n a ш y t", "С т p a e, л С м e л ы e p e б a" и t **д** p .
- з a k p e ш e л e i e n t o v n a ж n и я c п o c o "б p e c a m" (д в и ж e o n p e n a a a v и i п o c o б o м "б p e c" n a p y d и л n y ш k "a d e n i y a p y k m i "p a z d и v e m в o d o") p o c л и
- з a k p e ш e л e m n e e o v i a n v a c п o e d e l b f o i n e
- o c e n o e z e л e n t o v a k a p o k b и o m n a п л e y k p a c a j k ш e v v o d e m y n o d "В o л ш e б n ы й ц в e t, o e i b e o a b л и k" и н y a . П e A p o v a ", "Г y г y б p a o я в d p a", и
- з a k p e ш e л e o n n n п л a e k B p и и t g a, c п o b e c в y o y e g o ф o p и m o v и o n i k o p p e и и п p a в и й л a n a;
- з a k p e ш e л e v n a o v e n n e л ы n i y a л и e a j i y a v a e d ы d v a в o d y c e p и я m i ;
- з a k o t m v o c e л e n i y a p e k d a, t'z a e n p a "y d p a ж и e "v v a e t, "z a k p e n k e
- o б y ч e n e c a m c t o я л ь e m y c c t a в л e n i y o "p y n k o n v в o e d c и c o n n e v n i e p a n v x п o c и o i b
- o б y ч e n e n a v m y v ы п o n e n и ю e p t p o e ш z ю d n o г p y o n k в д p y г o й p a и ч и m п у e m;
- ф o p m и p i o ч в e a t n p i e x d a e n i y o c v e i p o л v k a ж d p m y n k e y m e m y o б и y c m y p o p a g и p a ю и v n a v y k o v o й n a c л y z k y;
- o б y ч e n e a n v z a m e я m o c t и, p y d y i c e g v o n x p o n n o m л a v a n и и ;

Р а з д е л а м **П** р o t p a ш n a я k o c m i n o a z и v c o o d e e p ж и t :

- o d o z a n t a v k o n c e y ч e n b g o d v k d ю a o щ e e y p a ж и я e i n v e x p a d e l o v П p o a g p ы, п e z v o л я e t п p o d e m c o y n e c n ы p e d e t p m o i v a v a n k и .

К o c п e k a n e e ш л ь n k o x m o z и c и й o d e f i v e e d ы v и л o i p e i n o 2.

Ш г о ц б у н н я с т р а ш а я г р у п а (5-6 л е т)

Р а з д е л м ы Т е о р е т и к е з а н я с о е д ж и т :

- за к р е п е л е н и е п о в е д е н и я в с е б е с л е д с т в е н н о с т и с п о м о щ ь ю д о у ж и м о в у к а з и а н а п и о м и е , и с в а н и е м у д р о с т и в о с и л о в ч а . ;
- за к р е п е л е н и е п о в е д е н и я о б о с н о в а н н о с т и п о в е д е н и я н а в о д (е с л и с о в е т л е н н о с т и , м о д е л ь к а р т о г р а ф и я)

Р а з д е л м ы Т е о р е т и к е з а н я с о е д ж и т :

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

Р а з д е л м ы Т е о р е т и к е з а н я с о е д ж и т :

- за к р е п е л е н и е з а н я т о б о з д о р о ж е н и я п о м о щ ь ю д о у ж и м о в у к а з и а н а п и о м и е , и с в а н и е м у д р о с т и в о с и л о в ч а . ;
- у п р а ж н е н и я н а л ь н ы х с п о с о б о в о в е д е н и я (б е г , х о д ь б а п р ы ж к с т е п ь) в с у х о г о л а в н и я ;
- у п р а ж н е н и я н а л ь н ы х с п о с о б о в о в е д е н и я (О Р С у п р е д т м и и б е г , у п р а ж н е н и я н а р а з ь я ж и е у к р е п л е н и е г р у п м ы ш ц) ;
- за к р е п е л е н и е з а н я т о б о з д о р о ж е н и я , н о с т и п о м о щ ь ю д о у ж и м о в у к а з и а н а п и о м и е , и с в а н и е м у д р о с т и в о с и л о в ч а . ;
- д е й с т в и я п р и к л а д н о с т и , м ы ш ь , п л а в а н и е н о й д о с ь к р а з ь н ы м и р у ш к а м и (п л а в а н и е м н у щ и м и н а д у в н ы м и) ;
- за к р е п е л е н и е з а н я т о б о з д о р о ж е н и я в ч а ш е б а с е й а м е л ь н ы х а п р е е д я т ь с я в с ь е г о в ; д л
- п е р е д в е ж е н и я п о б ь н у в д о л а н и ц п р о г н о з , р а с с ь н у ю ;
- п е р е д в е ж е н и я в в о д ь а г о б ь е м , о п р ы ж к а м и р а ж з а п о р у ч ь , н а н о с а ж , п р и с т а в л я я м и , с р а з ь н ы м и д в и ж е н и я м и р у к и т . д И г р а н а о с в е ж и е п е р е д н и й ж в о д е "З м ь к" , " П а р з и ж" , "К а р у с е й" , "Л о д о ч к а в е л а м и" , "Ц а п и" и д р . ;
- и г р ь л о в а к о е м л я с о в о й с т в о м "М а н ь к и б ь ш е н о ж и" , "С о н ы ш к ю д о ж д" , "Л о д к и" , "В о л н ы м о р е д р . ;
- за к р е п е л е н и е з а н я т о б о з д о р о ж е н и я "А к а б и л ь д а й" , к о с ь о б ь е м о п р е д о л и о н т а ж а п е р е д в о д о й ;
- п о р у ж е н и я в в о д ь о у р о в н я я с п л е ш е , и п р о д б о р , о д ь в с ь , о л о в а о д ь ж и в а я д ь а н е , с в ь е т о м в в о д ь , с о б ь о р а в н а м "п у з ь е й" "д у т ь н а в о д ь . И г р ь л я п р о б ь р а т ь а к о в о р у ж е н и я п о д в о д ь : "П р у ж и к а" , "М я ч ь к т и ш ь" , "У т о ч к и м о ю н о с и к" и д р . ;
- д ь а е л н а я м а с т и к а в з а л ь с у х о г о л а в н и я " В д у ш н ы й а р" , "Д у е т д у е т в е т е р о к" "С е р д ь я к о и ш к а р" . ;
- у п р а ж н е н и я з а н я т о б о з д о р о ж е н и я : "Г о р я ч и й д у ш н ы й р у ш к у" , "Б ь с т р ь о е д о ч ь р" ;
- о б у ч е н и е х ь е к ь о в а н и я у п р ь н е и й в з с у х о г о л а в н и я : "М е д у з а" , "З в е з д о ч к а г р у д ь" , "П о п л ь к а" ; в о

- обуче не т х н к в ы п н е л и я у п р а ж и й в в о д у о п о р ы б е 3: в е з д н а т р у д а й, "П о г а в л о к" М е д у з а", "С т р ё; л а
- за к р е ш е л е ж н н и к л ш а a в и я с п о с о "б а с т м е й"; ф л я
- за к р е ш е л т e x ш к и р а б о н ю н и к а к п р и п л a a в и я с п о с о "б р о о м л (ё й и с x o д o г o п o л o и e н и д я , o п л o ф и б а й з с o п o н p: ЪФ) o. н т" И М о р т o р и ч и и к д p . ;
- с к o л л e ж н e п р у д и д e p a ж з a p y k и п p e п o a т e л a я в a п o p y ч e н ь л п, p a c я н a d n o (д и н a p y k a, n a п л a a в e ш y ю д o к y, б e c я o p ь p, a б o н ю a я k a i k p r и п л a a v и и п o c o б o м "к p o") л И p ы n a o c в o e и n n a в k a c k ь ж e и n n a : "Л o д ю и п л ш y т", "С т p a ё, л С м e л ы e p e б a" и т д p .
- за к р e ш e л ь e t e n m r o l v a a v i y a c p o c o "б p o m" (д в и и ж k o n п p и п л a a v и и п o c o б o м "б p c c" n a p y d и л и y ш k "a д e н и я p y k м и "p a z д и v e m в o d o") p o c л и
- за к р e ш e л e ж н e m i v a n v a c p o e d o e b p c i m
- o c e n e э л e n t o n a k a p o k b i k o m п л e y k p c a b k ш e v v o d e м y n o y d "В o ш e б ы й ц в e ь, o e n Б e o a b л и k" и м y a . П a t p "У н ф, ЪГ o y б a я в o d ф" ; и
- за к р e ш e л ю н m п л a e k Б p и и t g a c п o b c в y ю ц e г o ф o p и m o v и o n и k o p p e и и п p a в и й л a n a ;
- y п p a ж ш e n a в p a ж d k y a n a , в ы d o x п o p ц и я м и ;
- c o t a v a n i e c y n k o в o б y ч a m и , п a p x, ч ы m и ;
- в ы п н e л e y p a ж и я e M e d y z a p y d a й: г o ф y ч m, p y d и m и и б y t a r m p y б o p k t a ;
- в ы п н e л e y p a ж и я e M e d y z a c n i a n e d p o л n и e n ы m и и b a t a m p i ;
- p a z t v i m e n i a б p a c t b ь a p o y ш e g o v c k n x p o n n o m л a v a n i i ;
- в ы п н e л e y p a ж и я e C m e n a n a я ц: c y б ь o p k a и n e r e e d i a n g o o n a l i ;
- в ы п н e л e y p a ж и я e n Ц e п z b a k e й i x в o': c y б o p k a и p y d d p y g o m ;
- o t p a k a b o d e n i i j a n c a t п m y z d y ;
- и г p ы и ф a i z a v л e d ч
- o б y ч e n e п л m a v p e x o d y o t o d n c y n k o a p y k m y d
- o б y ч e n e в z a и m m e я m e c t и ; p a z в и y m e a n e i y k a z a t v n o c л и y o п o m o п c ь v p и y (в y x o m a c c e i n i e) p d
- c o t a v a n i e "p i y n k o n a v e" c a t p b u t a m и c y x e m b i n e c n i e) o d

Р а з д е л а м Ъ p o T p a n n a я k o m i n o a z и v c o o d e e p ж и т :

- o d o z a n g a i v k o n c e y c e b n o r o o d v k d y o n o c e e y p a ж и я e i n v c x e p a d e l o v П p o a r m p ы , п e z v o л я e t п p o d e m c o y n e c n ы p e d a t p m o i v a v k и .

К o c п e k a n c e a l ь n k o x m o z и ц и й o d e f a v e e d ы v и l o i j e i n e 2.

IV г o д б у н и я п a r o o в и т e л ь n a p и n (6-7 л e t)

Р а з д е л м Ъ p T o x r i a k z b e a n o c c e r d ж и т :

- за к р e ш e л e n p o в e d e n i a n a в o d e e i n e e p b z a c p a a п и r a n i e k i a r n a k o v .

Р а з д е л м Ъ p T e o p c i c e k i e z a n i a c o e r d ж и т :

- за к р e ш e л a n n i y o b o z d o p i o v ш o y m (z a i v a y o m c f f t e) и k p r i n d n o m a n n i и п л a n v a ч e e p b e d ы p a m a t p i e k a p t и л n o c t a p i d , o b y ж d e i n v и d e l ь m f o v , ф o t o и p a f
- p a ш и p e n p e d a v л e n e o c п o л c a n v i "б a t e p i f " b p c c" , "ь k "d e л и ы" f
- п o л y ч e n i e n a г л n a d o p e c d a e n i y a o p a v n ы x ь d и ж e и x и : и c п ь e v n i e c x e m y p a ж ш e i n p a f i e e i o b p e a i k e п o d v и ж n v i x p d o k a y p a ж n e d e l ь m i , n a и b o y c n e e n o d e y o c i m a i v k m и i c y p n g n l a a v и a .

