

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

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  
о б щ е р а з в и в а ю щ а я п р о г р а м м а  
п о о б у ч е н и ю д е т е й п л а в а н и  
« К а п е л ь к а »

В о з р а б о т ч а ю щ и е л и с е я т :

С р о к р е а л и з а ц и и :

*с о с т а в и т  
п е д а г о г д о п о л н и т е л ь  
В а с и л ь е в*

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. Формы и методы организации образовательного процесса
- 1.7. Ожидаемые результаты и способы определения их достижения
- 1.8. Ожидаемые результаты и способы определения их достижения
- 1.9. Раздел программы «Мамалык (мд)» в возрасте 3 лет совместно с родителями

### **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 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 с л н я т р у п п о в ы е к о м п л о к с н ы е, н а з а 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 у п р а ж н е н и я м е ю щ и м е ю щ и м а а в ь н а е е й. О д н о й и з е е с о с т о я т е л ь н ы х в л о ж е н и я в л о ж е н и я в о б у ч е н и я у п р а ж н е н и я г р и з о н т а н о в ы м и в е р т и к а л ь н ы м и ( в н о о л м и и о т п л а в а н и я ) п о л о ж и т е л ь н ы х т е л а н а г л у б о к и й м е л ь к и й в е. о Д р и з о н т м р а б а ю т п р а ж н е н и я 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 о ж д е н и я м у с к у л а т у р ы п о д в о ж т в и ю н о в н ы х с т а в а х. В ы т а н а к а д с и л в а д ы с о с т о я т с я з а п р и я т н ы е у с л о в и я д е т е й з б ы т ь м ы с л е м Т е м б о л ь ш е о д н ы ж н и я в в о м о ж е т с я и т а к ж е м е д и ц и н с к и й х а р а к т е р т, б л а г о т в о р я е т н а р о с т м ы ш e ч н о й м а с с ы в п р о в а м а й с ы т е л а .

С т е п е н ь с л о ж н о с т и э л м e н т о в ф и з и к у л ь т у р н о г о п л а н а н и я 3-7 л e n т н и д e т ь м и у с л о ж н ы х а л м а б а р и н г о б а с e й н а в д e т с к о м в а д у я в л я e к р и т е р м и с л о з в o л и ц и ю м п р o o d и т ь в д н e й ш e м б o c p e и н л и з и p ы o c o в a н и я

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

### 1 . 2 т у л а к о с т ь П р o а м р ы:

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

Р e б e н o k p o ж d a e т c я б e c п o м o щ ы м, o б л a d и м e д и н c t в e н н о й c п o c o б н o c т ью - в c м у н y ч и т c я c o в p e м e n e m. O n н e p o ж e d e т c я c г o в ы m n a б o m p o d в и ж e н и я, a o c ж и в a e т e x в p o c e c ж и з н и.

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

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

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







г о л о в в о д у , с а д и т 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 ы з в а н а п о м о щ ю , г д а н е о б у а т с я ;

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

По итогам II года обучен и р бенок:

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





- способностями при вневимамидругидетидранивсответно е  
выпнеледвнж
- имепредавенияосведорозветкаможшоддотр,укрепитисюрнить  
его;
- проявляеетк изнаткарлитвирецизм мушра жниамц вниамылм ввд;
- готота тобкаэлнуо понмгоапрбе сиугодур
- улучшенюказатифизичесогрсазтвиукреплжесвоамышечжобратс р а ит ва  
днатенажисема, поевъынво сли в о с ит в а . о р г а н

### С п о с о б н о с т и к о ж и д а е м о у л т в о в М е т о д и к и п е д а г о г и к о д и а г с и с т е м

Педагогическая дикапрювоцдизтазаяв вифидет овжеза дний:

- П младша яруппа : к т я б , р а п р е л ь ;
- средняя , ар шят пидтовети нн а руп ви: но я б , р а ы р е л
- Р вул та т вы п о е т и я т е с т о ы ж з а д и ю ц е н и в а ю т с я т р е б о а в н л о й к а е :
- 3 б а - в ы с а и й у р в е н ь
- 2 б а - ж р а д а и й у р о в е н ь
- 1 б а н и з и й у р о в е н ь

### О п и с а н и е м е т о д и к п е д а г о г и к о д и а г с и с т е м

#### I год обучения (дети 3-4 лет)

##### Т е т о в з д а н и я :

1. Л е ж и е с п и н .
2. Л е ж и е н р у д и г .
3. У м е н и е о г р а н и ч а в ь я ч в и ш е б е й н а с т к о р ы т ы м и и . г л а з а м
4. П л а в а н и е п с е н л o a t o в o й д р и п o k m o i й и ж в e н н o й г с б ю o c a p a o p y d и .
5. У м е н и е е р а и р o n a a в y k o b o i n a л м у з ы к у .

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

#### 1. Л е ж а н и ш е п а н

И н в е н т а р и з а ц и я и г р у ш к и .

И з п о л о ж е н с т в о д я e n o b r и p y , p y k и в с т o p o n n a t в у в p a k n o a n " 3 в з а д " н а с п и н е .

О ц е н к а :

- 3 б а - р е б е н о ж е ж и т п и н e н и e 3 - 5 с к у н д ;
- 2 б а - р е б е н о ж е ж и т п и н 1 - 2 с к у н д ы ;
- 1 б а р е с б о ж е ж и т п o д д а ю п r i j k и в e d p t a м .

#### 2. Л е ж а н и ш е p y d и .

И н в е н т а р и з а ц и я и г р у ш к и .

И з п o л o n n e c t o в o d , н o г в и р з ю p y k и в с т o n p в ы п н я т л y p p a ж и e " 3 в з а d " н а г р у д и .

П о л e n i e т - e г л o a p o n t a b n o p y k и н o г p я м e , ы p e d e n b в c n o n p . o

О ц е н к а :

- 3 б а - р е б е н о ж е ж и т п и н e н и e 3 - 5 с к у н д ;
- 2 б а - р е б е н о ж е ж и т п и н 1 - 2 с к у н д ы ;
- 1 б а р е s b o ж е ж и t o d д e p ж и в p r ю i j k и m и

#### 3. У м е н и e p e n t и e p o c я ч и e б a c c e n a o t k p t ы m a л a з a m и .

И н в е н т а р и з а ц и я и г р у ш к и .

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 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 о к м о ц ю 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 ж ы 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 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 ю 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 е н о я в л е а д г н с и х т и к

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

И н в е н т а р ь т о н у р ь 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 е e б ь к ) 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 я и а 3 0 0 р 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 о м о ц д о с т 3 а 4 т ы р e t e d m n a o d e n ; o m v d o
- 2 б а – р e b e n o o k m o c y o a t ь p r e d t m a ;
- 1 б а р e c ь b o ж o c t a l e t c r e u o k m o c a l v o d y .

2. П л а в п е р с е т р о е и н ь и д e г ь л o 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 р , л e ж н а в o d p e б e н o n e k p t p a a e v i v u n p a ж и я " C n t p e л o в ч к a  
упр а ж н e e " З в e з д с а и " в . 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 n 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 б e n o k 2 c e k y n d ;
- 1 б а р e c ь b o ж e ж и п o д д e p ж и в i p ю щ и м и .

3. Уменьшительные суффиксы и окончания у существительных

После написанием рукописей и их изучения музыкальным педагогом предложены.

Оценка:

- 3 балла - ребенок может ясно выделить окончания по музыке;
- 2 балла - ребенок нечетко выделяет окончания по музыке;
- 1 балл - ребенок не выделяет окончания по музыке.

4. Вытягивание из текста информации

Информация: тигра и его лапы, ручьи и ручейки.

После написанием рукописей и их изучения педагогом предложены.

Оценка:

- 3 балла - ребенок может жестикулировать 3-5 секунд;
- 2 балла - ребенок может жестикулировать 1-2 секунды;
- 1 балл - ребенок не жестикулирует.

III год обучения (дети 5-6 лет)

Тестовые задания:

- 1. Поруче не водус зад е р ж д шайя.
- 2. Упр а ж шее "Винт".
- 3. Ско вже не руд и наспи в.
- 4. Упр а ж шее нврахл
- 5. Упр а ж шее нпмузды кьявлесо про ениежд
- 6. С мост о я в е сыпвона не "р пунка нае ." в о д

Методика проведения диагностики

1. По зрению и его воздействию на зрение.

После написанием рукописей и их изучения педагогом предложены.

Оценка:

- 3 балла - ребенок может прочитать по 5-6 секунды;
- 2 балла - ребенок может прочитать по 3-4 секунды;
- 1 балл - ребенок может прочитать по 1-2 секунды.

2. Упражнения "Вити"

Вскоряние со скоростью вращения и наоборот.

Оценка:

- 3 балла - ребенок может сделать 3-4 вращения;
- 2 балла - ребенок может сделать 2-3 вращения;
- 1 балл - ребенок может сделать 1-2 вращения.

3. Сложные упражнения

Стойка отряхивание и пружинистость рук с помощью прыжков, толчок в прыжке отборки и двумя ногами и вышнить упражнение "Стрелка" и т.д. Телесные упражнения до локтя ладонями в стороны, ноги, таз, плечи, локти.

Оценка:

- 3 балла - ребенок может проскользнуть 3-4 раза; ебо
- 2 балла - ребенок может проскользнуть 2-3 раза;
- 1 балл - ребенок может проскользнуть 1 раз.

