Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 233

Принято решением	Утверждаю
Педагогического совета	И.о.Заведующего МАДОУ –д/с № 233
Протокол № 1	_____Банькова М.И.
от «28» августа 2024г.	Приказ №119-од от «02» сентября 2024г.

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности «секция «Аква-ЛФК»

Срок реализации программы: *5 лет*
Возрастная категория: *от 2-7 лет*

Автор-составитель:
Балалаева Валентина Ивановна
Педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург
2024г.

Содержание

1. **Пояснительная записка** **3**

1.1 Актуальность программы **4**

1.2 Объём программы **4**

1.3 Режим занятий и формы обучения **5**

2. **Цели и задачи программы** **5**

3. **Содержание программы** **10**

3.1 Учебный план **13**

4. **Планируемые результаты** **42**

5. **Условия реализации программы** **43**

5.1 Материально-техническое оснащение

5.2 Кадровое обеспечение

6. **Формы оценки результатов** **43**

7. **Методические материалы** **44**

8. **Список литературы для реализации программы**

1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «секция «Аква-ЛФК»» имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная Программа характеризует специфику содержания, образования и особенности организации физического развития детей дошкольного возраста в МАДОУ – детском саду № 233.

Занятия в бассейне – одна из наиболее эмоциональных сфер деятельности детей. При этом не вызывает сомнений оздоровительная направленность плавания. Плавание широко применяется как средство закаливания и профилактики ряда заболеваний, и как средство коррекции функциональных отклонений. В результате систематических занятий плаванием более совершенными становятся сердечно - сосудистая и дыхательная системы, развиваются все основные группы мышц, что способствует сохранению правильной осанки, лучше развиваются и отдельные физические качества.

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей, но при этом к освоению образовательного содержания допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования.

1.1. Актуальность и педагогическая целесообразность: предполагает работу по обеспечению воспитанников дополнительной возможностью развития физической и спортивной формы, а также закаливания и укрепления здоровья.

Отличительная особенность программы: новизна программы «секция «Аква-ЛФК» состоит в личностно-ориентированном обучении. Задача педагога дополнительного образования состоит в том, чтобы создать каждому ребёнку все условия для наиболее полного раскрытия и реализации своих способностей, как в коллективе, так и индивидуально.

Адресат: дети дошкольного возраста 2-7 лет.

Дошкольный возраст: группа раннего возраста 2-3 года

Дети раннего возраста чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движение в воде доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности строения тела (короткие руки и ноги, большая голова), незрелость нервных процессов сказываются на двигательных возможностях детей этого возраста. Движения малышей, их объем и разнообразие невелики и носят подражательный характер.

Приоритетные задачи: воспитание потребности к движению, развитие опорно-двигательного аппарата, слухового внимания, умения осмысленно исполнять движения на занятиях в спортивном зале и в воде в соответствии с возрастом.

Дошкольный возраст: младшая группа 3-4лет

У ребенка этого возраста опорно-двигательный аппарат не сформирован, слабая мышечная сила, преобладают движения малой амплитуды. Память неустойчивая, запоминается лучше то, что эмоционально окрашено и интересно. Для лучшего восприятия, запоминания и воспроизведения материала, движения даются в образной интерпретации.

Приоритетные задачи: воспитание потребности к движению, развитие опорно-двигательного аппарата, слухового внимания, умения осмысленно исполнять движения на занятиях в спортивном зале и в воде в соответствии с возрастом.

Дети 4-5 лет.

Дети старшего дошкольного возраста: 5-7(8) лет.

1.2 Объём программы.

Данная программа предназначена для обучения детей с 2- 7(8) лет.

Срок освоения программы – 5 лет.

Периоды обучения:
1 год обучения – группа раннего возраста (2-3 года): 2 (ак. часа) занятия в неделю - 40 недель в год. Итого - 80 (часов) занятий в год.
2 год обучения – младшая группа (3-4лет): 2 (ак. часа) занятия в неделю - 40 недель в год. Итого - 80 (часов) занятий в год.
3 год обучения – младшая группа (4-5лет): 2 (ак. часа) занятия в неделю - 40 недель в год. Итого - 80 (часов) занятий в год.
4 год обучения – младшая группа (5-6 лет): 2 (ак. часа) занятия в неделю - 40 недель в год. Итого - 80 (часов) занятий в год.
5 год обучения – младшая группа (6-7 лет): 2 (ак. часа) занятия в неделю - 40 недель в год. Итого - 80 (часов) занятий в год.
Полный курс составляет 400 часов.

1.3 Режим занятий и формы обучения.

В работе используются формы: групповые занятия 2 раза в неделю.
10 минут - группа раннего возраста 2-3 лет
15 минут - группа младшего возраста 3-4 года
20 минут – группа среднего возраста 4-5 лет
25 минут - группа старшего возраста 5-6 лет
30 минут – подготовительная группа 6-7 лет

Форма занятий: групповая. Группы формируются с учетом дифференцированного подхода к обучающимся. Оптимальная наполняемость 6-10 человек. Состав группы постоянный.

Место проведения занятия	Количество занятий в неделю
Занятие в спортивном зале	1 раз в неделю
Занятие в бассейне	1 раз в неделю

Организация образовательного процесса.

Занятия проводятся в бассейне и в спортивном зале. Содержание программы ориентировано на детские группы в количестве от 6 до 12 человек. Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Место проведения занятия может менять педагог в зависимости от успеваемости группы и количества детей.

Уровень программы: базовый.

Формы подведения результатов: практическое занятие.

2. Цели и задачи программы.

Значение осанки трудно переоценить: здоровый позвоночник, правильно сформированная грудная клетка, хорошо развитые мышцы являются не только основой стройной и красивой фигуры, но и залогом физического здоровья и психологического благополучия. К сожалению, на сегодняшний день около 70% детей дошкольного возраста имеют различные виды нарушений осанки (это пока не болезнь, а лишь нарушение развития костно-мышечного аппарата). Однако на фоне этого, как многим кажется, безобидного дефекта развиваются такие серьёзные заболевания, как сколиоз, юношеский кифоз, остеохондроз, которые уже с трудом поддаются лечению. Кроме того, деформации скелета, даже незначительные, неблагоприятно сказываются на развитии внутренних органов, приводят к различным расстройствам их деятельности. Поэтому так важно отнестись к данной проблеме с максимальным вниманием и ответственностью.

Формирование осанки – процесс длительный, начинающийся с первого года жизни и завершающийся к 20-25 годам. В связи с этим особое значение приобретают методы профилактики и лечения, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. Лечебная физкультура – наиболее подходящий способ воздействия на детский организм. Лечебно-физкультурная коррекция (ЛФК) должна широко внедряться в дошкольные учреждения. И причин этому много: рост числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, сокращение двигательной активности детей из-за того, что основное внимание, как правило, уделяется «интеллектуальным» занятиям, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении.

Проведение занятий ЛФК в условиях ДОУ позволяет своевременно и эффективно воздействовать на организм при формировании осанки и свода стопы. Именно своевременность использования физических упражнений с лечебной целью является значимым фактором внедрения лечебной гимнастики в практику коррекционной работы.

Цель занятий лечебной физической культуры в спортивном зале: содействовать гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья, профилактике нарушений осанки и плоскостопия детей дошкольного возраста.

Задачи лечебной физической культуры:

Оздоровительные задачи:

- коррекция плоскостопия;

- выявление уровня заболеваний плоскостопием у детей дошкольного возраста;

- использование специальных физических упражнений и массажа для профилактики и коррекции плоскостопия.

- закрепление опорно-двигательного аппарата специальными упражнениями;

- формирование правильной осанки и гигиенических навыков.

- закаливание и укрепление детского организма, способствовать оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях в спортивном зале и в бассейне.

Образовательные задачи:

- формирование двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями для профилактики и коррекции плоскостопия;

- осознанное овладение движениями, развитие самоконтроля

Воспитательные задачи:

- выработка привычки к соблюдению режима дня, потребности в физических упражнениях и играх;

- воспитание физических качеств;

- приучать к самостоятельному созданию условий для выполнения

физических упражнений;

- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

-нормализация функциональных возможностей наиболее важных систем организма – дыхательной, сердечно-сосудистой и т.д.

Для решения этих задач используются специальные корригирующие физические упражнения:

-упражнения для мышц брюшного пресса.

-упражнения для создания и укрепления мышечного корсета спины.

-упражнения для профилактики плоскостопия.

Ожидаемый результат:

- укрепление мышц стопы и голени ног.

-повышение уровня физической подготовленности.

-сформированности осознанной потребности в выполнении упражнений в домашних условиях.

-благотворное влияние сохранение опорно-двигательного аппарата и укрепление здоровья.

Предполагается, что освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию его отдельных органов систем, создаст необходимый двигательный режим и научит детей использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Цели занятий лечебной физической культуры в бассейне.

Плавание - одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка, оно содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

В результате систематических занятий плаванием увеличиваются сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность его нервной системы, ребенок становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке. Занятия плаванием способствуют лучшему усвоению питательных веществ детским организмом. После занятий процессы обмена и выделения протекают более совершенно. Мышцы брюшного пресса и тазового дна укрепляются, у ребенка улучшается аппетит.

На занятиях по плаванию закрепляются уже имеющиеся у детей умения и навыки в беге, прыжках, ходьбе, так как упражнения, проводимые в воде, на начальном этапе обучения почти полностью повторяют упражнения и подвижные игры, выполняемые ими, например, в зале. Также общеизвестно, что занятия плаванием оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие: вызывают положительные эмоции. Правильно организованные занятия способствуют развитию у детей волевых качеств: смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности.

Цель, решаемая в процессе реализации программы:

-создание благоприятных условий для оздоровления;

-закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию;

-обучение детей элементарным видам плавания.

Задачи программы:

Образовательные:

-содействовать формированию системы знаний о свойствах водной среды, правил безопасного поведения во время купания в открытых водоёмах и плавательном бассейне;

-сформировать первоначальные представления об основах техники способов плавания;

-сформировать умение использовать различные способы плавания в зависимости от физического состояния, стоящих целей и задач и др.