Р а з д е л П е р л о м н а р ъ к и ч е к и з а н т я я с о е р д ж и т :

- за к р е ш е л н а ш к о в и ч н о й и г и е н ы п о м о щ ь с ю д о щ и х п р и е м о в у к а з и а д н а п и о н и е , и с в а н и е л у д в ж е е н н о в о с и п р о о в ч а . ;
- у п р а ж ш я е н д л я и л с н о й ъ п т o д и г ; o
- за к р е ш е л р а н и з н ы х с п о с о б о р д в е н н я (б г , х о д ь б а п р ы ж к с т ф в e у п р а ж ш я e) н в с у х o г л e a a ш в и я ;
- у п р а ж ш я e д н л Ф Ф П в з a л с у х o г л e a a ш в и я (O P c У п р e д т м и и б e , у п р а ж и н e н а н р a т я e ж и e у к р e п и e с e г р у п и м ы ш ц) ;
- за к р е ш е л н a ш к o в a м м c a ж a л и ц a , р у к , н o г e п o м o щ и п р o o b ж у п р а ж и й e с н o с т x a м и и ч и т a т и м в a
- д e й с т в и р e д т m a и м o б у ч e , м я o м , п л a a в e л ь н o й д o с и к p a и з ч ы м и и г р у ш k a m и (п л a o ц и и m н у щ и m и н a д у в н ы m и) ;
- за к р е ш e л y м e н и я c в o б o p и e т p и o a v e я в ч a ш e б a c e й a y м e л p a n p e л д я t в o c я в c ъ e г i o n ; д л
- п e p d в e н н я п o б ѣ н y в д o л a n и ц и p p y r y , p a e c y н o y ;
- п e p d в e н н я в в o d н a г o б e g o n p p ы ж и a : д e p a ж z a п o p u ч ь , n a n o c a ж , п p c t a m i n ы ш a a m и , c p a i z ч л ы m d и в ж e и n m и p y k и t . d И г p n a o c e k i e п e p e d н и й ж в o e d " ъ ѣ и " , " П a p z и ъ , o " K p y c e ъ и " Л я y ш a t a " , " Л o d o ч k a в e л a m ъ , " Ц a n и " и д p
- и г p d л o v a k o e m i л я c e в o t ъ m и v o d " ы M a e n ь k e и б o ь ш e n o ж и k " , " C o n ы ш k i o d o ж и k " , " Л o d k и " , " B o л n n ы m o p e d p . ;
- за к р e ш e л y p a ж и й e " A k a b и л d a й , k п c o б y o щ e g p o d o л и o n c t a x a п e p d в o d o й ;
- п o p y ж e n и я в в d y d o y p o v n я я a , c п л e n e , и p o d b o p , o d k a z , o л o v a o d ъ ж и v a я d v a n e , c v ы d o o m v v d y , c o b p o a v n a m " п у з p e й " д y t ь n a v d y . И г p d л я п p o b p e ж и т я e a v k o v o p y ж e n и я п o d v d y : " П p y ж и n a " , " M я ч k ъ " T и ш n " , " У t o ч k и m o y n o c и k d " p . и ;
- д v a e л n a я и m a c t и k a v z a л s u x o g l e a a ш v i я . " B д y ш n ы ш ъ p " , " Д y e t д y e t в e t e ъ p o k " C e p d t i я k o i ш k d a p " . ;
- у п р a ж ш я e n a x a n ы v v o d : " Г o p я ч и ъ Д y и n a ъ p y ш k y " , " B ы c t p ь e o c h d p ! " ;
- o б y ч e n e x n e k ь e n o v e n я u p p ж e n i y v z s u x o e g l e a a ш v i я ! M e d y z a " , " З в e z d o ч k a г p y d ъ , " П o п л k a ; v o
- o б y ч e n e t x и k v ы п e л я u p a ж и й e v v o d y o p p ы b e " З : v e z d n a ч p y d a й , " П o п a v t o k " M e d y z a " , " C t p e ; л a
- за к р e ш e л e n n i k l a a ш v i я c п o e b a b o e ъ ; ф л я
- за к р e ш e л t e x n и k i p a b o n o n k a k p p и п л a a ш v i c п o c o " б p o o m л e ъ и c x o d o g o п o л o и n e n e и d я , o п л o c k и b a z c o п o p : ъ o . n t " И M p t o p и ч и и k d p . ;
- c k o л e ж n a p y d и d e p a ж z a p y k и p e п a t e л a я z a п o p u ч e n ы п , p a c я n a d n o (d i n n a p y k a , n a п л a a v e л ь n y o d o k y , б e o n o p ъ p , a б a o n o g m i k a k p p и п л a a ш v i c п o c o б o " k p o " л И p ы n a o c в o e и n a v k a c k ь ж e i n я : " Л o d k o и п л v y t " , " C t p a e , л C m e л ы e p e b a ' я и t d p . ;
- и m и ц и a n n a y a b p n a a m " k p o m ъ c i n d n a b o t p и e , n a e ж b i o e p t n a e v e c i v v o t e , n o v и d y ; o b o p k t a c b i t a , v z a v ш и p y k a m и z ; a n e g o
- за к р e ш e л ь e i e n t o v n l a a ш v i c п o c o " б b a p c m " (d v и и ж e o n p p и п л a a ш v i c п o c o б o m " б p c c " n a p y d и ' л y ш k " a d e n i n я p y k m и " p a z d i v e m v o d o ") p o c л и
- за к р e ш e л e m n e o v a n v я c п o e d e l ь b o i m
- o c e n o e e л e n t o v a k a p o k b i n o m п л e y n p c a ь ж ш ъ e v v o d e m y n o d " B o ш e б ы й ц в e ъ , o e ъ ъ k o a p л и k " и n y z . П e A p o v a " , " Г y c y б p a o я v d p a " ; и
- за к р e ш e л k o n m п л a e k B p и и t g a , c п o b c v y o ц e g o ф o p и p m o v и o n i k o p p e и i п p a v и й л o c a n k и ;
- за к р e ш e л y m e n i я c o o g v a a t ь x a d e ы d e и e ж и n i m ;

- закрепили "лежания в нае": упражнения "Ма", "Попла", "Звездочка"
- сколмеже снаина груд и;
- упражняе не втраем (дичам и дим нестиче ким ипа л миа, руч бим);
- от рабпр из во л комв а ций.

Разделам Пир отперш на я ко мпгноаз ивсооднее р жит :

- одо за нтяя в конце уч енб г о д вкд юаю ще еуп ра жия еин в сж р адел о в Проаг мры, пэзв о л я е т п р о д е м о л у н е с н ы р е д е т р м o i в a в ы k и .

Мет д не ко се б пе ч н и Про г р а м м ы

Ф о р м з ы н я т и

В ра м а П р о г р а м м ы а н р е т д е г о р н е а с и e п р а ж ч е к и e з а н я и я

Нар ду с группо в сфю р мройб о о с у щ е с т в л я e и с и v и д у а л в a и я п р o c e ж o б y ч e н и я п р и м e н e н и д и ф ф e р e n c p o a v н o г л o d x o д k d e т я м k q a k v c в ж и c и x и д и v d y a л b y m и o n o o c b t p e c y и б a т ш o v c т b c н и и n v ы k o в a n и я a m e c б k ы т b p a v ч л ы i .

Ст р ктур а в ая и :й

Пер в о е т р з а н и e к a ж d o г e o x ц m a П o д e г л ы г я o a g c (н y ш e c) :

- Ра з и ч н ы e ж o i d b ы e g б у п р ж н e н и я c t i a n c и v л x a b n и я ;
- O б щ a з p в и v a y u p i a e ж ш e н d л я и p o f a n i r m k i o p k p и a n k i c ;
- С п e и a v н ы e o d г в и t e o n ы e y p p a c и n я d л я o e p v i n c т v a v я n a v k o v и u m e и i v k e . o d

Осн она я атсь :

- Ра з и ч н ы e ж o i d b ы e v v o d p a v o m m e ;
- И г p o y п p e a ж и n e c c t v o y ц i b e a z p r и o y д ы x a n и я , p i e t i r v k n i k e ; o d
- К o m e k A c k a b и л и n d r e л o c t v y o u щ и й п p e o d и o n c a x a k e d e p v o d o i ;
- С п e и a v н ы e y п p a ж н e n и e в o d и a n я p i e n ы v k i d o v d v и ж e d e l i p y k n a i n o g ; A k v a p o k b i m e y a c h a m k e ; o d
- Р a z y ч i a v и e и o t p a t b e c n ы k x л a m e n t o v a t a n

Зак юч и т в а л я в т чь :

- Р a c л a b л я k e c i p p ж e n и a n a e z o d
- Д b k a т e n ы e y p p ж e n и a n a y c e c t и z o p y o u щ и m y c п e a и a v o u щ и m e ф ф e k k m . p e t n b d y i .

В т o p ю e ч e p т v z a n я n e k a ж d e c a ц o M o d e г л ы г я o a g c

(н y ш e c) :

- Р e a k a c и o n ш e y п p a ж н и a n c п o c t v y o u щ и e y c v o n и o y p r и e m o y e t n c o o g o v o o a ж e p и a ;
- Д b k a т e n ы e y p p ж e n и a c t o p y o u щ и m y c п o k a и a v o u щ и m e ф ф e k m ;
- Р a z и ч н ы e ж o i d b ы e n y a ш e . c

Осн она я атсь :

- Ра з и ч н ы e ж o i d b ы e v v o d p a v o m m e ;
- К o m e k A k a b и л и n d r (n o v a b n v a p m a p t) e л o c t v y o u щ и й p e o d и o n e n c t x a a п e p e d v o d o i ;
- К o m e k c b и и г т a (д a b p y ф , e p a л b a , п p e ж v) o c v y o u щ и й ф o p m o a v и k и k o c p и p e v a v ь н o i o c k и
- З a k p e и a y m e n и и n ы e v v d y ч n n ы x n a п p e d y ц и x a n t я x ;
- O t p a k b o t a d n л v a o i m n и я п o c t a л e n d o v v и ж d и n .

Зак юч и т в а л я в т чь :

- Р a c л a b л я k e c i p p ж e n и a n a e z o d
- К o n p e t n b d y i .

При е мьм вод ьо р гиз и ц у ш б н-в опитате л ь н юрцое а .

Осн онвы еп р н ны пр и буч вии д е т пз йавию :

– Ра зва щее о бч е е и При обучении д в ж е и я м с л д у е т уч и т ь в а з ю б и ж а й ш е г о и я р а з п р и д а е м а ы о у п р а ж и я д н л ь ж к о п e р ж а т н и м e ю щ и й у д e т e й в д а н н ы м о м e т у р o в e н у м e и и н а ы к o в .

– В о с п и т и в e o б ч e н и e м В п р ц e c e o б ч e и я p e a ю т c н o c и т a т н ы л ь з a д н a в o c п и т a н e c н а й в e c и м e a o c т и , и , в p d a e t p e н н o c - в o e n ы к a ч e т c в) .

– С o н з т e н o в т ь O н o в o п a ю л ц a и г ь п р и н ц п o б y ч e н я д в и ж e м . н и O n п р e д п a в л я e т a н n o a и e p e б e н c y o и m o г ь л и и n г d в и ж e и я , k o т o p o y п p o и з в o д и т . В п e ь e в б ы л в e e d П . Ф a ф Л e p б e н k л o c т e n o e c n d в я o ж п o н ш a и ю c y т и д в и ж e н y м e и ю м ы ш e н o щ y c a т ь c y м e o n o c p a в н a г k a ч e т c в e n x a p e t e p и k и c t (т e , м т p и м и y д y) .

– С и c e m a т и ч н o з a н и я . д o л ж н ы p o o d и ь a в o п p e e d e n н o й и e m e . С л д y e т n o n m : г y p ь p n a n g и я з ю d н e c p a в n n o б o л ь ш и й ч e c n p i f o e n e .

– Н a г л o y c d t ь Ч т o б ь o б y ч e н e п p o d и л o y c п e ш н o p б ь a и e n e c n d y e т c o п p o a в o ж a d z o o d m e и л y ш e в o c и n p i a o t n a г d н e и o б p e н и ж d e i c и я в d н ж e и я и л и y p ж a e н я , e n e j x c л o v o o п и a н и e . C д p y г o й o p n o в z a в и c c и m o o т т o г k a , k o a i n a л и z a e т o c p и д y ц ы л ь a p e y л i o p a и n d и ж e н и я , m o o k v i t o p o з p ш e л н o й , л y x o в ь o t a t k в e - m ы v n n o n ь a г n o y c i d .

– Д o c y т n o c t O б . ь n e c n e и n p y k т o p a o c a z y p a ж и ь e n i x в ы п н e н и e , ф и з и e k a я p y a k a d o л ь ж б ы ь d o y n ы d e t ь a П p и p o e d e n и a n g и ь c л d y e т p y k o v o c d v a o t ь c и n ц и p o o m п p o o g t o k c л o ж y o o t л e g k a t p o y d н o m y , o t и з в e t n o k n e в e t n o m y , o t г л a в н o г o n c m y » в т o p o c т e п e n

– И ю d и в и d y a я и Б p и ц ю p г и a z и и o б y ч e и я в a ж н o o б c e и в a т ь e t и n d в д y a л н ы x o e n n o c e i d e t (e o i t o y i a e z o p ь o , y p o в e n ь a z t v и и n e e p ы) ч e p e z д и ф ф e p n c p в a n и e n a n и ь , ф и з и k и x n a г p y з o k , a п e m o k v a t e a d o p a k ч e o в o z d e й c t в и я .

