



**РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ РАННЕГО
ВОЗРАСТА**



БУ СО ВО «Реабилитационный центр
для детей и подростков
с ограниченными возможностями
«Преодоление»



Бюджетное учреждение социального обслуживания населения
Вологодской области «Реабилитационный центр для детей и подростков с
ограниченными возможностями «Преодоление»

Утверждена
приказом директора
БУ СО ВО «РЦ «Преодоление»
№ 92/01-13 от 29.03.2018 г.

Реабилитационная программа по адаптивной физической культуре для детей с ограниченными возможностями здоровья раннего возраста

Автор программы:

Садовая Людмила Леонидовна, инструктор по адаптивной физической культуре БУ СО ВО «РЦ «Преодоление»

Методическое сопровождение:

Зайцева Анна Анатольевна, заместитель директора по методической работе БУ СО ВО «РЦ «Преодоление»

Пименкова Ольга Михайловна, методист БУ СО ВО «РЦ «Преодоление»

Рецензент: Кылосов А.А., к.б.н., доцент, заведующий кафедрой ТМФКиС ФГБОУ ВО «Череповецкий государственный университет

г. Череповец
2018 год

Паспорт программы

Данная программа рассчитана на проведение групповых и подгрупповых детско-родительских занятий по адаптивной физической культуре с детьми с ограниченными возможностями здоровья раннего возраста.

В программе представлено **описание особенностей развития ребенка раннего возраста (в норме и при наличии патологии)**, этапы двигательного развития ребенка, тематическое планирование детско-родительских занятий, приложения с описанием игр, упражнений, домашних заданий для родителей.

Актуальность данной программы определяется необходимостью успешной социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе. Адаптивная физическая культура является важным средством успешной социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья в общество. Реализация данной программы позволит детям с ограниченными возможностями замедлить развитие патологических процессов и способствовать восстановлению нарушенных двигательных функций организма посредством адаптивной физкультуры.

Кроме того, данная программа способствует привлечению воспитанников к регулярным занятиям адаптивной физкультурой, на которых они смогут научиться преодолевать психологические барьеры, препятствующие ощущению полноценной жизни, ориентироваться в окружающем мире.

Адаптивная физкультура - это комплекс мер физкультурно-оздоровительного характера, направленных на адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Принципы построения программы

Программа составлена на основе традиционных дидактических принципов: связи теории с практикой, наглядности, доступности, от простого к сложному и т.п., которые отражены в коррекционной педагогике.

Цель программы

Физическое развитие детей с ограниченными возможностями раннего возраста посредством занятий адаптивной физкультурой.

Задачи программы

Воспитательные:

- воспитать целеустремленность, волю, дисциплинированность, исполнительность;
- способствовать социальной адаптации детей с ограниченными возможностями в общество;
- воспитать культуру общения и поведения;
- сформировать установку на здоровый образ жизни.

Развивающие:

- способствовать развитию двигательных качеств у детей с ограниченными возможностями;
- развить навыки общения и сотрудничества в коллективе;
- сформировать интерес к занятиям адаптивной физкультурой и к здоровому образу жизни;
- формировать умения понимать причины успеха/неуспеха в учебной деятельности.

Обучающие:

- сформировать интерес к занятиям адаптивной физкультурой;
- обучить детей основам техники игры различных видов спорта;
- сформировать двигательные навыки.

Принципы работы

К специфическим принципам работы относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития, развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития и развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за детьми в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Способы организации детей на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный.

Отличительные особенности программы

При написании данной программы были проанализированы существующие программы педагогов дополнительного образования В.М. Мозгового «Физическое воспитание», О.В. Бушневой «Поверь в себя», Е.А. Килина «Крепыш», С.В. Хахулина «Адаптивная физкультура» и пособия Е.М. Голиковой «Физкультурно-оздоровительное образование «особых детей».

Отличие от вышеперечисленных программ заключается в том, что:

1. В содержание программы: включены 2 блока – упражнения на суше и в бассейне.

2. При организации образовательного процесса применяются современные инновационные технологии(здоровьесберегающие технологии, личностно – ориентированная технология, информационно-коммуникативные технологии, технология дифференцированного физкультурного образования).

3. Для коррекции двигательных нарушений используются методы физкультурно-оздоровительного образования(Е.М. Голикова).К данным методам относятся такие методы, как формирование знаний, обучение двигательным действиям, развитие физических способностей, воспитание личности, организации и взаимодействия педагога и занимающегося, регулирования психического состояния ребенка.

4.Для развития у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развития таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота используются здоровьесберегающие технологии:

- средства двигательной направленности: движение; физические упражнения; физкультминутки и подвижные перемены; эмоциональные разрядки и минутки «покоя», гимнастика (оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний,

для бодрости); лечебная физкультура, подвижные игры; специально организованная двигательная активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, своевременное развитие основ двигательных навыков); массаж, самомассаж; тренинги и др.;

- организация и проведение подвижных игр (Н.П. Вайман, Н.И.Жерко).Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам. Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях.В разделе программы «Легкая атлетика» используются подвижные игры, направленные на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метаний, на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, способностей ориентирования в пространстве и т.п. В разделе программы «Спортивные игры» - игры и эстафеты на овладение тактико-техническими навыками изучаемых спортивных игр. В разделе «Гимнастика» - подвижные игры с элементами единоборств.

Данная программа предназначена для работы с детьми с ограниченными возможностями с 2 до 4 лет(ранний возраст).

Особенностью детей с ограниченными возможностями заключается в том, что ребенок с отклонениями в развитии проходит все те же стадии онтогенетического развития, что и здоровый, но только у первых, этот процесс протекает медленнее и с другим конечным результатом. Динамика психических и физических способностей сугубо индивидуальна.

Ожидаемые результаты и способы определения результативности

Программа предполагает следующие результаты у детей: личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты

У ребенка должны быть сформированы:

- основы моральных качеств, дисциплинированность;
- чувство уверенности и самореализации в коллективе;
- мотивация на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

ребенок должен:

Регулятивные:

- уметь выполнять правильные двигательные действия на чувства темпа и ритма, координацию движения;

- уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.

Коммуникативные:

- уметь работать в группе;
- уметь учитывать разные мнения и интересы.

Познавательные:

- проявлять интерес к занятиям адаптивной физкультурой;
- иметь мотивацию к занятиям адаптивной физкультурой.

Предметные результаты

Ребенок должен

знать:

- правила выполнения основных видов движения;
- технику выполнения упражнений.

уметь:

- выполнять элементы различных видов спорта и спортивных дисциплин;

- выполнять основные стойки и движения;

- выполнять основные виды движений;

Владеть:

- навыками правильных двигательных действий.

Мониторинг

Данная программа предполагает проведение мониторинга, который позволяет в системе отслеживать результативность образовательного процесса и включает в себя традиционные формы контроля - диагностика три раза в год:

- входная диагностика (в начале учебного года);
- промежуточная (в конце первого полугодия, года);
- итоговая.

Основные методы диагностики:

- методы педагогического наблюдения;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- медицинский контроль.

Входная диагностика проводится для оценки исходного состояния организма ребенка с тем, чтобы определить ближайшую зону его развития.

Цель промежуточной диагностики – систематический анализ процесса формирования планируемых результатов. Инструктор выявляет динамику развития детей, намечает пути повышения успешности обучения.

В итоговой диагностике даётся оценка успешности усвоения программы и приобретённых навыков.

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего обучения, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретённые детьми в период обучения. Результаты диагностики детей заносятся в индивидуальную карту (Приложение 1).

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья занимающихся помогает определить медицинский контроль, который осуществляет врач два раза в год, он же даёт рекомендации педагогу и родителям ребёнка.

Контроль физического развития и физической подготовленности учащихся должен быть обязательным. Для этого необходимо дважды в год (сентябрь, май) проводить контрольное тестирование (Приложение 2, 3).

Формы подведения итогов реализации программы: открытые занятия; мастер-классы, семинары; участие в соревнованиях различного уровня.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в настоящее время в мире отмечается тенденция к увеличению количества детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Их общее число, по данным той же организации достигает 13% от общей популяции, что составляет примерно 200 миллионов человек. То есть, практически в каждой пятой семье имеется ребенок с ОВЗ, а значит, совершенствование методов работы с детьми данной категории приобретает все большую остроту. Несмотря на то, что группа детей с ОВЗ крайне неоднородна, их общей особенностью является искажение или задержка развития разной степени выраженности. Преодоление отставания в развитии, достижение возможности обучаться вместе со здоровыми сверстниками является важной задачей специальной педагогики, которая может быть решена тем эффективнее, чем раньше ребенок начнет получать помощь специалистов. Таким образом, выявление детей группы риска раннего возраста, включение их в реабилитационный процесс с момента выявления нарушения является основным условием успешности дальнейшей работы

Одним из важнейших показателей благополучия или, наоборот, отставания в развитии ребенка раннего возраста служит состояние его двигательной сферы. Необходимо отметить, что нарушение последовательности и темпа созревания двигательных функций является достаточно распространенным явлением, а дети с двигательными нарушениями по численности занимают первое место среди всех категорий детей с ОВЗ.

Развитие двигательных функций ребенка — сложный процесс который определяется, с одной стороны, поэтапным созреванием ЦНС, а с другой — многообразными влияниями окружающей среды. Важную роль в этом процессе играет и генетическая программа развития.

Наиболее интенсивное двигательное развитие происходит на первом году жизни, что связано с самым высоким темпом созревания мозга в этот период. Однако, несмотря на то, что к концу младенчества основные двигательные системы, которые необходимы для адаптации ребенка к окружающему миру, уже сформированы, интенсивное развитие двигательных функций продолжается до 5—6-летнего возраста.

Общие принципы развития моторики.

1. Становление двигательных навыков идет по пути преемственности и поэтапности. Для овладения той или иной функцией в полном объеме развитие ребенка должно пройти несколько этапов, во время которых происходит закладка фундамента будущих функций. Например, к 6—7 месяцам жизни большинство детей сидят, если их посадить. Однако эта функция формируется только после того, как дети научатся держать голову и выпрямлять спину. Индивидуальные сроки появления отдельных двигательных новообразований могут широко варьировать, но последовательность их становления остается постоянной.

2. Последовательные стадии в развитии двигательных функций перекрывают друг друга. Ребенок, совершенствуясь в выполнении одних двигательных навыков, одновременно начинает осваивать другие. Например, малыш тренируется в выпрямлении спины и в поворотах головы и в то же время пытается овладеть навыком сидения.

3. В ходе сенсомоторного развития возникает и далее реализуется возможность дифференциации и изоляции отдельных движений. Например, у ребенка постепенно формируется умение свободно поворачивать голову без участия в этом туловища.

4. Развитие и совершенствование движений начинается от головы к верхним, а затем к нижним конечностям. Координация двигательных навыков развивается по этому же принципу, поэтому контроль за положением головы формируется раньше, чем за положением ног.

5. Развитие двигательных функций совершенствуется центра к краям, т.е. движения частей тела, расположенных ближе к средней линии тела, совершенствуются раньше, чем движения в более удаленных областях. На-пример, контроль над положением и движением плеч устанавливается раньше, чем контроль над движениями пальцев рук.

Известно, что темпы двигательного развития здорового ребенка могут широко варьироваться: так, одни дети начинают самостоятельно ходить в 9—10 месяцев, другие только к 12—15 месяцам. Однако во всех случаях сохраняется определенная последовательность в развитии двигательных функций.

Стимуляция нормального развития является важной задачей физического воспитания. Эта работа проводится поэтапно, с учетом закономерностей нормального моторного развития.

Независимо от причины патологии двигательной сферы наблюдается ряд общих признаков, которые являются показателями отставания в развитии и могут быть обнаружены достаточно рано, что позволяет предупредить вторичные нарушения, вовремя начать реабилитационные мероприятия, обеспечить непрерывность этого процесса. Рассмотрим основные специфические особенности, которые лежат в основе двигательного дефекта:

* Наличие примитивных врожденных рефлекторных форм двигательной активности, не характерных для данного возрастного этапа. Например, в норме врождённые рефлексы (рефлекс Моро, хватательный рефлекс, рефлекс отталкивания и др.) угасают к 3 месяцам жизни, создавая благоприятную основу для развития произвольных движений. У детей с двигательной патологией врожденные безусловные рефлексы, как правило, не угасают на первом году

жизни, могут усиливаться и в последующие годы остаются стойкими, что определяет задержку в формировании произвольных двигательных навыков;

* Значительное запаздывание в формировании основных моторных функций (удержание головы, повороты, навыки сидения, ползания, прямохождения, ходьбы и т.д.);

* Нарушение мышечного тонуса по типу повышения (спастичность, мышечная гипертония) или понижения (гипотония), возможна также смешанная форма с различными сочетаниями нарушений (дистония);

* Наличие параличей и парезов (отсутствие или ограничение объема произвольных движений). От степени поражения двигательных функций напрямую зависит формирование основных движений, навыков самообслуживания, предметной, игровой, учебной и других видов деятельности;

* Нарушение равновесия, координации движений (атаксия), неустойчивость при сидении, стоянии и ходьбе. Эти особенности определяют наличие патологических поз и своеобразие походки ребенка. В тяжелых случаях ребенок совершенно не может сидеть или стоять без поддержки взрослого. Практически всегда нарушена координация тонких, дифференцированных движений, наблюдается их несоразмерность, что впоследствии негативно сказывается на освоении манипулятивной и предметной деятельности. Ребенок не может, например, захватить предмет и поместить его в заданное место.

* У многих детей присутствуют содружественные движения (синкинезии). У детей с двигательной патологией часто наблюдаются патологические синкинезии, когда выполнение любого произвольного движения сопровождается непроизвольными движениями в других частях тела. Например, ребенку предлагается взять игрушку, поднять руку и т.д., одновременно можно заметить, как возникает движение в пораженной ноге (она сгибается в колене, приводится к туловищу и т.д.) В первую очередь в этот процесс вовлекаются конечности, пораженные в наибольшей степени.