Развивающие:

-содействовать всестороннему и гармоничному развитию всех физических качеств: выносливости, гибкости, координации, силы и быстроты;

-содействовать формированию морально-волевых качеств, как условия преодоление страха перед водной средой;

-сформировать устойчивый интерес и мотивацию к занятиям плаванием;

Воспитательные:

-содействовать созданию благоприятных условий для формирования и развития гармоничной личности и социально-значимых черт характера у воспитанников;

-создать благоприятные условия для формирования положительного отношения к труду и здоровому образу жизни, а также развития спортивных способностей и задатков воспитанников.

Оздоровительные:

-способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей;

-содействовать закаливанию занимающихся, как фактору противодействия простудным заболеваниям;

-сформировать основы навыков личной гигиены, бережного осознанного отношения к своему здоровью.

3. Содержание общеобразовательной программы.

3.1 Учебный план

лфк

№	Модуль	2-3 года		3-4 года		4-5 лет		5-6 лет		6-7 лет	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика
1	Профилактика плоскостопия.	**3**	**7**	**3**	**7**	**2**	**8**	**2**	**8**	**2**	**8**
2	Формирования правильной осанки	**4**	**6**	**3**	**7**	**2**	**8**	**2**	**8**	**3**	**7**
3	Развития функции координации и вестибулярного аппарата.	**3**	**7**	**4**	**6**	**2**	**8**	**2**	**8**	**2**	**8**
4	Дыхательная гимнастика.	**4**	**6**	**4**	**6**	**4**	**6**	**4**	**6**	**4**	**6**

Бассейн.

№	Модуль	2-3 года		3-4 года		4-5 лет		5-6 лет		6-7 лет	
		теория	практика	теория	практика	Теория	практика	теория	практика	теория	практика
1	Первый этап (вводный) Учить свободно входить в воду и передвигаться по	**6**	**6**	**4**	**8**	**4**	**8**	**4**	**8**	**6**	**6**

	бассейну. Учить погружать лицо (голову) в воду. Учить скольжению (лежанию) по поверхности воды с опорой. Учить выдоху в воду.										
2	Второй этап Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней Приседания, погружения с опорой, без опоры, с рассматриванием предметов Учить попеременным движениям ног в сочетании со скольжением с опорой на плавательную доску. Учить открывать глаза под водой. Учить прыжку ногами вперед (сидя на лестнице) в бассейн. Учить скольжению без опоры.	**2**	**8**	**2**	**8**	**2**	**8**	**2**	**8**	**2**	**8**
3	Третий этап Учить плавать в заданном направлении при согласованной работе ног и рук. Учить ориентироваться под водой. Ознакомить с прыжками головой вперед. Совершенствовать скольжение с попеременной работой ног без опоры.	**6**	**12**	**7**	**11**	**6**	**10**	**6**	**12**	**6**	**12**

	Учить ритмичному выдоху в воду с поворотом головы.										

Содержание образовательного процесса «АКВА-ЛФК» в спортивном зале

ЛФК формирует у человека сознательное отношение к занятиям физическими упражнениями и в этом смысле, имеет воспитательное значение; развивает силу, выносливость, координацию движений.

Основными средствами ЛФК являются физические упражнения, применяемые в соответствии с задачами коррекции, с учетом клинических особенностей, функционального состояния организма, степени общей физической работоспособности.

Физические упражнения – это естественные и специально подобранные движения, применяемые в ЛФК и физическом воспитании. Их отличие от обычных движений заключается в том, что они имеют целевую направленность и специально организованны для укрепления здоровья, восстановления нарушенных функций.

Действие физических упражнений тесно связано с физиологическими свойствами мышц. Физические упражнения стимулируют физиологические процессы в организме через нервный и гуморальный механизмы. Мышечная деятельность повышает тонус центральной нервной системы, изменяет функцию внутренних органов и особенно системы кровообращения и дыхания по механизму моторно-висцеральных рефлексов. усиливаются воздействия на мышцу сердца, сосудистую систему. Физические упражнения обеспечивают более совершенную легочную вентиляцию.

Физические упражнения осуществляются с одновременным участием и психической и физической сферы человека. Основой в методе лечебной физкультуры является процесс дозированной тренировки, который развивает адаптационные способности организма.

Упражнения общей направленности.

Включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание и расслабление мышц, упражнения на дыхание и массаж. Комплексы упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы, выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решают задачи общей физической подготовки занимающихся, оказывают профилактическое воздействие на опорно-двигательный аппарат ребёнка. Строевые упражнения являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения на площадке. Они способствуют формированию правильной осанки, формируют навыки коллективных действий.

Общеразвивающие упражнения вызывают улучшение кровообращения и дыхания, способствуют развитию быстроты и выносливости, развивают двигательные способности, формируют правильную осанку. ОРУ используются для всех мышечных групп, регулируя общую нагрузку занятия. Они могут выполняться без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячами, мешочками, обручем, скакалкой), а также с использованием простейших тренажеров (гантелей, резиновых колец, диска «Здоровье»). Упражнения на растягивание п расслабление мышц способствуют формированию свободного движения, что улучшает качество двигательного навыка. Применяются при снижении физической нагрузки, содействуют хорошему кровообращению в мышцах и их

питанию, улучшают самочувствие. Упражнения на дыхание - специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в разной степени связаны с общеразвивающими упражнениями. Массаж включает приемы самомассажа со вспомогательными средствами - роликовые массажеры, массажные дорожки, массажные мячи, которые используются в сочетании с физическими упражнениями. Массажер для ног - средство эффективного массирования. Оказывает достаточно мощное тонизирующее общеразвивающее действие.

Упражнения специальной направленности.

Включают упражнения для формирования и закрепления правильной осанки, профилактики плоскостопия. Это специальные упражнения для укрепления мышц стопы, голени, бедра, таза, спины, брюшного пресса, грудной клетки. Они выполняются как с предметами (гимнастической палкой, мячами разных размеров и назначений, мешочками, обручем, скакалкой), так и без предметов из исходного положения лежа на спине, животе, сидя прямыми и согнутыми ногами, стоя на четвереньках.

Подвижные игры и элементы спортивных игр.

(Описание игр в приложении №1)

Особое место в программе занимают подвижные игры и элементы соревнования. Они помогают решать важные задачи воспитания, обучения детей, прививают умение правильно управлять своими движениями, дисциплинированного и сознательного отношения к занятиям.

Непременным условием победы в игре, соревновании должна быть хорошая осанка всех членов команды шли её большинства. Правильный подбор подвижных игр и элементов соревнования позволяет эмоционально скрасить деятельность детей и поднимает интерес к систематическим занятиям.

Содержание образовательного процесса образовательной области «АКВА-ЛФК» в бассейне

Содержание дополнительной образовательной программы в младших группах обучение плаванию начинается с ознакомления ребенка с водой и ее свойствами: плотностью, вязкостью, прозрачностью. Продолжительность ознакомительного периода определяется возможностью ребенка безбоязненно и уверенно с помощью взрослого, либо самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть. Занятия с детьми 2-3 лет обычно начинают с ознакомления детей с помещением бассейна, с правилами поведения в нем. Затем дети приходят посмотреть на занятия с детьми старших групп. С учетом основных задач начального обучения плаванию на данном этапе включают лишь игры с игрушками, все виды ходьбы и бега по воде. Занятия в младшей группе начинают с обычного умывания, включаются игры с пластмассовыми бутылочками, в которых есть небольшие отверстия для воды («Фонтанчики», «Водопадики»). Затем переходят к кратковременному погружению лица в воду и подныриванию под различные предметы – обруч, круг и т.п. (упражнения «Надень шляпу», «Вырос гриб», «В домик – из домика»).

Обучение каждому новому плавательному упражнению (движению) требует от ребенка определенной готовности, поэтому оно сводится к игре. Эмоциональная насыщенность игры позволяет ребенку активно двигаться в воде, помогает проявлять свои подражательные

способности. Игровая деятельность дает малышу возможность проявить самостоятельность в выборе способов достижения цели, партнеров, в использовании своих знаний и умений. Для освоения сложных плавательных упражнений подбираются такие игры, в которых ребенок подготавливается к более сложным подвижным играм. При закреплении движений в воде используется также и соревновательный момент. В младшем возрасте детям предлагаются игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде такие как: «Карусели», «Солнышко и дождик», «Рыбки резвятся» и игры для приобретения навыков погружения в воду: «Весы», «Насос», «Оса», «Домик утки», «Пузыри» и др.

Перспективное планирование дополнительной образовательной области «АКВА-ЛФК» в спортивном зале

Календарно-тематическое планирование дополнительной образовательной деятельности в спортивном зале в группе раннего возраста МАДОУ №233

октябрь	
№ занятия	1-2
Тема	Профилактика плоскостопия.
Содержание	1) Развитие и сведение пяток, не отрывая их от пола. 2) Захватывание, стопами мяча не приподнимая его. 3) Максимальное сгибание и разгибание стоп. 4) Собирание пальцами ног коврика (или куска ткани). 5) Скольжение стопой вперед, назад помощью пальцев. 6) Сдавливание стопами резинового мяча.
№ занятия	3-4
Тема	Специальные физические упражнения при плоскостопии.
Содержание	Упражнения лежа: 1) лежа на спине, ноги согнуть в коленях, стопы вместе, упираются в пол. Активное разведение пяток с возвращением в исходное положение. 2) лежа на спине, поочередное оттягивание носков 3) то же, но оттягивание носков одновременно. 4) лежа на спине, ноги врозь. Скользящие движение стопой правой ноги по голени левой ноги, (то же другой ногой). Упражнения сидя: 1) сидя на гимнастической скамейке продольно или полу руки на пояс стопы параллельно на расстоянии ладони. Приподнять носки (на себя), исходное положение. 2) то же. Приподнять пятки (носки на полу), исходное положение 3) то же. Приподнять пятку правой (левой) ноги и носок левой (правой), псходное положение. То же другой ногой. 4) сидя на скамейке продольно, стопы параллельно на ширину ладони. Сведение носков до соприкосновения пальцами и разведения их (пятки от пола не отрывать).
ноябрь	
№ занятия	5-6
Тема	Развития мелкой моторики рук.