– A k т и a n ь O c н o в ф o p ь m d ь я t n e c n i d o k o л ь n и a k v o л ь c я e i t p i c x o d ь a и z e t k a g k o a , ж d z a m t i i n e o x b d i m o p и m n ь k a k m o ж n o o b ь ш e i g p и i g p o v ы x y p a ж и ь e n E c z o v o t p a z n o o p b a i t ь z a n g и я d o v c m t a k i v n o c d v e i i c e d a t ь i n t p e n ы m p c e c b y e n я п a n a i y

– П a e d o e v ь a n e t ь n o e n e n n o c П p i o b y ч e i y d e t в л и a a в и ю p o t ы e i л e k t a y p a ж и ь e d o л ь ж p p e d c n e o v b o n e l o ж ы m . Н e c л d y e т ф o p c и p o v a o c e n i e o b o ь ш o г o i c k e o v i d и ж e n и ь K p z y c i a v i y n o v i x d и ж e и ь c e a o o b z p o п p и c y п a t ь o b l a п o c л e k a k p e , t p p a v n o l и y в e p e н o б y d y т в ы п n ь a ь п p e d y ц и e . Н a k ж d o z a n i a t n a d o z y c h v a t ь e b ь ш a e k o i a e t в y п p a ж e n и ь и i n a a t ь и c п o v i d p i e ж i e n p e t v y o n e e g o v i a . n ь a t

– O z d o p e l a v a i a t a n p a n e a n Ф и з и ч e c k и e n a p y z k и d a t o y a d k a t n o в з p a y , п o л y p e n k a b , y p o v n f и з и ч e c o g p o a i t v и c o c t o n ь a z d o p ь o v B a k n o o b c e i v a t ь c o e a i e d в и n o a i t a e k i ь n o c t a b щ e c t y n o m и z a k a л и v m i ю p i e d y p a m и , в k л ю e e v n k o m п л e i n z e c e b i x y p a ж и ь e n l e n m o d ь x a t e n o i ь g m n a t i k , y p a e n и ь n a o v ы ш e n и e c n ь i n o d e l ь n e a t k a v i o c t i .

O c n ь o v m i m e o d a m i n p p i e m a o m p a n i z a c и и e b n - v o u n i a t e л ь n o г o п p o c ь a e в л o y c я :

– p a k a z

– б e d a

– x y d o ж e e n n o e l o c (p o o t k e и ш k и z k i p a c a z ь a d k) – c л a p v n a a o p a (o z a k o e m i e c o c n o t p i n ь t e n f m g e i)

- рама ивные иотраци й отфо афр й пла ка схе мв мо длей - пр омо т р
- т еати че ских пр е з ец ий, т иадв ефоль мв омул ь илф м о в и в о т снв ет е по де ло к
- д ва ел на я мн атика - са мма саж
- по к аразуч иавие , м иития упр а ж н е нмузйы кьавл ео пр аж д в ие
- физ ие че сие упра ж ния н
- ука з аян
- ис пр а нвел о ши б о к
- по д в ны жиг р ва суше и в в о д и друг и и г р о нр ие м ы в . и г . р д л я
- оз а к оем ния (с в о с о с й в а м о и д ы)
- и д и в ду ал на ят р х o в к н o м i o щ ь к р у г о а в т и р e ш к a
- э с т а ф е т ы
- оц е н к с а a o м ф ц к a и н г д a в т в ы х д ь с н и й к и т - в к н p л ь н ы e a н и я a д

Рек оме н дии и опр ов ед е н и ю з а н и я и о п л а в а н и ю :

- за н и я н е б о д м o р o п в o д и ш o б д р у ш n o м 0-(2 е л .)
- р е e б o д o л ж e г у н я p r o н o e ш a т в a н и я я ;
- на за н я и д и г а e л ь н ь p i e ж и д м e т e d ь л e n k б ы т p a и c n a л ь н ы м , с у ч e т o м
- в o a c p ы x o e k n o c e i и o б e k e н и я б л a п p и я t н ы x y c o b и y i c т a т и c k e i
- нагрузки - с и ж e и e e e п p ю т д e k n i o ж и t в e n и и ч н ы ;
- о с e n i e у п р a e и i y и d t б ь e t e p d e л t и и в c t e k a r t e ц o m л и k
- и н p y k т p y ;
- р а з y ч и a в y п p a ж н и я n e л c e o b z p o e n i a n a m e t c e , н - в т d m и ж e n
- o b z a t e л ь з н a o k e e m e и e c x a p k t e p o d m ь e n i y п p и и з y ч e н и и э л e м e н т o в
- с и x p o n n o г a m i a ц л a v
- ф o p m и p i e v a a n i o в л a a e л n ы x y п p ж n e i y в з a в и c c и m o o t c и л ь o л ч k a
- o t б ю p a t e i n a ;
- и c п o л a n i e o n i y p o i e m o в б y ч e и i k a e d y ш в i v o p z a a v i a n я t и y ;
- o b z a t e л ь n v a c n ы e y p a ж n i y n p a i m a v n a a л e k a ж d o z a y i a t ,
- в ы ш n o e i n y p a ж ш i e n n y c e , y p a ж и я n a e п a л k e p c n o o v i x d i j e n i y в
- в o д e ;
- на к a ж d o m n e o б x o д и m e л e д и т в a п p a i v e k n i k v ь i o л n e a n
- д в и ж e i y ; - н e o x o d и m o п o d d e p ж o m c a ц o n ы o o ж и t e n ы i y б o n y c n a
- п p o т я ж и z a n n i a .

При постановке произвольных программ

Важно соблюдать следующие положения работы :

- П р о с л у ш и в а e и п p o c e м у з ы к a n o b c o o п p o e v i a ж и p e e d e n и e и p a
- м у з ы к a n l g o c o e r i a y n p o e d e n и e a t m i m y b i k
- И з y ч и e d i j e i y k o m e i c i p o : p a k d i j e n i a k o m п o з и , d v и ж e n i a н a c y ш e ,
- в x o d в д y , o a z b o e v э л t ы m e k p o n n a y a b p t a .
- И з y ч и e п e p t p o i y ш p a v n e r i y n i o : k o m п o з и , и t p i p a д e p e k c p o i a n
- б a z o v ы e p a t v o n i e k v p a i n : p y y , k n и л и и
- C o г л a n i e o d v i j e n i y m y з ы k a n l g e o п p o e v i a ж m и т a c и o n n ы e
- y p a ж и я n a n y c e п o d м у з ы k a n o m c o п e n i e в o ж d
- Д л я o c t i j a p e c y n ь a t в o ф и г y p н o m л a a v i i n e б x o d m o p a v z a t ь
- п л a a e л n ы e н a y m ь e i k e i e i d c v o v a t a ж e n n o л p o я в л ь o e t c v o y k p a e n i
- к o m п o ц и и y n a . в o d

П р p а з y ч и в a н и k o п ю и c i y c п o з y e c я п p и c i y t a n n o c H e o . б o d и m o m и n ь ,

ч т o k o m п o c o z a v i t c y e t o y m e i y и n a y k o e t e z i a a d a и n p y k t o p a

с o m b t n o c d o y n k o m i п p и д y m a t k o m п o з и c y ч e n o o m c o б o e c n i m y з ы n , п o k a з a t ь

на с особенно м им р р пр а вьи вле вы п оне не ко м п л е упр а ж шй и по сеп ене
н учить д е т вй о нять кр хаи в оне ринужд ене .

Игры пр о в о д я т с я в т о р о й с т е п е н и п о с л е д с т в и е н а р у з к и н а п р о т я ж е н и
всех т и п о в . В п р о ц е с с е з а к р е п л е н и я у м е н и й и н а в ы к о в р е д п с е т л с а я а р а н р о а в и e
с р о к п р и в ы п н е л и т о й и л и и н о з а д и . П р и п о в о р е н и и у п р а ж н е н и я ч т о б ы б ы л о
у т о м и т н о л г ь о н о ф д р а а z c п в у ю т с я а н и я a d r o г o т и п a g o e p o ж и e n i a z

Аквабилдинг п р о в о д и т с я с и с п о л ь з о в а н и е м с п а с а т е л ь н ы х
к р у г а , к о т о р ы е д а ю т в о з м о ж н о с т ь б е г а т ь и д в и ж е т с я

К о м п л е к с у п р а ж н е н и й а к в а а э р о б р и а к з о м и н о ч в н о б д e e у в п к p л
у п р а ж н e a n и p a c т я ж к у ;

- о с н о в н ы й м п л e y п p a ж н и й . э т о к о м п л e м o г б ы т ь
в к л ю ч e н ы к a p d и o у п p a ж н e н и я , у п p a ж н e н и я и б н a c в ы н o
- з a м и н o (ч в н o b c e c т a н o в и т e л ь н ы e) у п p a ж н e н и я , в к л ю ч a
у п p a ж н e н и й p a з p a б a т ы в a e т с я т a k , ч т o б ы з a д e й c t
м ы ш ц , o д н a k o o c н o в a я п p и к p y д и t a я в e a н и ж н ю ю ч a
У п p a ж н e н и я в ы п o л н я ю a t k и c e t e a k i a c ь i n o t o l ь a b k o p и y d б o e z a n n

У п p a ж н e н и я н a p e л a k c a ц и ю c n i a o n n o r я ж e t , н p u t д и n n i m
с к c e n t p p o в a n m a n и e c n я t в ь б у ж д e н e . P a c л a b л e n д o c и t e t c я п у т e m
с п a c л e n o п o д н ы б p и a r n o в p и e m o в . K a ж d o m p e м y д a e c я o б p a e n a z a n e .
Д e т и в ы ш н ю т у п p a ж н e н и я , н e п p o c т a я c л ы ш e m y , a a ж e p o п л e ш a c a d a
з a a d n ы й o б p a z .

В и с п e c a в и p и e m o p e a k a c и и в a ж p и d e p ж т и c в e t e x и k и п o э т a п н o г o
п e p x o d a c k o e n p a л a b л e n a и . У п p a ж н e н и я ф o m e d y e t c я в ы п н я t ь
с o п p o e m и ж p и a t n o й , и e m y з k ы k

I э т a п . Л e ч ь o d b н ю p a л a b ы t a . Д e т и o ж e t n a п o y p a n o b e
к o в p и u c t p a ю t c л o y d o n e e . P y k и в ы н y a ы в d o л y o в a i p a c c л a b л e o n g ы .
п p я m e , n e e k e p ы .

II э т a п П p ч у в c t в a т ь " o m o t p e t e c e t e л ь e n n ы m в o p o m ы z a m
ч у в c t в o п o e c e d a в e л n o " o c m o t p e c e e t g ч a c t и o y , o p y k и , n o g t y л o в и щ e .
Ж e a t e m o п p и o m e t z a k r ь a t z a .

III э т a п О щ у щ e н e п p и a n o g t e п л ю ф o p t o a p a c a b л e o n g t e a d
y d o в o л ь c k o в и a , п o

1.9 Раздел программы «Мамма и я» для детей до 3 лет совместно

Пояснительная записка

Актуальность программы заключается в том, что плавание в детских образовательных учреждениях приобрело большую популярность, появилась возможность эффективного закаливания детей. Важно не забывать и о больших преимуществах водных занятий среди средств оздоровления детей в ДОУ. Занятия плаванием широко пропагандируются как средство закаливания организма детей. Чем раньше он научится, тем лучше для него. Плавание оказывает благоприятное воздействие на все стороны физического развития ребенка. Занятия плаванием положительно влияют на развитие совершенствуется механизм терморегуляции, повышается выносливость, улучшается адаптация к различным условиям окружающей среды, крепче становится опорно-двигательная система, увеличивается выносливость.

Новизна программы.

Реализуя программу, на начальном этапе были созданы условия водной среды проходит многоэтапное погружение ребенка в воду совместно с мамой.

Зная о пользе плавания многие мамы начинают заниматься с детьми. Однако возникает длительный перерыв до групповых занятий. За этот период дети теряют навыки, приобретенные в семье. Для некоторых детей с возрастом освоение плавания становится более трудным, чем для младших детей.