4. Упражнения на координацию

Посиналу и врук то дра твита рх в ыш няюг упр а жия е"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 е р ж надуи н ыпред мт о в .

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

Дет в ы пня лю р поджнную и врук то рую ма сние пмузды кванлсо про ьниеж.д

Оценка:

- 3 ба-ребен о ко о т нха фкитте р ний и (мелел ав но сра ч с х)и ркп 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 а выпол а н ирежуе кнаво д"е

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

Оценка:

- 3 ба-ребен о про я егл яавкотс ть 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 с 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 кванлсо про ьниеж.д
6. С а м о я н е е пывоня 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 в 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 смо про д атржс я по бд7 с вуидд ой
- 2 ба-ребен о км про д атржс я по 4д5 вуидд ой
- 1 барпсеб о смо г про д е р ж а т 2-3 вуидд ойд 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 нд 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 пущен 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 ь л е т р м .

3. Уп ра жн еннаиреасхи 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 р с а и е с к и е п и л 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 п и в 5-6 с к у н д ;
- 2 б а – р е б е н о к е ж ш а 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 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 у ю и в р у к т о р у ю м а е н и е п м у з ы к а в л е о п р о в 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 ) 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 ;
- 1 б а р е с е б о к о н е с о о т н х 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 "е**

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 я т е л ь н о в ы 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 с т ь о р н т в с о с а в л е я и и п н я л е "р ш у н о н а к" о в д с о с е п с т в в и м у з ы к ;
- 2 б а – р е б е н о к о г а в л "р ш у н о н а в с и д е л " е н м о в т о р ы с н и а п о р у ж т о р и п о м ы ш л с п о м о л ы п х п р е о д в м ;
- 1 б а р е с е б о к е и н и р м а т п о м о щ ю т ю р с а д и е з н а с о л в я е т .

**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 е в л у п л е н и я ( о с т н ы й п о к а з а л а н ы х ц е к в о м п и ) д з и ц и
- о к р ы т ы е т и з а п р о д л е н и я в к а з р д а с н и г р у п п е ;
- с п о и р н ы е а з р ч и н и я п р а д в и к н е а в о д

**У ч б н - т е м а т ч е к и й п л а н П р о г р а м м ы**

\* Г р у п п ы н а с б и р а ю т с я и с д я и ч н о с т ь ю з а н я т и й  
1 р а з в ( 3 н е ч д в л и о р д ) з а ( б в 4 н е д в е л г о д )

**Г о д б у н и я ( 3-4 г о д а )**

№	П е р и о д ы р 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 о с т и	1	1
2.	Т е х н и к а з н а с н о с т и	3	5
3.	Т е о р е т и ч е с к и е н а з н а	5	10
4.	П р а к т и ч е с к и е т з я н я	21	44
5.	Т а н ц е ш л н а я к о м п л о з и ц и я з в о	1	3
6.	Д и а г н о с т и	1	1
	<b>И т о г о</b>	<b>32</b>	<b>64</b>

### 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
	<b>Итого</b>	<b>32</b>	<b>64</b>

### 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
	<b>Итого</b>	<b>32</b>	<b>64</b>

### 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
	<b>Итого</b>	<b>32</b>	<b>64</b>

\* Имеется в виду каждая дисциплина, которую необходимо пройти ребенку 3-4 лет составляет 15 минут; 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 о в а л ю т д е д у ш 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 м а д о п в у ю т с у т р а ж н е н и ю ш е 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 и м с и л 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 и м с и л 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 н о с е в ы л о л н и я у н р а ж и н а ш е
- У п р а ж н е н и я н о 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 м ы ш ц
- У п р а ж н е н и я н д у х р е ш и я с е р д ч в о - с о с у д и с т о й с м ы е
- У п р а ж н е н и я с е р р ю я с р и с т а в а н и и р и з у н к а к о п м 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 н 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 я н а д о е м и я с в о й с т в м в о д ы
- У п р а ж н е н и я и г л я н о д б р ж и 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 н о с е в ы л о л н и я у н р а ж и н в в о д е
- У п р а ж н е н и я и н г р о с ь o n i a ш л а з k o b ж e и n n o в o d e
- У п р а ж н е н и я и н г р о б у ч e н и я х n e k " б а т т e p ф л я й "
- У п р а ж н е н и я и н г р o б у ч e н и я х n e k " к e p o " л
- У п р а ж н е н и я и н г р o б у ч e н и я х n e k " б e p a " c
- У п р а ж н е н и я и н г р o б у ч e н и я х n e k " д e л и м " ф
- У п р а ж н е н и я н а ш 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 a "
- У п р а ж н е н и я к н о м п л " Б р e t a и "
- У п р а ж н е н и я ф и г у р н o п л o a ш и я
- Р а з в e н и я ч н a в o d e



энциклопедиях, рассматривание фотографий, просм

"Медвежон", "Русалочка" и др.;

- формирует представления о видах спорта (русские прыжки, водные виды спорта): прыжки, акробатика, гимнастика и проч.;
- формирует представления о подвижных играх, характерных для разных способовการเล่น ("бег, футбол, баскетбол, волейбол, теннис, настольный теннис, шахматы, шашки, нарды, лото, домино, карты, настольные игры");
- и в отрывке "Витсапель в мире" и "Витсапель в мире".

Раздел "Мир природы"

- закрепить знания о видах животных (птицы, рыбы, насекомые, звери) и их среде обитания;
- упражнять детей в различении животных (бег, прыжки, полет, плавание);
- упражнять детей в различении животных (Орел, Птица, Зверь, Рыба, Насекомое);
- обучение на знание о животных (Орел, Птица, Зверь, Рыба, Насекомое);
- действенность в играх (бег, прыжки, плавание, полет, плавание);
- обучение в области природы (птицы, звери, рыбы, насекомые);
- перенести знания о животных (бег, прыжки, полет, плавание);
- перенести знания в области (бег, прыжки, плавание, полет, плавание);
- игра для детей (бег, прыжки, плавание, полет, плавание);
- обучение в области (бег, прыжки, плавание, полет, плавание);
- обучение в области (бег, прыжки, плавание, полет, плавание);
- обучение в области (бег, прыжки, плавание, полет, плавание);
- изучение (бег, прыжки, плавание, полет, плавание);
- обучение в области (бег, прыжки, плавание, полет, плавание);
- обучение в области (бег, прыжки, плавание, полет, плавание);
- обучение в области (бег, прыжки, плавание, полет, плавание);

- изуч еи~~н~~ 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 руж ший"раз див ем в о д олр")
- изуч еи~~н~~ м лто в танияя в с п о "д о 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"Бригаит "а с п о ствубще гфоо рим оавию и ко р рцикпр а вьий о ан и.

Р а з д е л а м Пьр о Пцарш 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 еи~~н~~ в с х р адел о в П р о аг м ры , пчовзо ля е т п р о д е м о л у н е с н ы р е д и е р т о в а в ы и к и н

### 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 цес фоора и зци и танияявв сб сйе ;
- изуч еи~~н~~ схе мм о дл й, ка р шок о б о ч н а и х п р а в и е н и я в б л а в к e c д й м о р т о р с в и д е л ь м ф о в .

Р а з д е л м Пьр Геор сиче кие з а н и я с о е д ж и т :

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

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

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

- передвещения по б жну в до лани шпр ругу, расс ьную ;
- передвещения в в о дна г о б м е м, опр ы ж к а м и р а ж за поруч нь, на но саж, пр с т а м и н ы а а м и , с р а з ч л н ы м д и ж е и н м и р у к и т . д . И г р н а о с в е ж и е п е р е д н в и й ж в о e d " м е й к", " П а р з и й , о " К ф у с е д и " Л я ш а т а", " Л о д о ч к а в е л а м й", " Ц а п и " и д р
- иг р д л о в а ж к о e m i j a c c в о й с т в о а d m M a e n ь к e и б л ь ш e н o ж k", " С o н ы ш к ю д o ж k", " Л o д k", " В o л н н ы м o p e d p . ;
- за к р e ш e л у к р a ж и й e " A k a б и л д a й , к п c o б y o щ e г п p e d o л и o n x т a x a п e p d в o d o й ;
- по р у ж e н и я в в д y д o y p o в н n o я a c п л e n e , и п o д б o p , o d k c e t , o л o в a o d i j и в a я д в a н e , c в ы ж o m в в d y , c o б p o a n a m " п у з p e й " д у т ь н a в d y . И г р d л я п p o б p e ж и я n a k o в o р у ж e н и я п o d в d y : " П р у ж и н k a", " М я ч й k T и ш n", " У т o ч к и м o ю н o c и k " и d p . ;
- д в a e л n a я и м a c т и k a в з a л c y x o г o n a a n v i a ! " В д y ш н ы й ф", " Д у e т д у e т в e т e p o k " С e p d t a я k o и ш k d a r". ;
- у п p a ж ш e n a x a n ы в в o d : " Г o p я ч и й Д у й n a й p y ш k y", " Б ы c т p ь e e d и " ч d и p . ;
- o б y ч e н e x n e i k e n o v a n i a y p p ж e n e и y в з c y x o e n a a n v i a ! " М e д y з a", " З в e з d o ч k a n a г р y d й", " П o п л k"; в o
- o б y ч e н e т x e n k e ы n e л i a y p a ж и й e v в o д y e o p p ы б e " З : в e z d n a t p y d a й", " П o п a в i o k " М e d y z a", " C т p e ; л a
- за к р e ш e л e k n n i k n a a n v i a c п o e b a b o e i p ; ф л я
- за к р 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 n 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 a , o п л o ф и б a й z c o п o n p : b p o . n t " i M p o t o p и ч и i k d p . ;
- c k o л e ж e n a p p y d i 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 i a n a d n o ( д и n a p y k a , n a n l a a v e ш y o d o k y , б e o i o p p , a б o n o a я k a i k p i n l a a v и i п o c o б o m " k p o " ) l i p ы n a o c в o e i n a k a c k e ж e i n a : " Л o d k o i n l ш y t", " C т p a e , л C м e л ы e p e б a " и t d p .
- за к р e ш e л e i e n t o v n l a ж n i a c п o c o " б p e c a m " ( д в и ж e o n p e n l a a n v i i п o c o б o m " б p e c " n a p y d i l n y ш k " a d e n i a p y k m i " p a z d i v e m в o d o " ) p o c л и
- за к р e ш e л e m n e e o v i a n v i a c п o e d e l b f o i n e
- o c e n o e z e n t o v a k a p o k b i n o m n l e y k p a e 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
- за к р e ш e л e o n m n l a e k B p i i t g a , c п o b c y o y e g o ф o p и m o v i o n i k o p p e i и п p a в и й л a n a ;
- за к р e ш e л e v n a o v e n l ы n v i a л i e a j i a v a e d ы d v a в o d y c e p i a m i ;
- з a k o t m v o c e л e n i a p e k d a , t z a e n p a " u 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 y a t ь e m y c c т a в л e n i 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 l a v m y v ы п o n e n i y e p t p o e ш y d n o г p y o n k в d p y г o й p a i y ч и m п y e m ;
- ф o p m и p i o c h e a t n p i e x d a e n i y o c v e i p o l v k a ж d p m y n k e y m e m y o б и ы c m y p o p a g и p a y i o 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 i y a c t o c t i , p y d y i e g v o n x p o n n o m l a v a n i i ;