* Еще одним признаком поражения двигательной сферы выступает нарушение ощущения движений (кинестезии), которое происходит из-за отсутствия или нарушения связей между ЦНС и органами движения. Центральные отделы мозга не получают сигналы от связок, мышц, сухожилий о положении тела в пространстве, о совершаемых движениях, следовательно не могут корректировать программу действия, его точность и силу. Кинестезии существенно затрудняют полноценное развитие двигательных функций, не позволяют им совершенствоваться. Ребёнку сложно определить положение собственного тела в пространстве, у него нарушается координация движений, искажается восприятие направления движения (движение ноги вперед может ощущаться как движение в сторону). Нарушение ощущений движений еще более обедняет двигательный опыт ребенка, способствует развитию однообразия в совершении отдельных движений, задерживает формирование тонких координированных движений.

Таким образом, имеется целый ряд особенностей в состоянии двигательной сферы, которые определяют специфику двигательного развития ребенка с ОВЗ уже в раннем возрасте. Дети данной категории демонстрируют отставание в моторном развитии разной степени выраженности, неспособность произвольного управления процессом движения, выпадение или искажение отдельных двигательных функций. Эти особенности значительно нарушает динамику психического развития ребенка, препятствуют своевременному формированию предметной, игровой, учебной и других видов деятельности, сопровождаются физиологическими отклонениями, нарушениями в речевом и психическом развитии детей.

Занятия во всех возрастных группах проводятся 2 раза в неделю. Одно занятие проводится в бассейне, другое в зале. На всех занятиях обязательно присутствуют родители, которые помогают инструктору организовать детей и правильно выполнить упражнения.

Календарное планирование. Занятия адаптивной физической культурой детей 1,5-3 лет

№	Тема	Задачи	Игры	Работа с родителями
сентябрь				
1	До свиданья, лето	Учить ходьбе в прямом направлении, упражнять в ползании, развивать чувство равновесия	<u>Мой веселый звонкий мяч (прыжки)</u> «Прячем мишку»	Индивидуальная беседа о спортивной форме
2		Учить ходьбе по ограниченной поверхности, познакомить с бросанием мяча, упражнять в ползании и подлезании, развивать внимание и умение реагировать на слово	<u>По ровненькой дорожке (ходьба, бег)</u>	Индивидуальные беседы о физическом развитии ребёнка
3	Что нам осень принесёт?	упражнять в ходьбе по гимнастической доске, развивать чувство равновесия, умение ориентироваться в пространстве	<u>Солнышко и дождик (игра малой подвижности)</u>	Консультация для родителей «Родителям об укреплении здоровья детей»
4		Упражнять в ходьбе с высоким подниманием ног, познакомить с катанием мяча, повторить ползание и перелезание через скамейку, развивать внимание, ориентировку в пространстве	П/и «Бегите ко мне», «Прячем мишку» <u>Мой веселый звонкий мяч (прыжки)</u>	Рекомендации по профилактике нарушения осанки.
октябрь				
5	Игрушки в гостях у ребят	Упражнять в ходьбе по ребристой доске, умение взойти на ящик и сойти с него, познакомить с броском из-за головы двумя руками, развивать внимание и ориентировку в пространстве	<u>По ровненькой дорожке (ходьба, бег)</u>	Индивидуальные беседы о физическом развитии ребёнка
6		Упражнять в ползании и пролезании в обруч,	<u>Мой веселый</u>	Консультация для

		познакомить с броском мяча через ленту, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать умение действовать по сигналу	<u>звонкий мяч (прыжки)</u> <u>Солнышко и дождик (игра малой подвижности)</u>	родителей «Комплексный подход к закаливанию детей»
7	По дорогам сказок	Учить катить мяч, ходить по ребристой доске, повторить ползание и перелезание через бревно, воспитывать смелость и самостоятельность	<u>Такси (бег)</u> <u>Солнышко и дождик (игра малой подвижности)</u>	Индивидуальные беседы о физическом развитии ребёнка
8		Учить ходьбе по ребристой доске, упражнять в бросании мячей через ленту, повторить ползание, развивать равновесие и глазомер	<u>Мой веселый звонкий мяч (прыжки)</u>	Беседы с родителями. Рекомендации по закаливающим процедурам
ноябрь				
9	Золотая осень	Учить детей ходьбе со сменой направления, бросанию в горизонтальную цель, ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве	Самостоятельная игра	Консультация для родителей «Родителям об укреплении здоровья детей»
10		Учить начинать ходьбу по сигналу, ходить по ограниченной поверхности (между двух линий), ориентироваться в пространстве групповой комнаты; развивать равновесие, двигательную активность	<u>Мой веселый звонкий мяч (прыжки)</u>	Двигательный режим дня ребенка
11	транспорт	Учить ходить и бегать, меняя направление на определённый сигнал; развивать внимание, умение ползать, ориентироваться в пространстве.	<u>Такси (бег)</u>	Индивидуальные беседы о физическом развитии ребёнка
12		Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать	<u>Такси (бег)</u> <u>Мой веселый</u>	Индивидуальные беседы о физическом

		бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание	<u>звонкий мяч (прыжки)</u>	развитии ребёнка
декабрь				
13	Первый снег	Развивать внимание, ловкость; формировать умения ловить мяч, соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега; обучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу	Самостоятельная игра <u>Солнышко и дождик (игра малой подвижности)</u>	Консультация для родителей и педагогов «Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста»
14		Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под верёвку и бросать предмет вдаль правой и левой рукой, бегать в определённом направлении, развивать внимание, ловкость, быстроту.	<u>Мой веселый звонкий мяч (прыжки)</u>	Беседы с родителями. Рекомендации по закаливающим процедурам
15	Новый год к нам мчится	Совершенствовать умение ходить по ограниченной поверхности, подлезать под верёвку и бросать предмет вдаль правой и левой рукой, бегать в определённом направлении	<u>По ровненькой дорожке (ходьба, бег)</u>	Индивидуальные беседы о физическом развитии ребёнка
16		Учить лазать по гимнастической стенке, бегать в определённом направлении; развивать чувство равновесия, умение реагировать на сигнал	<u>Солнышко и дождик (игра малой подвижности)</u>	Консультация для родителей «Родителям об укреплении здоровья детей»

январь				
17	зима	Учить ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч; развивать умение действовать по сигналу, ловкость, инициативу, дисциплинированность, терпение; тренировать зрение и слух.	<u>Мой веселый звонкий мяч (прыжки)</u>	Индивидуальные беседы с родителями о закаливании
18		Совершенствовать умение ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч; развивать умение действовать по сигналу, ловкость, инициативу, дисциплинированность, терпение; тренировать зрение и слух.	«Прячем мишку»	Индивидуальные беседы о физическом развитии ребёнка
февраль				
19	Волшебные сказки и их герои	Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками, ползать на четвереньках; развивать чувство равновесия, умение передвигаться в определённом направлении, подражать движениям.	<u>Солнышко и дождик (игра малой подвижности)</u>	Индивидуальные беседы о физическом развитии ребёнка
20		Учить бросать мячи разными способами, ходить по наклонной доске, ритмично двигаться; развивать чувство равновесия, глазомер, способность к подражанию.	<u>Мой веселый звонкий мяч (прыжки)</u>	Консультация для родителей «Родителям об укреплении здоровья детей»
21	Транспорт	Закреплять умение бросать мячи разными способами, ходить по наклонной доске, ритмично двигаться; развивать чувство равновесия, глазомер, способность к подражанию.	<u>По ровненькой дорожке (ходьба, бег)</u>	Индивидуальные беседы о физическом развитии ребёнка
		Учить ходить по кругу, взявшись за руки,	Самостоятельная игра	Индивидуальные

22		ползать на четвереньках, переступать через препятствия, катать мяч, ходить на носочках, соблюдать определённое направление, двигаться ритмично.		беседы о физическом развитии ребёнка
март				
23	Весна	Закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки, ползать на четвереньках, переступать через препятствия, катать мяч, ходить на носочках, соблюдать определённое направление, двигаться ритмично.	<u>Солнышко и дождик (игра малой подвижности)</u>	Консультация для родителей и педагогов «Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста»
24		Учить ходьбе в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, ходьбе по наклонной доске, перекачиванию мяча друг другу, простым танцевальным движениям; развивать ловкость, быстроту реакции, чувство равновесия, координацию зрения и слуха, умение сдерживать себя	Самостоятельная игра	Индивидуальные беседы о физическом развитии ребёнка
25	Животные	Учить организованно перемещаться в определённом направлении, подлезать под рейку, прыгать в длину с места на двух ногах, ползать; развивать ловкость и координацию движений.	<u>По ровненькой дорожке (ходьба, бег)</u>	Индивидуальные беседы о физическом развитии ребёнка
26		Закреплять умение ходьбы в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, ходьбе по наклонной доске, перекачиванию мяча друг другу, простым танцевальным движениям; развивать ловкость, быстроту реакции, чувство равновесия	<u>Мой веселый звонкий мяч (прыжки)</u> <u>Солнышко и дождик (игра малой подвижности)</u>	Индивидуальные беседы о физическом развитии ребёнка

апрель				
27	Солнышко в гостях у малышей	Учить ходить по гимнастической скамейке, не теряя равновесия, катать мяч с попаданием в ворота под дугу; развивать внимание, ловкость, быстроту.	Самостоятельная игра	Индивидуальные беседы о физическом развитии ребёнка
28		Закреплять умение метать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, ходить по кругу, взявшись за руки, двигаться под музыку	<u>По ровненькой дорожке (ходьба, бег)</u>	Двигательный режим дня ребенка
29	В гостях у сказки	Учить бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; развивать внимание, координацию движений, ловкость и быстроту.	Самостоятельная игра	Индивидуальные беседы о физическом развитии ребёнка
30		Учить ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, бросать и ловить мяч, выполнять упражнение вместе с другими детьми, двигаться в соответствии со словами песни, выполнять некоторые танцевальные движения.	<u>Мой веселый звонкий мяч (прыжки)</u>	Индивидуальные беседы о физическом развитии ребёнка
май				
31	Скоро лето	Закреплять умение бросать вдаль, ходить по гимнастической скамейке, ходить друг за другом со сменой направления; развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве; воспитывать чуткое отношение к животным	<u>Мой веселый звонкий мяч (прыжки)</u>	Консультация для родителей «Комплексный подход к закаливанию детей в летний период»
32		Закреплять умение ползать и подлезать под верёвку, бросать вдаль из-за головы только по сигналу, согласовывать свои движения с движениями товарищей.	Самостоятельная игра	Индивидуальные беседы о физическом развитии ребёнка

33	Море, море	Совершенствовать умения метать в горизонтальную цель правой и левой рукой, ползать по гимнастической скамейке; приучать выполнять задание самостоятельно; тренировать разнообразные движения; формировать правильную осанку; развивать ловкость, быстроту, чувство равновесия и координацию движений.	<u>Солнышко и дождик (игра малой подвижности)</u>	Рекомендации по профилактике плоскостопия.
34		Учить спрыгивать с гимнастической скамейки, ходить по ней, ползать и подлезать, быстро реагировать на сигнал; ориентировку в пространстве, ловкость, быстроту; укреплять дыхательную систему.	<u>По ровненькой дорожке (ходьба, бег)</u>	Индивидуальные беседы о физическом развитии ребёнка

Календарное планирование. Занятия адаптивной физической культурой детей 3- 4 лет

№	Тема	Задачи	Игры	Работа с родителями
сентябрь				
1	До свиданья, лето.	Учить лазать по гимнастической стенке, ходить по гимнастической скамейке, прыгать в длину с места; развивать чувство равновесия, ритма и умение соотносить свои движения со словами песни	<u>Солнышко и дождик (игра малой подвижности)</u>	Индивидуальная беседа о спортивной форме
2		Учить прыгать в длину с места на двух ногах, ползать на четвереньках, подлезать под рейку, слушать сигналы и реагировать на них; развивать внимание, координацию движений.	<u>Мой веселый звонкий мяч (прыжки)</u> <u>Птички в гнездышках (бег)</u>	Консультация для родителей «Комплексный подход к закаливанию детей»
3	Что нам осень принесёт?	Совершенствовать прыжки в длину с места, ходьбу по наклонной доске; развивать чувство равновесия, глазомер и координацию движений	<u>Из кружка в кружок (прыжки)</u> <u>По ровненькой дорожке (ходьба, бег)</u>	Индивидуальные беседы о физическом развитии ребёнка
4		Учить ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, бросать и ловить мяч, выполнять упражнение вместе с другими детьми, двигаться в соответствии со словами песни, выполнять некоторые танцевальные движения.	<u>Мой веселый звонкий мяч (прыжки)</u> <u>Птички в гнездышках (бег)</u>	Индивидуальные беседы о физическом развитии ребёнка

октябрь				
5	Игрушки в гостях у ребят	Совершенствовать умения метать в горизонтальную цель правой и левой рукой, ползать по гимнастической скамейке; приучать выполнять задание самостоятельно; тренировать разнообразные движения; формировать правильную осанку; развивать ловкость, быстроту, чувство равновесия и координацию движений	<u>Солнышко и дождик (игра малой подвижности)</u> <u>Мой веселый звонкий мяч (прыжки)</u> <u>Птички в гнездышках (бег)</u>	Рекомендации по профилактике нарушения осанки
6		Совершенствовать умение катать мяч, соблюдая направление при катании; упражнять в лазанье по гимнастической скамейке, развивать координацию движений; учить дружно играть.	<u>Такси (бег)</u> <u>Лохматый пес (бег)</u>	Индивидуальные беседы о физическом развитии ребёнка
7	По дорогам сказок	Закреплять умения прыгать в длину с места, ползать на четвереньках и подлезать под рейку (верёвку), ходить по гимнастической скамейке; развивать равновесие, ориентировку в пространстве	<u>Из кружка в кружок (прыжки)</u> <u>По ровненькой дорожке (ходьба, бег)</u>	Индивидуальные беседы о физическом развитии ребёнка
8		Закреплять умения метать правой и левой рукой, ходить по наклонной доске; развивать способность к подражанию, внимание.	<u>Мой веселый звонкий мяч (прыжки)</u> <u>Птички в гнездышках (бег)</u>	Консультация для родителей «Родителям об укреплении здоровья детей»