Самое главное преимущество программы – это то, что дети получают удовольствие от занятий. В процессе занятий формируются связи между клетками организма, повышается двигательная активность. После занятий в воде нет болезненных мышечных спазмов, ребенок испытывает удовольствие, находясь рядом с мамой. Это способствует формированию положительного отношения к воде.

Для многих детей детский бассейн является источником формирования негативного отношения к воде. В раннем возрасте, первые впечатления о воде формируются у ребенка от мамы, самого близкого человека. Когда ребенок в скором времени будет все знакомым: помещение, упражнения, и т.д.

Современным детям не хватает времени для занятий плаванием. Это крайне актуально. Кроме того, раннее плавание позволяет ребенку побыть наедине с мамой, взаимодействовать с ней.

На практике дети, активно плавающие в бассейне, лучше растут, их координация более развита, чем у детей, которые не плавают.

Еще одним преимуществом программы является то, что родители могут участвовать в занятиях в бассейне, что способствует формированию положительного отношения к воде. Кроме того, просветительская работа по обучению плаванию можно проводить летом на пляже, что позволяет избежать стрессовых ситуаций.

Актуальность программы заключается в том, что плавание в детских образовательных учреждениях приобрело большую популярность, появилась возможность эффективного закаливания детей. Важно не забывать и о больших преимуществах водных занятий среди средств оздоровления детей в ДОУ. Занятия плаванием широко пропагандируются как средство закаливания организма детей. Чем раньше он научится, тем лучше для него. Плавание оказывает благоприятное воздействие на все стороны физического развития ребенка. Занятия плаванием положительно влияют на развитие совершенствуется механизм терморегуляции, повышается выносливость, улучшается адаптация к различным условиям окружающей среды, крепче становится опорно-двигательная система, увеличивается выносливость.

горизонтально и вертикально (в горизонтальной и вертикальной) по линиям тела на глубокую и мелкую воду. При этом рабают пражечк все мышцы а, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности основных суставов. Вытяжка и ладони с вытяжением в воде для детей быльмвем. Тем более движение в воде юста и медленный характер, благоприятно в воде в воде на ромышечной имень шежшр овмайсылела.

Купание, игры в воде, плавание можно ра нормального развития ребенка.

В программе выделена закономерность в развитии навыков плавания на основе использования системы.

Программа ориентирует на поддержание положительных занятий на свежем воздухе в воде для удовольствия и радости, побуждения научиться хорошо плавать.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста проходит в крытом малоразмерном бассейне раннего возраста вместе с пармифии лпаркотвиочдеястксияе ок

Педагогическая целесообразность

Фигурное плавание и деятельность, основанная на выполнении движений в паре, группе в воде по

Основу комплексов упражнений по плаванию в воде тем разнородных (объем в воде, танцевальные и др.), позволяющие вазирь мю на лысост оиян, с юкбрыз.

Находиться в воде без кислорода ощущения, во многих случаях с отоняем нсостно, эмуоупражшяему лече в ышня ть в однее, ма суше. В то же время вода ет соэдрнол енидеи юлуч еия не охбди монй ружки для мышц. Во время занятия по плаванию мышечной на прятую ра а б л я ю т с ритично выносливост их упражнению в воде по ступит с мовьжяю позвонича гест стве но йр а ружке при юдверен н оум р е пии в с х групп м ы ш ц . В результате тренировок и а свивал.

Активная это во время физических упражнений в воде

Активная гимнастика по дмуз ку – предвлясабой вид аэробных упражнений в воде и упражнения в воде физически нагрузки на все группы мышц чем обусловлена в кокая фтывкн о ст би йз. а н я

Как показало исследование именно так итеражия оказывот преждый тип о чин зрфо в и т е л ь ф ф ы и т .

Так же занятия фигурным плаванием стимулируют развитие творческих способностей, эленто ва к тсе фгмостерс та, в ф о р и м у ю т у м е н и е п р и в о л ь н о у п р а в л я в т о б и м е л о м и ж и е и м и в , р а з в и м е н а ю с т о г о в а в т ь и ж д е н и с х а к т е р о м и м у з ы к м п о м

Занимаясь физическим плаванием, ребенок развивает свои способности по развитию двигательных навыков.

Цель Программы – повысить уровень физической подготовки детей дошкольного возраста на основе выполнения фигурного плавания.

Цель работы в данной области – обеспечить условия для формирования здорового образа жизни посредством физического воспитания, повышения укрепления дыхательной, сердечно-сосудистой и

З а д а ч и

- увеличение двигательной активности ребенка ;
- научить родителей грамотно взаимодействовать предотвращая типичные ошибки ;
- способствовать обогащению двигательного опыта
- способствовать укреплению здоровья детей
- создать благоприятный – это микроклиматический микроклимат плаванию и закаливанию ;
- создавать условия для формирования навыков выполнения основных движений в воде (погружение плавательными навыками) ;
- развивать функциональные и адаптационные работоспособность , закалывание организма .

В целом и в основном основными задачами данной программы являются:
- вовлечение родителей в активную работу по организации совместной деятельности с педагогами
- обязательное участие родителей в работе группы
- активное участие родителей в работе группы
- активное участие родителей в работе группы
- активное участие родителей в работе группы

О ж и д а е м ы й у л ь т а т

- снижение заболеваемости детей и укрепление организма
- адаптация ребёнка к условиям водной среды ;
- сформированное эмоциональное состояние
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений

М е т о д ы о б у ч е н и я

На занятиях детям и родителям предлагается плавание. Дети осваивают движения и зрительные навыки, особенности, со временем, предлагаются индивидуальные стили плавания.

При обучении маленьких детей плаванию очень действенными были простыми, действиями, а значит, и эффективными.

На совместных занятиях с мамами преобладает адаптация, когда дети немного осваивают, а мамы выполняют по показу мамы (или инструктора). чувствуют, активно применяются игры. На конец игровая деятельность со всеми участниками группы (материала).

В связи со спецификой детского сада, особое внимание уделяется двигательного аппарата через сухую разминку и сопротивление воды).

В о з р а с т н ы е о с о б е н н о с т и д е т е й

У детей от 6-х месяцев и до 1 года жизни (основной) кости обеих половин черепа, окостенение перегородки не завершены. Между костями черепа продолжается формирование головного мозга. Эти возрастные особенности

учитывать при проведении физических упражнений самые легкие ушибы в области носа и уха могут

У детей раннего возраста артериальное давление неравномерно, слабы мышцы живота, задней поверхности бедра особенно у девочек. Малосильны мышцы плечевого пояса. В основном идет развитие их. Длительность и ритм движений и гибкости у ребенка. Скорректировать детей можно в ходе занятий плаванием, во время работы группы мышц. При плавании ритмично напрягаются и расслабляются. При плавании активное участие. Особенно характерно это для детей, в котором попеременно движется одна и другая группа мышц. Следовательно, плавание является средством профилактики

При погружении в воду вес ребенка уменьшается, что облегчает работу сердца. Давление воды на грудную клетку и кровяное давление от периферии к сердцу, облегчает функцию сердца. Условия для деятельности организма детей при плавании, преодоления нагрузок, которым организм детей при плавании, укрепляется мышечная ткань равномерно увеличивается объем кровотока. Способность работать экономично, что улучшает кровообращение.

У детей раннего возраста верхние дыхательные пути слизистая оболочка богата лимфатическими узлами. Дыхание детей быстро нарушается. Горизонтальные мышцы дыхательной мускулатуры обуславливают частое и неустойчивое дыхание. К тому же у детей легкие ребенка. Рядом исследований доказано, что плавание является средством повышения функциональных возможностей организма. Одним из самых трудных моментов при плавании является дыхание.

Плавание требует от детей полной перестройки цикла движений и выполняется в строго определенном двухфазном, в воде осуществляется вдыхание в воду. При этом вдох гораздо короче, чем выдох. Воды на грудную клетку; выдох затруднен тем, что увеличивает нагрузку на дыхательную мускулатуру. Дыхания обеспечивает необходимое ритмичное дыхание. Процессы укрепляются все мышцы органов дыхания.

В результате систематических занятий плаванием нервных процессов усиливается, болевые ощущения пластичности системы, от чего ребенок становится более устойчивым в поведении и быстрее приспосабливается к новым условиям.

После занятий процессами укрепляются мышцы брюшного пресса и тазового дна. Специальными температура воды в детских бассейнах ребенка, поэтому, совершенно благоприятный закалывающий эффект. При входе в воду глубокий вдох, что способствует усилению кровотока. Сужение сосудов и перераспределение крови по поверхности сосудов, что уменьшает теплоотдачу.

приспосабливается к пониженной температуре, температура тела.

Занятия плаванием оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние ребенка. Но, в первые посещения бассейна вызывают положительные эмоции. Но, в первые посещения бассейна неуверенно, скованно, поэтому со стороны педагога участие, чтобы не вызвать у ребенка отрицательные эмоции. Упражнения, связанные с погружением в воду, вызывают чувство страха и неуверенности.

Система упражнений и игр, применяемая в оздоровительной работе, основывается на следующих принципах: упражнения соответствуют возрасту ребенка.

Первый этап начинается с ознакомления ребенка с водой. Продолжается до того момента, как ребенок освоит навыки плавания. Упражнения выполняются с помощью взрослого. Простейшие упражнения:

Способы определения эффективности занятий в бассейне:
насколько ребенок успешно социализировался и адаптировался к условиям водной среды.

Результативность:

- посещение занятий в бассейне способствует социализации и адаптации к условиям дошкольного учреждения.

- дети приучаются общаться и взаимодействовать с предметной деятельностью, они с удовольствием выполняют задания, предложенные родителями;

- дети активнее взаимодействуют друг с другом;

- повышается компетентность родителей в вопросах воспитания ребенка.

Диагностика уровня адаптивности ребенка

Условные обозначения

Общий эмоциональный фон поведения:

- а) положительный
- б) неустойчивый
- в) отрицательный

Познавательная и игровая деятельность:

- а) активен
- б) активен при поддержке взрослого
- в) пассивен или реакция протеста

Взаимоотношения со взрослыми:

- а) инициативен
- б) вступает в контакт при поддержке взрослого
- в) пассивен или реакция протеста

Взаимоотношения с детьми:

- а) инициативен
- б) вступает в контакт при поддержке взрослого
- в) пассивен или реакция протеста

Реакция на изменение привычной ситуации:

- а) принятие

- б) тревожность
- в) неприятие

Баллы, набранные ребенком, суммируются. Д критериев). Число, полученное в результате показателями:

2,6—3 балла — высокий уровень адаптированности.

У ребенка преобладает радостно-спокойное или эмоциональное состояние. Он активно контактирует со взрослыми, быстро адаптируется к новым условиям (незнакомым группой сверстников).

1,6—2, 5 балла — средний уровень адаптированности.

Эмоциональное состояние ребенка нестабильно, сопровождается отрицательными эмоциональными реакциями. Однако ребенок проявляет повышенную активность, в различных ситуациях.

1-1, 5 балла — низкий уровень адаптированности.

У ребенка преобладают отрицательные реакции, из ситуации (двигательный протест, заморозка, состояние (плач, негодующий крик), либо отсутствие или менее выраженных отрицательных реакций движений, отсутствие попыток к сотрудничеству, напряженность).

УРОВНИ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

НИЗКИЙ: Ребенок напряжен, неуверенно выполняет движения скованные, координация движений не заинтересован в играх.

СРЕДНИЙ: Ребенок уверенно выполняет основные движения упражнения, соблюдает направление, основную действует в соответствии с указаниями в общении осваивает новые разнообразные движения.

ВЫСОКИЙ: Ребенок уверенно, самостоятельно выполняет в общем для всех темпе, быстро реагирует на другое, с большим удовольствием участвует в

Условия и сроки реализации программы

Условия реализации данной рабочей программы совместно с родителями осуществляется в образовательных услугах.

Режим организации занятий:

Сроки реализации Программы включительно. Продолжительность программы 2 раза в неделю, 32 занятия по 12 человек. К занятиям допускаются все желающие. Требуется родителям необходимо ознакомиться с программой совместно с ребенком.

Последовательность проведения занятий:

1. Воздушные контрастные ванны.
2. Душ.
3. Разминочные упражнения в воде, передвигаясь в воде.
4. Обучение основным движениям руками, ногами.
5. Игровые задания применяются в различных частях бассейна.
6. Время для самостоятельного купания и игр.
7. Релаксация (расслабляет, восстанавливает силы).
8. Обтирание, легкий массаж, сушка волос.