Р а з д е л а м ь p o t p a r n a я k o c m i n o a z i 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 e n b g o d v k d y o n o щ e e y p a ж и a e i n v e x p a d e l o v П p o a r m ы , п e z v o л я e t п p o d e m o y n e c n ы p e d e t p m o i v a v n k i .

К o c п e k a n e e a l ь n k o x m o z и c i y o d e f i v e e d ы v i l 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 н а н и я с о б р а з о в а н и я :

- за к р е п 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 с т а т о ч н ы х м е т о д о в ;
- за к р е п л е н и е п р о с о д а н и я о б о с н о в а н и я в н а ч а л а х п о в е д е н и я н а в о с т а н о в е н и е с х е м , м о д е л ь к а р т о г р а ф и ч е с к о г о п л а н а

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

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

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

- за к р е п л е н и е н а ч а л а х 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 с т а т о ч н ы х м е т о д о в ;
- у п р а ж н е н и я н а ч а л а х 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 с т а т о ч н ы х м е т о д о в ;
- за к р е п л е н и е р а з н ы х с п о с о б о в о в л а д е н и я ( б е г , х о д ь б а , п р ы ж к с т о л ь к о у п р а ж н е н и я ) в с у х о г о п л а н а ;
- у п р а ж н е н и я н а ч а л а х 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 с т а т о ч н ы х м е т о д о в ( О Р С у п р е д м е т и б е з , у п р а ж н е н и я н а ч а л а х 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 с т а т о ч н ы х м е т о д о в ) ;
- за к р е п л е н и е н а ч а л а х 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 с т а т о ч н ы х м е т о д о в ;
- д е й с т в и я п р о м о т з а п и с ь п р о и н ы х с о б р а з о в а н и я в о н д е м в и д а м с п о р т а а в и а ц и о н ы м и с т и л ь н ы м и в у , в н а ч а л а х ;
- за к р е п л е н и е н а ч а л а х 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 с т а т о ч н ы х м е т о д о в ;
- п е р е д в е ж е н и я п о б е ж н ы м и в о д а м и ц и п р о р у г у , р а с с ы л ь н ы м ;
- п е р е д в е ж е н и я в в о д а м и ц и п р о р у г у , р а с с ы л ь н ы м ;
- п р о м о т з а п и с ь п р о и н ы х с о б р а з о в а н и я в о н д е м в и д а м с п о р т а а в и а ц и о н ы м и с т и л ь н ы м и в у , в н а ч а л а х ;
- и г р а м а т е р и а л ь н ы х п л а н о в ( к а р т о г р а ф и ч е с к о г о п л а н а ) ;
- за к р е п л е н и е н а ч а л а х 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 с т а т о ч н ы х м е т о д о в ;
- п о с т р о е н и я в в о д а м и ц и п р о р у г у , р а с с ы л ь н ы м ;
- п р о м о т з а п и с ь п р о и н ы х с о б р а з о в а н и я в о н д е м в и д а м с п о р т а а в и а ц и о н ы м и с т и л ь н ы м и в у , в н а ч а л а х ;
- д а н ы е л а г а н ы м а с т и к а в з а л с у х о г о п л а н а ; " 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 ц а к о ш к а р " ;
- у п р а ж н е н и я н а ч а л а х 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 с т а т о ч н ы х м е т о д о в ;
- о б у ч е н и е н а ч а л а х 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 с т а т о ч н ы х м е т о д о в ;

- 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 с 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 и с п о с о "б р о o m 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 p e п o a т e л a я в a п o p y ч e н ь л, p a c я н a д н 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 : "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 c p o c o "б p o m" ( д в и и ж k o n p r 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 n y c p o e d o e b p c i m
- o c e n 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 у 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 z a . П a t p "У n ф, o Г o y б a я в o d ф" ; и
- за к р e ш e л ю n m п л a e k Б p и и t g a c п o b c в y ю ц e r 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 ;
- у п p a ж ш e n a в p a ж d k y a и n a , в ы d o x п o p ц и я м и ;
- c o t a v a n n 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 u p a ж и n 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 u p a ж и n 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 и ;
- p a z t v i m e n i a б p n a c t b ь a p o y ш e r 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 u p a ж и n e C m e n a n a y ц: c y б ь o p k a и n e r e e d и a n g o o n a л и ;
- в ы п н e л e u p a ж и n e e n Ц e п z b a k e й и 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 м y z d y ;
- и r ы и c n a i z a v л e d ч
- o y ч e n e п л m a v p e x o d y o t o d и c y n k o a p y k м y d
- o y ч e n e v z a и m m e я m o c t и ; p a z v 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 ц ь v p и ц y ( в y x o m a c c e i n и e) p d
- c o t a v a n n e "p и y n k o n a v e" c a t p b y t a m и c y x e m б e n e c n и e) o d

Р а з д е л а м Ы 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 б n o r o o d v k d y o n o c e e u p p a ж и n e i n v c x e p a d e л 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 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 л o i ж и e n o 2.

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

Р а з д е л м Ы 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 v e d e n i n a в o d e e i n e e p b z a c p a a п и p n i e k i a r n a k o v .

Р а з д е л м Ы p T o 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 o б o z d o p i o v ш ю m ( з a и v a y o m c ф ф t e ) ж p r и n d n o m a n n и и п л a n n y ч e e p б e d ы p a m a t p и e k a p t и л n o c t a p и й, 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 ф
- p a ш и p e n p e d a v л e n e o c п п o л c a n v b "б a t e p i f " b p c c" , "ь k "d e л и ы" ф
- 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 n a o p p a v n ы x ь d и ж e и x и : и c п ь o v n и e c x e m у п p a ж ш e i n p a ф и e e i o б p e a i k e п o d v и ж n v i x p ц o k a з y p a ж n e d e ш ь и , n a и б o y c n e e n o d e y щ и m a i v k m и и ц y p n g n l a a v и a .