Содержание	1. - сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно; 2. - сжимание обеими руками мелких резиновых мячей - большим и указательным 3. - большим и средним 4. - большим и безымянным 5. - большим и мизинцем 6. - хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой.
№ занятия	7-8
Тема	Формирования правильной осанки
Содержание	1. - Принять положение стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение. 2. - Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки. 3. - Поднимание согнутой в колено ноги. 4. - Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад. 5. - Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног. 6. - Ходьба высоко поднимая ноги.
декабрь	
№ занятия	9-10
Тема	Развития координации.
Содержание	1. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 4-5 раз.) 2. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки .(Повторить 4-5 раз.) 3. Ходьба длинными шагами со взмахами прямых рук. (Повторить 4-5 раз.) 4. Ходьба по кругу диаметром 6-7 метров и змейкой (сначала 5-6 шагов по дуге влево, потом столько же вправо.) (Повторить 4-5 раз.) 5. Стоя на месте имитация движения руками. (Повторить4-5 раз.)
№ занятия	11-12
Тема	Дыхательная гимнастика.
Содержание	1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.) 2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.) 3. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.) 4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.) 5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)
январь	
№ занятия	13-14

Тема	Развития функции координации и вестибулярного аппарата.
Содержание	1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону.(Повторить 4-5 раз.) 2. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх.(Повторить 4-5 раз.) 3. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки.(Повторить 4-5 раз.)
№ занятия	15-16
Тема	Гимнастика для глаз.
Содержание	И.п. – стоя у гимнастической стенки 1. Посмотреть строго вверх, перевести взгляд вниз (4-5раз). 2. Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (4-5 раз). 3. Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (4-5 раз). 4. Перевести взгляд в левый угол глаза, затем по горизонтали в правый (4-5 раз). 5. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (4-5 раз).
февраль	
№ занятия	17-18
Тема	Развития функции координации и вестибулярного аппарата.
Содержание	1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.) 2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. 3. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх. 4. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки. 5. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. Приземление на ту же ногу.
№ занятия	19-20
Тема	Формирования правильной осанки.
Содержание	1. И.п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх- вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.) 2. И.п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад- вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.) 3. И.п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.) 4. И.п. - стоя, руки на пояс; повороты головы вправо, влево - попеременно (темп медленный); дыхание произвольное. В каждую сторону - по 3 раза.
март	
№ занятия	21-22
Тема	Формирования правильной осанки.
Содержание	1. И.п. - стоя, руки на пояс; выпрямление корпуса со сведением лопаток - вдох; возвращение в и.п - выдох. (Повторить 4-5 раз.) 2. И.п. - стоя, руки в стороны; круговые движения руками назад, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.) 3. И.п. - стоя, руки к плечам; наклон корпуса вперед с прямой спиной -

	вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.) 4. И.п. - стоя, руки за спиной; наклоны корпуса вправо - влево, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.) 5. И.п. - стоя с палкой в руках; приседание, вытягивание рук вверх - вдох, возвращение - выдох. (Повторить 3-4 раз.) 6. И.п. - стоя с палкой в руках; поднимание палки вверх - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.) 7. И.п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх. (Повторить 3-4 раза.) 8. И.п. - лежа на груди, руки на пояс; разгибание корпуса - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.) 9. И.п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание прямой руки и ноги вверх - вдох, возращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
№ занятия	23-24
Тема	Профилактика плоскостопия.
Содержание	1. Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 4-5 раз.) 2. Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекат вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 4-5 раз.) 3. Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 4-5 раз.) 4. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 4-5 раз.)
апрель	
№ занятия	25-26
Тема	Профилактика плоскостопия.
Содержание	1. Стойка на носках, руки на пояс; шаг правой ногой вперед, подняться на носок переходом с пятки на переднюю часть стопы. Тоже с другой ноги. (Повторить 4-5 раз.) 2. Стойка на носках, руки за голову. Шаг правой ногой на пятку, шаг левой ногой на пятку. Шаг правой ногой на носок, шаг левой ногой на носок. 3. О.с - руки в стороны. Полуприсед на правой ноге, левую в сторону на носок, акцентированное опускание левой стопы с носка на всю ступню, передавая на тяжесть тела, правую в сторону на носок. 4. Стойка, руки за спину. Полуприседя подняться на носки, полуприседя перекат с носков на всю ступню.
№ занятия	27-28
Тема	Профилактики плоскостопия
Содержание	1. Ходьба перекатом с пятки на носок; выставляя ногу вперед на пятку, максимально наклонять ступню к голени, с последующим подниманием на носок. 2. Лежа на полу. Ступни наклонить вправо, влево (поочередно и вместе) расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. 3. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки

	от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. 4. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. 5. Лежа на полу, согнуть ноги; движения ступнями влево, в право, вместе и поочередно, наружу и вовнутрь. Встряхнуть ступни.
май	
№ занятия	29-30
Тема	Гимнастика для глаз.
Содержание	1.Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно 5 секунд. 2.Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль. 3.Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево - вправо, вверх-вниз. Выполняется стоя, у каждого ребенка в руках игрушка (рисунок). 4. «Посмотрите, какая красивая … пришла к вам в гости. (2—-3 сек). Посмотрите, какая у меня … (2—3 сек). А теперь опять посмотрите на свою … (2—3 сек)». Повторить 4 раза. 5.«… у нас веселые, любят бегать, прыгать. Внимательно следите глазами: … подпрыгнула вверх, присела, побежала вправо, влево». Повторить 4 раза. 6. «Матрешки любят кружиться в хороводе. Они пойдут по кругу, а мы будем глазами следить за ними». Повторить 4 раза. 7. «Моя … очень любит играть в прятки. Вы сейчас крепко зажмурите глаза, а она спрячется. Попробуем глазами найти ее». Повторить 4 раза
№ занятия	31-32
Тема	Дыхательная гимнастика.
Содержание	«Воздушный шарик» Встать, расставив ноги в стороны и представить в руках невидимый воздушный шарик. На счет взрослого «раз, два» сделать глубокий вдох, набрав воздуха в легкие. На счет «три, четыре» усиленно выдохнуть, наполняя воображаемый шар. При этом показывать руками, как шарик увеличивается в размерах. «Бегемотик» Дети садятся или ложатся, кладут руку на живот и глубоко дышат. Взрослый произносит слова: «Сели бегемотики, потрогали животики. Животики раздуваются (при этом происходит вдох), А затем животики сдуваются (выдох).» «Погружение под воду» Ребенок должен представить, что ему предстоит плыть под водой. Для этого он глубоко вдыхает воздух, затем задерживает дыхание на максимальное количество времени. При этом можно зажать нос рукой или имитировать плавание, медленно разводя руками
Июнь	

№ занятия	33-34
Тема	Пальчиковая гимнастика
Содержание	Дикие птицы Одна ладонь прямая – это «дерево», другая – «дятел» кулачком стучите о неё. Комнатные растения. Ладошки изображают бутон Поднимаем «бутон» вверх Раскрываем ладошки Опускаем ладошки вниз, соединив тыльной стороной. Рубим дрова Складываем пальцы в замок Имитируем действия дровосека. Транспорт Крутим воображаемый руль. Локти прижаты к туловищу, ладони двигаются параллельно друг другу. Погрозили пальцем. Рука сжата в кулак, большой палец выпрямлен – «сигналим».
№ занятия	35-36
Тема	Упражнения на расслабление
Содержание	“Тишина”. Тише, тише, тишина! Разговаривать нельзя. Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать. И тихонько будем спать. “Летний денек”. Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки: Я на солнышке лежу, Но на солнце не гляжу. Глазки закрываем, глазки отдыхают. Солнце гладит наши лица, Пусть нам сон хороший снится. Вдруг мы слышим: бом-бом-бом! Прогуляться вышел гром. Гремит гром, как барабан. “Вибрация”. Какой сегодня чудный день! Прогоним мы тоску и лень. Руками потрясли. Вот мы здоровы и бодры.

Календарно-тематическое планирование дополнительной образовательной деятельности в спортивном зале в младшей группе МАДОУ №233

Дополнительная образовательная область «АКВА-ЛФК»

октябрь	
№ занятия	1-2
Тема	Профилактика плоскостопия.
Содержание	1) Развитие и сведение пяток, не отрывая их от пола. 2) Захватывание, стопами мяча не приподнимая его. 3) Максимальное сгибание и разгибание стоп. 4) Собирание пальцами ног коврика (или куска ткани). 5) Скольжение стопой вперед, назад помощью пальцев. 6) Сдавливание стопами резинового мяча. 7) Ходьба по бруску с наклонными поверхностями. 8) Захватывание пальцами ног различных предметов. 9) Катание палки подошвами. 10) Перекат с пятки на носок п обратно. 11) Полуприседания на носках руки вперед. 12) Ходьба по гимнастической палке.
№ занятия	3-4
Тема	Специальные физические упражнения при плоскостопии.
Содержание	Упражнения лежа: 1) лежа на спине, ноги согнуть в коленях, стопы вместе, упираются в пол. Активное разведение пяток с возвращением в исходное положение. 2) лежа на спине, поочередное оттягивание носков 3) то же, но оттягивание носков одновременно. 4) лежа на спине, ноги врозь. Скользящие движение стопой правой ноги по голени левой ноги, (то же другой ногой). 5) лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы упираются в пол. Поочередное отрывание пяток от пола, (передний отдел стопы касается пола). 6) лежа на спине, ноги согнуты, бедра разведены, бедра касаются друг друга подошвенными поверхностями. Отведение пяток, не отделяя друг от друга передние отделы стон. 7) лежа на спине, ноги согнуты одна нога на колени другой ногп. Круговые движения стопы наружу и внутрь. То же другой ногой. 8) лежа на животе, руки на пояс, носки повернуты внутрь. Упражнения на развитие спловой выносливости мышц спины Упражнения сидя: 1) сидя на гимнастической скамейке продольно или полу руки на пояс стопы параллельно на расстоянии ладони. Приподнять носки (на себя), исходное положение. 2) то же. Приподнять пятки (носки на полу), исходное положение 3) то же. Приподнять пятку правой (левой) ноги и носок левой (правой),