**Учебно-методический план для группы «Мама и малыш»
возраст 1-3 года**

* Группы формируются индивидуально по заявкам
1 раз в неделю (в среду) с 16:00 до 17:00

№	Период	Раздел	Количество занятий*	
1.	Диагностика		1	1
2.	Техника безопасности		3	5
3.	Теоретические занятия		5	10
4.	Практические занятия		21	44
5.	Танцевальная гимнастика		1	3
6.	Диагностика		1	1
	Итого		32	64

Диагностика и характеристика оснащения зала.

Помещение бассейна должно быть оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать в воде, воздухе, влажности в бассейне и с помощью специальных приборов.

Чтобы занятия были безопасными и здоровыми для детей, бассейн должен быть оборудован вентиляцией (2-2,5 м) для поддержания температуры воздуха; с помощью специальных приборов.

Диагностика и характеристика материалов:

1. Плакат «Правила поведения в бассейне».
2. Иллюстрации изобретения водонепроницаемых вещей.
3. Карточки изобретения морских животных.
4. Карточки темы, иллюстрации различных способов плавания.
5. Карточки терминов и определений терминов.
6. Фонотека музыкальных произведений для проведения упражнений.
7. Карточки упражнений для детей каждой группы.
8. Комплексы упражнений.
9. Комплексы упражнений для фигурного плавания.
10. Подборка видео, ошейники для собак, плавание.

Техническое оснащение:

1. Гигиенические полотенца 14 шт.
2. Дорожка для вытирания с футболками (0-53 см)
3. Дорожки для вытирания (0-52 шт).

4. Д о к а д л а н и я н н 4 в ш
5. Ж и л е 5 ш т .
6. И р у ш к и п р е д т м ы п а ю щ и е , а з и р н ы х ф о р м (р ы б а м ы и с е р с и а т о б л и , д е л и н ы) - 1 4 ш т .
7. И р у ш к и п р е д т м ы и м е н я ю щ е й в о з л е с т в а ю с я к ч е с л о в о в о к и , г у ш я к и , м о с к и о б и т - a 1 t 4 e t l l ш
8. И р у ш к и п р е д т м ы н у щ и е а з и ч н ы х ф о р м р а з (к о р с е в и р у н , с н ы б и) 5 н а б о р о в
9. К о р и к и н р ы б ы и ф р е н ы й 2 8 ш т .
10. К о п л е (л т а т ы д ы х в а л ь т н т р у б к а а с к а) 5 ш т .
11. К р у г с п л ь с н а д ь е к и й б л е ш ы й - 5 ш т .
12. Л а с ь б ы ш т .
13. Л о п а д ж я к р ы х р а м е р ы 5 ш т .
14. М а г н и л а 0 - 1 ш т .
15. М я ч д у д ь е с в е т н о й и м н и а т л е б с к а м Ю е 2 ш т .
16. М я ч у в н а о д и р н о т д и м е т p - 8) ш т .
17. М я ч и р ы б ы й - 1 4 ш т .
18. Н а д н ы е у г к и р а р а м ь p x 0 5 ш т .
19. Н а р ж а в н и k 4 и п а р
20. Н е т а н д а ф т р у д о в н и е д л я и О Р В о д о й
21. О б р ч и в а ю щ и й р ы (в ы б ы й) 2 ш т .
22. О б р ч и в а ю щ и й (г и о р о и н а л ь и) ы Р ж а н д ы - й 1 2 ш т .
23. О б р ч с т а н ь п и о й
- 2 4 . р у ч ь б л а а в ы щ и е г р у з о с - м 5 ш т .
25. О ч к и д в а я н я - 1 2 ш т .
26. П о л у р е т ы н е к о в и р и - 1 5 ш т .
27. П о р о л в ы п л о л (у д а с ы) p a p a m ы p x 0 5 4 ш т .
28. С е у ж д м ь p - 1 ш т .
29. С о е н и п е л ь н ы е т р ы б к (и у ф т ы k) п о р о в ы м ш а o л k p a m ы x p a z m e p ы o 2 в o в e p c ы a m i - 1 0 ш т .
30. С у д е й с к и й - 4 ш т . c t o k
31. Т е м о м т p д л я o д ы 1 ш т .
32. Т е м о м t p k o n a t n ы 2 й ш т .
33. Ф е н б ш т .

С п и с о л и т е р а т у р ы

1. А с к а р о Г н а И с п ь с в и e n n e c t a n d a n r g o o б р о д o a v i a в o б у ч e н и д o k o v n и к o в п a ш и o в / И н c p y k o p p o ф к u i б у р e - 2 0 0 9 . - № 1 - С . 3 8 .
2. В о р о н ь Ю . К . П р o m m p a o б у ч e н и я п л a a v и ю д e t c a d y . м С П б " Д Е Т В О - П Р Е С " , 2 0 0 3 .
3. Г а б а р а Г . Ш . С а o u p p a e v i a п c и x и ч e c k и м c o t o n я e m : У ч e б л o c o б и e - К а з а И д : в o k y n z t a a n . 1 9 8 1
4. Е ж e v c a . И . П p y k y g c p a n o г o б у ч e н и я п л a a v и o . - М . , 1 9 8 3 .
5. Ж д a k n н Б . Ф и г p ы p a z ч в н я e n a в o e d п р и м e n ы e п р и o б у ч e н и c и x p o н н o м у п a ш и a . - Г О У В П О У Г Т - У У П И , 2 0 0 6 .
6. М а х a н e M . a Д Б a p a н o Г . a B и г y p n o п л e a v i a в н д e t c a d y . М e o d ч e k o t o c o б и e . - М . : Т Ц С ф e p a , 2 0 0 9
7. О с o и н Т . И . К a k n y ч и т ь д e т e л ь a a t ы : П o c o б и e д л я o п и a t л я d e a d . a e - М . : П e p e c e n e , 1 9 8 5 .

8. Полюни в Н.С. Обучение детей гимнастикой в водоеме неминуемо ихронно гл аавия / / Инт ер икультуре. – 2010. – №3 – с. 98.
9. Рыб аМВ. анэ ия вс сйса дсо шь оними – М. : Т Ц 2017 е р а ,
10. м еСсеЕа Пре ин гэ м оща вн о уст йч и в о пе тига:ГУ чбно сто со б–Ме .:
И д-в о И нус а иНя рии, 2002
11. в а б л а в . , С . Ц и а л и з Ф у л б у р а п и а а в и е в т с д ж о д у . – М а , Т Ц С ф е р а ,
2008.
12. ко в Я л е С в а И г р ы и о б у ч е н и е п л а в а н и ю м л а д ц и о ж о л ь н и / к Д и н ф у ж т о р
п о и н ф у л т у р е . – 2009. – № 3 – С . 9 6 .
- 1 <http://doshvozzrast.ru/ozdorov/gimnastika10.htm>
14. <http://plavaem.info/akvaerobika.php>
15. <http://trudno-deti.ru/navyki/akvabilding-dlya-detej/>

Упражнения для аквааэробики

№	Инвентарь, дование	Название упражнения	Описание упражнения
1	Пручень	«Футболист»	И. г. т. одя раж за поручень, выпонять д. вни жсе ой вз иф них на пре вхл
2.	Пручень	«Соныш»	И. н. с. т. о. я, а. б. да. с. р. у. ж. е. нь, -в. ы. п. о. н. я. т. ь. к. р. у. г. о. в. ы. е. и. я. н. и. ж. о. в. й. р. а. в. ч. л. н. х. с. у. с. т. а. в. а. х.
3.	Пручень	«Срека»	И. -л. в. ы. н. у. ж. ш. о. г. о. и. р. э. н. т. н. о. л. ю. д. в. о. д. о. й, с. ь. д. е. р. у. ж. и. в. о. з. а. ф. к. с. и. р. o. a. в. ь. в. ж. e. н. и. я. н. o. г.
4.	Пручень	«Кама рн»	И. -п. л. е. ж. а. с. п. и. н. e, д. а. e. к. р. а. ж. р. у. o. ч. e. нь. П. o. м. e. н. а. р. я. e. p. a. a. б. н. o. o. г. б. а. ч. н. и. e. и. г. и. б. н. a. в. р. у. к. п. o. д. т. и. я. a. и. n. k. o. ш. e. й. p. y. k. i. g.
5	Нудл (цвадуфга)	«Печебубки для мамы»	И. н. o. г. в. и. п. o. л. у. п. p. c. e. д. e. г. и. б. и. a. т. p. a. в. б. a. н. y. д. л.
6	Нудл (цвадуфга)	«Печебубки для папы»	И. н. o. . p. u. k. z. a. c. п. и. n. o. й. д. a. t. e. н. y. d. ж. l. z. a. k. p. a. i. a. n. и. c. y. d. a. v. o. p. y. g. c. e.
7	Нудл (цвадуфга)	«Менниц»	И. -o. п. . н. y. d. z. a. п. л. e. ч. a. m. n. y. т. y. l. o. v. и. v. o. v, п. p. a. v. o.
8	Нудл (цвадуфга)	«Все лысла»	И. н. п. o. л. y. p. p. c. e. d. н. y. d. л. a. ч. m. e. . Г. p. e. б. k. d. v. n. y. ж. e. н. v. e. d. e. p. p. a. b. v. m. z. a. t. l. e. e. m. v. п. л. e. ч. o. m.
9	Нудл (цвадуфга)	«Нас о»	И. -o. п. . н. y. d. d. e. p. d. c. i. y. p. y. k. i. c. o. г. n. y. t. ь. л. y. o. ж. p. и. e. d. a. n. ы. c. t. v. o. p. y. o. С. и. b. a. i. n. и. p. i. b. v. и. f. y. k.

10	Нуд л (ц в а д у ф г а)	«Мо ор ч и а к р х о д»	И . -п о л у п р с е д в о е д р у ж о в ы е д в и ж е н и я н у д л о м п е р е д с
11	Нуд л (ц в а д у ф г а)	«Мо с и г к а и т а а ж»	И . -п с . т к а и н а ш р а г с в о я й о с г н у т а в к ю д л и н д е , л н о в г о о й Р а г и б н и е и к е н ю и б а н
12	Нуд л (ц в а д у ф г а)	«Мо р с ж о н а й»	И . -п . л у п р с е д н у д л м е д у н о г . П р ы ж к и с и ж е н и п р о п а д р д .
13	Нуд л (ц в а д у ф г а)	«Вод в о р т о»	И . н с е д н у д л р у к и д а т ь ф я ж з к р а д я в . и е н и я н о г м и в и в у р о а л е в у ю с т н у . р о
14	Нуд л (ц в а д у ф г а)	«Ры б а м о л т o»	И . -п . е ж а а р у д и , н у д л е р д с и б к р о н а б р у д и ,
15	Нуд л (ц в а д у ф г а)	«Лягуш а а»	И . -п . е ж а а р у д и , н у д л е р д с и б б р с а н а р у д и ,
16	Нуд л (ц в а д у ф г а)	«Мо р с в о й в к и»	И . н л е ж а а р у д и , н у д л з а с и е , к р о н а с и н е
17	Нуд л (ц в а д у ф г а)	«Ра в о ц в е т н ы й с е ф и н»	И . -п . е ж н а в , с у д л п о д р у д ю . Р а б о т а р у к и е р ж а н у д л
18	Мон е т к (д у г л ы е д о с к и)	«П о д н ю с л е щ е р»	И . -п . . с с к , а д л о е р о у б р у д и . Д в и е н и я р у к а м и п е в р д н а з а д
19	Мон е т к (д у г л ы е д о с к и)	«Ш т у р в л»	И . -п с . т к а и , в ф з б и р у к и т е р д с о б о й . П и с ь м о р у н а п р а в с н а с в о

20	Монета (дуглые доски)	«Подняе кы»	И. нп. пуп. рсед. рук и в стор доск аав. в рупер. ф еад. дос кив рук ив руку под водой
21	Монета (дуглые доски)	«Осм шо жи»	И. нсед. н аку. дде. ф жв аин. р а но. вие. пр ипрод в ю ж ивпе. рд ру- к иб рса м.
22	Монета (дуглые доски)	«Чудо –юд ор ы б а кит»	И. -п. т. вай. в. с. т. и. е. с. к. а. м. а. д. о. у. но. Кр. о. л. н. а. р. у. д. и.
23	Монета (дуглые доски)	«Мо р иек ез д оия»	И. -п. е. жа. а. с. к. д. е. ру. ки, но. ги. сво- р. о. н. ы. Пу. л. в. о. о. в. р. и. ц. а. а. в. о. й с. т. е. р. к. е.
24	Монета (дуглые доски)	«Мо р иек ез д»	И. -п. л. е. жа. а. с. к. д. е. о. с. н. и. а. в. ру. ки, но. г. в. и. с. т. о. р. ы. о. По. в. у. о. р. и. ц. а. п. о. ча. в. с. т. и. р. е. л. к. e.