ноябрь				
9	Золотая осень	Закреплять умение метать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места; развивать глазомер, координацию движений, умение ориентироваться в пространстве; учить быть внимательными друг другу и при необходимости оказывать помощь.	<u>Солнышко и дождик (игра малой подвижности)</u> <u>Такси (бег)</u> <u>Лохматый пес (бег)</u>	Индивидуальные беседы о физическом развитии ребёнка
10		Учить спрыгивать с гимнастической скамейки, ходить по ней, ползать и подлезать, быстро реагировать на сигнал; ориентировку в пространстве, ловкость, быстроту; укреплять дыхательную систему.	<u>Из кружка в кружок (прыжки)</u> <u>По ровненькой дорожке (ходьба, бег)</u>	Индивидуальные беседы о физическом развитии ребёнка
11	Транспорт	Закреплять умения катать мяч друг другу, метать вдаль из-за головы, быстро реагировать на сигнал, дружно действовать в коллективе	<u>Такси (бег)</u> <u>Лохматый пес (бег)</u>	Беседы с родителями о двигательном режиме дня ребенка
12		Закреплять умение ползать и подлезать под рейку, прыгать в длину с места; развивать умения ориентироваться в пространстве; действовать по команде.	<u>Такси (бег)</u> <u>Лохматый пес (бег)</u>	Индивидуальные беседы о физическом развитии ребёнка
декабрь				
13	Первый снег	Закреплять умения бросать в цель, прыгать в длину с места; развивать глазомер, координацию движений, быстроту, умение ориентироваться в пространстве.	<u>Из кружка в кружок (прыжки)</u> <u>По ровненькой дорожке (ходьба, бег)</u>	Индивидуальные беседы о физическом развитии ребёнка

14		Закреплять умения бросать в цель, прыгать в длину с места; развивать глазомер, координацию движений, быстроту, умение ориентироваться в пространстве.	<u>Мой веселый звонкий мяч (прыжки)</u> <u>Птички в гнездышках (бег)</u>	Консультация для родителей «Родителям об укреплении здоровья детей»
15	Новый год к нам мчится	Закреплять умения ползать по гимнастической скамейке, прыгать; развивать координацию движений, быстроту, умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть; расширять словарный запас.	<u>Солнышко и дождик (игра малой подвижности)</u>	Рекомендации по профилактике плоскостопия
16		Закрепить умение катать мяч, ползать на четвереньках; развивать глазомер и координацию движений, учить помогать друг другу, действовать по команде.	<u>Из кружка в кружок (прыжки)</u> <u>По ровненькой дорожке (ходьба, бег)</u>	Индивидуальные беседы о физическом развитии ребёнка
январь				
17	Зима	Закреплять умение катать мяч в цель; развивать выдержку, смелость, чувство равновесия, глазомер, точность движений.	<u>Мой веселый звонкий мяч (прыжки)</u> <u>Птички в гнездышках (бег)</u>	Двигательный режим ребенка
18		Закреплять умения ходить по наклонной доске, метать вдаль правой и левой рукой; развивать ловкость, быстроту реакции и движений; формировать правильную осанку	<u>Из кружка в кружок (прыжки)</u> <u>По ровненькой дорожке (ходьба, бег)</u>	Рекомендации по закаливанию детей

февраль				
19	Волшебные сказки и их герои	Закреплять умения ходить по гимнастической скамейке, ползать на четвереньках и подлезать под верёвку (рейку), учить становиться в круг, взявшись за руки; развивать чувство равновесия и координации, ловкость движений; помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно.	<u>Такси (бег)</u> <u>Лохматый пес (бег)</u>	Консультация для родителей «Родителям об укреплении здоровья детей»
20		Формировать умения метать вдаль одной рукой, прыгать в длину с места; развивать координацию движений, быстроту; воспитывать внимание и умение сдерживать себя.	<u>Мой веселый звонкий мяч (прыжки)</u> <u>Птички в гнездышках (бег)</u>	Индивидуальные беседы о физическом развитии ребёнка
21	транспорт	Закреплять умения метать вдаль одной рукой, прыгать в длину с места; развивать координацию движений, быстроту; воспитывать внимание и умение сдерживать себя.	<u>Из кружка в кружок (прыжки)</u> <u>По ровненькой дорожке (ходьба, бег)</u>	Индивидуальные беседы о физическом развитии ребёнка
22		Закреплять умения спрыгивать со скамейки, метать в горизонтальную цель, ползать на четвереньках, бегать в разном темпе; развивать координацию движений, чувство ритма, умение сохранять определённое направление при метании предметов.	<u>Солнышко и дождик (игра малой подвижности)</u>	Консультация для родителей «Родителям об укреплении здоровья детей»

март				
23	весна	Закреплять умения ходить по гимнастической скамейке, прыгать с неё, бросать и ловить мяч; развивать чувство равновесия и координацию движений, внимание; обучать игре с куклой.	<u>Из кружка в кружок (прыжки)</u> <u>По ровненькой дорожке (ходьба, бег)</u>	Индивидуальные беседы о физическом развитии ребёнка
24		Закреплять умения прыгать в длину с места, метать в горизонтальную цель и ползать с подлезанием; приучать соизмерять силу броска с расстоянием до цели, быстро реагировать на сигнал; развивать внимание, память.	<u>Мой веселый звонкий мяч (прыжки)</u> <u>Птички в гнездышках (бег)</u>	Индивидуальные беседы о физическом развитии ребёнка
25	животные	Закреплять умения метать вдаль из-за головы и катать мяч друг другу; развивать глазомер, координацию движений, ловкость; формировать коммуникативные навыки со сверстниками, учить быстро реагировать на сигнал.	<u>Из кружка в кружок (прыжки)</u> <u>По ровненькой дорожке (ходьба, бег)</u>	Рекомендации по профилактике плоскостопия.
26		Закреплять умения метать вдаль одной рукой и прыгать в длину с места; развивать ловкость, умение по сигналу прекращать движение; обучать правильной ходьбе, умению ориентироваться в помещении.	<u>Мой веселый звонкий мяч (прыжки)</u> <u>Птички в гнездышках (бег)</u>	Индивидуальные беседы о физическом развитии ребёнка
апрель				
27	Космос	Закреплять умения ползать по гимнастической скамейке и метать вдаль от груди; развивать чувство равновесия	<u>Из кружка в кружок (прыжки)</u> <u>По ровненькой дорожке (ходьба, бег)</u>	Рекомендации по профилактике нарушения осанки.

28		Закреплять умение метать в горизонтальную цель и ходить по наклонной доске, бросать предмет в определённом направлении; развивать чувство равновесия, ориентировку в пространстве	<u>Солнышко и дождик (игра малой подвижности)</u>	Индивидуальные беседы о физическом развитии ребёнка
29	В гостях у сказки	Закреплять умения ходить по наклонной доске, прыгать в длину с места, метать вдаль из-за головы, бросать и ловить мяч	<u>Такси (бег)</u> <u>Лохматый пес (бег)</u>	Индивидуальные беседы о физическом развитии ребёнка
30		Закреплять умения ходить по наклонной доске, прыгать в длину с места, метать вдаль из-за головы, бросать и ловить мяч; развивать смелость, ловкость и самостоятельность	<u>Из кружка в кружок (прыжки)</u> <u>По ровненькой дорожке (ходьба, бег)</u>	Консультация для родителей «Родителям об укреплении здоровья детей»
май				
31	Скоро лето!	Закреплять умение метать вдаль одной рукой, ходить по гимнастической скамейке; развивать ловкость, чувство равновесия, глазомер, координацию движений.	<u>Мой веселый звонкий мяч (прыжки)</u> <u>Птички в гнездышках (бег)</u>	Консультация для родителей «Комплексный подход к закаливанию детей»
32		Закреплять умения бросать мяч, ходить по гимнастической скамейке, спрыгивать с неё; развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений; воспитывать выдержку и внимание.	<u>Из кружка в кружок (прыжки)</u> <u>По ровненькой дорожке (ходьба, бег)</u>	Индивидуальные беседы о физическом развитии ребёнка
33	Море, море	Закреплять умения бросать мяч, ходить по гимнастической скамейке, спрыгивать с неё; развивать чувство равновесия,	<u>Солнышко и дождик (игра малой подвижности)</u>	Консультация для родителей «Родителям об укреплении здоровья детей»

34		Закреплять умения прыгать в длину с места, бросать вдаль из-за головы, катать мяч; развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, мышцы туловища и конечностей.	<u>Такси (бег)</u> <u>Лохматый пес (бег)</u>	Индивидуальные беседы о физическом развитии ребёнка
----	--	---	---	---

Календарное планирование занятий в бассейне детей 1,5-4 лет

№	Тема	Задачи	Игры	Работа с родителями
октябрь				
1	Устройство бассейна	рассказать детям о пользе плавания; ознакомить с помещением бассейна, основными правилами поведения в нем; развивать ориентировку в пространстве; воспитывать уверенность в себе;	Игра «Море волнуется»	Беседы, выступления на родительских собраниях с целью ознакомления с основными правилами поведения в бассейне.
2	Водичка, водичка, умой наше личико	рассказать детям о свойствах воды; ознакомить с правилами поведения в воде; создать представление о движениях в воде, о плавании; приучать действовать организованно, не толкать друг друга; развивать самостоятельность действий;	Игра «Хоровод»	Консультация для родителей «Комплексный подход к закаливанию детей»
3	Веселый дождик	приучать детей входить самостоятельно в воду; самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками; упражнять в передвижениях в воде, держась за руки; воспитывать смелость;	Игра «Солнышко и дождик»	Фотовыставка «Мы любим плавать»

4	Лягушата	продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду; упражнять в выполнении разных движений в воде; закреплять прыжки с продвижением; развивать координацию в пространстве; воспитывать чувство коллективизма	Игра «Карусели»	Беседы, рекомендации по закаливанию в домашних условиях. Консультация «Слагаемые здоровья (физиологические основы закаливания)».
ноябрь				
5	Не боимся мы воды	приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды; приступить к упражнениям на погружение лица в воду; поддерживать интерес детей к образовательной деятельности в бассейне; развивать координацию; воспитывать дисциплинированность.	Игра «Смелые ребята», игры с игрушками, «Рыбки»	Консультация «Вводные процедуры как компонент физкультурной терапии»
6	Лодочки плывут	упражнять детей в передвижениях в воде разными способами; работа рук «лодочки плывут», энергично разгребая воду руками; продолжать упражнять в погружении лица в воду развивать самостоятельность действий; воспитывать смелость	Игра «Лодочки плывут» (ориентировка в пространстве)	Рекомендации по профилактике плоскостопия
7	Крокодилы	учить детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки, передвигаться по дну бассейна в таком положении (глубина воды по колено); закреплять работу рук «лодочки плывут»,	Игра «Поймай рыбку»	Развлечение на воде «В гости к Русалочке»

		энергично разгребая воду руками; совершенствовать передвижения в воде разными способами (парами, прыжками); развивать пространственную ориентировку; воспитывать чувство коллективизма		
8	Барабанные палочки	приучать работать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках (на суше и на воде); закреплять работу рук «лодочки плывут»; совершенствовать умение опускать лицо до подбородка, до носа; приучать активно, играть с игрушками, ориентироваться в воде; воспитывать уравновешенность.	Игра «Бегом за мячом» (ознакомление со свойствами воды),	Беседы с родителями. Рекомендации по закаливающим процедурам. Памятки «Игры на воде с родителями»
декабрь				
9	Ветер, ветерок	осваивать вдох и выдох на воду; закреплять работу ног, как при плавании «кроль на груди»; совершенствовать работу рук «лодочки плывут» развивать общую выносливость; воспитывать организованность, умение выполнять задание преподавателя	Игра «Лодочки плывут»(ориентировка в необычных условиях)	Консультация «Воздушные ванны»
10	Мы веселые ребята	продолжать упражнять детей в умении делать вдох и выдох на воду - подуть на воду; приучать выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине; развивать ориентировку в пространстве; воспитывать уверенность.	Игра «Мы веселые ребята»	Рекомендации по профилактике нарушения осанки.