	псходное положение. То же другой ногой. 4) сидя на скамейке продольно, стопы параллельно на ширину ладони. Сведение носков до соприкосновения пальцами и разведення их (пятки от пола не отрывать). 5) сидя на скамейке продольно, ноги прямые сгибание иг разгибание стопы. 6) сидя на скамейке продольно, правая нога на колене левой. Круговые движение стопы наружу п внутрь. То же другой стопой. 7) сидя на скамейке продольно, ноги согнуты. Сгибание и разгибание пальцев. 8) сад на полу, ноги скрестить, кисти упираются в пол на уровне стопы. Попытка встать с опорой на тыльную поверхность стоп и с наклоном туловища вперед. 9) сал на полу без тапочек, колени подтянуты. Захватить пальцами ног скомканную бумажку п переложить ее влево, затем вправо. 10) то же. Захватить пальцами ног палку (булаву). 11) то же, но под каждой стопой маленький мяч. Поворот стоп внутрь, прижать оба мяча друг к другу.
ноябрь	
№ занятия	5-6
Тема	Развития мелкой моторики рук.
Содержание	1. - сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно; 2. - сжимание обеими руками мелких резиновых мячей - большим и указательным 3. - большим и средним 4. - большим и безымянным 5. - большим и мизинцем 6. - хлопать в ладони перед собой на уровне груди, лица и над головой; 7. - круговые движения кистями; 8. - руки в замок - круговое движение влево- вправо, вперед - назад; 9. - пальцы в замок. Попеременное разгибание и сгибание пальцев; 10. - сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу; 11. - держать и передавать между пальцами теннисный шарик.
№ занятия	7-8
Тема	Формирования правильной осанки
Содержание	1. - Принять положение стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение. 2. - Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки. 3. - Поднимание согнутой в колено ноги. 4. - Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад. 5. - Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног. 6. - Ходьба высоко поднимая ноги.

декабрь	
№ занятия	9-10
Тема	Развития координации.
Содержание	1. Стоя на месте переносить тяжесть тела с одной ноги на другую; расслаблять мышцы тазобедренных суставов. (Повторить 8-10 раз.) 2. Стоя на пятках - поднимать носки, стоя на носках - поднимать пятки .(Повторить 8-10 раз.) 3. Ходьба длинными шагами со взмахами прямых рук. (Повторить 8-10 раз.) 4. Ходьба по кругу диаметром 6-7 метров и змейкой (сначала 5-6 шагов по дуге влево, потом столько же вправо.) (Повторить 8-10 раз.) 5. Стоя на месте имитация движения руками. (Повторить 8-10 раз.) 6. Стоя на месте, переносить тяжесть тела с одной ноги на другую, с упором руками на гимнастическую лесенку. (Повторить 8-10 раз.)
№ занятия	11-12
Тема	Дыхательная гимнастика.
Содержание	1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.) 2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.) 3. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.) 4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.) 5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.) 6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.) 7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)
январь	
№ занятия	13-14
Тема	Развития функции координации и вестибулярного аппарата.
Содержание	1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону.(Повторить 8-10 раз.) 2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.) 3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.) 4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх.(Повторить 6-8 раз.) 5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки.(Повторить 6-8 раз.) 6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо.(Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу. 7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево,

	вправо.(Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу. 8. Тоже с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.)
№ занятия	15-16
Тема	Гимнастика для глаз.
Содержание	И.п. – стоя у гимнастической стенки 1. Посмотреть строго вверх, перевести взгляд вниз (6-8 раз). 2. Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз). 3. Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз). 4. Перевести взгляд в левый угол глаза, затем по горизонтали в правый (6-8 раз). 5. Вытянуть вперед руку по средней линии лица. Смотреть на конец пальца и медленно приближать его, не сводя глаз до тех пор, пока палец начнет «двоиться» (6-8 раз). 6. Палец на переносице. Перевести взгляд обоих глаз на переносицу и обратно (10-11 раз). 7. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно. И.п. – сидя. 8. Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза. 9. Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть на 3-5с. Повторить 8-10 раз. 10.Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальца в течение 1 мин. И.п. – стоя. 11. Перевод взгляда с ближнего предмета на дальний и наоборот.
февраль	
№ занятия	17-18
Тема	Развития функции координации и вестибулярного аппарата.
Содержание	1. Прыжком принять положение равновесия на одной ноге с наклоном туловища вперед, в сторону. (Повторить 8-10 раз.) 2. Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) 3. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. (Повторить 6-8 раз.) 4. Передвижение по наклонной скамейке вниз, вверх. (Повторить 6-8 раз.) 5. Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, выпрямляя поднять высоко в "угол", руками взяться за пятки. (Повторить 6-8 раз.) 6. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 180 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу. 7. Стоя на одной ноге, прыжок с поворотом на 360 градусов влево, вправо. (Повторить 8-10 раз.) Приземление на ту же ногу. 8. Тоже с поворотом на 180 - 360 градусов влево - вправо с закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.
№ занятия	19-20
Тема	Формирования правильной осанки.

Содержание	1. И.п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх- вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.) 2. И.п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад- вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.) 3. И.п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.) 4. И.п. - стоя, руки на пояс; повороты головы вправо, влево - попеременно (темп медленный); дыхание произвольное. В каждую сторону - по 3 раза. 5. И.п. - стоя, руки согнуты в локтевых суставах; сжимание и разжимание пальцев в быстром темпе. Дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)
март	
№ занятия	21-22
Тема	Формирования правильной осанки.
Содержание	1. И.п. - стоя, руки на пояс; выпрямление корпуса со сведением лопаток - вдох; возвращение в и.п - выдох. (Повторить 4-5 раз.) 2. И.п. - стоя, руки в стороны; круговые движения руками назад, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.) 3. И.п. - стоя, руки к плечам; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.) 4. И.п. - стоя, руки за спиной; наклоны корпуса вправо - влево, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.) 5. И.п. - стоя с палкой в руках; приседание, вытягивание рук вверх - вдох, возвращение - выдох. (Повторить 3-4 раз.) 6. И.п. - стоя с палкой в руках; поднимание палки вверх - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.) 7. И.п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх. (Повторить 3-4 раза.) 8. И.п. - лежа на груди, руки на пояс; разгибание корпуса - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.) 9. И.п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание прямой руки и ноги вверх - вдох, возращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
№ занятия	23-24
Тема	Профилактика плоскостопия.
Содержание	1. Ходьба босиком по одной линии высоко на носках. Передвижения закрытыми глазами. (Повторить 6-8 раз.) 2. Стоя на носках, руки вперед. Перекат назад в стойку на пятки, носки максимально наклонять к себе, руки назад, плавно выполнять перекат вперед в стойку на носках, руки вперед. (Повторять 6-8 раз.) 3. Поднимание мелких предметов с пола пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.) 4. Сидя с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы, поочередно и одновременно сгибая и разгибая ступни ног. (Повторить 6-8 раз.) 5. Упор сидя сзади с согнутыми ногами, правая нога опирается на большой палец, левая на пятку. Смена положений стоп. (Повторить 6-8 раз.) 6. Лежа на спине, выполнить движения ногами "велосипед" с поочередным расслаблением ног и потряхиванием стоп. (Повторить 6-8 раз.)

апрель	
№ занятия	25-26
Тема	Профилактика плоскостопия.
Содержание	1. Стойка на носках, руки на пояс; шаг правой ногой вперед, подняться на носок переходом с пятки на переднюю часть стопы. Тоже с другой ноги. (Повторить 6-8 раз.) 2. Стойка на носках, руки за голову. Шаг правой ногой на пятку, шаг левой ногой на пятку. Шаг правой ногой на носок, шаг левой ногой на носок. (Повторить 6-8 раз.) 3. О.с - руки в стороны. Полуприсед на правой ноге, левую в сторону на носок, акцентированное опускание левой стопы с носка на всю ступню, передавая на тяжесть тела, правую в сторону на носок. (Повторить 6-8 раз.) 4. Стойка, руки за спину. Полуприседя подняться на носки, полуприседя перекат с носков на всю ступню. (Повторить 6-8 раз.) 5. Сидя с прямыми ногами, руки на пояс. Резким движением переместить носки ног на себя, от себя, наружу (пятки вместе), развести в стороны (пятки вместе), соединить. (Повторить 6-8 раз.) 6. Упор стоя на коленях. Опираясь на правую руку, выпрямить ноги, касаясь пола пальцами ног, согнуть ноги, опираясь на всю ступню, выпрямить, с перекатом на заднюю часть стопы. (Повторить 6-8 раз.)
№ занятия	27-28
Тема	Профилактики плоскостопия
Содержание	1. Ходьба перекатом с пятки на носок; выставляя ногу вперед на пятку, максимально наклонять ступню к голени, с последующим подниманием на носок. (Повторить 6-8 раз.) 2. Лежа на полу. Ступни наклонить вправо, влево (поочередно и вместе) расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.) 3. Лежа на полу. Наклонить переднюю часть стопы к себе, оттянуть носки от себя, расслабить ступни, пошевелить пальцами ног. (Повторить 6-8 раз.) 4. Лежа на полу, ноги врозь: опустить ступни наружу, поднять в исходное положение, опустить внутрь; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.) 5. Лежа на полу, согнуть ноги; движения ступнями влево, в право, вместе и поочередно, наружу и вовнутрь. Встряхнуть ступни. (Повторить 6-8 раз.) 6. Сидя на полу с прямыми ногами, взяться руками за переднюю часть стопы. Наклонить ступни вперед, назад, влево, вправо, наружу, вовнутрь. (Повторить 6-8 раз.) 7. Сидя на пятках, опираясь на прямые руки, выпрямить ноги, передавая тяжесть тела на передний свод стопы; принять исходное положение. (Повторить 6-8 раз.) 8. Стойка, руки на пояс. Правую ногу поставить вперед на пятку, левую - вперед на пятку; правую - назад на носок, левую назад на носок. (Повторить 6-8 раз.)
май	
№ занятия	29-30
Тема	Гимнастика для глаз.