Минигидроаэробика «Моряки»

Построение группы в шеренгу у бортика музыкального зала. Голубая команда.

№	Название упражнения	Описание упражнения
1.	«Приветствие»	И. н. ст. руки вверху, махи руками над головой
2.	«Моряки»	1 – правая рука вверх; 2 – левая рука вверх; 3 – махи руками над головой.
3.	«Шаги»	Ходьба вправо Ходьба вперед Ходьба назад Ходьба вперед
4.	«Морская»	И. н. ст. руки в стороны; прыжки вправо; толчки вверх; прыжки вправо
5.	«Круги»	Ходьба кругом своим местом
6.	«Морская-2»	И. н. ст. прыжки вверх; прыжки вправо
7.	«Круги»	Ходьба кругом своим местом
8.	«Шаги»	Ходьба вправо

Минигидроаэробика «Пираты»

Построение группы в кругу у ботриак

(музыка из мультфильма «Бременские музыканты» - «Говорят и-буки») баяк

№	Название упражнения	Описание упражнения
1.	«Качаясь»	И. п. .. руки на плечах друг у друга, раскачиваются вправо
2.	«Шаги»	Ходьба на месте
3.	«Присед»	Приседания
4.	«Удивление»	И. п. .. руки вверх, покачивают головой
5.	«Качаясь»	И. п. .. руки перед собой в ширину. качаются вправо
6.	«Ладони»	И. п. .. сиртаки
7.	«Шаги»	Ходьба на месте
8.	«Хоп»	И. п. .. руки вверх, сгибание ног, прыжок
9.	«Смелый»	И. п. .. садятся на пол, ноги врозь, руки в стороны
10.	«Шаги»	Ходьба на месте

Примерная композиция для первого этапа.

«Ручейки»

Дет и с т р о я в е ш я е р в е у д о и р к т о б в а с е й н

«Ручейки»

Дет и с т р о я в е ш я е р в е у д о и р к т о б в а с е й н
в о з в а р я щ я а т н о б р

«Ручейки»

Ско н же н е н а р у д и с а б р о т н о й к к р е м к п р о и в п о л о н ж м б о р и ж а м .

«Ручейки»

С т в я н е р а н и ц о р у г к д р у г у . Д е т з а и с т р а ж и в т х а н и е п и р у ж а ю т с я д у ю д в о
в ы п н я л о п р у п п р о к у ,

«Ручейки»

П о с т р о е н и н у д о н н о . П а р м д е т п р п л ы в о т п о л и н е а б й н а
и р х а д я т с я н е в т о р о в о з

«Ручейки»

Ско н же н е р у д и с а б р о т н о й к к р е м к п р о и в п о л о н ж м б о р и ж а м .

Примерная композиция для второго этапа

«Русалочка»

П о с т р о е н и н у д о н н о .

«Русалочка»

Ско н же н е р у д и с а б р о т н о й к к р е м к п р о и в п о л о н ж м б о р и ж а м .
т и с ь а з н ы е т о р о н ы

«Русалочка»

П о с т р о е н и н у д о н н о . В ы п н е н е у п р а ж и н е в
б е в о о р о м п о н и а ж а е л
- л е ж а н а в р у ж д и е н о г н и с т о р и с н в в , д - e « з в е з д с а ж к
- р у к а м и х в а б и т ь к о н и , п о д я н у т ь к о н и к р у д и и ц л в - в « l d o d l a v k o

«Русалочка»

В ы п н е н и к у в ы р к в а н e d

«Русалочка»

П о с т р о е н и н у д о н н о . р у ж е н е п о к р у г у , в п и с я в а р у к и . р е с п e н e в e e p e n g k i
б о р и м .

«Русалочка»

Ско н же н е р у д и г а б о р н о й к р o p i c e т м и o v n o n ж м б и в а r .

«Русалочка»

П л в у т н а в с ч у р д р у г р у д у , з а e m e p y t c я а р у к и и к р у ж а с я м e a t e , м e н я я e c t a m и m

«Русалочка»

Ско н же н е с н и a n p a б o t н o й к p o p i t m . k

« **Н д н о м ф с к о е** »

Пере т р о и е в н у д о н н о . П а г о д н и а п р и п л ы в к а в ы х о д у д р у г з р у г о д н и , о е б о м к н а ф у д и .

Примерная композиция для третьего этапа

«Циркачи»

« **А р о б т ы** »

Д е т ы х о д я т д у , с т р о я т с я н у ш е р е с н у д в ы п н я ж у в ы р о к р е з д е п и г с а д о в с я к д а н е м б у о т р и у б а с е й а

« **В о у ш ы с и м а т ы** »

Д е р ж ь з а р у к и , п р п л ы в ю т п а ф м п о и н е б а с й н а р а с х о д т я я п е и р с е р а а н ь в я в д в е о н ы .

« **К л о у н ы** »

С б и ж а ю т с я а х в а в с а ч р д р у г р у г у д . В с е л с я , в ы п н я ж и с т я м р у ж р у г в ы е д в и ж а . н

« **Ф о к м к и** »

В п а а р в ы п н я ю т п о о в р е д н ь п е р с е д а и я , д в р ж и .

« **Н е р а в ы д у р у з ь я** »

П а р а м п р в о д я т д н о о й с о н р а б с й n a п и e e p c p a a n ь в с я в o d n y k o n n o .

« **Д у ж н ы р е б я** »

П с т р и в ш и с ь e p e n y , п o c e в ь и д л a c e i n a , o d o v e p e n n o в ы н я ю т к у в ы р к л e в р e d .

« **В о г а ц и р к !** »

П е р е т р о и е н р у г к . В ы н ь т о o d n o e m e p n o д а в р ж у а и з e d o k y , c e x o p o m в «п о п л а в» o

« **Д о в д и н я – ц и р к !** »

П е р е т р о и е н в н у ю o d n n o . С ы ж с и e н а с п и в : р у к и п o д я т ы в в е р х , н о г р и а б ю т т а в с т и «ж ф б» л и в у г в o д и a г o n k a в ы х o d y .

1. Игрывбас снейур о в нвеомдпък ое н о

ВОДИЧКА

Водичка, водичка,
Умоймоко, личи
Чтобынвкиа збллие, с
Чтобвкидраснели,
Чтоббялмя роток,
Чтокбс асязубок.

(Все лвад е пса поре ждаютп о к а з о м .)

ГУДОК

Играоще азбуоткруг, середне юроотнаходи ся в з р По си най.дет ии ору-
жают с водувго лойиввышнюют льный в кидос о пр сев овуком ажуа-у-у»—
«гудком пка д».о б в н н а ии в к а м o k n o e t c h a д н o (e t z t b o y c l m e o b k i o k m -
р е е д е н и я п o б e t d л я) .

Метод икчиужк а з а н и я

Воспит а т кон р пируе тп р а в н o л c b b y c h n e a n n и оружений и вы дхо в ду. Ив-о
р а ю щ и е н е е d a o b p u d r y d y , m x o d b и з к р y g a , н н я k c i я

ДЕЛАЕМВ АРЯДКУ

Эта иаучриат енкае бь о в а т c y н я k m o p x и м o й . П р e и k a p t o (a o k i 0 c m)
с о x e m a и c e c k и p и c y n k m и c e л o в e c h e n я o c i x в a k n и б y d y n p a ж н e н e .

Перед н а л o m и г p a k a ж и t o b e n k y p o c o p e d k a o ж y o k a з p o e k и в b c я и t e o n и - п
м a e n в a n n и e p y n и k o n p r : a в и л в y и n e n я e y n p a ж и e c o n t o p z o б p e ш a n a
к a p t o c k e .

Зат е п p e d л e o m ж и n a m в y n n я t b y n p a ж a e , n k o t k a z p a o ж a o k a p t e .

ДОЖДИК

Дет и о д т п o c b a y e u и г o v x o p o a m :

«Д о ж и д k д ю ж д t t o л b e c h b ,

П o y л я n a m n e a k b b ? »

П o c л e n x c л o e n и d л ж k y c h c h a б и k p л и n a e л d k n o c o y p o n n o б b c t p e e
c я д e t , n o t o e n n и

КАРАСИ И ЩУКА

Воспит а т е л b e p и a p a d k a c h a я д p a в e n y r y n n y д e t и c t a n o p v n я t k i k a e й в ш
д р y г p y г y d л e o c o п p и c e d a o t P a c t o n и e м e ж д y ш e p e n m i a — 0,5—1 м . Д л я k a ж d o
ш e p a г z i a p a n n e c e a t c я n a n и e p , a в в л k o t o p a k b . m O i d a p a o n n b a p k i ,
д р y г a я — щ y k и . e d П a o r в и v f y o o m o p d и e и з p n o e t i c t л a . H a з n n a я a n d m
т o t n o n d m a t c я б и k и t y k a z n a m n a e n p a e t d и д р y г o k o m a n d n o d m a o t c я ,
п o в e p в a a y o t c я n я ю y b e t a o n и k , c a y c a p d o y t p e a n и д р y k o й . P e б e n k o o o c ,
p o г o n y л и c o p y k i , a n c a t b л e k c h a .

НОЖКИ

Дет и т o n p и z в o n o b п c o m y б a c c e i n y . B o c и n a t e л b в e o n o b o p и n n p o M a e n b -
k и e n k y o ж b e ж a d a p o e k k d m o t p e i , k a b k e a ж и n и П p и e c k b k л o p o b a z в
c t p o y m e и n p y в a t e o n n и d p и g c a r b и в a T y o : t n - t n . Д e t и o в t o t p я o b и z a -
м e d л я я д и a и ж b e d и z n o o r c « b и t p : v e n n o l l и o o p d o g e - t v T o k o r m
н y e o f e c h и o e o p i t o o » .

Зат е в m o n и т a t n o l k a a t k b p a k i и c и o n v a n d m n a n m e l k и m и e d n o p и
к p y n n y м и e d a m и , b a o c b n я t e c h a , n и v o б p a ж e n o , d o i g o v a a c p a y d b e t b m и o t o m ,
o n б y d y t n a o b b b c m e p d л e i n и n и c и , m c o v и t o e n n i a , k y o a p t a i k y o n y k a ж t .

Т о с а м о е п р о с б у б н о м — в з а м в о и с с т и е м ш а .
М е т о д ш к ч и з е к а з а н и я
И р у м о ж н и р о в о б д с и о н а м е т с и с ж е д н я и м ш о б ѣ н у .

МОСТ И К

Р а п о л и в ж и с ь к р у к у , и г р а ж е щ д я т н а я д н о л о в н и с у п о р а з а д н о и н а л у
п р д а ю т у г о р о ш г а л н о е п o л o ж e (н з т а л о н a ж e , o л д ц м в e p x — к o б т ь p e ?);
з а ф к а и р a t o д a n n o e o л o i e e n a a n и ю в з ф o o г o . П ь o 3 - в 4 o p p a и з a .
М е т о д ш к ч и з e k a з a н и я
O c в o и в п o з л т o o ж e м ю ж н i e p e d в и г a n a p y c a y k e p e d н и з a д и c и ж e н и й p e y -
л и р у e т с я a n k d a m в з p o c л и o m y з ы k н ь л m b o п p o в o e m d e n

ОБГО Н ЯЮ Ч К И

И г а p o ш и e a p o л a o t c я н e г y , б и c p m к т в a к д e н e m c i b ы p y t p y d y . З a т e m
д e t п y c k a ю т c я л e н и c т k a o n o в я t e p a n ь k и E и o n a л y в з p o c л o y t o n a ч e b e
в e p e n ь k ж e . o d i e o d e t k o o t b , k t p e c e x d o e p e c я y c t o n o в н o г o e t m
ф л a ж y k p e п л e n н и й в в o d e p e c e b k a . г o л e н ь

ПУЗ ВЬ

И г р o б k p u c я a p y k и , в c a ю т в k p y г б и z k o d p y г k д p y г y . Н e p a p ы a y p y k д e л a б o л ь -
ш o й p y г , x o o d n a z a d :
P a d y i c y з y p ь ,
P a d y i c я , ы ш б i , o л
O c t a a i b c я т a k o й ,
Д a n e л o п a й c я !
«Л o п н у л п y з y p ! » - д в и a м я c p y г k
Ш - ш - ш (« в ы x o д и т в o д y x ») .
C н o в « n a d y e m п y з y p » ж

В СРОбЬ ИВ В О Д Е

Н a n e л y б o k m e m t a i g p a ю щ и d e p ы л и в a ю o т a л и k a c я o б e и n n и a m и a n o r c в ы -
п p y t в и z в o d y .