11	Уточки	Приучать, смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками; закреплять выполнение энергичных движений в воде руками; совершенствовать передвижения в воде; развивать общую выносливость; воспитывать чувство коллективизма.	Игра «Волны на море», (для ознакомления со свойствами воды)	Развлечение на воде «Плывите вместе с нами»
12	Кораблики	упражнять детей в погружении в воду с головой, приучать, не бояться воды; закреплять умение выполнять вдох и выдох в воду; развивать координацию, активизировать внимание детей; воспитывать самостоятельность, уверенность передвижения в воде.	Игра «Спрячемся под воду»	Рекомендации по профилактике плоскостопия
январь				
13	Пузыри	упражнять в выдохе в воду до появления пузырей; закреплять умение опускаться под воду; закреплять работу рук (энергичные движения руками в воде); развивать силовые качества; воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды.	Игра «Сердитая рыбка» (ознакомление со свойствами воды)	Консультация «Закаливание организма»

14	Смелые ребята	<p>ознакомить с погружением в воду с головой с задержкой дыхания;</p> <p>закр-ть вращательные движения рук (на суше);</p> <p>совершенствовать работу ног (как при плавании кроль)</p> <p>развивать силовые качества;</p> <p>воспитывать уравновешенность:</p>	Игра «Смелые ребята» (погружение в воду с головой)	Памятки «Профилактика плоскостопия»
февраль				
15	Мы играем в паре	<p>приучать выполнять движения в воде парами, держась за руки;</p> <p>закреплять навык погружения в воду с головой;</p> <p>упражнять в выполнении вращательных движений руками, приучать действовать в воде уверенно;</p> <p>развивать выносливость;</p> <p>воспитывать у детей инициативу и находчивость.</p>	Игра «Найди себе пару»	Рекомендации по закаливающим процедурам
16	Рыбки	<p>ознакомить детей с упражнениями, помогающими всплыванию;</p> <p>учить всплывать и лежать на воде,</p> <p>продолжать приучать детей делать полный вдох и выдох в воду;</p> <p>развивать пространственную ориентировку;</p> <p>воспитывать чувство собственного достоинства</p>	Игра «Поезд в туннель»	Развлекательное мероприятий в воде «Морское приключение»
17	Медуза	продолжать учить детей всплывать и лежать на воде;	Игра «Переправа» (осваивание с	«Неделя здоровья». Игры-эстафеты,

		упражнять в выполнении погружения с выдохом в воду; приучать активно, играть с игрушками, ориентироваться в воде; развивать внимание.	сопротивлением воды)	посвященные Дню Защитника отечества «Быстрые, сильные, ловкие».
18	Поплавок	Способствовать освоению умения всплывать и лежать на воде; закреплять выдохи в воду; совершенствовать работу рук ; развивать общую выносливость; воспитывать организованность, умение выполнять задание преподавателя	Игра «Невод»	Консультация «Если ребенок часто болеет»
март				
19	Веселые утята	упражнять в умении лежать на воде; закреплять работу рук «брасс» совершенствовать передвижения в воде разными способами; совершенствовать работу рук «брасс» развивать общую выносливость;	Игра «Море волнуется»	Консультация «Комплексная физическая реабилитация детей с нарушением осанки»
20	Насос	упражнять детей в задержке дыхания; закреплять умение опускать лицо под воду; совершенствовать работу ног, необходимую при плавании кроль, брасс; приучать активно, играть с игрушками, ориентироваться в воде; развивать внимание.	Игра «Достань игрушку»	Рекомендации по профилактике нарушения осанки
21	Морские коньки	ознакомить с упражнением – открывание глаз в воде; закреплять умение детей всплывать и лежать	Игра «Пузырь»	Консультация «Воздушные и солнечные процедуры»

		на воде; совершенствовать умение опускать лицо в воду; развивать мышление; воспитывать уверенность в своих силах, организованность, умение слушать объяснение преподавателя.		
22	Стрелочки	ознакомить со скольжением на груди; формировать умение открывать глаза в воде; активно выполнять задания преподавателя. развивать общую выносливость; воспитывать смелость, настойчивость.	Игра «Нырни в обруч»	«День открытых дверей»
апрель				
23	Утки-нырки	упражнять в скольжении с использованием вспомогательных средств закреплять умение открывать глаза в воде; совершенствовать в работе ног (как при плавании кролем) развивать координацию в пространстве; воспитывать чувство коллективизма.	Игра «Лодочки плывут», свободные игры	Консультация для родителей и педагогов «Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста»
24	Скольжение на груди	упражнять в скольжении на груди; закреплять скольжение с использованием вспомогательных средств; совершенствовать в умение лежать на поверхности воды в различных положениях; приучать активно, играть с игрушками, ориентироваться в воде, развивать внимание;	Игра «Мы веселые ребята», свободные игры,	Беседы с родителями по закаливающим процедурам
25	Морские звездочки	продолжать скольжение на груди; закреплять умение лежать на поверхности	Игра «Невод», свободные игры	Консультация «Формы закаливания водой».

		<p>воды в различных положениях; совершенствовать скольжение с использованием вспомогательных средств; приучать активно, играть с игрушками, развивать ориентировку в пространстве; воспитывать уверенность в себе</p>		Памятки «Правила поведения на воде»
26	Дельфины	<p>диагностический срез по обучению детей плаванию; воспитывать чувство уверенности; совершенствовать навыки плавания.</p>	Свободные игры	Развлечение на воде «В поисках сокровищ»
май				
27	Карасики	<p>закрепить приобретенные навыки плавания; развивать общую выносливость; воспитывать коллективизм.</p>	Игра «Цапля и лягушки»	Рекомендации по профилактике плоскостопия
28	Кто как плавает	<p>плавание всеми способами (кто как может) закреплять и совершенствовать плавательные навыки детей</p>	Игра «Кто как плавает», Свободные игры	<p>Консультация «Первая помощь при перегревании, тепловом и солнечном ударе» Родительское собрание</p>

Методическое обеспечение программы Принципы содержания программы

Программа составлена с учетом общедидактических принципов и ведущих положений педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития детей. Предусмотрен комплексный подход к отбору программного содержания и методики проведения занятий по физической культуре:

- **принцип гуманизации** – ориентация обучающихся в системе ценностей;

- **принцип последовательности** – содержательные задачи решаются методом усвоения материала от простого к сложному, в соответствии с возрастными познавательными возможностями ребенка;

- **принцип учета возрастных особенностей** – динамика психических и физических возможностей ребенка с учетом его индивидуальных отклонений в развитии;

- **принцип концентрический** – частичное возвращение к ранее изученным темам на более высоком уровне;

- **принцип наглядности** – предполагает использование широкого круга наглядных пособий, технических средств обучения;

- **принцип детоцентризма** – приоритет интересов ребенка и превращение его в равноправного субъекта образовательного процесса.

Средства обучения адаптивной физкультуре

Физические упражнения сгруппированы с учетом направленности и воздействия на функциональное состояние детей и представлены целостной системой, позволяющей корригировать нарушения физического развития, формировать определенные умения и навыки и развивать двигательные качества.

Упражнения в программе представлены:

- общеразвивающими и корригирующими упражнениями с предметами и без предметов;

- общеразвивающими и корригирующими упражнениями с элементами бега, метания, прыжков, бросания и ловли мячей;

- корригирующими упражнениями специальной направленности (развитие зрительного восприятия, пространственной ориентировки, силы, ловкости и точности движений).

Любое физическое упражнение характеризуется внутренней и внешней структурами своих проявлений. Внутренняя структура указывает на взаимосвязь различных процессов функционирования организма (отдых, утомление, релаксации и т. д.). Внешняя сторона – это результат проявления упражнения в различных соотношениях (пространственных, временных, силовых).

Содержание программы «Адаптивная физкультура» объединяет четыре компонента:

-*информационный* представляет собой средства, методы и формы организации двигательной деятельности, контроль за уровнем здоровья, физическим развитием и двигательной подготовленностью;

-*мотивационный* предполагает включение ребенка в систему выполнения физических упражнений с целью удовлетворения двигательных потребностей;

-*операционный* определяет формы планирования занятий физическими упражнениями, регулирование различных видов нагрузки с учетом участия конкретной личности в системе физического воспитания;

-*коррекционно-развивающий* способствует определению и выбору средств коррекции нарушений физического развития, моторики, познавательной деятельности учащихся.

Формы, методы и средства реабилитационного процесса

Реализация программы предусматривает вариативное использование форм образовательного процесса в соответствии с целями и задачами конкретного вида спорта.

Традиционно на занятиях используются три метода: фронтальный, когда дается одно общее задание всей группе; командной, когда группа делится на несколько команд, каждой из которых даются разные задания и индивидуальный, когда персональное задание получает каждый ребенок. Это позволяет решить задачу овладения базовыми основами двигательной деятельности.

Работая над поиском форм и методов обучения детей групповому взаимодействию, инструктор пришел к выводу о необходимости широкого использования подвижных игр и соревнований. На любом этапе обучения они помогают решить задачу воспитания наиболее правильного стереотипа движений, содействуют совершенствованию двигательной функции и закладывают основу для подготовки детей к конкретной игровой деятельности. Играющим предоставляется простор для творческого решения двигательных задач, внезапное изменение ситуации по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей. В большинстве игр воссоздаются ярко эмоционально окрашенные межчеловеческие отношения типа сотрудничества, взаимопомощи, взаимовыручки, а также типа соперничества, противоборства, когда сталкиваются противоположно направленные стремления.

При правильном подборе игр их можно использовать как в подготовительной, основной так и в заключительной части занятия. Главное, чтобы динамика и темп движений в конкретной игре соответствовали необходимому уровню нагрузки, что можно контролировать через пульсометрию.

Организация учебно-тренировочного процесса

Основной формой организации учебного процесса является учебно-тренировочное занятие.

Образовательные задачи направлены на формирование у детей двигательных умений и навыков. С помощью специально подобранных

упражнений, игр у детей в разной мере развиваются сила, ловкость, быстрота, выносливость. Все эти двигательные качества способствуют воспитанию уверенности в овладении как простыми, так и более сложными упражнениями.

Воспитательная задача решается параллельно с образовательной задачей. На всех занятиях воспитываются дисциплинированность, умение владеть своими эмоциями, честность, воля, настойчивость, дружба, чувство товарищества, взаимопомощи и выручки.

Решение лечебно-оздоровительной задачи предполагает включение таких упражнений, которые способствуют укреплению здоровья ребенка, помогают развитию сердечнососудистой и дыхательной систем.

Решение коррекционно-развивающей задачи предполагает такую организацию занятий, при которых физические упражнения используются для коррекции имеющихся нарушений, как в физическом развитии, так и в интеллектуальном.

Занятия по адаптивной физкультуре должны быть эмоциональными, вызывать интерес к двигательной деятельности. Показывая упражнения, чередуя их, инструктор может вызвать интерес к их выполнению, предлагая игры, в которых эти упражнения используются. Можно практиковать упражнения в форме соревнований, типа «Кто самый находчивый!», «Кто точнее и быстрее!».

Психологическая подготовка

В процессе психологической подготовки у детей вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируются положительные межличностные отношения.

Средства и методы психологического воздействия: методы словесного воздействия (разъяснения, убеждения, советы, требования, критика); метод смешанного воздействия (одобрение, осуждение, поощрение, наказание, общественные поручения); морально-психологическое просвещение (беседы,

просвещение, консультации); личный пример; воспитательное воздействие коллектива; совместные общественные мероприятия.

Средства и методы психологической подготовки должны быть включены во все этапы обучения, постоянно повторяться и совершенствоваться.

Мониторинг

Мониторинг- это обследования, проводимые инструктором в процессе занятия физическими упражнениями по определению уровня развития физических способностей, двигательных умений, навыков, сформированности основ знаний, основ самостоятельных умений, потребности к занятиям физической культурой и спортом.

Наиболее эффективной формой педагогического контроля физической подготовленности учащихся является тестирование. Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека.

Проводится контроль по каждому двигательному качеству и анализирует результаты тестирования. Итоги контроля позволяют устранить выявленные недостатки. Дети выполняют тесты в определенной последовательности:

- на быстроту и координацию;
- на скоростно-силовые качества и гибкость;
- на силу;
- на выносливость.

Общую физическую подготовку отслеживают по положительной динамике методом: диагностики, тестов, зачетных занятий. Наблюдение, беседы, анкетирование проводятся для изучения педагогом изменений внутреннего мира ребенка, его интересов, потребностей, проблем, знание которых позволяет строить воспитательную работу в группе, индивидуальные отношения с каждым воспитанником и максимально индивидуализировать процесс обучения.

Сформированность технических навыков отслеживается педагогом:

-методом наблюдения;

-тестированием уровня физической подготовки;

-тестированием моторных способностей.

По результатам тестирования можно определить функциональное состояние организма в целом, его адаптационные возможности в данный момент.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЕЙ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

1,5-3года

НИЗКИЙ: Ребенок напряжен, неуверенно выполняет большинство упражнений, движения скованные, координация движений низкая (в ходьбе, беге, лазании), не умеет действовать по указанию, согласовывать свои движения с движениями других детей, отстает от общего темпа выполнения упражнений, необходим отдельный показ упражнений, движений. Неактивно и незаинтересованно участвует в подвижных играх.

СРЕДНИЙ: Ребенок уверенно, с небольшой помощью выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения, соблюдает направление, основную форму и последовательность действий, действует в соответствии с указаниями в общем ритме и темпе, с желанием включается и осваивает новые разнообразные движения, соблюдает правила в подвижных играх.

ВЫСОКИЙ: Ребенок уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе, легко находит свое место при совместных построениях и в играх, быстро реагирует на сигнал, переключается с одного движения на другое, с большим удовольствием участвует в играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

3-4 года

НИЗКИЙ: Ребенок допускает существенные ошибки в технике движения. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа педагога. Нарушает правила в играх, с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает, неактивен.

СРЕДНИЙ: Ребенок владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушение правил в играх. Увлечен процессом и не всегда обращает внимание на результат. В играх активен, положительно относится ко всем предлагаемым, особенно новым упражнениям.

ВЫСОКИЙ: Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля над действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос основных упражнений в самостоятельную деятельность.

В ходе проведения диагностики результаты заносятся в индивидуальную карту ребенка (Приложение № 1).

Условия реализации программы

В группы принимаются дети 1,5-4 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физической подготовкой. Дети проходят медицинское обследование и предоставляют письменное разрешение врача для занятий адаптивной физкультурой и согласие родителей на занятия.

Психолого-педагогические условия

- субъект-субъектное взаимодействие педагога и учащегося, построенное на сотворчестве, оптимизме;
- организация педагогом ситуаций успеха, авансирование успеха, особенно для детей, неуверенных в себе, с низким уровнем мотивации;
- развитие у обучающихся способности к рефлексии своей деятельности и продуктов своего труда;

- организация занятия, направленного на создание условий для самостоятельности и самореализации каждого учащегося, на раскрытие его субъектного опыта;

- взаимодействие с семьёй.

Валеологические условия

В соответствии с рекомендациями валеологии педагог должен строить занятия с учётом возрастных особенностей ребёнка, физкультминуток и чередования видов деятельности. Валеологическим сопровождением образовательно-воспитательного процесса служат эффективные средства и методы работы по оздоровлению детей:

- новые здоровьесберегающие технологии (средства двигательной направленности);

- организация и проведения подвижных игр (Н.П. Вайман, Н.И.Жерко);

- релаксационные упражнения и комплекс упражнений для снятия усталости;

- контроль над соблюдением санитарно-гигиенических норм на занятиях и при выполнении домашних занятий.

Санитарно-гигиенические условия

Соблюдение санитарно-гигиенических условий, воздушно - теплового режима в соответствии нормам СанПиН и соответствующего режима.

Воздушно-тепловой режим в помещении:

- температура воздуха в комнате 16-18 С;

- относительная влажность воздуха 30-70%;

- минимальная площадь на ребёнка 2,5 кв. м.