Содержание	1.Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно 5 секунд. 2.Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль. 3.Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево - вправо, вверх-вниз. 4.Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот. 5.Указательными пальцами поделать легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век. Выполняется стоя, у каждого ребенка в руках игрушка (рисунок). 6. «Посмотрите, какая красивая … пришла к вам в гости. (2—-3 сек). Посмотрите, какая у меня … (2—3 сек). А теперь опять посмотрите на свою … (2—3 сек)». Повторить 4 раза. 7.«… у нас веселые, любят бегать, прыгать. Внимательно следите глазами: … подпрыгнула вверх, присела, побежала вправо, влево». Повторить 4 раза. 8. «Матрешки любят кружиться в хороводе. Они пойдут по кругу, а мы будем глазами следить за ними». Повторить 4 раза. 9. «Моя … очень любит играть в прятки. Вы сейчас крепко зажмурите глаза, а она спрячется. Попробуем глазами найти ее». Повторить 4 раза
№ занятия	31-32
Тема	Дыхательная гимнастика.
Содержание	«Воздушный шарик» Встать, расставив ноги в стороны и представить в руках невидимый воздушный шарик. На счет взрослого «раз, два» сделать глубокий вдох, набрав воздуха в легкие. На счет «три, четыре» усиленно выдохнуть, наполняя воображаемый шар. При этом показывать руками, как шарик увеличивается в размерах. «Бегемотик» Дети садятся или ложатся, кладут руку на живот и глубоко дышат. Взрослый произносит слова: «Сели бегемотики, потрогали животики. Животики раздуваются (при этом происходит вдох), А затем животики сдуваются (выдох).» «Птички» Дети медленно ходят, имитируя руками движение крыльев птицы. При взмахе вверх происходит вдох, при опускании рук — выдох. При этом взрослый сопровождает игру фразами: «Птички летят на юг», «Птички взмахивают крыльями, опускают крылья». «Мыльный пузырь» Дети становятся в круг, держась за руки. Они должны надуть огромный мыльный пузырь, границами которого стали они сами. Происходит глубокий вдох через нос и усиленный выдох. Воображаемый пузырь между детьми надувается, а они с каждым выдохом отходят на шаг назад. Взрослый подбадривает: «Надувайся пузырь, надувайся большой! Да не лопайся!» Когда дети отошли на максимальное расстояние друг от друга, ведущий хлопает в ладоши и кричит: «Пузырь лопнул!» Дети разбегаются в

	разные стороны (разлетаются маленькие пузырьки). «Погружение под воду» Ребенок должен представить, что ему предстоит плыть под водой. Для этого он глубоко вдыхает воздух, затем задерживает дыхание на максимальное количество времени. При этом можно зажать нос рукой или имитировать плавание, медленно разводя руками
Июнь	
№ занятия	33-34
Тема	Пальчиковая гимнастика
Содержание	Листопад Руки поднять вверх. Покачивая кистями из стороны в сторону, медленно опускать руки (листья опадают). Пальцы выпрямить и развести в стороны.Пальцы выпрямить и плотно прижать друг к другу. Указ и большой соединить в виде колечка. Пальцы выпрямить и слегка развести в стороны. Хлопки в ладоши. Дружба -соединять пальцы в «замок» -касание кончиков пальцев обеих рук -парное касание пальцев от мизинцев -руки вниз, встряхнуть кистями. Семья С каждой строкой дети загибают по одному пальчику, начиная с большого. Дом Руки сложить домиком, и поднять над головой Пальчики обеих рук соединить в кружочек Ладошки рук соединяем вместе вертикально Одну руку поднимаем вверх и "растопыриваем" пальчики Соединяем руки в замочек и делаем круг перед собой Сначала поднимаем руки вверх, пальцы "растопырены". Затем пальцы опускаем вниз, делаем "стряхивающие" движения Соединяем вместе ладошки и медленно раскрываем пальчики - "бутончик тюльпана"
№ занятия	35-36
Тема	Упражнения на расслабление
Содержание	“Птички” Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любуются его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке. “Бубенчик”

	Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной “Пушистые облачка”. “Пробуждение” происходит под звучание бубенчика. “Замедленное движение”. Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку: Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать. Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать. Есть у нас игра такая – очень легкая, простая. Замедляется движенье, исчезает напряженье. И становится понятно – расслабление приятно!

5. Перспективное планирование дополнительной образовательной области «АКВА-ЛФК» в бассейне

5.1. Календарно-тематическое планирование дополнительной образовательной деятельности в бассейне в группе раннего возраста МАДОУ №233

октябрь		
Задачи (из программы согласно возрасту)	1. Вызвать интерес у детей к занятиям плаванием. 2. Создать представление о плавании. 3. Познакомить детей со свойствами воды. 4. Обучать различным видам передвижений в воде. 5. Обучить самостоятельному входу и выходу из воды. 6. Способствовать формированию навыков личной гигиены	
№ занятия	1-2	3-4
Содержание	Вход в воду с помощью. Ходьба вдоль бортика держась за поручни. Ударять ладонями по воде. Поливать игрушки водой. Поглаживание воды и делать «волну». Приседания в воду до плеч .Свободные игры с игрушками «Дождик», «Поймай шарик» Свободное плавание	Самостоятельный вход в воду Ходьба друг за другом держась за поручни Удерживание воды в ладошках Подбрасывание воды вверх Погружение плеч и подбородка в воду «Сделаем дождик», «Волны на море», Свободное плавание
ноябрь		

Задачи (из программы согласно возрасту)	1. Обучить погружению в воду с головой, без опоры с задержкой дыхания. 2. Обучить передвижению по дну бассейна, опустив лицо в воду. 3. Совершенствовать погружение под воду у опоры с задержкой дыхания. 4. Воспитывать самостоятельность.	
№ занятия	5-6	7-8
Содержание	Ходьба друг за другом без опоры 1. Приседание до подбородка 2. Умывание лица Подуть на игрушку «Маленькие и большие ножки», «Фонтан», Свободное передвижение по бассейну с игрушками	1. Ходьба по кругу взявшись за руки Хлопки ладошками по воде 1.Приседания с касанием рукой дна 2. Умывание 3.Побрызгать водой в лицо Продолжительный выдох на игрушку. «пузырь», «достань дно рукой», «птички моют носики», «сделай ямку» Свободное передвижение с игрушками
декабрь		
Задачи (из программы согласно возрасту)	1. Обучить погружению в воду с головой, без опоры с задержкой дыхания. 2. Обучить передвижению по дну бассейна, опустив лицо в воду. 3. Совершенствовать погружение под воду у опоры с задержкой дыхания. 4. Воспитывать самостоятельность.	
№ занятия	9-10	11-12
Содержание	1. Различные виды передвижение без опоры 1. Подбрасывание воды 1. Приседание до подбородка у опоры 1. Подуть на игрушку «Карусели». Свободное передвижение с игрушкой	1. Различная ходьба - руки за спину - руки за голову - руки вытянуты вперед 1. Круговые движения рук 2. Движения рук из стороны в сторону 1. Опускание лица в воду «Солнышко и дождик», Свободная игра с игрушками
январь		

Задачи (из программы согласно возрасту)	1. Обучить однократному выдоху в воду. 2. Обучить открыванию глаз в воде. 3. Совершенствовать погружение под воду с головой с задержкой дыхания. 4. Совершенствовать передвижение без опоры. 5. Способствовать развитию смелости.	
№ занятия	13-14	15-16
Содержание	Ходьба с движением рук -вперед -назад -круговые движения Попеременные движения ног в упоре лежа на спине, груди 1. Опускание лица в воду «Подуть на воду «Лягушата» «Жучок – паучок» Свободное перемещение с игрушками	Передвижение вдоль бортика с вращением рук вперед назад 1. Движения прямыми ногами в упоре на груди и спине. 2. То же с передвижением на руках 1. Опускание лица в воду Выдохи в воду «Чья воронка глубже», «Смелые ребята» Свободное купание с игрушками
февраль		
Задачи (из программы согласно возрасту)	1. Обучить однократному выдоху в воду. 2. Обучить открыванию глаз в воде. 3. Совершенствовать погружение под воду с головой с задержкой дыхания. 4. Совершенствовать передвижение без опоры. 5. Способствовать развитию смелости.	
№ занятия	17-18	19-20
Содержание	Ходьба с различным положением рук Движения рук из стороны в сторону. Побрызгать водой в лицо Упражнения на попадание воды в лицо. Опускать лицо в воду Выдохи на воду и под воду у опоры и без опоры «Насос», «Достань дно рукой», «Найди себе пару», «Бегом за мячом» Свободное купание с кругами	Различные виды ходьбы - с вращением и отведением рук - по кругу - врассыпную 1. Попеременнные движения. 2. «Мельница» Погружения под воду; - до плеч - до подбородка - с головой 1. Пускать пузыри под водой 2. Дуть на игрушки 3. Задержка дыхания «Достань игрушку», «Карусели», «Солнышко и дождик» Свободное

		плавание с кругом
март		
Задачи (из программы согласно возрасту)	1. Обучить технике выполнения упражнений на освоение с водой у опоры («Поплавок», «Звездочка на груди», «Медуза»). 2. Совершенствовать различные виды передвижений с выдохом в воду. 3. Совершенствовать открывание глаз в воде. 4. Развивать ловкость.	
№ занятия	21-22	23-24
Содержание	Передвижение в воде; - «ледокол», - «цапли», - «лодочки с веслами», - «спиной вперед» Движения рук из стороны в сторону - «мельница» - попеременные движения, «лодочка» Погружения с головой без поддержки 1. Выдохи в воду у опоры «Достань игрушку» Свободное плавание на кругах с непотопляемыми игрушками	Погружение под воду – до плеч – до подбородка – с головой 1. Выполнение многократных выдохов в воду у опоры 2. «У кого больше пузырей?» «Достань игрушку», «Маленькие и большие ножки» Свободное плавание с нарукавниками и кругами с игрушками
апрель		
Задачи (из программы согласно возрасту)	1. Обучить технике выполнения упражнений на освоение с водой у опоры («Поплавок», «Звездочка на груди», «Медуза»). 2. Совершенствовать различные виды передвижений с выдохом в воду. 3. Совершенствовать открывание глаз в воде. 4. Развивать ловкость.	
№ занятия	25-26	27-28
Содержание	1. Ходьба вдоль бортиков взявшись за пояс друг друга 2. Бег врассыпную 1. Вращения в различных направлениях 2. Попеременные движения рук 1. Погружение под воду с головой несколько раз подряд 2. Погружения с	Различные виды ходьбы: - «цапля», «лодочка», - «гусиный шаг», - «спиной вперед» 1. Попеременные движения рук 2. Одновременные движения рук 1. Многократные погружения под воду. 1.