Г О Н К И Т А Н Е К

И г a p o ш и e o б ы e i d o t я в п a p ю д и n и z n и x п e p e d в и e t c a ю d n y n a p y k a , д p y г o i d e t
c e d o z a n m , y d e p j a m v a p n e p z a n o n . И г p e a z в o л я o n я t ь y t t o a k o i c o b e p -
д в и ж e n в н e o f d e i в e n .

ТРИ Т О Ы

П o c и n a л y п e d a g a i p a ю щ и a ч и n a ч и n a ю д в ж e n и e п o d n y , в ы н y ж н o г и o п и p a c и t o л ь k
n a p y k и c л в o t p и t o n y . И г p o d k o i n ь k п p й t , и k и m o б p a z e o k m o ь л a m e t p o B ы и - г
p ы a в e t k o o p o d в e я n e p t o d d в a o п e ь в o й .

Игра в бас с ней у ро в нвеомдпыш о я с

БЫСТРЫЕ МЯЧИ

Играют — 3 ко мн дн о с тир ши с ь он в н. Рао тно ням ждук о ннами — 2—3 м , между и г р о к—а50—н7 0 м. с И— о т.. В рук а ухкапи а н о вни .м яш в алу, н ала нв ис ь в дп о нус ив рук и г и ву в в ду, ка и т н ы едаю т р м яжду м н о миаиг-р о к а тмо, я ц и в и д П с е р а ю т п м о я о д о в д а й а ш е . К м о я г д р и г н е т к о н ц а к о - л н ы , м ы з к а а ю и ш о д н м а т e г o н a d п e o c t a o в o c p i e к д и c м у o я щ и г р у o Т o т н у в ш и p н o в з а д и , н м a п e p м и a п e p e д e в e d e p

ВЕСЫ

В с a т в а р м и c ш и д р у г р у г у d п p p y k и o в d o k л a p n e a p К в и ж d o e p e d н o н a к н я я c п e p в d p y b a c t a p t n e p a п у c k a t д и n a . в д u o в d o e a л e в x d a d - a д я и щ и я н a d n e в o d d o c л и ж e н c и m a t b o a t и . ь и п o d n

Метод шкчицека за л а н и я

Д в и e н и я д o y л ж b n л a в м и ы м e d m и d e n p z k м и .

ВИНТ

Играющие стан о в я т о c y ш e в p n y . Е и o n a л у d e т p и c e d a ю т , в н я ю т o y б o и й в d x p o d н и m a ю т p y k и в e p x , н a к н я ю т c я c и л и o t t l k n u v ш e c o б e и m o i g a м и л ь - c k o з я d t o л н o o й c a n o k и и л и п y c k a и a н o г и v p и э т o m e m k o c в ж e p и a н у ж н v b - п o л и т н ь e v e p o c п и n u (м o ж н ю o m a y o c г p e б e a p y k a м) . П b p л ю ж e n и и c п n a p y k ю c т a ю т и ж a я ы м p y л ю n d u П e p e в o o p ы d o y л ж в ы п o c я в k i o t p e c c л o e t t a в a n и a o п o p ы , o k o p d a t ь t ы a a я . н a и б o л

В ОЛН БЫН АМОРЕ

З а н и m a ю щ и c o я k p y г y в л и o м p y d r y g u d a c p o a и в ы т я н x p y k P y k ю т в e d e - н ы в c t o p c e a k n a и e p x v c и в o л a d ь o , n o i e p n y t ы n a o i p e n v o d и ж e н я p y k . O d н o v p e v e p n o y л o v и d c e i p p n o c p y k и o d a m i o в e p x н o c т ь ю д ы в и v i p o o ж n y o c t o n p - e o б a p y o t c в я o n n . Д e n и a ж p o d c a л ж a e v p e p ы т o в y , o d p y g u v t o d p n y .

Примеч Н e л z a e п y c k a t p y k и г л y б o k в o д y

КАРУСЕЛИ

В з я в ш a p y k и , d e t z m o t o p б p , a d u t d o c t e п y c k н o n p o a я . ш B o в ж e c н я я d в и п c p y г и г p a ю x d p o м и z n p o o c я t :

Е л - e л e , e л - e л e

З a k p y ж и л и c ь p y k a л и ,

A п o п o o t m o , m t , o m

B e б e г o v g o m , б o б e г

П e л o t o g y t п o б e y r (1—2 p a z a e . m e d a g и з н o и n p t и ш e и ш e t , c п e v n e ,

к p y c e л ь a n o и e e . Д e t и o c e n e n z м e д л я ю a t и n a o v a n и г в c я .

Примеч Н e л z a e . p a и z и b ф у ж и п a d a в t o d y .

ЖУРА ВЬ

Д e t и c и d n a t б и o v x . O p d e n o k - ж у p a в л ь t , a ш a e - o л я y ш k . и Ж у p a в л ь d и t c в c в e m г н e z d e y c k и y c ж л в a ю т c я н a n a m n o a ч ю k т и k c и n v e p t .

В o т н a и ж e n n и n и y ш и

B в д y ш л e n y л a c ь y ш a g .

И , д y в a ш c ь k a n y z p ь ,

C т a л a k a и z v o d ы :

«К в a - k e k э к в э к - к э .

Б у д e т д и o n a d e p » .

Как топунык юр илн яуг пед сел оваджурав л ь ленеыт гнез да ви их. Ля гушк ир ыаю т вду, гв дожура в лню вь шх нае р р т с я . м а П а о и й гушня а аое с с т я на к о ч е х е п д о о p а журав л н е ул е т, и п o k c a н о в а ы л н з у т в в л е я у ш к и г д и а к и с и д я т в е х п o p e c a д у л e и т журав л ь
Об артно на жкоможно попа ад ь ольтк юр ы ж к о м .
Пел ет о жаожура в л йма г е в е с к о б м о гушня к 3—(4) , в е т б я и р н и й журав л и з ч и с т л e a d e т e й o p y e н к и р а у н e б п o i m a n ы .

КРА Б-НОС ИЬЩИ К

Наглуб не по кню преия т ь п ниле о жакреатсбна нд , нув о г г в и к o x л i e n e - р e t p u k m и с з z a d n i d n y a т a в к a m o ж н ы ш e . В o c и т a т e л ь к л a d e t p e e b k a p u k л y o г a л k y и л д p u г o i p e d t m p e б н o д o л ж e c a p a т ь c я й t i p k a k k p a б в п e d p и n a и a n d y p o n в p u v в д y . в o

Л Я Г У Ш И – К В Ж У Ш К И

Дет и р и м a o т п o л o e ж и e п ц a o e t a p t e п c k o m n d e n o n я ю c k o b ж e н и e p y d и t c п e d y o ш и м и и d e в н я и м ш o g m i (м o в ы ж н o y a т ь и i d e в н я p y k m и) — « к a k - л я г у ш k и » , « к a k б p v j c c и c t
Мет о д шкчицек аз а н и я

П р e d v p и т в o л ь o m o л o k a o z a т ь o t e o t p a m a p f f i в o б p c a n c t — a v э c л y ч m a e p y и g ц e c o e o б з p o n a z в « M ы ь — б p c c и c ы t » . Е c л и k e ю c л t a p i d и e t , c a d y e t ы a c и n ь , k a k a a v e г y ш k a a d p e i d л o p ж e б я в g a p и o v e t e e d в e n ы я .

М Я Ч В В О Д У Х Е

И г a p o ш e e d я т c я k n o a m d d ы p e ш o л a y t e я в в o d e t p i o d p u g p u d a в ш e - d в e p e n n a ш e б o л ь a ш o m и p . В з p o o d б p ы a e п б o л ь e k и y o m i a m a d y ш e - p e n m и a g p a e c t a p a o t c я a d e t v i m , н e a t o t d a n m e d p и e g o e d a o p y c a - c t и n k m v o i k o m a n d ы . e m ы a c ы a n c e я d p o o d k y . p ы в a e t k n o m i o - n d a p o i y o a n d e t d u n a в o

Н В В О Д

В а р и d . И т a p o ш e e d я т c я k n o a m a d v a d e p i n ы m c л y c m a t n i o k v . К a и e d ы й p a y o ш и o i y k o d m y d p ж и в a e p y k e b p o u a и k и d p u g o i y k o m a p a o d e k a k c t m o ж n o c t p b e p u g d p u g o m) n u n ы p ж d ы k a p u c . В p e м я o k и g p c h p e d e я e o a п e k y n d o p y . e

В а р и d . M o i ж o z d a i l ы e t n e a й t ч и p k e m n d ы , ж o ж d и a i t p a y o d e p ы k a - v e t p y c б c o n g o u c л o v и a m и g p ы a . e k o P a n b v e ж d v o й и g c a o ф и t n ы ш a . Д - л я я v e n и я a б c n o л o e d и o t b e a l ы p e d n o e m a c p p v н y o t c ж o m n d ы п o б и e d ы n и c ы .

Мет о д шкчицек аз а н и я

Ц e л e o p b в o y c л o n ы t и g p y : н и a m e p p y m e н ь ш d и a m e r p p y c a b , з м e n я e b o ж e - o л o н и e , p и m n ы ь p и a n ы e p a c c t a n и o p y c a c c и x t d i d e t ж и n ы d z a a p z e a т ь c e x o и з m e н и a x n y u l o ж n i a x . n p i I k o m t p o a v i e i k o m n d y ж n o ч и b v a т ь c o t c e c e n o a н ь и з y ч a m g m a t e p и a л a .

Н А Й Д И В О Й Д О М И К

Н a б o p k т a б k a c ы c a c t o я t и k i d o p c a g z c v e t a k p c a i ы , ж e л e t e c ы i ы i ы , n и i c) и , п o б a c ы e y п d a v o t и g p y ш e н ы e г y ш a я (и л и p ы б ж k) e t c v a e k d и n x p a y o t p y ш e и k a m и , a v c e b e б p y o y . б E i o n a л y п e d k a k a o ж d ы e i e p o k d o c e t t ж e n o i o e p y ш k y k d y o m a i k o g c v a k e

В а р и d . У т д o m v i в e t n ы e — o c k v o e ш p y ш и k o c e t c v e t c v e t y o k o ш k a .

В а р и d . У k a ж d o e b a n k a p e o m e p ч e a я k и f y p a . d f m a k a x o k n a a z p и ч н o й g e t - o m

р и екео ф о р (к р у г к в а д р , е у г ф и в , к м о р т я о н в) к . с и т н а л у п е а д о г е а н а д
х о д я т м и к , е т с в о о с т и в и г е м о г р и с н е й и у д е .

В а р и д - Н л б о р к а ж т о я т и к и д к н м и р н х т е м о т р е и ж и к ф о р е т м и e p d - д
г а ю т с я с и e u и п б а н a л y г o т т я в a ю т с я н a o т и д с к o n a л з v n n o m y d o k m u
(«Н а й и д e д o м и a d p t n s m и в o k a m i o » и т . д .)

КТО ВЫШЕ ?

И г а р o ш и e п з в o ш o b a p o л a o т с я в н e б и c c e n e y n ч и н a ю п p ы в и e p x b

ПЕРЕ ПРАВА

И г а р o ш и e ы k p и в k a c я н y ш e p e д y в д л ю б o в o й н k c и т o b k a c n a a p e c o n и - в ы
т я y т o p y k и д р y г д p r a . П o k н o d m e c л и в a o e л я e n v m e t e ч и n a ю e p p a в - л я
c я p u a o й e g b e p d и ж e и н o в e t o i c o m a o t г p e m i k i j v n n y a m p u k , p и - п
г o a p и в x o p o m :

«Т о н a ю б , к a ю c и y k a m p o д y , в o

В o d i a o m a o m n e ы b p a т ь г y d . o p o

М е т o д и k ч и e k a з a н и я

С л e т d и ч п o c a b n p y k б ы л k н y т ы c o я и t n p a л и ч и m e ж d y г o b k a p y и o i
c k н y т y м и p и a z e n n y d m a n c m и . З a n c p e k a o t p y g d p y d a и з b a p т ь c я .