Световой режим в учебном помещении: мощность искусственного освещения – 150-250 люкс.

Материально-техническое обеспечение

Оборудование и техническое оснащение для проведения занятий адаптивной физкультурой:

- спортзал;

- шведская стенка, гимнастические маты; перекладина, кегли;
- малые мячи, ленты, канаты;
- мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный);
- обручи, гимнастические скамейки, наклонные доски;
- горки, доски с рейками;
- мягкие модули;
- бассейн;
- тонущие и нетонущие игрушки;
- надувные мячи, круги;
- спасательные пояса, пенопластовые доски, нарукавники.

Методическое обеспечение

Литература по теме, методические пособия; наглядные пособия, дидактический материал.

Список литературы

1. Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) /А.Н. Амелин, В.А.Пашинин. – М.: ФиС, 2009.
2. Андраш Лукачи. Игры детей мира. М., 2007.
3. Балайшите Л. От семи до (Твой первый старт) /Л.Балайшите. – М.: ФиС, 2004.
4. Барчукова Г.В. Игра, доступная всем /Г.В.Барчукова, С.Д.Шпрах. — М.: Знание, 2001.
5. Бортфельд С.А. Двигательные нарушения и лечебная физкультура при детском церебральном параличе. – М.: «Медицина», 2001.
6. Возрастная и педагогическая психология/ Сост. М.О.Шуаре. - М., 2002.
7. Голикова Е.М. Психолого-педагогическое сопровождение детей с ограниченными возможностями дошкольного и младшего школьного возраста: коллективная монография / под ред. О.И.Кирикова. Воронеж Изд-во ВГПУ, 2009.
8. Гончарова М.Н., Гринина А.В., Мирзоева И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 2004.
9. Грехнев В.С. Культура педагогического общения. - М., 2000.
10. Гросс Н.А. Физическая реабилитация детей с нарушениями функции опорно-двигательного аппарата. - М., 2000.
11. Дубровский В.И. Детские церебральные параличи. – В кн.: Спортивная медицина: Учеб.для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.
12. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общ.ред.проф. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2002.

13. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата./ Учебное пособие. М.: Издательство «АСАДЕМА», 2001.
14. Лечебная физическая культура: Справочник/Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.
15. Литвинова М. Ф. Русские народные подвижные игры. - Смоленск, 2005
16. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
17. Лопачев Ю.Н. Азбука кожаного мяча. – Ташкент: «Медицина», 1984.
18. Массаж и гимнастика для самых маленьких. Методическое пособие для родителей. - Нижний Новгород, 1991.
19. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
20. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. - М., 2010.
21. Педагогика/ Под ред. В.А. Сластёнина. - М., 2012.
22. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. /Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.
23. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПК и ПРО, 2002. -121 с.
24. Сучилин А.А. Футбол во дворе.- М.: «Физкультура и спорт», 2008.
25. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
26. Фришман И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. - М., 2011.
27. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по специальности 022500 "Физическая культура для

лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)" /под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

28. Шипицына Л. М., Мамайчук И.И. Детский церебральный паралич. – СПб.: Дидактика плюс, 2001.

Индивидуальная карта развития ребенка

Фамилия, имя _____
 Дата рождения _____

Дата диагностики		
Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)		
Ходьба по прямой		+
ходьба по наклонной плоскости	+	+
ходьба по скамейке	+	+
Бег по прямой	+	+
Бег с препятствиями	+	+
прыжки на 2 ногах	+	+
Ползание, лазанье	+	+
подбрасывание и ловля мяча		+
метание мяча	+	+
Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании		
Участие в совместных играх и физических упражнениях.	+	+
Участие в подвижных играх	+	+
Активность в самостоятельной двигательной деятельности	+	+
Уровень:		

**Примерные планы-конспекты занятий.
План – конспект занятий в бассейне для детей 2-4 лет
Занятие 1**

<p align="center">Разминка № 1</p> <p>1. Стать в кружок, размахивать прямыми руками вперед-назад, как маятник- 5-6 раз.</p> <p>2. Взмахнуть руками через стороны вверх и сделать хлопок над головой, опустить руки 3-4 раза.</p> <p>3. Хлопнуть в ладони перед собой, присесть и хлопнуть в ладони внизу- 2-3 раза.</p> <p>4. Спрятать руки за спину, походить на месте, высоко поднимая колени.</p> <p>5. Попрыгать («Мячики»)-3-4 раза по 6-8 подскоков.</p>	<p align="center">Тема: Знакомимся с водой</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • рассказать детям о свойствах воды; • ознакомить с правилами поведения в воде; • создать представление о движениях в воде, о плавании; • приучать действовать организованно, не толкать друг друга; • развивать самостоятельность действий. 	
	<p align="center">Основная часть</p> <p>1. Войти в воду, держась за перила, под наблюдением преподавателя.</p> <p>2. Ходить вдоль бортика (вода по пояс), держась за поручень, окунаться в воду.</p> <p>3. Ударять ладонями по воде, делая брызги.</p> <p>4. Набирать воду в ладони и выливать воду, на игрушки, на себя, подбрасывать воду вверх («Сделаем дождик»).</p> <p align="center">Заключительная часть</p> <p>1. Свободные игры с игрушками.</p> <p>3. Выход из воды</p>	

Занятие 2

<p align="center">Разминка № 2</p> <p>1. Ходьба, легкий бег, ходьба-40-60сек.</p> <p>2. Махи руками как маятник</p> <p>3. Поднять руки вверх, присесть, руки отпустить- 3-4 раза.</p> <p>4. Подпрыгивать на месте («Мячики»)-3-4 раза по 6-8</p>	<p align="center">Тема: Веселый дождик</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • приучать детей входить самостоятельно в воду; • самостоятельно окунаться, не бояться брызг, • не вытирать лицо руками; • упражнять в передвижениях в воде, держась за руки; • воспитывать смелость.
---	---

<p>подскоков. 5. Тихо пройти по дорожке на носочках.</p>	<p>Основная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно, под наблюдением преподавателя. 2. Ходить в воду (глубина по пояс), держась одной рукой за бортик, другой загребая воду. 3. Прыгать, держась двумя руками за бортик. 4. Окунаться до подбородка. Ходить по кругу, держась за руки, по сигналу приседать. <p>Заключительная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Свободные игры с игрушками. 2. Игра 3. Выход из воды 	
--	--	--

Занятие 3

<p>Разминка № 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба, легкий бег, ходьба- 40-60сек. 2. Взмахнуть руками через стороны вверх и сделать хлопок над головой, опустить руки- 3-4 раза. 3. Поднять руки вверх, присесть руки опустить- 3-4 раза. 4. Подпрыгивать на месте («Мячики»)3-4 раза по 6-8подскоков 5. Спрятать руки за спину, походить на месте, высоко поднимая колени. 6. Тихо пройти по дорожке на носочках. 	<p>Тема: Прыгаем как мячики Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • продолжать приучать детей самостоятельно входить в воду;упражнять в выполнении разных движений в воде; • закреплять прыжки с продвижением; • развивать координацию в пространстве; • воспитывать чувство коллективизма. <table border="1" data-bbox="972 1810 1967 2712"> <tr> <td data-bbox="972 1810 1644 2712"> <p>Основная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Ходить и бегать вдоль бассейна, не держась за поручень. 3. Стоя по пояс в воде, присесть (вода до подбородка), выпрыгнуть из воды. 4. Стоя в кругу, поливать воду на лицо; наклониться, опуская нос в воду. 5. Ходить по кругу, держась за руки, вправо, влево, на сигнал приседать. </td> <td data-bbox="1644 1810 1967 2712"> <p>2-3 мин</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p> </td> </tr> </table>	<p>Основная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Ходить и бегать вдоль бассейна, не держась за поручень. 3. Стоя по пояс в воде, присесть (вода до подбородка), выпрыгнуть из воды. 4. Стоя в кругу, поливать воду на лицо; наклониться, опуская нос в воду. 5. Ходить по кругу, держась за руки, вправо, влево, на сигнал приседать. 	<p>2-3 мин</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p>
<p>Основная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Ходить и бегать вдоль бассейна, не держась за поручень. 3. Стоя по пояс в воде, присесть (вода до подбородка), выпрыгнуть из воды. 4. Стоя в кругу, поливать воду на лицо; наклониться, опуская нос в воду. 5. Ходить по кругу, держась за руки, вправо, влево, на сигнал приседать. 	<p>2-3 мин</p> <p>1 раз</p> <p>1 раз</p>		

	<p>Заключительная часть</p> <p>1. Игры с игрушками. Принести игрушку и положить её в плавающий на поверхности воды обруч.</p> <p>2. Игра «Карусели»</p> <p>3. Выход из воды самостоятельно.</p>	
--	--	--

Занятие 4

<p style="text-align: center;">Разминка № 4</p> <p>1. Стать в кружок, размахивать прямыми руками вперед-назад, как маятник- 5-6 раз.</p> <p>2. Взмахнуть руками через стороны вверх и сделать хлопок над головой, опустить руки- 3-4 раза.</p> <p>3. Хлопнуть в ладони перед собой, присесть и хлопнуть в ладони внизу 2-3 раза.</p> <p>4. Попрыгать («Мячики»)-3-4 раза по 6-8 подскоков.</p> <p>5. Спрятать руки за спину, походить на месте, высоко поднимая колени.</p>	<p style="text-align: center;">Тема: Не боимся мы воды</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • приучать детей смело входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться воды; • приступить к упражнениям на погружение лица в воду; • поддерживать интерес детей к образовательной деятельности в бассейне; • развивать координацию; • воспитывать дисциплинированность. <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>1. Войти в воду самостоятельно, не держась друг за друга и не толкаясь.</p> <p>2. Прыгать, продвигаясь вперед, вдоль бортика, не держась за него.</p> <p>3. Стоя в кругу, брызгать водой себе в лицо.</p> <p>4. Наклониться, опустить лицо в воду, «помешать» воду носом, присесть, окунувшись до носа.</p> <p>5. Стать у бортика спиной, переходить на другую сторону бассейна, разгребая воду руками («Лодочки плывут»).</p> <p>Передвигаться медленно и быстро.</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть</p> <p>1. Игры с игрушками.</p> <p>2. Игра «невод»</p> <p>3. Игра «Рыбки»</p> <p>4. Выход из воды самостоятельно.</p>
--	--

Занятие 5

<p style="text-align: center;">Разминка № 5</p> <p>1. Стать в кружок, размахивать прямыми руками вперед-назад, как маятник- 5-6 раз.</p> <p>2. Взмахнуть руками через стороны вверх и сделать хлопок над головой, опустить руки- 3-4 раза.</p> <p>3. Хлопнуть в ладони перед собой, присесть и хлопнуть в ладони внизу - 2-3 раза.</p> <p>4. Спрятать руки за спину, походить на месте, высоко поднимая колени.</p> <p>5. Попрыгать («Мячики»)- 3-4 раза по 6-8 подскоков.</p>	<p>Тема: Лодочки плывут</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнять детей в передвижениях в воде разными способами; • работа рук «лодочки плывут», энергично разгребая воду руками; • продолжать упражнять в погружении лица в воду; • развивать самостоятельность действий; • воспитывать смелость. 	
	<p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>1. Войти в воду самостоятельно.</p> <p>2. Разойтись в разные стороны, а затем бегом стать парами («Найди себе пару»)</p> <p>3. Стоя в парах и держась за руки, поочередно приседать, погружаясь в воду.</p> <p>4. Принять упор лежа спереди на прямые руки, (на мелком месте), ноги вытянуть, они должны всплыть.</p> <p>5. Передвигаться вперед по дну бассейна на руках («Крокодилы»).</p> <p>6. Взяться руками за поручень, попробовать выпрямить ноги назад.</p>	<p>1 р. 3-4 р.</p> <p>2-3 мин.</p> <p>1-2 мин.</p> <p>1-2 мин</p> <p>3-4 р.</p>
<p>Заключительная часть</p> <p>1. Игра «Лодочки плывут(передвижения в разных направлениях, ориентировка в пространстве)</p> <p>2. Игры народов Поволжья. Игра «Салки»</p> <p>3. Выход из воды.</p>		<p>2 мин</p> <p>1 раз</p>

Занятие 6

<p style="text-align: center;">Разминка № 6</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ходьба, легкий бег, ходить высоко поднимая колени («Лошадки»)-1 мин.2. Стоя на месте, энергично размахивать руками вперед-назад-5-6 раз.3. Стать в пары лицом друг к другу; держась за руки, приседать поочередно-5-6 раз.4. Прыгать, продвигаться вперед, как воробышки- 40-50 сек.5. Ходьба на месте.6. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, как при плавании кролем.	<p style="text-align: center;">Тема: Крокодилы</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none">• учить детей принимать горизонтальное положение в воде,• опираясь на руки, передвигаться по дну бассейна в таком положении (глубина воды по колено);• закреплять работу рук «лодочки плывут», энергично разгребая воду руками;• совершенствовать передвижения в воде разными способами (парами, прыжками);• развивать пространственную ориентировку;• воспитывать чувство коллективизма:
	<p style="text-align: center;">Основная часть</p> <ol style="list-style-type: none">1. Войти в воду самостоятельно.2. Ходить и бегать по дну бассейна парами, держась за руки.3. Принять упор лежа спереди на прямых руках, ноги выпрямить, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, вспенивая воду, как при плавании способом кроль на груди.4. Приседать и выпрыгивать из воды, попробовать погрузиться с головой. <p style="text-align: center;">Заключительная часть</p> <ol style="list-style-type: none">1. Самостоятельные игры с мячами.2. Игра3. Выход из воды самостоятельно.