	доставанием игрушек Выдохи в воду «У кого больше пузырей?» «Солнышко и дождик», 1. Свободное плавание с кругами и нарукавниками	Многократные выдохи в воду 2. Задержка дыхания под водой «Лягушата», «Кто быстрее спрячется», «Солнышко и дождик» 1. Свободное плавание на кругах с игрушками
май		
Задачи (из программы согласно возрасту)	1. Обучить работе ног при плавании способом кроль на груди у опоры. 2. Обучить выполнению упражнения «звездочка» на спине с поддержкой. 3. Совершенствовать технику выполнения многократных выдохов в воду. 4. Совершенствовать технику выполнения упражнений на освоение в воде у опоры.	
№ занятия	29-30	31-32
Содержание	1.Различные виды передвижений в воде: - «Цапли», - «Гигантские шаги», 1. Вращение рук в различных направлениях. 1. «Звездочка» на груди и на спине 1. Выдох в воду «У кого большие пузыри?», «Маленькие и большие ножки» Свободное купание с кругами и нарукавниками, игрушками	1. Различные виды перемещений в воде. – по кругу; – врассыпную. 1. Движения рук как при плавании способом «кроль» 2. Работа ног, как при плавании способом кроль на груди у опоры 1. Погружение с открыванием глаз в воде у опоры 1. Выдохи в воду 2. Задержка дыхания под водой «Найди себе пару». Свободное купание с игрушками.
№ занятия	33-34	35-36
Содержание	**июнь**	
	1.Различные виды перемещений в воде. – по кругу; – врассыпную. 2. Движения рук как при плавании способом «кроль» 3.Выдох в воду «У кого большие пузыри?» 4.Погружение с открыванием глаз в воде у опоры	1.Различные виды перемещений в воде. – по кругу; – врассыпную. 2. Вращение рук в различных направлениях. 3. Работа ног, как при плавании способом кроль на груди у опоры. 4. Задержка дыхания под водой

	5. Выдохи в воду 6.Задержка дыхания под водой	

5.2. Календарно-тематическое планирование дополнительной образовательной деятельности в бассейне в младшей группе МАДОУ №233

октябрь		
Задачи (из программы согласно возрасту)	1. Ознакомить детей с посещением бассейна, с правилами поведения в воде. 2.Дать детям представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна, как раздеваться, убирать вещи, мыться под душем, вытираться после душа 3. Показать основные движения в воде 4. Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием	
№ занятия	1-2	3-4
Содержание	Организованный вход в воду, с помощью педагога Шагом с помощью педагога. Держась за поручни бассейна. Выдох перед собой в воздух Правила посещения бассейна Шагом вдоль бортика за педагогом Выдох перед собой в воздух С помощью педагога войти в воду, ходить и бегать, окунуться, держась за поручни	Поточный вход в воду под наблюдение педагога Шагом, без поддержки, бегом держась за поручни Выдох перед собой в воздух С помощью педагога войти в воду, ходить и бегать, окунуться, держась за поручни. Поточный вход в воду под наблюдением педагога Шагом, без поддержки Выдох перед собой в воздух Ходить, взявшись за руки, окунуться по шею, ходьба без поддержки на другую сторону бассейна.
ноябрь		
Задачи (из программы согласно возрасту)	1. Научиться спускаться в воду по лесенке, окунаться в воду 2. Научить детей спускаться в воду, выходить из нее держась за поручни бассейна. Вызвать интерес, создать представление о плавании. 3. Познакомить детей со свойствами воды. 4. Обучать опусканию лица в воду	
№ занятия	5-6	7-8

Содержание	Поточный вход в воду под наблюдение педагога Шагом на носках, со сменой темпа, бегом, прыжками Выдох перед собой в воздух, выдох через рот на игрушку Спуститься в воду, окунуться. Умывание в воде, плескание Шагом на носках, бегом, прыжки, держась за поручни Выдох на границе воды и воздуха С помощью педагога войти в воду, держась за поручни, ходить и бегать по дну бассейна. Выполнить выдох на воду	Поточный вход в воду Передвижения по дну бассейна, шагом, бегом, прыжками Выдох перед собой в воздух, на границе воды и воздуха, игры с выдохом в воду Входить в воду, ходить и прыгать у опоры, ходить по кругу. Опустить плечи и подбородок в воду. Умываться. Самостоятельно выходить из воды Плескание, движения руками по воде. Поточный вход в воду Передвижения по дну бассейна, шагом, бегом, прыжками Выдох на границе воды и воздуха Передвигаться по дну бассейна с игрушками разными способами
декабрь		
Задачи (из программы согласно возрасту)	1. Побуждать детей к самостоятельным передвижениям в воде в определенном направлении. 2. Продолжать учить безбоязненно, выполнять уже знакомые упражнения, отходя от бортика. Воспитывать желание играть в воде. 3. Учить выполнять прыжки без поддержки с различными заданиями, закреплять движения и умения свободно передвигаться в воде, воспитывать умение выполнять правила поведения: не кричать, не подталкивать друг друга. 4. Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду, упражнять в выполнении различных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться воду до подбородка, глаз.	
№ занятия	9-10	11-12
Содержание	Продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду, упражнять в выполнении различных движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться воду до подбородка, глаз. Поливать воду на себя Ходьба, бег, приседание Выдох на границе воды и воздуха. Выдох на воду, игры с выдохом в воду Войти в воду самостоятельно, ходить и бегать, присесть, до подбородка, поливать воду на лицо	Умывание, не вытирая лицо Ходьба, умывание, прыжки Выдох на границе воды и воздуха. Выдох на воду, игры с выдохом в воду Ходьба с вытянутыми руками, стоя у бортика одной рукой выполнить гребковые движения, др.держаться за поручень Передвижения разными способами Ходьба, бег, окунание Выдох на границе воды и воздуха. Выдох на воду, игры с выдохом в воду Ходьба с высоким подниманием колена , бег с поддержкой за доску, окунуться до

		подбородка
январь		
Задачи (из программы согласно возрасту)	1.Закреплять умения выполнять действия в воде, прыжки, бег, не боясь упасть в воду, не держаться за товарищей и поручни бассейна. 2. Закреплять навык передвижения в воде, продолжать учить опускать лицо в воду, не вытирать его руками, выполнять правила поведения в воде, не трогать и не толкать друг друга руками 3. Продолжать выполнять упражнения на погружение лица в воду, не боясь воды. Приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление и скорость движения 4. Закреплять умение выполнять движения, согласуя их с движениями рук смело опускать лицо в воду, смело передвигаться в воде, чувствовать сопротивление.	
№ занятия	13-14	15-16
Содержание	Вход в воду самостоятельно, под наблюдением взрослого, плескание Ходьба Прыжки Выдох на границе воды и воздуха, игры с выдохом в воду Вход в воду самостоятельно, под наблюдением взрослого. Ходьба, по бассейну держа руки за спиной. Прыжки в кругу. Выдох на границе воды и воздуха, игры с выдохом в воду Вход в воду самостоятельно. Бег по кругу в хороводе, меняя направление. Прыжки с хлопками по воде, «Ладушки с водой». «Умываем носики, лицо, смываем мыльную пену»	Вход в воду самостоятельный. Приседание с погружением в воду Ходьба Бег Выдох перед собой в воздух. Игры с выдохом в воду Вход в воду самостоятельный Ходьба с наклоном туловища вперед «Гуси» Бег с поддержкой одной рукой за игрушку Приседание с погружением в воду. Выдох перед собой в воздух. Игры с выдохом в воду Вход в воду самостоятельно Ходьба по бассейну, отгребая воду поочередно сначала одной рукой, затем другой «Остужаем чай» Приседание с выпрыгиванием «Тонущие мячики»
февраль		
Задачи (из программы согласно возрасту)	1. Продолжать опускать лицо в воду, не вытирая его руками, энергично выполнять движения, соблюдать правила поведения: не шуметь, внимательно слушать задание 2. Делать с детьми полный вдох и постепенный выдох в воду, приучать выполнять в воде движения в разных направлениях, быстро и медленно. 3. Продолжать умение свободно двигаться в воде в разных направлениях,	