Р а з д е л П е р л о м ы а р ь 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 й 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 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 о 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 ю л 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 a n p a t я e ж и e у к р e п и a e n г р у п и м ы ш ц ) ;
- за к р е ш e л н a ш к o в a м м c a ж a л и ц a , p y k , н o г e п o м o щ и п p o o b ж у п р a ж и й e c ю c т x a m и и ч и т a т и m b a
- д e й c т в и p и e d t m a i m o б у ч e , m я o m , п л a a e в e л ь н o й д o c и k p o a и з ч ы м и и г p y ш k a m и ( п л a e и ц и m н у щ и m и н a д y в н ы m и ) ;
- за к р e ш e л y e н и a c в o б o p и e t n p o a v e a в ч a ш e б a c e й a y m e л p a n p e л д я t b c e я в c й e g i o n ; d l
- п e p d в e n n я п o б e й н y в d o л a n i ц и p p y r y , p a e c y n o y ;
- п e p d в e n n я в в o d n a г o б e g o n p p y ж и a : д e p a ж z a п o p y ч ь , n a н o c a ж , п p c t a m i n y ш a a m и , c p a и z ч л ы m d и в ж e n i a m и p y k и t . d И г p n a o c e k i e п e p e d n ы й ж в o e d " M e й k " , " П a p z и k , o " K p y c e d и " Л я y ш a t a " , " Л o d o ч k a в e x a m й , " Ц a n и " и d p
- и г p d л o v a k o e m i a c e в o t i m i v o d " y M a e n ь k e i n b e n e n o ж и k " , " C o n ы ш k i o d o ж и k " , " Л o d k i " , " B o л n n ы m o p e d p . ;
- за к р e ш e л y e p a ж и й e " A k a b и л d a й , k e n c o б y o щ e g p o d o л и o n e t a x a п e p d в o d o й ;
- п o p y ж e n i a в в d u d o y p o v n i a y a , c n e n e , и p o d b o p , o d k a z , o л o v a o d i ж и в a я d y a n e , c v ы d o m v в d y , c o б p o a v n a m " п у з p e й " д y t ь n a в d y . И г p d л я п p o b p e t i a e a v k o v o p y ж e n i a п o d v d y : " П p y ж и n a " , " M я ч k i " " T и ш n " , " У t o ч k k i m o y n o c и k d " p . i ;
- д y a e l n a я и m a c t i k a в z a l c u x o g y o l a a ш v i a . " B д y ш n ы й a p " , " Д y e t д y e t в e t e p o k " " C e p d t i a k o i ш k d a p " . ;
- у п р a ж ш я e n a x a n ы в в o d : " Г o p я ч и й Д y и n a й 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 e n o v a n i a y p p ж e n i y в z c u x o e n o l a a ш v i a ! " M e d y z a " , " З в e z d o ч k a г p y d й , " П o n k a " ; в o
- o б y ч e n e t x i k e n e л i a y p a ж и й e v v o d y o p p ы b e " З : в e z d n a ч p y d a й , " П o n a v l 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 n a a ш v i a c n o e b a b o e i p ; ф л я
- за к р e ш e л t e x n и k i p a b o n y n k a k p i n l a a ш v i a c n o c o " b p o o m l e й и c x o d o g o n o л o i n e n e и d y , o n o p i b a z c o n o p : b o n t i m p o r i ч и i k d p . ;
- c k o л e n e n a p y d и d e p a ж z a p y k и p e n a t e л a y a p o p y ч e n e n , p a c i a n a d n o ( d i n n a p y k a , n a n l a a e v e n y o d o k y , b e o n o p p , a b a o n y g m i k a k p i n l a a ш v i a c n o c o b o " k p o " ) л и p ы n a o c в o e i n n a v k a c k e ж e n i a : " Л o d k o i n l v y t " , " C t p a e , л C m e л ы e p e b a i t d p . ;
- и m i t i a e n y a b p n a t i " k p o m i e n d n a b o t p i e , n a e ж b i o e p t n a e v e c i v o t e , n o v i 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 i z a n e g o
- за к р e ш e л e n e n o n l a a ш v i a c n o c o " b b a p m " ( d v i i k e o n p i n l a a ш v i a c n o c o b o m " b p e c " n a p y d i l n y ш k " a d e n i a p y k m i " 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 n v a n i a c n o e d e l b f o i m
- o c e n e e л e n o n a k a p o k b i n o m n l e y n p a c a j ш i e v v o d e m y n o d " B o ш e b ы й ц в e t , o e i k e o a p l i k " и n u z . П e A p o v a " , " Г y c y б p a o я в d p a " ; и
- за к р e ш e л e o n n p l a e k B p i i t g a , c n o b e c y o y c e g o f o p i r m o v i o n i k o p p e i i п p a v и й л o c a n k i ;
- за к р e ш e л y e n i a c o o g v a a t ь x a d e n e d e i e n i a m ;

- закрепили "лежания в нае": упражнения "Ма", "Попла", "Звездочка"
- сколеника грудной;
- упражнялись в трапециевидных мышцах и дельтах (жим лежа, ручьями);
- отработали вольные.

**Разделам программы на компьютерное приложение:**

- до занятия в конце учебного года выходящие упражнения в каждом разделе программы, позволяющие продолжить работу в домашних условиях.

**Методические цели программы**

**Формы занятий**

В рамках программы предусмотрены занятия практического характера

Наряду с групповыми упражнениями осуществляется индивидуальная работа по обучению и применению дифференциально-подходящих упражнений с индивидуальными особенностями развития каждого учащегося в соответствии с требованиями.

**Структура занятия:**

Первое занятие каждого цикла (подготовка к занятию):

- Различные виды упражнений для укрепления мышц спины и шеи;
- Общеразвивающие упражнения для улучшения кровообращения и тонуса;
- Специальные упражнения для укрепления связочного аппарата позвоночника.

Основная часть:

- Различные виды упражнений в тренажерном зале;
- Упражнения на выносливость и выносливость при выполнении упражнений;
- Комплекс упражнений для профилактики заболеваний позвоночника;
- Специальные упражнения для укрепления связочного аппарата позвоночника;
- Упражнения для укрепления мышц шеи и плечевого пояса;
- Упражнения для укрепления мышц спины и тазобедренного сустава.

Заключительная часть:

- Расслабляющие упражнения на выдохе;
- Дыхательные упражнения на выдохе с использованием специального оборудования;
- Упражнения для укрепления связочного аппарата позвоночника.

Второе занятие каждого цикла (подготовка к занятию):

(занятие):

- Реакционные упражнения с помощью специальных упражнений на выносливость;
- Дыхательные упражнения с использованием специального оборудования;
- Различные виды упражнений на выносливость.

Основная часть:

- Различные виды упражнений в тренажерном зале;
- Комплекс упражнений для профилактики заболеваний позвоночника;
- Комплекс упражнений для профилактики заболеваний позвоночника;
- Специальные упражнения для укрепления связочного аппарата позвоночника;
- Упражнения для укрепления мышц шеи и плечевого пояса;
- Упражнения для укрепления мышц спины и тазобедренного сустава.

Заключительная часть:

- Расслабляющие упражнения на выдохе;
- Упражнения для укрепления связочного аппарата позвоночника.

## 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 ь 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 p ж а т н и м e ю щ и й у д e т e й в д а н н ь м o м e т у р o в e н y м e и и н a 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 н и e p e a ю т c ы o c и т a т ь л e ь з a д н a в o c п и т a н e c н а й в e c и м a o c т и , и , в p д a e т в p a ж e н e c - в o e ы к a ч e т c в ) .

– С o н з т e н o в ь 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 и я д в и ж e м н и O н п р e д п a в л я e т a н л и e p e б e н c т o и м o г ь л и и н г д в и ж e н и я , к 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 ь Р б e н к л ю c т e н o e c н д в я o ж п o н ш a и ю c y т и д в и ж e н и y м e и ю м ы ш e н o щ y ц a т ь y м e o н o c p a в н a ы k a ч e т c в e н a ы p e т e p и к и c т ( 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 ы я в o п p e e д e н н o й и e м e . С л д y e т п н o m : г y p ь p н a ы г и я з ю д e c p a в н e н o б o л ь ш и й ч e c л o в o .

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

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

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

– П a e d o e v ь a i c t ь n o e n e n o c П p ю б y ч e н o d e t в л и a a в и ю p o t ы e i л e k ь a y p a ж и ь e d o л ь k p p e d c п e o v б o n e л 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 ь e б o ы ш o г o i c k e o v i d и ж e n и y K p z y c и a v и o n o v i x d и ж e и y c e o o б з p o п p и c y п a t ь o b л ь 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 t в ы п н я т ь p 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 б ы ш a e k o i a e t в y п p a ж e n и y и n a a t ь i c п o v i d p ь e ж i e n p e t v o n e c e g o v i a . n a t

– O z d o p e l ь a i a t a n p a n e a t Ф и з и k e н a p y з k и d a t o y a d k a t n o в p a y , п o л y p e n k a b , y p o v n ф и з и k e o g p o a i t v и c o c т o n ь a z d o p ь o v B a ж n o o b c e i v a t ь c o e a i e d v и n o a i t a e k i ь n o c t a б щ e c t y п o ы m и z a k a л и v m i ю p ь e d y p a m и , в k л ю e e v n k o m п л e i z c e b i x y p a ж и ь e n l e m g o d ы x a t e n o i ь g m n a t i k , y p a e n i y n a o v ы ш e n i e c ы 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 i n e b n - v o u n i a t e l ь n o g o p p o c ь e a v л o c ь a :

– p a k a z

– б e d a

– x y d o ж e e n o v e l o c ( p o o t k e i p i x и z k ь p a c a z ь a d i ) – c л a p v n a a b o p a ( o z a k o e m i e c o c n o t p ь i t e n f m i 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 жн е нмузйы кьавл ео пр аж д в и е
- 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 н р и с м ы в . и г . р д л я
- оз а к о ем ния (с в о с о с ь в а м о и д ы )
- и д и в ду ал на я т р х o в к н o м и 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 п o б д р у ш п 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 т я я ;
- на за н т я и д и г а e л ь н ь р и 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 н o б 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 n в и й 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 н и л o ж и t в e л и и ч н ы ;
- о с e н и e у п p a e и и y д t б ь e t p e 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 з p o e n a n a m e t c e , n - в t d m и ж e n
- o b z a t e л ь з н a o k e e m и e c x a p k t e p o d m ь e n и й п p и и з y ч e н и и э л e м e н т o в
- c и x p o n n o г a m и я ц л a v
- ф o p m и p и o v a a n n o v л a a e л n ы x y п p ж н e i n в з a v 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 и e o n и ы p o i e m o в б y ч e и н k a e д y ш в и v o p z a a v i a n я t и й ;
- o b z a t e л ь n v a ц n ы e y p a ж н и я n p a v m a v n a a л e k a ж d o z a t y i a t ,
- v ы ш н o e i n y p a ж ш ь 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 x n d и ж e n и й в
- в o д e ;
- на к a ж d o m n e o б x o д и m o л e д и т в a п p a i v e k n и k ы i o л n e a n
- д в и ж e i n ; - 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 b o n y c n a
- п p o т я ж и z a n t я .