Занятие 7

<p style="text-align: center;">Разминка № 7</p> <p>1. Ходьба, легкий бег, ходить, высоко поднимая колени («Лошадки»)- 1 мин.</p> <p>2. Стоя на месте, энергично размахивать руками вперед-назад- 5-6 раз.</p> <p>3. Стать в пары лицом друг к другу; держась за руки, приседать поочередно 5-6 раз.</p> <p>4. Прыгать, продвигаться вперед, как воробышки- 40-50 сек.</p> <p>5. Ходьба на месте.</p> <p>6. Сидя в упоре сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно, как при плавании кролем.</p>	<p style="text-align: center;">Тема: Барабанные палочки (работа ногами, как при плавании кролем)</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • приучать работать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках (на суше и на воде); • закреплять работу рук «лодочки плывут»; • совершенствовать умение опускать лицо до подбородка, до носа; • приучать активно, играть с игрушками, ориентироваться в воде. 	
	<p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>1. Войти в воду самостоятельно, сразу окунуться. 1 раз</p> <p>2. Ходить по бассейну, разгребая воду руками («Лодочки плывут»).</p> <p>3. Сделать вдох, присесть, вода до подбородка, губы касаются поверхности воды, подуть на воду («Остуди чай»).</p> <p>4. Присесть и выпрыгивать из воды как можно выше, помогать себе, отталкиваясь о воду руками.</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть</p> <p>1. Игры с плавающими игрушками.</p> <p>2. Игра «Бегом за мячом»</p> <p>3. Самостоятельная игра в воде</p> <p>4. Выход из воды самостоятельно.</p>	

Занятие 8

<p style="text-align: center;">Разминка № 8</p> <ol style="list-style-type: none">1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки- 5-6 раз.2. Взмахивать одновременно обеими руками вперед-назад-3-4 раза.3. Присесть, обхватив колени руками и наклонить голову, сгруппироваться- 2-3 раза.4. Подпрыгивать на месте, как мячики-4 раза по 6 подпрыгиваний.5. «Остуди чай». Сделать глубокий вдох и подуть себе на ладошку6. Сдуть бумажку- 3-4 раза.7. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки.	<p style="text-align: center;">Тема: Дует на воду</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none">• осваивать вдох и выдох на воду;• закреплять работу ног, как при плавании «кроль на груди»;• совершенствовать работу рук «лодочки плывут»;• развивать общую выносливость;• воспитывать организованность, умение выполнять задание. <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <ol style="list-style-type: none">1. Войти в воду смело, самостоятельно окунуться.2. Прыгать, продвигаясь вперед поперек бассейна, как воробышки. Окунаться, плескаться.3. Наклониться над поверхностью воды, подуть на нее так сильно, чтобы появились круги и воронки.4. Сесть на дно бассейна, опереться руками сзади, делать движения прямыми ногами, как при плавании кролем на спине (глубина воды по колено).5. По сигналу погружаться в воду садиться, ложиться, падать. <p style="text-align: center;">Заключительная часть</p> <ol style="list-style-type: none">1. Игра «Лодочки плывут»2. самостоятельная игра3. Выход из воды самостоятельно.
--	---

Занятие 9

<p style="text-align: center;">Разминка № 9</p> <ol style="list-style-type: none">1. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки- 5-6 раз.2. Взмахивать одновременно обеими руками вперед-назад- 3-4 раза.3. Присесть, обхватив колени руками и наклонить голову, сгруппироваться- 2-3 раза.	<p style="text-align: center;">Тема: Мы веселые ребята</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none">• продолжать упражнять детей в умении делать вдохивыдох на воду - подуть на воду;• приучать выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и на спине;• развивать ориентировку в
---	---

<p>4. Сделать глубокий вдох и подуть себе на ладошку («Остуди чай»). Сдуть бумажку- 3-4 раза.</p> <p>5. Подпрыгивать на месте, как мячики-4 раза по 6 подпрыгиваний.</p> <p>6. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки.</p>	<p>пространстве;</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитывать уверенность.
	<p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>1 .Войти в воду и сразу окунуться самостоятельно.</p> <p>2. Бегать вдоль бортика, разгребая воду руками. Перебегать на другую сторону бассейна и назад.</p> <p>3. Стоя в кругу, делать хлопки по воде, двигать руками в воде вправо и влево, поворачивая ладони («Волны на море»).</p> <p>4. Стоя в кругу, взявшись за руки, приседать, погружаясь в воду до глаз, опуская в воду всё лицо, делать пузыри («У кого пузырей больше?»).</p> <p>Заключительная часть</p> <p>1. Свободное плавание.</p> <p>2. Игра «Мы веселые ребята»».</p> <p>3.Выход из воды самостоятельно.</p>

Занятие 10

<p style="text-align: center;">РАЗМИНКА № 10</p> <p>1. Стоя, энергично двигать руками вправо и влево, подражая полосканию белья.</p> <p>2. Наклоны вперед, руки на поясе, делать полный вдох и выдох.</p> <p>3. Прыжки, присесть и подпрыгнуть повыше.</p> <p>4. Ходьба на месте.</p> <p>4. Движения ногами, как при</p>	<p style="text-align: center;">Тема: Спрячь лицо под воду</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • приучать, смело погружать лицо в воду, не вытирать его руками; • закреплять выполнение энергичных движений в воде руками; • совершенствовать передвижения в воде; • развивать общую выносливость; • воспитывать чувство коллективизма.
---	---

<p>плавании кролем.</p>	<p style="text-align: center;">Основная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно. 2. Ходить вдоль бортика, наклонившись вперед и заложив руки за спину («Ледокол»). Попробовать побежать в таком положении. 3. Бегать за плавающими в воде игрушками, помогая себе гребковыми движениями рук. 4. Стоя у бортика, дуть на игрушки так, чтобы они скользили по поверхности воды. 5. Стоя в кругу, держась за руки, всем вместе присесть так, чтобы голова погрузилась в воду («Спрячемся под воду»). Опустить руки, присесть, опустив лицо в воду, попробовать делать выдох в воду. <p style="text-align: center;">Заключительная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Свободное плавание, игры детей. 2. Игра «Волны на море». 3. Выход из воды самостоятельно.
-------------------------	--

Занятие 11

<p style="text-align: center;">Разминка № 11</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Присесть охватить руками колени, встать, выпрямить руки, поднять их вверх-3-4 раза. 2. Сидя на полу и опершись руками сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно. 3. Подскоки на двух ногах на месте («Мячики»)- не менее 20 раз. 4. Ходить на месте, взмахивая руками в стороны-вверх. 	<p>Тема: Погружение с головой</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнять детей в погружении в воду с головой, • приучать, не бояться воды; • закреплять умение выполнять вдох и выдох в воду; • развивать координацию, активизировать внимание детей; • воспитывать самостоятельность, уверенность передвижения в воде. <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Войти в воду самостоятельно, смело окунуться, поиграть, поплавать произвольно. 2. Выпрыгивать из воды, держась за поручень, приседать, погружаясь в воду с головой. 3. Стоя в кругу, делать энергичные
---	--

	<p>движения руками вправо-влево, как при полоскании белья.</p> <p>4. Вдох, выдох в воду, стоя в кругу, присев или наклонившись вперед («Пузыри»).</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть</p> <ol style="list-style-type: none">1. Свободное плавание, игры детей.2. Игра «Спрячемся под воду»,3 Выход из воды самостоятельно.
--	--

Игры в воде

«Огуречик»

Цель игры: обучение передвижению в воде.

Описание игры: Играющие держаться за поручень бассейна и говорят:

«Огуречик, огуречик,
Не ходи на тот конечик.
Там мышка живет,
Тебе хвостик отгрызет»

С окончанием слов дети передвигаются к противоположной стене бассейна.

Правила игры: нельзя толкаться.

Примечание: инструктор отмечает детей, кто аккуратней шел по бассейну, не забыв похвалить всех детей, создав положительные эмоции.

Литература: Е.Н.Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать»Стр.40

«Море волнуется»

Цель игры: помочь детям освоиться в воде, познакомиться-ся с её сопротивлением.

Описание игры: Дети стоят в колонне по одному. По команде инструктора «Море волнуется!» дети разбегаются в произвольном направлении (их «разгоняет ветер»), производят любые движения рук, окунаются. Когда инструктор произносит: «Ветер стих, море успокоилось!», дети должны быстро занять свои места в колонне.

Правила игры: Инструктор говорит: «Раз, два, три – вот на место встали мы»

Примечание: Можно использовать построение в круг, в одну шеренгу.

Опоздавшего можно посчитать выбывшим из игры и отвести в сторону.

Литература: Т.И. Осокина «Как научить детей плавать»Стр.59

«Поезд в туннель»

Глубина воды по пояс

Цель игры: совершенствовать умение скользить на груди.

Описание игры: Играющие выстраиваются в колонну по одному, положив друг другу руки на плечи, изображая поезд. Колонна движется шагом. Двое ребят, стоя лицом, друг к другу и держась за руки, образуют туннель, опуская руки на поверхность воды. Чтобы проехать через него, ребята, изображающие поезд, поочередно выходят вперед колонны и выполняют скольжение на груди. После того как все вагоны пройдут, дети, изображающие туннель, пристраиваются к концу колонны, а двое первых ребят из поезда образуют новый туннель.

Правила игры: Возвращаться в конец колонны можно только шагом.

Встречное движение запрещается – в тоннеле одна колея, может произойти крушение.

Примечание: Педагог должен следить, чтобы изображающие туннель не задерживали ребят под водой.

Литература: М.Д. Маханева Г.В. Баранова «Фигурное плавание в детском саду» Стр.52

«Невод»

Глубина воды по пояс

Цель игры: помочь освоится с сопротивлением воды.

Описание игры: Играющие (рыбы) располагаются в ограниченном пространстве. Двое рыбаков, взявшись за руки, по сигналу инструктора бегут за рыбкой, стараясь окружить её. Каждая пойманная рыба остаётся в сети рыбаков. Так постепенно составляется невод. Игра заканчивается, когда все рыбы будут переловлены.

Правила игры: Нельзя ловить рыбу разорванным неводом. Нельзя толкаться, топить друг друга, хватать за руки, туловище.

Примечание: Водящего назначает инструктор. Пойманный последним объявляется самой быстрой рыбкой.

Литература: М.Д. Маханева Г.В. Баранова «Фигурное плавание в детском саду» Стр.53

«Переправа»

Цель игры: дать почувствовать сопротивление воды для правильного осуществления воды для правильного осуществления гребковых движений рук.

Описание игры: Играющие выстраиваются в одну шеренгу

Правила игры: Возвращаться в конец колонны можно только шагом.

Встречное движение запрещается – в тоннеле одна колея, может произойти крушение.

Примечание: Педагог должен следить, чтобы изображающие туннель не задерживали ребят под водой.

Литература: М.Д. Маханева Г.В. Баранова «Фигурное плавание в детском саду» Стр.52

«Солнышко и дождик»

Цель игры: Учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга..

Описание игры: Дети стоят у стенки бассейна. Инструктор говорит:

«Солнышко! Идите гулять!» Дети ходят и бегают по всему бассейну. После слов «Дождик! Скорей домой!» Дети бегут на свои места. Когда инструктор скажет «Солнышко! Идите гулять!» Можно идти гулять, игра повторяется.

Правила игры: Сначала в игре принимают участие 5-6 детей. При повторе могут играть все.

Примечание: Вместо домиков (стенка бассейна) можно использовать зонтик.

Литература: Е.А. Тимофеева Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. Стр 38.

«Карусель»

Цель игры: обучить передвижению по дну бассейна, обучение построению в круг

Описание игры: Взявшись за руки в воде, начните движение по кругу, постепенно ускоряйте шаг, произнося:

«Еле-еле, еле-еле

закружились карусели,

а потом, потом, потом —

все бегом, бегом, бегом».

Бегите по кругу, а затем произнесите:

«Тише, тише, не спешите, карусель остановите».

Постепенно замедляйте шаг и со словами:

«Вот и кончилась игра. Остановка — раз и два!» - остановитесь.

Правила игры: Сначала в игре принимают участие 5-6 детей. При повторе могут играть все.

Примечание: Повторите игру с движением по кругу в противоположную сторону.

Литература: Т.И. Осокина «Как научить детей плавать»Стр.60

«Поезд»

Цель игры: помочь детям освоиться на воде, учить детей ходить друг за другом. Сначала держась друг за друга, затем не держась;

Описание игры: Дети становятся друг за другом. Каждый ребенок изображают вагон, а впереди стоящий паровоз (взрослый). Паровоз гудит, и поезд начинает двигаться – сначала медленно, потом быстрее. Приближаясь к станции (заранее отмеченное место), поезд замедляет ход, останавливается. Затем паровоз даёт гудок, и движение возобновляется.

Правила игры: Нельзя толкать и обгонять друг - друга;

Примечание: Изображая поезд, каждый ребенок может свободно вращать руками, гудеть, говорить «чух,чух,чух!».

Литература: Э.Я.Степаненкова Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет стр.17

«Веселые Зайчата»

Цель игры: обучение прыжкам на двух ногах в игровой манере, развитие ловкости и координации движения.

Описание игры: Дети «Зайчата» выполняют движения в соответствии с текстом.

Ну-ка, дружно все присели, Друг на друга поглядели,

Лапками похлопали: Хлоп да хлоп, Хлоп да хлоп.

Что у зайцев на макушке?

-Пляшут весело там ушки.

Раз подскок, два подскок – Поскакали все в лесок.

Правила игры: Дети «Зайчата» выполняют движения в соответствии с

текстом.

Примечание: Инструктор вместе с детьми выполняет движения.

Литература: К.К. Утробина Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет стр25

«Самолеты»

Цель игры: Учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга.

Описание игры: Дети стоят у бортика бассейна это аэродром. Малыши – летчики. «Летчики к полету готовы?» - спрашивает инструктор. Дети отвечают: «Готовы!» «Заводи мотор!» - говорит инструктор. Дети вертят правой рукой, будто заводят мотор, произнося «тр-тр-р». Инструктор можно лететь. «Летчики» на самолетах летают по всему бассейну. Инструктор говорит – «На посадку». Все возвращаются на аэродром. Затем снова даётся сигнал к полету и игра повторяется.

Правила игры:

Примечание: Для отдыха детей, когда они сели на скамеечки. Можно проверить шины, закачать топливо.

Литература: Э.Я.Степаненкова Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет стр.22

Маленькие и большие ножки

Задача игры: помочь детям освоиться в воде.

Описание. Дети образуют круг и подражают движениям преподавателя.