	не боясь воды, играть с игрушками самостоятельно 4. Выполнять движения в воде в более быстром темпе, согласовывая свои действия с действиями других детей. Продолжать закреплять правила поведения на воде	
№ занятия	17-18	19-20
Содержание	Организованный вход, умывание. Ходьба Прыжки Выдох перед собой в воздух, выдох на воду Самостоятельный вход в воду Ходьба вдоль бортика, загребая руками воду «Птички моют носики» Прыжки вдоль бортика «Зайки на прогулке» «Помоги рыбке»,выдох Выдох на границе воды и воздуха, игры с выдохом в воду Вход в воду самостоятельно Бег. Ходьба с наклоном туловища вперед, помогая себе руками Приседание в парах, держась за руки Игра «Ветерок», дуем на капсулы из-под сюрпризов	Организованный вход в воду. Умывание в воде. Ходьба Прыжки Выдох перед собой в воздух, выдох на воду Самостоятельный вход в воду Ходьба с наклоном туловища вперед «Гуси» Прыжки, держась одной рукой за игрушку или доску Прыжки без поддержки «Воробышки» с брызганьем Выдох на границе воды и воздуха, игры с выдохом в воду Самостоятельный вход в воду Ходьба, по бассейну загребая руками «Мы кораблики» «Остудим чай», упражнение на дыхание Бег без поддержки, с работой рук гребками «Моем лицо, смываем мыльную пену»
март		
Задачи (из программы согласно возрасту)	1. Приучать детей выполнять упражнения в быстром темпе, упражнять в погружении в воду с головой, выполнять выдох в воду 2. Закреплять умения делать вдох и выполнять выдох в воду, опускать лицо в воду, затем не вытирать его. Воспитывать чувство уверенности на воде 3. Приучать двигаться в воде вперед, назад, не бояться воды, выпускать пузыри и погружаться до уровня глаз, воспитывать умение уверенно держаться в воде 4. Упражнять детей в передвижении в воде без помощи рук, чувствуя сопротивление воды, закреплять умение делать вдох и выдох в воду, воспитывать выносливость	
№ занятия	21-22	23-24

Содержание	Организованный вход и выход. Игры, связанные с привыканием к воде Ходьба, прыжками, игры Выдох перед собой в воздух. Выдох в воду. Самостоятельный вход в воду Ходьба, руки заложены за спиной «Кто самый мокрый», прыжки с брызганьем Бег с высоким подниманием бедра «Пузыри», вдох и выдох в воду. Выдох на границе воды и воздуха, игры с выдохом в воду Самостоятельный вход в воду Бег вдоль бортика, без поддержки «Лягушата пускают пузыри», вдох и выдох в воду Игра «Дождик», брызганье	Организованный вход и выход. Игры, связанные с привыканием к воде Ходьба, прыжками, бег Выдох перед собой в воздух. Выдох в воду. Самостоятельный вход в воду Ходьба в полуприседе Прыжки с брызганьем «Пузыри», вдох и выдох в воду Бег с высоким подниманием бедра «Моем носики», опускание лица в воду. Выдох на границе воды и воздуха, игры с выдохом в воду Самостоятельный вход в воду Ходьба, руки заложены за спину «Посмотрим на пальчики», погружение под воду Бег с высоким подниманием бедрА
апрель		
Задачи (из программы согласно возрасту)	1. Показать и объяснить детям выполнение выдоха в воду, помочь осваивать погружение с головой, упражнять в естественных движениях в воде, воспитывать организованность 2. Приучать детей делать полный вдох и постепенный выдох в воду, закреплять умение погружаться до подбородка, воспитывать смелость, не бояться воды 3. Продолжать совершенствовать умение двигаться в воде, действовать с игрушками, воспитывать самостоятельность 4. Приучать детей выполнять упражнения в более быстром темпе, двигаться в воде в разных направлениях, преодолевая сопротивление воды, развивать внимание	
№ занятия	25-26	27-28
Содержание	Движения руками в воде, игры связанные с привыканием к воде Ходьба Бег Выдох в воздух перед собой. Выдох на воду. Вход в воду самостоятельно Ходьба с наклоном туловища вперед, помогая себе руками «Подуем на водичку», работа на дыхание, бег без поддержки с работой рук гребками, «Моем лицо, смываем мыльную пену». Выдох на границе воды и воздуха. Игры с выдохом воду. Вход в воду самостоятельно Ходьба с наклоном туловища вперед, помогая себе руками	Плескание, движения руками в воде Прыжками, шагом. Игры. Выдох в воздух перед собой. Выдох на воду. Вход в воду самостоятельно «Гуси» Бег с поддержкой одной рукой за доску Приседание с погружением до глаз и выпрыгиванием из воды. Выдох на границе воды и воздуха. Игры с выдохом воду. Вход в воду самостоятельно «Мы кораблики», ходьба, по бас. загребая руками воду «Остудим чай», упражнение на дыхание Бег без поддержки, загребая руками воду «Моем лицо, смываем

	Бег с высоким подниманием колен,«Мы ветерок», упражнения на дыхание Игра «Насос», поочередное приседание	мыльную пену»
май		
Задачи (из программы согласно возрасту)	1. Закреплять погружение под воду с головой, умение ходить, отгребая воду назад руками, упражнять детей в передвижении в разных направлениях, преодолевая сопротивление воды. 2. Дать почувствовать сопротивление воды для правильного выполнения гребковых движений рук. 3. Продолжать приучать детей не бояться воды, передвигаться, не держась друг за друга и не толкаясь. 4. Упражнять в ходьбе и беге с гребковыми движениями рук, дать почувствовать сопротивление воды для правильного выполнения гребковых движений рук, закреплять погружение с головой в воду.	
№ занятия	29-30	31-32
Содержание	Умывание в воде бассейна, плескание Шагом, бегом, игры Выдох в воздух перед собой. Выдох на воду. Вход в воду самостоятельно Ходьба с отгребанием воды назад руками, пальцы согнуты, кисть лодочкой «Кто быстрее?» бег с элементами соревнования, не касаясь друг друга Погружение с головой в воду «Тонущие мячики» Выдох на границе воды и воздуха. Игры с выдохом воду. Вход в воду самостоятельно Ходьба с отгребанием воды назад руками, пальцы согнуты, кисть лодочкой Бег с работой рук гребками «Дуем на горячий чай» Прыжки с выпрыгиванием, кто выше?	Организованный вход в воду, Умывание в воде Шагом, бегом, игры Выдох в воздух перед собой. Выдох на воду. Вход в воду самостоятельно Игра «Поймай игрушку», ходьба в разных направлениях Игровое упражнение «Догоню», Игра с котиком, умывание Выдох на границе воды и воздуха. Игры с выдохом воду. Вход в воду самостоятельно Игровое упражнение «Переправа» Игровое упражнение «Пьем чай», выдох в воду Бег с элементами соревнования
№ занятия	33-34	35-36
Содержание	**июнь**	

	Организованный вход в воду, Умывание в воде Шагом, бегом, игры Выдох в воздух перед собой. Выдох на воду. Вход в воду самостоятельно. Ходьба Бег Выдох в воздух перед собой. Игровое упражнение «Переправа» Игровое упражнение «Пьем чай», выдох в воду Бег с элементами соревнования	Организованный вход в воду, Умывание в воде Шагом, бегом, игры Выдох в воздух перед собой. Выдох на воду. Вход в воду самостоятельно. Игра «Поймай игрушку», ходьба в разных направлениях Игровое упражнение «Догоню», Игра с котиком, умывание Выдох на границе воды и воздуха. Игры с выдохом воду. Вход в воду самостоятельно Игровое упражнение «Переправа» Игровое упражнение «Пьем чай», выдох в воду Бег с элементами соревнования

Итого 80 занятий в год

- открытые занятия,
- тематические (сюжетные) занятия.

В работе используются следующие методы: показ взрослого, словесные объяснения, демонстрация видеоматериалов.

Занятия строятся по определенной структуре:

Вводная часть (подготовка детей к основной части, разминка).

Основная часть (изучение технических элементов, совершенствование изученных упражнений).

Заключительная часть (выполнение игровых элементов в воде или в спортивном зале).

Виды занятий:

- Учебное занятие в спортивном зале
- Учебное занятие в бассейне;
- Открытое занятие;
- Беседа;
- Игра;

Формы подведения результатов: открытые занятия, видеоотчеты.

4.Планируемые результаты.

Целевые ориентиры: устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде, (наблюдение за ребенком), позитивное восприятие занятий по плаванию, а также сформированные двигательные навыки (выполнение диагностических заданий).

Система оценки результатов освоения программы

В начале и конце учебного года (октябрь - май) при реализации образовательной программы проводится оценка индивидуального развития детей. Мониторинг осуществляется в форме регулярных наблюдений за детьми в процессе непосредственно-образовательной деятельности. Оценка качества обучения плаванию выражается в опосредованной форме:

- не сформирован (0 баллов);

- находится в стадии становления (1 балл);

- сформирован (2 балла).

Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития позволяют фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

5.Условия реализации программы

5.1 Материально-техническое обеспечение

Необходимо наличие просторного, хорошо проветриваемого и освещенного помещения. Необходимо иметь спортивный инвентарь. Для занятий в бассейне, необходимо наличие просторного, хорошо отапливаемого помещения с бассейном. Необходимо иметь инвентарь для плаванья, надувные игрушки.

Спортивный зал

№	Наименование	Количество
Спортивный инвентарь		
1	Обруч большой (красный)	10 шт
2	Обруч маленький (красный) d 65 см	5 шт
3	Обруч маленький (синий) d 65 см	5 шт
4	Обруч маленький (желтый) d 65 см	5 шт
5	Обруч маленький (желтый) d 60 см	3 шт
6	Обруч маленький (зеленый) d 60 см	3 шт
9	Игровой тоннель	3 шт
10	Скакалка резиновая	28 шт
11	Флажки (зеленый)	10 шт
12	Флажки (синий)	4 шт
13	Флажки (красный)	4 шт
17	Мяч (большой)	35 шт
18	Мяч (средний)	63 шт
19	Мяч (малый)	37 шт
20	Мяч (очень малый)	33 шт
22	Дорожка массажная (зеленая)	2 шт
23	Дорожка массажная (красная)	1 шт

Мебель		
1	Бревно гимнастическое напольное	1 шт
2	Скамейка гимнастическая	4 шт
3	Шведская стенка	3 шт
5	Мягкий модуль «Кит»	2 шт
6	Мягкий модуль «Прямоугольный куб»	18 шт
7	Мягкий модуль «Треугольник»	6 шт
8	Мягкий модуль, красный/желтый цвет	12 шт

Бассейн

№	**Наименование**	**Количество**
1	Доска для плавания	6 шт
2	Нудл для плавания	8 шт
3	Надувной круг	10 шт
4	Нарукавники	10 шт
5	Спасательный жилет	7 шт
6	Надувной резиновый мяч	1 шт
7	Надувные игрушки	5 шт
8	Шест спасательный	1 шт

5.2 Кадровое обеспечение.