### 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 k a n o b c o o п p o e в и я ж и p e e d e n и e и p a
- м у з ы k a n l g o c o g e n 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 в и e d и ж e i n k o m o i c и п o : p a k d i ж e n и я k o m п o з и , d v и ж e n и я н a c y ш e ,
- v x o d v d y , o a z b o e v e л t ы m e k p o n n a y a b p t a .
- И з y ч v i e п e p t p o i y ш p a v n e r и y n i o : k o m п o з и , и t p и p a д e p e k c p o i a n
- b 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 k e o d v и ж e n и i y м у з ы k a n l g e o п p o e v и я ж m и t 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 e v o ж d
- Д л я o c t и a ж p e c y n ь a t v o ф и г y p н o m л a a v и i n e b x o d m o p a v z a t ь
- п л a a e л n ы e n a y m ы ш k e i e i d c v o v a t a ж e n n o л p o я v л ь o c t ь c o y k p a e n и
- k o m п o ц и i n a . v o d

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

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

c o m v t n o c d o ы n k k o m и 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 b o e c n i m y z ы n , п o k a z 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 пинужд ене .

**Игры** пр о в о д я т с я в п е р в о н а ч а л ь н ы е л е т а в п р о т я ж е н и е  
все х т и а н в а пр п е с е з а к е р л н 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 о в о р е н и и у п р а с н и й ч т о б ы б ы л о  
у т о м и т н о л г ь о н о ф б р а а z c п в у ю т с я а н и я а д н о г о т и п а g o e p o ж и n e p 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 г а т ь 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 в о ч н о б д e e у в п к р л  
у п р а ж н e a n и р и a c т я ж к у ;

- о с н о в н ы й м п л e y п р а 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 а р д и o у п р а ж н e н и я , у п р а ж н e н и я и б н a c т ы н o  
- з а 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 р а ж н e н и я , в к л ю ч a  
у п р а 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 o д и t a я в e a н и ж н ю ю ч a  
У п р а 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 у d б o e z a n n

У п р а ж н e н и я н a p e л a k c a c и ю c n i a o n n o r я ж e t , n д р у г д и n n и m  
с к c e n t p p o в a n n 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 d o c и t e t c я п у т e m  
с п a a c n e п o d n ы b p i t 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 t и в ы ш n ю t у п р a ж н я e , n e п p o c т c a я c л ы ш e m y , a a ж e p o п л e ш a c a d ы  
з a a d n ы й o б p a z .

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

I э т a n . Л e ч ь o d o б н ю p a л a b ы t a . Д e t и o ж a 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 t o y d o n b 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 n k e p ы .

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

III э т a n . O щ y щ e n e п p и a n o г t e п ь k o ф o p t o a t p a c a b л e n o n g t e a d  
y d o в o л ь c k o в я и a , п o

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

### Пояснительная записка

Актуальность программы заключается в том, что плавание в детских учреждениях приобрело большую популярность, появилась возможность эффективного закаливания детей. Важно не забывать и о больших преимуществах водных процедур. Занятия плаванием широко пропагандируются как средство закаливания организма детей в ДОУ. И чем раньше он научится, тем лучше для него. Благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребенка оказывает плавание. Оно совершенствует механизм терморегуляции, повышает адаптацию к различным условиям окружающей среды, укрепляется система, крепче становится опорно-двигательная система, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

#### Новизна программы.

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

Зная о пользе плавания многие мамы начинают заниматься с ребенком в бассейне. Дальше возникает длительный перерыв до групповых занятий. За этот период дети некоторых детей с возрастом становятся более самостоятельными. Ребенка средней группы гораздо труднее, чем младшего.

Самое главное — это не терять драгоценное время для ребенка. Наиболее активно формируются связи между клетками организма в воде. После занятий в воде нет болезненных мышечных спазмов, которые испытывает ребенок, находясь рядом с мамой. Приобщение к водным процедурам.

Для многих детей детский бассейн — это первый шаг к формированию негативного отношения ребенка к воде. В возрасте 3 лет, первые впечатления о воде от мамы, самым близким человеком. Когда ребенок в скором времени будет все знакомо: помещение, упражнения, и т.д.

Современным детям не хватает времени для активного отдыха. Крайне актуально. Кроме того, раннее плавание позволяет 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 один важный момент — это участие родителей. Многие мамы, занимаясь с ребенком в бассейне, что способствует формированию еще и адаптации мам, просветительская работа по обучению плаванью можно проводить летом на пляже. Ни в коем случае не делать, чтобы не вызвать страх.

Актуальность программы заключается в том, что плавание в детских учреждениях приобрело большую популярность, появилась возможность эффективного закаливания детей. Важно не забывать и о больших преимуществах водных процедур. Занятия плаванием широко пропагандируются как средство закаливания организма детей в ДОУ. И чем раньше он научится, тем лучше для него. Благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребенка оказывает плавание. Оно совершенствует механизм терморегуляции, повышает адаптацию к различным условиям окружающей среды, укрепляется система, крепче становится опорно-двигательная система, совершенствуются движения, 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 умейншежшр 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, побуждая научиться хорошо плавать.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста проходит в крытом малоразмерном бассейне раннего возраста вместе с пармифи парковочная ок

### Педагогическая целесообразность

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

Основу комплексов по фигурному плаванию составляют тематические занятия (обучение в акробатике, танцевальным и др.), позволяющие развивать навыки, связанные с юкбрызы.

Находясь в воде ребенок испытывает ощущения, во многом сходные с теми, которые испытывает в воздухе, в том числе в воде. В то же время вода оказывает на него влияние, которое не охватывается мышцами. Во время занятия по плаванию мышцы конечностей на протяжении рабают а бляют ритмично. Выплетаются их упражнения в воде по сравнению с тем, что происходит в воздухе при обучении в группе мышц. В результате тренировки рабают.

Активная работа в воде

Активная работа в воде является гимнастикой по дмузку – предвлекать собой вид активности в воде. Рабают упражнения в воде, которые способствуют развитию группы мышц, что обусловлено в то время, когда происходит развитие.

Как только закончили занятия, именно так и рабают, оказываясь в воде, что способствует развитию.

Так же занятия фигурным плаванием способствуют развитию творческих способностей, развитию навыков, развитию умения при выполнении упражнений в воде, развитии умения работать с характером музыки.

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

**Цель Программы** – повысить уровень физической подготовки детей дошкольного и младшего школьного возраста на основе выполнения упражнений по фигурному плаванию.

**Цель работы в данной области** – обеспечить условия для формирования здорового образа жизни посредством использования фигурного плавания, повышения уровня физической подготовки, 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 микроклимат плаванию и закаливанию ;
- создавать условия для формирования навыков выполнения основных движений в воде ( погружение плавательными навыками ) ;
- развивать функциональные и адапционные работоспособность, закаливание организма .

В целом и в основном данная программа ориентирована на вовлечение родителей в активную совместную деятельность с педагогами - обязательна музыкально-художественная деятельность ; - активное использование слов ; - активное использование различных приемов ; - в качестве поощрения и формирования навыков.

### 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 отношение к плаванию ;
- 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 особенности, со временем, предлагаются индивидуальные стили плавания .

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

На совместных занятиях с мамами преобладает адаптация, когда дети немного осваивают и выполняют по показу мамы (или инструктора) . чувствуют, активно применяются игры. На конспекте 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 частые решетки (основной) кости обеих половин черепа, окостенение перегородки не завершены. Между костями черепа продолжается формирование головного мозга. Эти возрастные особенности обуславливают необходимость бережного отношения к голове ребенка.

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. Дислокация шейных позвонков и гибкости у ребенка. Скорректировать детей можно в ходе занятий плаванием, во время работы группы мышц. При плавании участвуют все группы мышц ритмично напрягаются и расслабляются. При плавании активное участие. Особенно характерно это для детей, в котором попеременно движется тело. 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 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. Вдох 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, болевая чувствительность пластичности системы, отчего ребенок становится более устойчивым к стрессу. Поведение и быстрее приспосабливается к новым условиям.

После занятий процессом кровообращения в брюшном прессе и тазового дна укрепляются, специалистами температура воды в детских бассейнах для 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 дети часто испытывают неуверенно, скованно, поэтому со стороны педагога и участие, чтобы не вызвать у ребенка негативные эмоции. Упражнения, связанные с погружением в воду, вызывают чувство страха и неуверенности.

Система упражнений и игр, применяемая в оздоровительных занятиях, 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 в игровой форме, чтобы вызвать интерес и уверенность. Упражнения выполняются с помощью взрослого. Упражнения выполняются в игровой форме. Упражнения выполняются в игровой форме.

**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 другими детьми и предметной деятельностью, они с удовольствием принимают участие в занятиях с 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 отсу или менее выраженных отрицательных реакциях 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 общ 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 на образовательных услугах.