ПЕРЕ ПРАВА И ОГРАНИЧЕНО В

Д e t ю б e ш y m н o x o в d я в o d y д p y г з p a o m e p d в и г a ю т c c e й y , o k o b i n a a a в ю
щ и e н a n p e o d m e d p y ш k и , a в a k e ж e , т o i k n g o o p e d b n и в в o d y .

М е т o д и k ч и e k a з a н и я

В x o d ь в д y , c t a p a я c y ш y m e y n e б p ы v o g a v t o k n , o c n e и e p c и a t ы л a a в -
щ и e н a n o c t o v o e p k p p e t e d . m e n p e e б c y m e e в ш p и t и и x o r p p o и r p ы a в e —
c ч и t e a c « p a c k p v i x . ы

ПЛЫВ И И ГРУШКА.

Д e t и y o y т n a п a v o i a c e p y ш k и , p o d в и г e a o y e n k a k a d и ю и r y ш k a d o л a k п л ы т ь
т o b л a p я m o k p y g z o i v a g a m . Ч ь я и г y p k a c t p a e d i g n e c y c t a n o в н o e i n -
m e t k , o t и p o б и t d e л o y n . p e e d и e л п o i b e e б y d e t з a t v i o c t p e d л o ж e n n o г o д e t a
в a p и t a n п p o d и a и r y k e k n .

М е т o д и k ч и e k a з a н и я

И r y ш k a m o e k б n o b n i : б y m a ж y й k o p a i b d a t n c o в a y a k m я ч и т . д . Е c л и ж
и г p a o в o c d я и c o p e k n o n e , и r y ш k и d o л a k б y в e в o d и k o e в ы

ПО ДОНЫЕЛОДКИ

Д e t и z o б p a a o ж i o d в o d н ы e p a n o i j k o p y k c и и . н i c a n o a c я п o o y a c в o d e
в d o л ю й o c i t z o n p a c i n a c л e г k a c e v i p r a o л и k a ю т c я d n a t и з y k o e d e p c o
e d n и v n и o p и p a v и ч н ы e n o л o i n r y k :

— р y k и v e p x , k и c t v m e t c e ;

— р y k и v d o t y л ь в и щ a ;

— o d a p y k a v x y , d p y г a я в d o t y л ь o v a i щ

— р y k и a л e n ж ы c в и a y ;

— o d a p y k a v x y , d p y г a я c a n i ;

— р y k и n a z a t ы л k e ;

— o d a p y k a n y a d v x y p y d a n a e : a t ы л k

— o d a p y k a z a n i a a n i n y , p y d a n n y k e a e t d p v n и v a n e t p y k i o .

МЕ Д Ж О Н О Ю М К А И РЫБКИ

Вы б и е м в ояце г—ө мед в ж о ка У жу. Оста лны е иг р а ш е нц— «р ы б ж У м к н а х о д т—
 с я е ш т р а р у г в . Р ы б б к р у г о т к р у г . У д а ж а в и д , и т ч т а о р с ы б ж о и р о в о д я
 Р ы б и в е с л е п л е к а л и с ь
 В ч и с т о с ы л в к н о й о д с e в o н d « р ы б ж у л я в ю т n) e
 Т о з т c в л с o m o ж e з м a в я » т у ж a ш u
 Р а з ю в к р у к a м ю м o г c a б e e в л б р a т м н a п p a в д e н и и
 Т о з а н o т л a v v (л в o б ы д e p o и в ы e o л в ж e n и) . я
 У м к — a б e л ы й e d в k o н o к —
 С п р я т a л к y o в o ф o d o ч
 Н а с п й м a т ю н o e n b ч e ,
 Н о к н a м н o c м y !
 П e л e п x c л o y m k d a o n я o e « p ы б k » « p ы б к и » у б e a ю т П . e л e t o k a o k e c k o b л a « p ы -
 б в » o k y t c я й m a o n m ы , и p n a б o o в o y м y . И г o p в a t o f я e t

ЖУЧОК-ПАУЧОК

И г а p o щ e c т o в я k p y г y , в з я и в ш a p y к и . В к p y г e o д и й щ e — « ж y e k - п a y ч o k » . В с e ' и д y т
 п o k p y г y и г o т в o p я
 « Ж y ч o k - п a y ч o ы ш e ш a x o т y ,
 Н e з e a й п o c п a й e ,
 П p ч ы т e с ь c e n o d д y e в o
 П e л e p x c л o « ж y ч o k » c a л и т и г p k a k o т ы o j p e y c п e t в o v p м я c п p я c т я ш o t д в d y .
 O c л e n н ы й c a n o i e в c « ж y ч k m » . В с e , н e т б ы ж y ч k м и » , в и p ы a o t .

НЕОПОЗДАЙ ИГРУШКЕ

К т o б ы д c o t p d e o б т e , ж и д t p ы e d a o d o e й п a v ш a e й г p y ш k e .

ДЕЛФИНЫ НАПРОГУЛКЕ

П p ю e c в в d y , н a d o т o л k н y т ы c ю d н a н o a m и и в ы ы p н y т в п e d ы e p ж a v d y . Д р y г o й
 в a p и a и г t p ы t o и з ч a c т и e в c e j k c a я k ы d ш e d e л a в t p и ш k a ?

МОРСКИВ МЕИ

И г a p o щ e c a n o в я в k o я n y п o o d o м y . К a ж d v i з и н и x k л a д p y k т и n a п л e и v п e p d и
 c т o e m y ц Н a в a p л я и й щ e p d и г e т c я в п e p d , м e n я i o c т n o я n a п p л a в я d и ж e и n ,
 o c a t н ы e e m a p o t c я i z m a , л y ч e t c « e m a » .
 Н a p a e v i a m o ж ю б o n a ч и p t a v и ч н ы m a i z b a n ы m a n a п o в e p x н c т в ю d p ы e m d -
 t m i (ч m i m , o d v m c i c v e t n и г p y ш k a m и t d) .
 P y k и n e a z p p v g v ы p e p e d v и г a т ы c я л o n e o ч d n o m y o v k o

И г р ы б а с с e й р ю н e м в o д ы г p y д ь

В ОДОЛАЗЫ

И г a p o щ e e d я t c я k n o a m d d ы v . e v a P p k t e c n a ы d n o m a v o y c k a e x o p o v a o
 м e t н ы p e e d m (a n o e k n ы e k m i n и , c v e ш e n e a e p o ч k т и d .) и . И н o d e k c k m c p б и
 p a ю т e t p ы o d m d n a , н ы p я я c o t k p a e t ы k a o i m y t , a t n a v z i k o m i o y p П o
 п o d м y л и б o л ь d m e t o v p e
 M e t o d ы k ч и e k a z a n и я
 В o в p e м я я z a n ы p я e т c я м e ш a t ы p y t d p y t y , o ш m a t ы p e d t m . И г e o d g i m a t e ы н ь -
 н c k o n t p p o e p e i d c v и a и г p a v ш c t
 И г p a o v t o p я — 4 p a c z a a . 3

ДЕЛФИН

По внодм На стар ь дет ипри нма кптоожение п л о ьтцаар тнеа, п «Ма кр ьим а н д е
в ы п р ы г и в ь д ю в а т в ь м е ф н я ю т и ж с н и я н о г а м т у л о в и щ е м к а к д и н л ь ь ф
с а р а я с ь п д ь с т ь д у с т а н о е в н о й о т м г к . И г р м а ж е т и м е т ь е к о в к о в а р и а н т о в .

Метод шкчицек азания

Есл и и г р а и ь о а с а н а в л и в с я , н е у с т о а п н с ь н ь й o т м e т к и , к н ю в и р и н м а т
п о л о и ж е н ц а в ь с т а р т e , в ь и ь р п i o d в e t ж а д в и ж e н
П о м ф o c в e к и я и ж к e и й п o б и e д e m i e c o л o б з p o б ь я и в ь г o p н e c д e л a e т н и
o д o й o с a n o k и .

ДЕ ЛФ ИНЫ

Д е т к а н o в я т с н у ш e p e n г у н d a л у б и в ч у т ь в ь п ы o ш e i c a p c и т ы в ю т с я « п e p в ь и -
в т o i p . П o к a л у п e p в ь в ь п o н я ю ш л у б o к и в d x , п o d n a n o t p y k и v e x p p p p c e d a ю т и ,
o t o k н y в ш и c ь n a o b c o i m n o г a m и , г и v ь o t ш e p e d - v v p m i c k o з я т ь п o d n o o c -
т a n ю . в k 3 a t o m a d k a i n ь v o n я ю в t p ь e n o e d a .

Метод шкчицек азания

В o в p c e o ь ж e н и я г o л o в a x o d o i c я m ь k y д у p y k a m и , и c o л — в ь e , ф y д и н o г и
в ь п p e n m и л и n e o n ь d и o t o i c y k n и .

З ЕЗДОЧКА

И г а p o ш и e a p o л a y t c я и в p o v n o n o e m e ш a я p y d p y d y , п o i c n a l y t p p и m a ю т
б e v o o p o e i v o p ь l ь n o e i n ю e i o p y d и p y k и n o г p i a e d e n ь . в t П o a p m y i c i g -
н a y (c в c i o k , a b n a p a d p o b ь v п л и я п o d t v . i) n i e n o e d v и ю p a e d e n i ю p y k
и n o г . Д и в и ж ь o v ь v ь o n я t o e d n o v p n e o p y k a m и n o i m и , a п o п a e p ь ж e n o .

Э т а и e p a p v и i t a m n .

В а р и d . В o t в p e м e н и й d n m i j k a n ь t o x o d t e я п e л e o n i k n a я o i e b c v o p n o i
(«к юшка»).

В а р и d . ж з d o ч k a i ь i e a e v c o p p o i t п ь л o e ж и я n a p y d и v п и e л o n ж e e c п
и o b i p a e k a p i e i o л o i n a v e п и v ; ж e m o ж n o v ь n i m e n o k p o a n o , e d k n и v
p y k и n o г и n y v v i c ь n я

Метод шкчицек азания

П р и v n a i n i l и ж e d и й p y k m и n e o x b i m o y d e p ж n a t ь л a d e v n i k л o n n o m п o л o ж e n и
и m e n o я o ж e n g i e p p i c p e d v и i — c t o k ь i a e б ь a , п p i c o n d и n и — з x л e т ь -
в a ю щ e d e v ь e n e .

СОМБЕРО

П o л o ж e ь p ь c o k p y o i и , a v e d k a o г p y з и t c ь я v o d y t a k t o б v c t a a ь , d e n t a ь
к p y г n a v y . г o л o

НАСОС

И г а p o ш и e e d я t c я n a п a p z ь p y k и , , c v t z a я n v p v и a c п ь e o p y d n a c p o я n c и
ш a a g E i o n a л y v z p l o o g n i n a e n a ю p i c d a и я d o p y ж a я c ь d y c v o л o l ь v o i и
п o n я я o x . ь d

Метод шкчицек азания

З a p e a n c c x o d t ь c v e o g o m e c t a , m e i n g ь d p y g p y d y . П p o d o i t e k n o ь c t и г ь ь n e - б o
л e 2 e m и н y t .

ОХОТНИКИ И УТКИ

И г а p o ш и e п z v o ш o ь a p o л a y t c я v n e б . a c i p o a t y i v z p l o o k « П p и o k a ю т c я
o x o t n и и ь и г p o i c p y ж a ю t c g я o л o v o d y i ч и c t в a ю t п я i d п o c л e n e o c a n o t n a
n o i g П o k « O x o t n d y ш л и » y ч a t n и i k p o и z v o л ь i n g a ю t п c e a p e p d o y . B a a
t e i m g p a п o v t o p я e t c я .

Метод шкчицек азания

И г p o k ь ш e p e v m e i v ь n ь y p ш и i y v o b d л y ч e e t i n o p ь a f . e ж d e b k t o o t ,
и m e e n a i m e k ю и i e e v e o ш t p o a n f ь ь x

Сообщение и название «Ут» должно быть Пружнем не
содержит губой в дх. По дню в ед в игам сат ируг руду. рг
повторяется 4 раза.

РЫБАСТЬ

Выбираются воящих, кофр к, дера жза рук ид, о лнжпоймат кр ы б) смы к ару-
к ив орут иг рк и опус ив их на по врх нст ь о д «ры ба» при о диня есяк в о дия м,
увелич и в «я» Ира за кааен чя и, в кс рь ба будут пойман ы.