Преподаватель по физической культуре должен быть образованным и квалифицированным специалистом. Безусловно, только педагог, обладающий индивидуальным стилем и владеющий профессиональной компетенцией, вызывает уважение, интерес и симпатию у своих маленьких учеников.

Необходимо отметить, что сегодня наблюдается все большая демократизация педагогической сферы. Это позволяет педагогу в полной мере раскрывать свой творческий потенциал не только в сфере методики проведения занятий, но и в сфере организации педагогического процесса, включающего мониторинг результатов обобщение своего опыта.

Педагог должен уметь строить процесс обучения в системе диалога. Вести обучение, находить компромиссы. Он должен быть другом и помощником.

Современный педагог должен быть инициативен, целеустремлен, уверен в себе, требователен к своей работе, способен к саморазвитию и новаторству.

6. Форма оценки планируемых результатов.

Предлагается проводить отслеживание достижений в виде мониторинга успеваемости.

Ранний возраст (2-3 года)

Таблица 1

№ п/ п	ФИО ребенка	Позитивное отношение к воде и занятиям по плаванию	Передвижения	Выдохи в воду	Средний балл

Младшая группа (3-4 года)

Таблица 2

№ п/п	ФИО ребенка	Позитивное отношение к воде и занятиям по плаванию	Передвижения	Приседания в воде, погружение в воду с опорой и без опоры	Выдохи в воду	Скольжение на груди со вспомогательными снарядами, отталкиваясь от дна и стенки бассейна	Средний балл

7. Информационно-методическое оснащение

1. Болонов Г.П., «Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения», М.: ТЦ «Сфера», 2003 год;
2. Велитченко В.К., «Физкультура для ослабленных детей», М.: Терра-спорт, 2000 год;
3. Дубровский В.И., «Лечебная физическая культура», М.: Владос, 2004 год;
4. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., «Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей младшего дошкольного возраста», Практическое пособие, 2002 год;
5. Кириллов А.И., «Сколиоз: эффективное лечение и профилактика» М.; АСТ; СПб.: Сова; Владимир:ВКТ,2008 год;
6. Красикова И.С. «Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки», 3-е изд.-СПб.:КОРОНА-Век,2007 год;
7. Арзамасцева Л.С «Обучение плаванию и аквааэробике в группах
8. оздоровительной направленности ДОУ», издательство «Аркти»,2011.-104 с.
9. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном
10. образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
11. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и
12. программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений /
13. Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
14. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.:
15. Просвещение, 1993
16. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского
17. сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
18. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском
19. саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина,
20. Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-159 с

Приложение №1

Подвижные игры и элементы спортивных игр

1. Элементы игры в баскетбол; забрасывание мяча в кольцо, перебрасывание мяча друг другу и др., броски назад

2. «Брось — догони» (через сетку)

3. «Горячий мяч»

4. «Встань прямо»

5. «Встань как я»

6. «Держи голову прямо»

7. «Держи плечи прямо»

8. «Подтяни живот»

9. «Каток»

10. «Перетягивание»

11. «Не урони мешочек»

12. «Подражание»

13. «Тише едешь, дальше будешь»

14. «Хитрая лиса»

15. «Паук и мухи»

16. «Поспеши, но не урони»

17. «Не оставайся на полу»

18. «Пятнашки ёлочкой»

19. «Китайские пятнашки»

20. «Солнечный зайчик»

21. «Гордая цапля»

22. «Солнечные ванны для гусеницы»

23. «Черепахи»

Подвижные игры и игровые упражнения для профилактики плоскостопия:

1. «Страус»

2. «Гибкий носок»

3. «По следам»

4. «Турпоход»

5. «Пожарные на учении»

6. «Холодно — горячо»

7. «Не намочи ног»

8. «Чьи ноги сильнее»

9. «Забрось мяч в ворота» (стопами ног).

10. «Стоп»

11. «Найди правильный след»

12. «Как стоять?»

13. «Выпрями ноги»

14. «Футбол в кругу»

15. «Голодная акула»

Подвижные игры для профилактики плоскостопия, организованные педагогами:

«Ловкие ноги»

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия; укрепление мышц туловища, связочно-мышечного аппарата стоп.

Необходимый материал: ковер, палки и платки по числу игроков.

Ход игры: Дети сидят на полу, на ковре, руки за туловищем, кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой ноге, не задев палки. Правую ногу перенести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторять 2-4 раза, последние 2 раза перенести обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки.

Выполняя упражнение, можно приговаривать:

Я платок возьму ногой,

Поднесу его к другой,

И несу, несу, не сплю

Палку я не зацеплю.

«Дружные пальчики»

Соревновательная игра

Цель. Быстро переложить карандаши в обруч.

Инвентарь. Карандаши и обручи.

Содержание игры. Участники делятся на две команды. Для каждой команды разложены два-три обруча. Вокруг обруча располагаются четыре участника. Перед обручами на расстоянии 1—2 м разложены четыре лоточка с десятью карандашами в каждом. По сигналу воспитателя игроки берут пальцами стоп каждой ноги по карандашу, быстро доходят до обруча, опускают в него карандаши и бегом возвращаются к оставшимся. Если игрок в движении теряет карандаш, он останавливается, подбирает его и продолжает движение. Заполнив обруч карандашами, дети поднимают руку.

Правила. Выигрывает команда, игроки которой первыми завершают перенос карандашей.

Индивидуальный вариант игры: все дети сидят на стульях, перед каждым лоточек, справа и слева от которого находится по восемь-десять карандашей. По сигналу воспитателя надо быстро переложить карандаши каждой ногой в лоток. Побеждает ребенок, затративший на выполнение задания наименьшее количество времени.

«Каракатица»

Соревновательная игра

Цель. Быстро пробежать этап, перекатывая стопами гимнастическую палку.

Инвентарь. Деревянные или пластмассовые гимнастические палки.

Содержание игры. Участники делятся на две команды, каждый участник принимает положение седа на ягодицах, ноги вперед, согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Игроки

выстраиваются в колонну, которую завершает капитан. По сигналу воспитателя «Марш!» ребенок, опираясь на кисти и пятки, начинает движение до поворота, разворачивается и возвращается обратно, не прекращая стопами перекатывать гимнастическую палку. Передав эстафету своему другу по команде, ребенок встает за последним участником команды.

Правила. Выигрывает команда, капитан которой первым заканчивает игру. Игра повторяется 2 раза с музыкальным сопровождением или без него.

«Медуза»

Соревновательная игра

Цель. Подбросить и поймать платок.

Инвентарь. Платки для каждого участника.

Содержание игры. Дети сидят полукругом на стульчиках, пальцами стоп удерживая платочек. Каждый игрок подбрасывает платок одной стопой, ловит другой (танец медуз). Используются легкие прозрачные газовые платочки.

Правила. Выигрывает ребенок, наибольшее время удерживающий платок без падения. Победитель может определяться по наибольшему количеству раз подбрасываний и ловли платка.

Музыкальная игра «Передача платочка»

Дети сидят на полу. Зажав платок пальцами ноги, под музыку передают его по кругу. С окончанием музыки, ребенок получивший платок, танцует ножкой с платком, передвигая её вправо-влево.

«Эстафета с машиной»

Оборудование: машина с веревочкой.

Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка стоит машина с веревочкой. Он пальцами ноги берет веревочку и подтягивает машину до второго ребенка, передает ее следующему, не опуская на пол.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

«Поймай рыбку» («Достань жемчужину»)

Оборудование: таз с водой, плавающие предметы (пробки, камешки.

Методика проведения: в таз с водой опускаются камешки и пробки, дети пальцами ног "ловят рыб" (пробки) и достают со дна "жемчужины" (камешки).

«Стирка»

Оборудование: платочки (салфетки).

На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают 2 раза (стирают). Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его (полощут) и снова собирают в гармошку (отжимают) и вешают платочек сушиться.

«Парашютисты»

Цель игры: развитие координации движений, чувства равновесия, укрепление связочно-мышечного аппарата ног; улучшение опорной функции стоп.

Необходимый материал: скамейка или стул, мел.

Ход игры. Около скамеечки чертят три кружка: один совсем

близко, другой подальше, третий еще дальше. Дети по очереди

прыгают с пенька (скамейки) в кружок. Выигрывает тот, кто

точно приземлится в каждый из кружков и не упадет. Спрыгивать мягко, пружиня на носках.

«Страус»

На полу разложены камушки. «Мама страусиха» ведет своих птенцов страусят собирать камушки (ногами).

«Птички на ветках»

Перед началом игры воспитатель загадывает детям загадку, они называют отгадку и во время игры отображают её звукоподражанием. Например: «Чик-чирик, к зёрнышкам прыг! Клюй! Не робей! Кто это?» …. Воробей! Дети превращаются в воробьёв, чирикают и занимают свою палку так, чтобы она оказалась как раз посередине стопы. По сигналу «День наступает, птички летают» дети бегают по площадке в разных направлениях, взмахами рук имитируют движения крыльев птиц. По сигналу «Ночь наступает, птички засыпают» дети занимают свои места.

Можно усложнить игру, положив палок на одну меньше.

«Рыболовы»

Цель: формирование и укрепление свода стопы.

Материал и оборудование: гимнастические скамейки, разноцветные рыбки из ткани, наполненные крупой.

Описание: Дети распределяются на две команды и садятся на гимнастические скамейки. У одного торца каждой скамейки на полу лежат рыбки. По сигналу воспитателя ребёнок, сидящий рядом с рыбками, захватывают одну из них пальцами правой ноги, и опускает её на пол перед собой, затем перехватывает рыбку пальцами левой ноги и опускает её на пол перед собой, затем перехватывает рыбку пальцами левой ноги и передаёт её следующему игроку. Таким образом, участники передают всех рыбок. Побеждает команда, участники которой, сохранив правильную осанку на протяжении всей игры, быстрее передали всех рыбок.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075096

Владелец Ударцева Надежда Анатольевна

Действителен С 03.04.2025 по 03.04.2026