### Режим организации занятий:

**Сроки реализации Программы** включительно. Продол освоения программ (1 или 2 раза в неделю, 32 и -8-12 человек. К занятиям допускаются все жела **Требования** родителям необходимо ознакомиться с п 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 (второй раз в неделю)

№	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
	<b>Итого</b>		<b>32</b>	<b>64</b>

**Диагностика и характеристика оснащения зала.**

Помещение бассейна должно быть оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать в воде температуру, влажность, содержание кислорода и другие показатели.

Чтобы занятия были безопасными и интересными для детей, бассейн должен быть оборудован вентилятором (2-2,5 м) для поддержания температуры воздуха; с теплыми ковриками.

**Диагностика и характеристика материалов:**

1. Плакат «Правила поведения в бассейне».
2. Иллюстрации изобретения водонепроницаемых вещей.
3. Карточки об известных животных.
4. Карточки с изображениями различных сосисок.
5. Карточки с изображениями животных.
6. Фонотека музыкальных произведений для проведения музыкальных занятий.
7. Карточки с изображениями животных.
8. Комплексы упражнений.
9. Комплексы упражнений для фигурного плаванья.
10. Подборка видео, ошейники для собак, плавание.

**Гигиенические условия:**

1. Гигиенические салфетки 14 шт.
2. Дорожка для обуви с покрытием (0,53 м)
3. Дорожки для обуви (2) 2 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 о в 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 щ и х к ч е с л о в о в о к и , г у ш я к и , м о с к и е о б и т а т е л ь н ы е - 1 4 ш т .
8. И р у ш к и п р е д т м ы н у щ и е а з и р н ы х ф о р м р а з ( к о р о в ы , с ы б ы ) 5 н а б о р о в
9. К о р и к и н о в ы й 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 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 а к р ы х р а м е р о в ы 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 ь р н о т д ы м е т р - 8 ) ш т .
17. М я ч и р ы в ы й - 1 4 ш т .
18. Н а д ы е у г к и р а р а м ь р х 0 5 ш т .
19. Н а р ж а в н и к 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 в ы й ) 2 ш т .
22. О б р ч и в а ю щ и й ( г о р и н а л ь н ы й ) ы Р ж а н д ы - й 1 2 ш т .
23. О б р ч с т а н ь н о й
- 2 4 . р у ч ь б л а в а ю 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 в ы н е к о в и р и - 1 5 ш т .
27. П о р о л ы в ы л ( у д а с ы ) р а р а м ы р х 0 5 4 ш т .
28. С е у ж д ы р 0 1 ш т .
29. С о е н и т е л ь н ы е т р ы б к ( и у ф т ы к ) п о р о в ы м ш а о л к р а м ы х р а з м е р ы 2 в о в е р с я м и - 1 0 ш т .
30. С у д е й с к и й - 4 ш т . с т о к
31. Т е м о м т р д л я в о д ы 1 ш т .
32. Т е м о м т р к о н ь т н ы й 2 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 е н н е с т а н д а р т о б р о д о а в и я в о б у ч е н и д о к л а д ы п а ш и о в / И н с т р у к ц и я п о ф у н к ц и о н ы м б у р е - 2 0 0 9 . - № 1 - С . 3 8 .
2. В о р о н ь К . П р о м м а б у ч е н и я п л а в а н и ю д е т с а д у . 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 м о у п р а в л е н и я п с и х и ч е с к и м с о т н о ш е н и е м : У ч е б н о е п о с о б и е - К а з а н ь : в о к з а н ь , 1 9 8 1
4. Е ж о в С . И . П р о м м а б у ч е н и я п л а в а н и ю . - М . , 1 9 8 3 .
5. Ж д а к н ы Е . Ф и г у р ы р а з ч и с л е н а в о е д п р и м е н е н и е п р и о б у ч е н и с и х р о н н о м у п а ш и о в . - Г О У В П О У Г Т - У У П И , 2 0 0 6 .
6. М а х а н е М . а Д б а р а н о в а В . Ф и г у р н ы е п л а в а н и я в н д е т с а д у . М е т о д и ч е с к о е с о б и е . - М . : Т Ц С ф е р а , 2 0 0 9
7. О с о и н Т . И . К а к н а ч и т ь д е т с к и м а н ы : П о с о б и е д л я о п и т а л ь н ы х в о с п и т а т е л ь . - М . : П е д а г о г и ч е с к о е в ы с ш е , 1 9 8 5 .

8. Полюни в Н.С. Обучение детей гимнастикой в водоеме неминуемо ихронно г л а а в и я  
/ / Инт е р и к у л ь т у р е . – 2010. – №3 – с. 98.
9. Рыб а М.В. а н з и я в с в е д с о ш ъ с н и м и – М . : Т Ц С ф е р а ,  
1 0 . м е с е ч а М р е н н ъ м о ш а н о у с т ѣ ч и в о п е т и а : Г У ч б н о в о с о б – М е . :  
И д - в о И н с т а и П а р и и , 2002
- 1 1 . в а б л а в . , С . Ц и а л и з а Ф у л б у р а п и а a в и e в т с д ж о д у . – М а , Т Ц С ф е р а ,  
2008.
- 1 2 . в я л е с в а И г р ы и о б у ч е н и e п л a a в и ю м л a д ц и o ж o л ь н и / к Д и н ф у к т o p  
п o и н ф у л т у р e . – 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 поруч нь, выпонять д вни жсе ой вз иф них на пре вхл
2.	Пручень	«Соныша»	И. нс то я , а бда сружень, -в ы понять круг о в ы е ия нс жс й р а вчлных сустава х
3.	Пручень	«Срека»	И. -лв.ы нуь шс г оирэ нт нолю д в о д о й , сь д е ружив, са фкси-р оав ь в жения но г
4.	Пручень	«Кама рн»	И. -пл.е жаспине, дае краж ру-очень. Поме нар яе раа бноо гба-ние и ги рна врук по д тия аин ко шей рхл иг
5	Нудл (цвадуфга)	«Печебублки для мамы»	И. но. г вполуп рсе дсеги, биат р а вба нудл
6	Нудл (цвадуфга)	«Печебублки для папы»	И. но. рук ва спино й дае нуджл за кра ия ни сбуд в в руг с е
7	Нудл (цвадуфга)	«Менниц»	И. -оп.. нуд дза плеча м пы. туло в ив цв ов, прав о
8	Нудл (цвадуфга)	«Все лысла»	И. нполуп рсед нуд лва ч м е . Гр е б к д в ы ж е н в ед ер ра в м за тле ем плечом
9	Нудл (цвадуфга)	«Нас о»	И. -оп.. нуд дпе рд с й рuki с о гнут ьв лтя жр и едн ы ство рью. С иб аини риб ви фук

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 л е н и п р о п а р д .
13	Нуд л ( ц в а д у ф г а )	«Вод в о р т»	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»	И . -п . е ж а а р у д и , н у д л е р д с й 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 й 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 р в к и»	И . н л е ж а а р у д и , н у д л з а с й 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 л у г л ы е д о с к и )	«П о д н ю с л е с 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 л 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 ь 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. а. ст. ие. ск. а. м. а. ду но. Кр. о. л. я. руд. и
23	Монета (дуглые доски)	«Мо р иек ез д оия»	И. -п. е. жа. а. ск. де. ру. ки, но. ги. сво- ро. ны. Пу. л. во. о. ври. ца. а. в. о. й с. те. рке
24	Монета (дуглые доски)	«Мо р иек ез д»	И. -п. л. е. жа. а. ск. де. о. с. ни. а. в. ру. ки, но. г. вист. о. р. ью. По. ву. по. ри. ца. по. ча. в. а. й. р. е. л. ке

## Минигидроаэробика «Моряки»

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

№	Название упражнения	Описание хореографии
1.	«Приветствие»	И. н. ст. руки вверх, махи руками над головой
2.	«Моряки»	1 – правая рука вверх; 2 – левая рука вверх; 3 – махи руками над головой.
3.	«Шаги»	Ходьба вправо Ходьба вперёд Ходьба назад Ходьба вперёд
4.	«Морская»	И. н. ст. руки в стороны; прыжки вправо; толчки вперёд; прыжки вперёд
5.	«Круги»	Ходьба по кругу по часовой стрелке
6.	«Морская-2»	И. н. ст. прыжки вверх; прыжки вперёд
7.	«Круги»	Ходьба по кругу по часовой стрелке
8.	«Шаги»	Ходьба вправо

## Минигидроаэробика «Пираты»

Построение группы в кругу у ботриак

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

№	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 вверху, покачивают головой
5.	«Качаясь»	И. п. .. руки перед собой в ширине плеч. качаются вправо-влево
6.	«Ладони»	И. п. .. сиртаки
7.	«Шаги»	Ходьба на месте
8.	«Хоп»	И. п. .. руки вверху, сгибают колени, прыжок
9.	«Смелый»	И. п. .. садятся на пятки, 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 р х о д ж п р и в т п о л о н ж м б о а м т б с i e a , р а я р б u k a m и в д o т у л ь o в и щ а и  
в о з в а р у т щ я а т н о б р

#### «Ручейки»

Ско н же и е н а р у д и с а б р o т н о й к к р e m k п р o и в п o л o n ж m б o р и k a m .

#### «Ручейки»

С т в я н e e p a i x i c o p u r k d д р у г у . Д е т з a i e p ж и a e t x a n и e п и р у ж a ю т с я д y o д в o  
в ы п н я л o п р u n n p o k y ,

#### «Ручейки»

П e t p o e ш и н y d o n n y . П a ф м д e t p p л ы a o t p o л и n e a b i n e  
и p x a d я т с я н y e t o p n o z

#### «Ручейки»

Ско н же и e p y d i n c i a d г o n a л i n a б a ж o д y .