Он говорит: « Маленькие ножки бежали по дорожке», при этом быстро-быстро притопывает, приговаривая: «Топ, топ, топ». Затем замедляя движение, медленно произносит: «большие ноги шли по дороге - топ, топ, топ», высоко поднимает колени и топает так, чтобы появились брызги.

Правила. Нельзя толкать друг друга и брызгаться.

Методические указания. Преподаватель следит, чтобы дети выполняли движения вместе, не боялись воды, подбадривает малышей.

Рыбки резвятся

Задача игры: приучать детей выполнять разные движения в воде, не бояться воды.

Описание. По сигналу преподавателя «Рыбки резвятся» дети подпрыгивают на двух ногах. По сигналу «Рыбки отдыхают» - присаживаются на корточки. Можно разрешать прыжки на двух ногах с последующим падением в воду.

Правила. Внимательно слушать преподавателя, выполнять движения по сигналу. Нельзя толкать друг друга и брызгаться.

Методические указания. Детей можно поставить в круг или предложить стать свободно около преподавателя. Помогать детям преодолеть страх перед водой, подбадривать несмелых.

Поймай воду

Задача игры: научить детей сжимать пальцы рук, делать «ложечку».

Описание. Играющие стоят на месте в одной шеренге или кругу. По команде «Поймай воду!» они вытягивают руки вперед, опускают в воду, соединяют под водой кисти рук, сжимают пальцы. Зачерпнув воду, дети поднимают руки над поверхностью. Преподаватель проверяет наличие воды в руках.

Методические указания. Если вода течет из рук, преподаватель говорит «Ой, какие руки дырявые! Ну-ка, зачерпни водичку еще раз». Дети самостоятельно контролируют правильность положения пальцев рук.

Волны на море

Задача игры: познакомить с сопротивлением воды.

Описание. Занимающиеся стоят лицом в круг на расстоянии вытянутых рук. Руки отведены вправо (влево), лежат на поверхности воды, ладони повернуты по направлению движения рук. Одновременно с поворотом туловища дети проносят руки под самой поверхностью воды в противоположную сторону – образуются волны. Движение продолжается непрерывно то в одну, то в другую сторону.

Правила. Нельзя опускать руки глубоко в воду.

Методические указания. Для одновременности выполнения упражнения дети вслух приговаривают «У-ух, У-ух».

Поймай лодочку (рыбку)

Задача игры: приучать детей передвигаться в воде. Преодолевать ее сопротивление.

Описание. Дети стоят у бортика по одной стороне бассейна. Преподаватель пускает пластмассовые лодочки и предлагает детям поймать их. Затем дети отдают лодочки преподавателю. Игра повторяется.

Правила. Нельзя толкать друг друга и брызгаться, можно ловить только по одной лодочке.

Методические указания. На первых порах не надо торопить малышей. При повторном проведении игры можно предложить детям задание: «Кто быстрее поймает лодочку?», чтобы стимулировать более быстрое передвижение их в воде.

Догоните меня

Задача игры: научить детей передвижению в разных направлениях, преодолевая сопротивление воды.

Описание. Дети стоят вместе с педагогом у бортика. Преподаватель отходит и предлагает догнать его. У противоположной стороны бассейна он

останавливается и встречает детей, подбадривает тех, кто испытывает затруднения.

Правила. Нельзя наталкиваться друг на друга.

Методические указания. Первое время преподаватель не должен быстро отходить от детей, пока они не освоились в воде. При многократном повторении игры преподаватель может предложить детям убежать, а сам будет ловить их. При этом не следует торопиться, надо дать детям возможность спокойно добраться до своего места.

Солнышко и дождик

Задача игры: приучать детей не бояться воды, передвигаться, не держась друг за друга и не толкаясь.

Описание. Дети стоят у бортика с одной стороны. По сигналу преподавателя «Солнышко – можно гулять!» дети ходят в разных направлениях по бассейну. Затем преподаватель говорит «Дождик!» и брызгает на детей водой. Дети убегают к бортику.

Правила. Начинать движения нужно по сигналу преподавателя, нельзя толкать друг друга.

Методические указания. Преподаватель приглашает гулять всех. Не слишком сильно брызгать на детей, чтобы не пугать их.

Переправа

Задача игры: дать почувствовать сопротивление воды для правильного выполнения гребковых движений рук.

Описание. Играющие выстраиваются в одну шеренгу вдоль боковой стенки бассейна на расстоянии вытянутой руки друг от друга. По команде преподавателя они все вместе начинают «переправляться на другой берег». Продвижению в воде дети помогают гребковыми движениями рук, приговаривая:

Толкаюсь, толкаюсь руками о воду,

Вода помогает мне выбрать дорогу.

Правила. Нельзя толкать друг друга и брызгаться.

Методические указания. Следить чтобы пальцы рук были сомкнуты. Пояснить различие между гребками рукой с сомкнутыми и разведенными пальцами.

Найди свой домик

Задача игры: приучать детей ориентироваться в необычных условиях, внимательно слушать сигналы и действовать в соответствии с ними.

Описание. Три разных по цвету обруча лежат (плавают) на поверхности воды. Дети делятся на три группы, каждая становится возле своего обруча. По сигналу «Рыбки резвятся» дети бегают в разных направлениях, по сигналу «найди свой домик» они идут или бегут к своим обручам.

Правила. Нельзя толкать друг на друга, надо убежать от «домиков» подальше.

Методические указания. Сигналы подавать четко, громко, чтобы все дети их слышали.

Кораблики

Задача игры: приучать выполнять в воде движения в разных направлениях, быстро и медленно.

Описание. Дети стоят в колонне по одному. По команде преподавателя «Полный ход!» дети бегут по воде, широко размахивая руками. «Тихий ход!» - продвигаются медленно. «Задний ход!» - двигаются спиной вперед.

Правила. Нужно внимательно слушать сигнал, менять движение только по сигналу. Нельзя толкаться и брызгаться.

Методические указания. Следить за движениями детей, поощрять хорошо выполнивших задание. Детей можно построить в шеренгу, в две небольшие колонны.

Найди себе пару

Задача игры: приучать детей ориентироваться в необычных условиях, упражнять в ходьбе парами.

Описание. Дети ходят по бассейну в разных направлениях. По сигналу «Найди себе пару!» они становятся в пары (с кем им хочется), берутся за руки и идут в парах.

Правила. Дети выбирают пару по своему желанию. Нельзя тянуть друг друга, толкать.

Методические указания. Не торопиться подавать сигналы. Дать возможность детям самим стать в пары. При необходимости оказывать им помощь. При повторении игры детям можно раздать цветные пластмассовые шары. По сигналу «найди себе пару!» дети, у которых шары одинакового цвета, становятся в пары. Затем по сигналу они снова разбегаются. Во время бега шары надо держать поднятыми вверх.

Море волнуется

Задача игры: помочь детям освоиться в воде, ознакомиться с ее сопротивлением.

Описание. Дети стоят в колонне по одному. По команде преподавателя «Море волнуется!» они разбегаются в произвольном направлении (их «разгоняет ветер»), производят любые движения руками, окунаются. Когда преподаватель произнесет: «Ветер стих, море успокоилось!», дети должны быстро занять свои места в колонне.

Правила. Преподаватель говорит: «Раз, два, три – вот на место встали мы». Не нашедший за это время своего места в колонне отмечается преподавателем как невнимательный.

Методические указания. Можно использовать построение в круг, в одну шеренгу.

Карусели (1 вариант)

Задача игры: приучить детей двигаться по кругу, не бояться воды.

Описание. Дети становятся в круг и берутся за руки. По сигналу преподавателя они начинают движение по кругу, постепенно ускоряя шаг. Вместе с преподавателем дети произносят:

Еле-еле, еле-еле закружились карусели,

А потом, потом, потом - Все бегом, бегом, бегом!

Дети бегут по кругу. Затем преподаватель произносит:

Тише, тише, не спешите, карусель остановите!

Раз-два, раз-два вот и кончилась игра.

Дети останавливаются.

Правила. Выполнять движения в соответствии с текстом, не тянуть товарища.

Пузырь

Задача игры: приучать двигаться в воде вперед, назад, не бояться воды.

Описание. Дети становятся в круг близко друг к другу, берутся за руки. Вместе с преподавателем произносят:

Раздувайся, пузырь, раздувайся, большой,

Оставайся такой да не лопайся. «Лопнул пузырь!» дети двигаются по центру, произнося звук «ш-ш-ш» («воздух выходит»). Затем дети снова «надувают пузырь» - отходят назад.

Правила. Двигаться вперед, назад, держась за руки. Нельзя толкать друг друга.

Методические указания. Преподаватель становится в круг вместе с детьми. Произносить текст нужно медленно, четко, привлекая к этому играющих. При повторении игры на слова «Лопнул пузырь!» дети могут приседать в воду.

Принеси мяч

Задача игры: приучать детей двигаться в воде в разных направлениях, преодолевать сопротивление воды.

Описание. Дети становятся вдоль одной из сторон бассейна. Преподаватель показывает яркие мячи, затем бросает их в воду и предлагает детям поймать. Дети передвигаются по воде за мячами, ловят их и приносят преподавателю. Игра повторяется.

Правила. начинать ловить мячи нужно по сигналу преподавателя. Нельзя толкаться и брызгаться.

Методические указания. Мячи не следует разбрасывать слишком далеко от детей. Можно использовать для игры другие надувные игрушки.

Мячики

Задача игры: приучать детей подпрыгивать в воде, не бояться брызг.

Описание. Преподаватель начинает играть с одним ребенком. Положив руку на голову ребенка, он предлагает ему попрыгать, как мячик. Ребенок подпрыгивает, а преподаватель подбадривает малыша. Затем предлагает попрыгать, как мячики, всем детям.

Правила. Нельзя толкаться и брызгаться.

Методические указания. Во время игры преподаватель может считать прыжки, по окончании прыжков сказать: «Укатились мячики», после чего дети убегают к бортику.

Лодочки плывут

Задача игры: приучать детей передвигаться в воде друг за другом, не бояться воды.

Описание. Дети входят в воду, становятся друг за другом вдоль бортика. По сигналу «Поплыли лодочки!» дети двигаются друг за другом, разгребая воду руками, как веслами. Лодочки плывут сначала медленно, затем быстрее.

Правила. Соблюдать направление, нельзя наталкиваться друг на друга.

Методические указания. Преподаватель следит, чтобы дети не отставали, двигались смелее. При повторном проведении игры можно предложить им двигаться в разных направлениях. По сигналу «Лодочки плывут к берегу» дети становятся у бортика.

Бегом за мячом!

Задача игры: закрепить у детей навык смело входить в воду и передвигаться в ней.

Описание. Играющие встают в одну шеренгу у бортика лицом к воде на расстоянии шага друг от друга. На расстоянии 4-5 метра от них в воде плавают предметы (мячи, круги), количество которых равно количеству играющих. По сигналу дети бегут за мячами (кругами) и возвращаются на свои места. Выигрывает тот, кто первый займет свое место в шеренге.

Правила. нельзя забегать за обусловленное место, мешать друг другу, толкаться.

Методические указания. Преподаватель следит за детьми, поощряет ловких, помогает другим, подбадривает их. Может быть предложен вариант игры, когда мячей в воде меньше, чем детей. Дети должны бежать быстрее, чтобы не оставаться без мяча.

Сердитая рыбка

Задача игры: приучать детей смело передвигаться в воде, менять направление, быстроту движения.

Описание. Преподаватель или один из детей изображает сердитую рыбку. Она находится у противоположного бортика, дети тихонько подходят к ней, а преподаватель в это время говорит:

Сердитая рыбка тихо лежит, сердитая рыбка, наверное, спит.

Подойдем мы к ней, разбудим и посмотрим, что же будет.

Рыбка начинает ловить детей, дети разбегаются, рыбка гонится за ними. Затем рыбка возвращается на место. Игра повторяется с новым водящим.

Правила. Выполнять движения в соответствии с текстом, убегая от сердитой рыбки, не толкать друг друга.

Методические указания. Первый раз сердитой рыбкой может быть преподаватель. Не следует быстро бежать за детьми. Надо дать им возможность убежать на свое место. При многократном повторении можно догонять детей.

Медвежонок умка и рыбки

Задача игры: приучать детей двигаться по кругу в разных направлениях, взявшись за руки.

Описание. Из числа играющих выбирается медвежонок Умка. Остальные дети – рыбки. Умка делает вид, что спит, а рыбки водят хоровод со словами:

Рыбки весело плескались
В чистой светленькой воде (свободно гуляют по бассейну),
То завьются (круговые движения руками),
Разовьются (круговые движения в обратном направлении),
То заплывают в воде (дети разводят руками в разные стороны).
Умка – белый медвежонок-
Спрятал мордочку свою.
Нас поймать он очень хочет (дети идут по кругу),
Но покажем нос ему!

После этих слов ребята уплывают, кто как может, а Умка догоняет их. Дотронувшись до 3- 4 ребят, Умка возвращается на место. Преподаватель или Умка выбирают нового водящего, и игра продолжается.

Правила. Выполнять движения нужно в соответствии с текстом, уплывать только с последними словами.

Методические указания. Преподаватель играет вместе с детьми, показывает, какие движения надо делать.

Фонтан

Задача игры: научить детей не бояться водяных брызг, не отворачиваться от них.

Описание. Держась за руки, играющие образуют круг. Они стоят лицом в круг, опускают руки, принимают положение упора лежа сзади. По сигналу все одновременно начинают движения ног кролем, поднимают фонтан брызг. Игра повторяется несколько раз.

Правила. Нельзя отворачиваться от брызг, пятиться назад, вставать.

Методические указания. Вариант: игра может проводиться и как упражнение для овладения движениями ног при плавании кролем. При этом дети следят, чтобы брызг не было, а на поверхности воды показывались только пальцы ног.

Караси и щука (1 вариант)

Задача игры: учить детей смело погружаться в воду, помочь осваивать погружения с водой.