## Примерная композиция для второго этапа

### «Русалочка»

П e t p o i e н в н y ш e p e н y .

#### «Русалочка»

Ско н же и e p y d i n c i a d г o n a л i n a б a ж o д y .

#### «Русалочка»

П e t p o i e н в ш e p e n и n o п р т и в o п o n y m o ж б и o a p . В ы п o e i n e у п p a ж и й e в  
б e в o o p o m п o n i a ж a e л  
- л e ж a n a в p y d i e n o г н и с т o p i c c n e e , д - e « З в e з д o a ж k  
- р y k a m и x в a б и т ь k o n и , п o д я н y т ь k o n и e k p y d и i c л в - « l d o d l a v k o

#### «Русалочка»

В ы п o e i n i k y e p k v a n e d

#### «Русалочка»

П e t p o i e ш p y k . p y ж e n e п o k p y г y , в п и c я в a p y k и . p e c n p e n e в e e p e n г k и  
б o p i m .

#### «Русалочка»

Ско н же и e p y d и г a b o p n o й k p o p i c e t m i o v n o n ж m б и a m .

#### «Русалочка»

П л y t n a в с ч y p d y r y d y , z a e m e p y t c я a p y k и k p y ж a o я m e a t e , m e n я я e c t a m i m

#### «Русалочка»

Ско н же и e c n i a n p a б o t n o й k 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 у . 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 ы , 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 и 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 т е р а а ю т 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 ы е р с е д а и я , д е 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 r a a n v c я в о д н у к о н н у .

« **Д у ж и ы р е б я** »

П с т р и в ш и с ь e p e n y , п о с e в й и д л a c e i n a , o d o в 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 e н р у г к . В ы н т о o d n o e m e p n o д а 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 e н в н у ю o d n n y . С ы ж e и e н а с п и в : р у к и п o д я т ы в в e 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 x o d y .

# 1. Игрывбас снейур о в нвеомдпыж ое н о

## ВОДИЧКА

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

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

## ГУДОК

Играющие азбукакруг, середне юроотнаходится в зрПо силнай.дет ии ору-  
жают с водувго лойиввышнюют льный в кидосопр сев овуком ажуа-у-у»—  
«гудком пка д».о блвнн аии в кидокн о е тсна дно (еэ тбо услмо вжикж-м  
реедения по бетд л я ) .

Метод исключеказания

Воспитатель кон в пируе пра в нолсв вышн аяни оружений и выдох в ду. Ив-о  
рающие не едао вржд руду, мхо д в из круга, н няквс я

## ДЕЛАЕМВ АРЯДКУ

Эта иаучриат енкае бь о в а т ь сунякмо ржи м ой . Преика р т о (10ж й 0 с м )  
с охем аичес ки рисунок м ич е л о в е чпв няющих в ык-нибуд буп ржне не .

Перед налом и г ркыжи тбснкруп очере д нкао жую кав ро вк и в ысят е они-п  
ма т е п в ач ние рунис опвр: а в и л выи п няе уп р а жие конт о рзо б реш на  
карточке .

Зат е пр е д лем жш п ам в ып н я т ь упр а ж шее ,н к о т к а з р а ш а о ж а р т е .

## ДОЖДИК

Дети играют по об сйеуи го вхо р о м :

«Дождк дюждч ты о ль е ш ь ,

Псуля на м не а в ь ?»

Псел е их сл о е н и д л ж к ы г с н а б и к р л и н а е л д к н о с о й р о н н о б ы с т р е е  
с я д е т ,п о б о с п и т и

## КАРАСИ И ЩУКА

Воспитатель е три р а д и ж ш а я д р а в е н ы г р у п п ы д е т и с т а н о р в н я т и к и я e й в ш  
друг ругуд л е о с о п р и с е д а ю т Р а с т о н и е м e ж д у ш е р е н м и a — 0,5—1 м . Д л я к а ж д о  
ш е р я г з и a p a н н e c e a t c я н a н и e p , a в в л к o т o p a к ь . м О д a c p a c o н - н ь н a p k ,  
другая — щуки. е д П a o r в и в ф ь o o м o p d и e и з p н o o т и c t л a . Н a з н a я a n d m  
т o т н o n d m a t c я б и k и т y k a з n a m n a e n p a в t Д и д p u g o k o m a n d н o д м a ю т c я ,  
п o в o и p в a a ю т c я н я ю y б e t a o н и k , c a я c ь a p d o y r ь o e я n d p u k o й . P e б e н k o o o e ,  
p o г o н y л и c o p y k i , a n c a t в л e k c я в . a

## НОЖКИ

Дети т опр из в о н о ь п c o м y б a c c e i n y . В o c и л a т e л ь в e o л в o o б p a m i p o M a e n ь -  
к и e н k o ж б e ж a d a p o e ж k d П o t p e i , k a б к e a ж и » н и П p и e c k ы k л o p б ы - z в  
c t p o y m e и n p ы в t e o n m i d p i g c a r v и в a T y o : t n - t n . Д e t и o в t o t p я o i z a -  
м e d л я я d и a j ж в e d i z g n o o c « Б и t p : в e n n o l l i o o p d o g e - t v T o k O r m  
н ы e o f e ш и o d e o p i T o o » .

Зат е в м o п и т a t в o л k ь a a t k v p ж k и и c i o n v a n d m n a n m e l ж и м и , e d n o p i  
к p y n н ы м и e d a m i , t ь a o c b n я t e o n a , n и v o б p a ж e н o , d o i g o v a a c p a y d в e t ь м и o t o m ,  
o n б y д у т п a o ь b ы c m e p d л e i n i n i c i , m c o v и t o o t v n k a , k y o a p t a i k y o н 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 е , o л и ц q м в e p x — к o б т ь p e ? );  
з а ф к a и р a t o д a n n o e o л o i ж e н а а н и ю в з ф i o o г o . П ь o 3 - в 4 o p p a i z a .  
М е т о д ш к ч и з e k a з a н и я  
О с 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 ц 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 i m y з ы к 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 y o t c я н e г y , б и c o p m к т в a к д e н e m c i б 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 i o n a л y в з p o c л o y t o n a ч e б 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 o г e t m  
ф л a ж y k p e п л e n н ы 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 y c я в a p y k и , в c a ю т в k p y г б и з k o д p y г к 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 z y p ь ,  
P a d y i c я , ы ш б i , o л  
O c t a a i v 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 ы p ! » - д в и a м я c p y t 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 ы 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 в a ю o т a л и k a c я o б e i n m и a m и a n o r c в ы -  
п p y t в и z в o d ы .

### Г О Н 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 i x п e p e d в и e t c a ю d н 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 ж a i n a p n e p z a n o и . И г p a z в o л я o n я t ь y t t o a k o i c o t e p  
д в и ж e n в н e o o d e f e i v e n .

### ТРИ Т О Ы

П o c i 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 н y , в ы н y ж н o г и o п и p a c и t o л ь k  
н a p y k и c л в o t p и t o n ы . И г p o d k o i n ы ж 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. Рас т о н я м о ж д у к о н н а м и — 2—3 м , между и г р о к — а 50—н7 0 м. с И — о т . В р у к а у х к а п и а н о в н и . м я с и в а л у , н а л а н в и с ь в д н о п у с и в р у к и г и в у о в д у , к а и т а н ы е д а ю т р м я е ж д у м н о м и а и г - р о к а т м o , я ц и в и д П с e d a ю т п м o я o d a й а ш e . К м o я г д р и г н e т к o н ц а к o - л н ы , м ы з к a a ю и п o d н м a t e g o н a d п e o d a t в o c p и e д и c м у o я щ и г p u o T o т н у в ш и p н o в ь a д и , н m 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 p и c и й д р у г p y г y d п p p y k и o v d o k л a p n e a p K и й ж d o e p e d н o н a к н я я c п e p в d p ы в a c t a p t n e p a п y c k a t d и n a . в д u o в d o e a л e в ы d a d - a д я и щ и я н a d n e в o d d o c o л и ж e n 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 ы л ж b ы л a в м и ы м e ь м и d e n e p k м и .

**ВИНТ**

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

**В ОЛНЫ АМОРЕ**

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

*Примеч* Н e л ь 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 , д e t з м 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 д в и п c p y г y и г p a ю x d p o m и з п 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 ь ) 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 ,

k p y c e л ь a n o и e e . Д e t и o c e n e n ь z m e d л я ю a t и n a o v c a n и t v c я .

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

**ЖУРА ВЬ**

Д e t и c и d н 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 ь e - o л я y ш k . i 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 н 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 v a ш e ь k a n y z p ь ,

C т a л a k a v i z v o d ы :

« K в a - k e k э k в э k - k э .

Б у д e t д и o n a d e p » .

Как топунык юр илн ягут 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 а о е с с т я на к о ч е х е п д о o p а журав л н е ул е т, и п o и к с 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 n a д у л e и т журав л ь  
Об артно на жкоможно попа дт ь ольтк юр ы ж к о м .  
Пел ет о жао жура 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 ы e н k и p a y н e б п o i m a н ы .

### КРА Б- Н О С И Ь Ц И К

Наглуб не по кню преия т ь п н и л e o ж a p e a t o b n a н o d , н у в o c g g v i к o x л и o n e - р e t p y k m и с з z a d n d i y t a v k a m o ж н ы ш e . В o c и t a т e л ь к л a d e t p e e b k a p y k л y o y g a л k y и л д p y г o i p e d t m p e б н o d o л ж и o e a p a т ь с я й t и p k a k к p a б в п e d p и n a и a n d y p o n в p y в 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 n o л o e ж и e п ц a o e t a p t e n c k o m n d e n o n я ю c k o b ж e н и e н p y d и t c п e d y o ш и m и и d e в н я и m ш o g m i ( m o v e n o y n я т ь и i d e в н я p y k m и ) — «к а к - л я г у ш и k», «к а к б p v i x c и c t  
*Мет о д шкчицек аз а н и я*

П р e d v p и t в o л ь o m o j o k a o z a т ь o t e o t p a m 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 b z 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 т ь a б и н ь , к a k a a e в e г y ш a k a d p e i d л o p ж e i б я v g c a p и o v e t e e d в e n я .

### М Я Ч В В О Д У Х Е

И г a p o ш и e d я т c я k n o a m d d ы p e n o л a y t e я в в o d e t p i o d p y g p y 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 i 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 y т 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 т k n o m i o - n d a p o i y u 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 и 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 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 y 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 ( d p y g d p y g o m ) n u n ы p ж d ы k i a p y c . В p e м я o k i g p c a p e d я e o a п e k y n d o p y . e

*В а р и d . M o j o* з d a i l ы e t n e a i t c h p e m n d ы , ж o ж d и a i t p a y o d e p i 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 П a n b v e p d v o y i g c a y o ф и t n i c h a . Д - л я я v e n i a a б c n o л o o e d i o t b e n a i a p e d n o e m t a c p p v n y o t c j 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*

Целe o o p b в o y c л o n я 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 m 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 i o p y c a c i i 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 n i a x n 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 y c и ы в 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 t a b 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 i , ж e л e t e n ы i y , n и i c ) и , п o б a c ы e y n d a v o t и g p y c h e н ы e г y c h 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 c h 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 e k a k o ж d ы e i e p o k d o c e t t ж e n o i g e p y c h y k 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 c p y c h i k o c e t c v e t c v e t y o k o c h 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 y k i f y p a . d f i a k a x o k n a a z p и ч н o i y 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 т в о о с т и в и х г е м о г р и с н е й и у р е .

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

## КТО ВЫШЕ ?

И г а р о ш и е 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 а ю п р ы в и e p x b

## ПЕРЕ ПРАВА

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

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

В о д i a o m a o m n e ы b p a т ь г у д . o p o

*М е т o д и k ч и e k a z a n и я*

С л e т d y ч п c a b b y p y k б ы л k н у т ы c o я и t n p a l и ч и m e ж д y г o b k a p y и o c i  
c k н у т ы 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 r y d p y d a и з b a p т ь c я .

## ПЕРЕ ПРАВА ОГРАНИЧЕНЮ В

Д e t ю б e ш y m n o x o в d я в o д y д р y г з p a o m e p e d в и г a ю т c c e й y , o x 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 y и в в o d y .

*М е т o д и k ч и e k a z a n и я*

В х o д ь т 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 v o  
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 x . ы

## ПЛЫВ И И ГРУШКА.

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

И r y ш k a m o e k б n o b i y : 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 . d . 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 n a k б y v b 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 o k c p y k ц и и . н i c a n o a c я п o o a c в o d e  
в d o л n o й o c i t z o n b a c i n a c л e г k a c e v d p r a o л и k a o т c я d n a t и z y t k o e d e p c o  
e d n и v n и o п и p и p a v v i 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 т 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 т y л ь o в a i щ

— р y k и a л c 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 z a n i y ;

— 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 v a n y n y , p y d a y n t y k e a e t d p v n и v a n e t p y k ц ю .

## 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 е в о н d « р ы б ж у л я в ю т n ) e  
 Т о з т с в ( л с о м o ж e з м a в я » т у ж a ш )  
 Р а з ю в к р у к а 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 ) d k e p o и в t b e d t ж e n и ) . я  
 У м к — а б е л ы й e d в k o н o к —  
 С п р я т a л к у 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 у !  
 П e л e i x c л o y m k d a o n я o e « ф ы б k » « р ы б к и » у б e a ю t П . e л e t o k a o k н e c k o b л a « р ы -  
 б в » o k ж у т c я й m a ю n m и , и p н a б o o в o y ж у . И ш o p в a t o ф я 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 — « ж у e k - п a y ч o k » . В с e ' и д у т  
 п o k p y г y и г o т в o p я  
 « Ж у ч o k - п a y ч o в ы ш e в н a x o т y ,  
 Н e з e a й п o c г a й e ,  
 П p ч ь т e с ь c e n i o d д у в o  
 П e л e i x c л o « ж у 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 m я c п p я c t я ш o t d v d y .  
 O c л e n н ы й c a n o i e в c « ж у ч k m » . В с e , н e t б v ж у ч k m и » , в и p y 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 n a v ш a e й г p y ш k e .

### ДЕЛФИНЫ НАПРОГУЛКЕ

П p я e v в d y , н a d o т o л k н у т ь c ю d н a н o a m и i в ы п ы p н у т в п e d ь e p ж a v d y . Д р у 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 t k c a я k ь d ш e d e л a в t p и ш k a ?

### МОРСКИЕ МЕИ

И г a p o щ e c a n o в я в k o я n 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 t и n a п л e i v п e p d и  
 c т o e m y ц Н a i a v p л я n i щ e p d и г e t c я в п e p d , м e n я i o c т n o я n a п p л a v я d v ж e i n ,  
 o c a t n ы e e i m a p o t c я i z m a , л y ч e t c « e v a » .  
 Н a p a e v i a m o ж ю b o n a ч и p t a v i z ч н ы p m a i z b a r n ю 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 i g p y ш k a m и t d ) .  
 P y k и n e a z p p v g v ь e p e d v и г a т ь 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 н о 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 ь v . e v a P p k t e n a ь d n o m a v o п y c k a e x o p o v a o  
 м e t n ы e p e e d m ( a n o e k n ы e k m и n и , ц в 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 b и  
 p a ю т e t p ы o d m n a , n 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 i k c h i e k a z a n и я  
 В o в p e м я я z a n p ы p я e t e n м e ш a t ь p y г d p y d y , o n m a t ы p e d t m . И г e o d g и m a t e 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 г у л о в и щ е м к а к д и н л ь ф  
с а р а я с ь п д ь с т ь у с т а н о 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 н 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 д в e t ж a d в e 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 b з p o б ь o y 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 g u o n 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 й p . П o к a л у п e p в ь в ь п o n ь ю ш л y 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 и m a г a m и , г и v ь o t ш e p e d - v v p m i c k o z ь t 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 ь ю в t p ь e n o e d a .

*Метод шкчицек азания*

В o в p c e o ь ж e n ь я г o л o в a x o d i t ь a ж ь m e ж д y p y k a m и , и ц 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 ь я и в p o v n o n o n 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 л ь н o e i n ь o e i o p y d e i 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 и o k , a n a p a d p o b ь v п л и я п o d t ь . i ) n i e n o e d v и ю p a e d e n и ю p y k  
и n o г . Д и в и ж ь o v ь v ь o n ь t o e d n o v p n e o p y k a m и n o i m a , a п o п 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 y д n m и j k a n ь t o x o d ь 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 ь e* з d o ч k a i ь i e a e v c o p p o i t ь п ь l o e ж и я n a p y d и в п и e л o n ь 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 ь я

*Метод шкчицек азания*

П р и в 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 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 i c p e d v i n — 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 t ь -  
в a o щ e d e v ь e n ь e .

### СОМБЕРО

П o л o ж ь e p ь d ь c o k p y o i и , a v e d k a o г p y з и t ь c ь a v o д 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 ь t ь c ь n a п a p z ь y p y k и , , c v t z a y a n v p u v i a c t ь e o p y d n a c p o a n c и  
ш a a g e i o n a l y v z p l o o g n i n a e n a ю p i c d a i n a p o p y ж a e c ь d y c v o л o l ь v o i и  
п o n ь я o x ь d

*Метод шкчицек азания*

З a p e a n c c x o d 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 ь o ь c t ь g ь p 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 ь o ш o b a p o л a y t ь c ь a v n e б . a c i p o a t y i v z p l o o k ь p p и o k a ю т c ь я  
o x o t n и i ь i g p o i c p y ж a ю t c e g ь o л o v o d y i c h и t ь a ю t ь a i d p 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 a ю t п c e a p e p d y . B a a  
t e i m g p a п o v t o p ь e t ь c ь a .

*Метод шкчицек азания*

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

Сообщение и название «Утконос» должно быть Пружинием не  
содержит гнубой в дх. По днв сяд ед в иг ам сат ируг руду. рдг  
повторяется 4 т р а з а .

### **РЫБАИСЕГЬ**

Выбираются воядих, ко фр ю, д е р а ж за рук ид, о лнжпоймат кр ы б о с м ы к а р у -  
к и в о р у г и г р к а и о п у с и в и х н а п o в р х н с т ь o д « Р ы б а » п р и o д и н я e с я к в o д и м ,  
увеличив « а ж ». И р а з а к а а e н ч и , в в к с о р ы б а б у д у т п o й м а н ы .