Описание. Дети (караси) перемещаются по дну бассейна в разных направлениях, помогая себе руками. Щука (ее роль первое время исполняет преподаватель) стоит в углу бассейна. По сигналу «Щука плывет!» дети уплывают к бортику и погружаются в воду до подбородка, а кто может - и глубже.

Правила. Дети не должны убегать к бортику раньше сигнала, нельзя толкать друг друга.

Методические указания. Преподаватель, исполняющий роль щуки, не должен слишком быстро бежать за детьми и ловить их. Надо дать возможность всем спрятаться.

Поезд в туннель! (1 вариант)

Задача игры: учить детей погружаться в воду с головой.

Описание. Играющие выстраиваются в колонну по одному и, положив руки на пояс друг другу, изображают поезд. Колонна движется шагом. Двое ребят, стоя лицом друг к другу и держась за руки, образуют туннель. Чтобы проехать через него, дети, изображающие поезд, поочередно погружаются с головой в воду. После того как все вагоны проедут, изображавшие туннель пристраиваются к концу колонны, а двое первых ребят из поезда образуют новый туннель. Игра продолжается.

Правила. Нельзя толкать друг друга, встречное движение запрещается - в туннеле одна колея. Может произойти крушение.

Методические указания. Преподаватель должен следить, чтобы изображающие туннель не задерживали ребят под водой.

Спрячемся под воду

Задача игры: упражнять в погружении в воду с головой.

Описание. Играющие, взявшись за руки, образуют круг. По сигналу «Спрячемся под воду» дети приседают, погружаются в воду с головой, не разнимая рук.

Правила. Дети не должны разнимать руки, вытирать лицо после подъема из воды.

Оса

Задача игры: приучать погружаться в воду с головой, не бояться воды.

Описание. Играющие образуют круг. Преподаватель находится в центре круга. У него в руках удилице, к которому веревкой привязан бантик из поролона. Преподаватель поочередно или выборочно старается посадить на кого-нибудь осу. Игроки, спасаясь от осы, погружаются в воду с головой.

Правила. Тот, на кого села оса, обязательно должен погрузиться в воду, а поднявшись из воды, не разрывать круг, не вытирать лицо руками.

КАРТОТЕКА ПОДВИЖНЫХ ИГР

Мой веселый звонкий мяч (прыжки)

Цель. Учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убегать только тогда, когда будут произнесены последние слова.

Описание. Дети сидят на стульях в одной стороне комнаты или площадки. Воспитатель становится перед ними на некотором расстоянии и выполняет упражнения с мячом; он показывает детям, как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой, и при этом приговаривает:

Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Красный, Желтый, Голубой,
Не угнаться за тобой! (С. Маршак)

Затем воспитатель вызывает 2—3 детей, предлагает им попрыгать одновременно с мячом и повторяет упражнение, сопровождая его словами. Закончив, он произносит: «Сейчас догоню!» Малыши перестают прыгать и убегают от воспитателя, который делает вид, что ловит их.

Птички в гнездышках (бег)

Цель. Учить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу.

Описание. Дети сидят на стульчиках, расставленных по углам комнаты. Это гнездышки. По сигналу воспитателя все птички вылетают на середину комнаты, разлетаются в разные стороны, приседают, разыскивая корм, снова летают, размахивая руками-крыльями. По сигналу воспитателя «Птички, в гнездышки!» дети возвращаются на свои места. Указания к проведению. Воспитатель следит, чтобы дети-птички действовали по сигналу, улетали от гнездышка как можно дальше и возвращались бы только в свое гнездышко. Для гнездышек можно использовать большие обручи, положенные на пол, а на участке это могут быть круги, начерченные на земле, в которых дети приседают на корточки. Воспитатель приучает детей быть внимательными во время бега, уступать место бегущим навстречу, чтобы не столкнуться; учит детей выпрыгивать из гнездышек (обруча).

Трамвай (бег)

Цель. Учить детей двигаться парами, согласовывая свои движения с движениями других играющих; учить их распознавать цвета и в соответствии с ними менять движение.

Описание: 3—4 пары детей становятся в колонну, держа друг друга за руку. Свободными руками они держатся за шнур, концы которого связаны, т. е. одни дети держатся за шнур правой рукой, другие — левой. Это трамвай. Воспитатель стоит в одном из углов комнаты, держа в руках три флажка: желтый, зеленый, красный. Он объясняет детям, что трамвай движется на зеленый сигнал, на желтый замедляет ход, а на красный — останавливается. Воспитатель поднимает зеленый флажок — и трамвай едет: дети бегут по краям зала (площадки). Если воспитатель поднимает желтый или красный флажок, трамвай замедляет ход и останавливается. Указания к проведению. Если детей в группе много, можно составить два трамвая. Сюжет игры может быть более развернутым: во время остановок одни пассажиры выходят из трамвая, другие входят, приподнимая при этом шнур. Воспитатель знакомит детей с правилами уличного движения. Он следит за тем, чтобы все играющие были внимательными, не пропускали остановок, следили за сменой флажков и меняли движение.

Воробушки и кот (бег)

Цель. Учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываться от ловящего, быстро убегать, находить свое место; приучать детей быть осторожными, занимая место, не толкать товарищей.

Описание. Дети становятся на невысокие скамеечки или кубики (высотой 10—12 см), положенные на пол в одной стороне площадки или комнаты. Это воробушки на крыше. В другой стороне, подальше от детей, сидит кот, он спит. «Воробушки вылетают на дорогу», — говорит воспитатель, и дети спрыгивают со скамеек, кубиков, разлетаются в разные стороны. Просыпается кот, он потягивается, произносит «мяу-мяу» и бежит ловить воробушков, которые прячутся на крыше. Пойманных воробушков кот отводит к себе в дом.

Указания к проведению. Скамеечки и кубики следует раскладывать подальше один от другого, чтобы детям было удобно стоять и спрыгивать, не мешая друг другу. Воспитатель следит, чтобы дети, спрыгивая, приземлялись мягко, показывает, как это надо делать. Первое время, когда в роли кота выступает воспитатель, кот не ловит воробушков, а только пугает, делая вид, что ловит их. Когда же на роль кота будет выбран ребенок, он может ловить детей

Кролики (прыжки)

Цель. Учить детей прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, пролезать под ножками стульев, развивать ловкость, уверенность.

Описание. В одной стороне комнаты полукругом расставлены стулья с сиденьями внутрь полукруга. Это клетки кроликов. На противоположной стороне — дом сторожа. Посередине находится лужайка, на которую кроликов выпускают гулять. Дети (по 2—3) становятся сзади стульев, по

указанию воспитателя они присаживаются на корточки — кролики сидят в клетках. Воспитатель-сторож подходит к клеткам и выпускает кроликов на лужок: дети один за другим проползают под стулом, а затем прыгают, продвигаясь вперед по всей лужайке. По сигналу воспитателя «Бегите в клетки!» кролики возвращаются на свои места, снова проползая под стульями.

Наседка и цыплята (подлезание)

Цель. Учить детей подлезать под веревку, не задевая ее, увертываться от ловящего, быть осторожным и внимательным; приучать их помогать им.

Описание. Дети, изображающие цыплят, вместе с наседкой находятся за натянутой между стульями на высоте 35—40 см веревкой. Это их дом. На противоположной стороне площадки или комнаты сидит большая птица. Наседка выходит из дома и отправляется на поиски корма, она зовет цыплят: «Ко-ко-ко-ко». По ее зову цыплята подлезают под веревку, бегут к наседке и вместе с ней гуляют, ищут корм. По сигналу «Большая птица!» цыплята быстро убегают.

Указания к проведению. Роль наседки в первое время выполняет воспитатель, а затем на эту роль можно выделять детей, сначала по их желанию, а потом по назначению воспитателя. Когда цыплята возвращаются в дом, убегая от большой птицы, воспитатель может приподнять веревку повыше, чтобы дети не задевали за нее.

Такси (бег)

Цель. Приучать детей двигаться вдвоем, соразмерять движения друг с другом, менять направление движений, быть внимательным к партнерам по игре.

Описание. Дети становятся внутри большого обруча (диаметром 1 м), держат его в опущенных руках: один — у одной стороны обода, другой — у противоположной, друг за другом. Первый ребенок — водитель такси, второй — пассажир. Дети бегают по площадке или по дорожке. Через некоторое время меняются ролями.

Указания к проведению. Одновременно могут играть 2—3 пары детей, а если позволяет площадь — то больше. Когда дети научатся бегать в одном направлении, воспитатель может дать задание двигаться в разных направлениях, делать остановки. Можно место остановки обозначить флажком или знаком стоянки такси. На остановке пассажиры меняются, один выходит из такси, другой садится.

Зайцы и волк (прыжки)

Цель. Приучать детей внимательно слушать воспитателя, выполнять прыжки и другие действия в соответствии с текстом. Учить ориентироваться в пространстве, находить свое место (куст, дерево).

Описание. Дети-зайцы прячутся за кустами и деревьями. В стороне за кустом находится волк. Зайцы выбегают на полянку, прыгают, щиплют травку, резвятся. По сигналу воспитателя: «Волк идет!» — зайцы убегают и прячутся за кусты, под деревьями. Волк пытается догнать их.

В игре можно использовать небольшой текст:

Зайки скачут: скок, скок, скок,
На зеленый на лужок.

Травку щиплют, кушают,
Осторожно слушают,
Не идет ли волк?

Дети выполняют действия, о которых говорится в стихотворении. С окончанием текста появляется волк и начинает ловить зайцев.

Указания к проведению. Ребенок, исполняющий роль волка, должен быть подальше от кустов, где прячутся дети. Первое время роль волка выполняет воспитатель, при этом он не спешит поймать зайцев, давая возможность детям убежать и спрятаться. Затем можно предложить выполнять роль волка детям по желанию.

Лохматый пес (бег)

Один ребенок изображает пса, он ложится на травку, голову кладет на вытянутые вперед руки. Несколько детей вместе с воспитателем тихо идут к псу и при

этом произносят такие стихи:

Вот лежит лохматый пес,
В лапы свой уткнувши нос,
Тихо, смирно он лежит,
Не то дремлет, не то спит.
Подойдем к нему, разбудим
И посмотрим, что же будет.

«Пёс» вскакивает, начинает лаять и бежит за детьми, они убегают и прячутся

Курочка-хохлатка (бег)

Воспитатель изображает курицу, дети — цыплят. Один ребенок сидит на скамейке, вдали от остальных детей. Это кошка дремлет на солнышке.

Курица-мама выходит с цыплятами гулять. Воспитатель говорит: Вышла курочка-хохлатка,

С нею желтые цыплятки.
Квохчет курочка: «Ко-ко,
Не ходите далеко».

Приближаясь к кошке, он говорит: На скамейке у дорожки
Улеглась и дремлет кошка..
Кошка глазки открывает
И цыпляток догоняет. Кошка открывает глаза, мяукает и бежит за
цыплятами, которые вместе с курицей-мамой убегают. При каждом
повторении на роль кошки можно выбрать другого ребенка.

Солнышко и дождик (игра малой подвижности)

В руках у воспитателя большой пестрый зонтик, дети собираются
вокруг него. Воспитатель говорит: «Солнышко светит! Пойдемте
гулять». Дети вместе с ним ходят или бегают по всей площадке (можно
предложить им собирать ягоды). Через некоторое время воспитатель говорит:
«Дождик, прячьтесь скорее под зонтик». Все бегут к нему, становятся под
зонтик и ждут, когда дождик перестанет. Затем он говорит: «Дождик
перестал, снова светит солнышко. Можно
идти гулять»,— и дети снова разбегаются.

Позвони в колокольчик (игра малой подвижности)

Воспитатель берет маленький колокольчик на небольшом шнурке и
держит его в руке или подвешивает на натянутый между двумя деревьями
или стойками шнур так, чтобы он находился несколько выше вытянутых
вверх рук ребенка. Подпрыгивать до колокольчика дети могут с места или
слегка разбежавшись.

Поймай бабочку (игра малой подвижности) На конец небольшого
прута или палочки привязывают шнурок и к нему вырезанную из бумаги
бабочку. Воспитатель держит прут так, чтобы бабочка не слишком быстро
летала над головой ребенка. Малыши подпрыгивают, стараясь ее поймать.

Огуречик, огуречик... (бег)

Дети становятся за линию на одной стороне площадки. На
противоположной стороне живет мышка (воспитатель или кто-либо из
детей). Все идут по площадке по направлению к мышке и произносят:

Огуречик, огуречик,
Не ходи на тот кончик:
Там мышка живет,
Тебе хвостик отгрызет.

С окончанием слов мышка начинает ловить убегающих детей.
Воспитатель должен помнить, что движения детей младшего
дошкольного возраста еще несовершенны, поэтому не следует позволять им
бегать слишком быстро.

Из кружка в кружок (прыжки)

На площадке надо начертить небольшие кружки (диаметром 30—35
см) на расстоянии 30—35 см. Расположение кружков может быть разным —

по одной линии, по всей площадке. Дети должны перебраться на противоположную сторону площадки, перепрыгивая из кружка в кружок. При выполнении упражнения они прыгают, отталкиваясь одновременно двумя ногами и стараясь не выходить за пределы кружков. При этом они приучаются энергично отталкиваться и мягко приземляться.

По ровненькой дорожке (ходьба, бег)

Дети свободно группируются и идут гулять вместе с воспитателем. Воспитатель ритмично, в определенном темпе произносит следующий текст:

По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки:
Раз-два, раз-два.
По камешкам, по камешкам,
По камешкам, по камешкам...
В яму — бух!

На слова «По ровненькой дорожке» дети идут шагом; на слова «По камешкам, по камешкам» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед; на слова «В яму — бух» присаживаются как корточки или садятся на траву. «Вылезли из ямы»,— говорит воспитатель, и дети поднимаются. Стихотворение повторяется снова.

После нескольких повторений воспитатель произносит другой текст По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке, Устали наши ножки, Устали наши ножки, Вот наш дом - Здесь мы живем. С окончанием текста дети бегут в дом — заранее обусловленное место за кустом, под деревом и т. п. Воспитатель может произвольно удлинять или укорачивать время выполнения этого задания, повторяя каждую строчку стихотворения большее или меньшее число раз.