

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
ГБУ ДО ПО СШОР водных  
видов спорта  
Протокол № 01 от 19.01.2023г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБУ ДО ПО СШОР водных видов спорта  
Л.Г.Карпова  
«19» января 2023г.

Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Пензенской области  
«Спортивная школа олимпийского резерва водных видов спорта»  
(ГБУ ДО ПО СШОР водных видов спорта)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
по прыжкам в воду для детей 4-6 лет.**

Срок реализации программы: 2-3 года

Составители:  
Шарафутдинова Н.В.,  
Чистякова О.Г.

г. Пенза, 2023 год

## Содержание

1. Пояснительная записка. <i>(направленность, актуальность, основные направления, цель, задачи программы).</i>	3
2. Организация тренировочного процесса. <i>(прием, индивидуальный отбор, форма подведения итогов реализации программы).</i>	6
3. Планирование спортивной подготовки.	9
4. Программный материал для практических занятий. <i>(общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, релаксация детей, гимнастические упражнения, подвижные игры).</i>	18
5. Методическое обеспечение. <i>(техническая подготовка, теоретическая подготовка, морально-волевая подготовка, методы воспитательного процесса, требования к материально-технической базе и инфраструктуре).</i>	37
6. Перечень информационного обеспечения. <i>(список литературных источников, перечень интернет-ресурсов).</i>	40

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

**Прыжки в воду** - один из олимпийских водных видов спорта. Прыжок в воду выполняется с различных снарядов: вышки (5-10 метров), либо трамплина (1-3 метра). Во время прыжка спортсмены выполняют ряд акробатических действий (обороты, винты, вращения).

На соревнованиях судьями оценивается как качество выполнения акробатических элементов в полётной фазе, так и чистота входа в воду; на соревнованиях по синхронным прыжкам оценивается также синхронность исполнения элементов двумя участниками.

### ***Актуальность программы.***

Обоснованием включения спортивно-оздоровительного этапа по прыжкам в воду в систему спортивной подготовки ГБУ ДО ПО СШОР водных видов спорта является ранняя спортивная специализация спортсменов в прыжках в воду, вовлечение максимально возможного числа детей в систематические занятия спортом, выявление их склонности и способности для дальнейших занятий прыжками в воду, воспитание устойчивого интереса к виду спорта прыжки в воду.

Актуальность спортивно-оздоровительной программы по прыжкам в воду (далее по тексту - программы) состоит в приобщении детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни и созданию двигательных основ физического воспитания, которые создают предпосылки для дальнейших занятий спортом, а так же необходимостью ранней спортивной специализации в сложно-координационном виде спорта прыжки в воду. Программа направлена на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку и развитие двигательного и интеллектуального потенциала детей. В процессе занятий дети приобретают навыки плавания и выполнения элементарных акробатических, гимнастических, хореографических упражнений и прыжков на батуте и в воду. У детей формируются такие качества как смелость, целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность и ответственность, а так же устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом, ведению здорового образа жизни.

### ***Цели и задачи программы.***

Целью программы является создание единого направления в тренировочном процессе для формирования физического, хореографического развития детей, чтобы на основе интереса детей к занятиям прыжками в воду создать благоприятные условия для раскрытия способностей формирующейся личности, всестороннему физическому развитию детей и укреплению их здоровья.

#### Задачи программы:

- расширение круга двигательных умений и навыков;
- выявление задатков и способностей детей к виду спорта прыжки в воду и развитие их спортивного и творческого потенциала;
- обучение основам прыжков в воду;
- овладение детьми основами гимнастики (основные понятия, шаги, названия фигур);
- овладение детьми плавания (умение держаться на воде с помощью плавательных средств);
- улучшение физического развития детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание и развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- создание дружественной среды вокруг самоопределяющейся личности (окружение заботой и любовью каждого ребенка);
- воспитание жизненно важных гигиенических навыков;
- содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- формирование чувства этики, вежливости и такта.

#### *Основные направления программы.*

Программа предназначена в помощь для работы тренеров-преподавателей и рассчитана на два года для спортивно-оздоровительных групп младшего возраста 4-6 лет. Программа служит фундаментом для эффективного построения многолетней системы подготовки по прыжкам в воду.

#### Основные направления программы:

- раскрытие и формирование индивидуальных возможностей и творческих способностей детей на ранней стадии развития ребенка,
- наработку двигательных навыков, развитие физической и функциональной подготовленности, аккумуляции всех знаний, навыков и умений, полученных ребенком в раннем дошкольном возрасте.

Ввиду своей вариативности программа позволяет проявить индивидуальный творческий подход. В данной программе представлена концепция в части набора развивающих упражнений и игр для этого возраста. Таким образом, данная программа является достаточно гибкой и применима для детей с раннего нулевого цикла обучения с учетом возрастных особенностей.

#### Основные принципы освоения программы:

- от простого к сложному,
- от медленного к быстрому,
- посмотри и повтори,
- осмысли и выполни.

Ожидаемый результат реализации программы, который определяется в зависимости от индивидуальных способностей детей в раннем дошкольном

возрасте:

- развитие творческого мышления, памяти, воображения, умение выражать эмоции;
- приобретение и развитие коммуникативных способностей – активности, сообразительности, умение импровизировать;
- овладение основными элементами упражнений гимнастики и навыками плавания;
- приобретение начальных теоретических знаний и практических умений и навыков для дальнейшего их применения и совершенствования в прыжках в воду.

### ***Возрастные особенности детей 4 - 6 лет.***

Дошкольный возраст - это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют считать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом.

При планировании и проведении тренировочных занятий необходимо учитывать следующие возрастные особенности детей 4-6 лет:

1. Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов. Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки.

2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен. Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости.

3. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких. При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения.

4. Регуляторные механизмы сердечнососудистой и дыхательной систем не согласованы, дети быстро устают. Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.

5. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики. Занятия должны быть интересными и разнообразными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.

6. Велика роль подражательного и игрового рефлексов. Показ должен быть идеальным, занятие – игровым.

7. Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых. Рекомендуется применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

8. Из-за небольшой продолжительности активного внимания, сосредоточенности умственной работоспособности, занятия должны быть эмоциональными и многоплановыми. Количество повторений одного элемента ограничено. Основным методом работы с данным возрастом

должен быть игровой.

Также следует обратить внимание на то, что слишком большие нагрузки на детский не сформировавшийся организм могут замедлить рост и даже повлиять на непропорциональное развитие тех или иных частей тела.

## **2. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.**

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются дети 4-6 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Прием обучающихся в спортивно-оздоровительные группы осуществляется на основании:

- письменного заявления родителей (законных представителей);
- копии свидетельства о рождении ребёнка;
- копию документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего и документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства;
- медицинского заключения о состоянии здоровья обучающегося по форме: личная карточка медицинского осмотра для детей, обучающихся в ГБУ ДО ПО СШОР водных видов спорта.

Индивидуальный отбор поступающих в ГБУ ДО ПО СШОР водных видов спорта проводит приемная комиссия.

ГБУ ДО ПО СШОР водных видов спорта самостоятельно устанавливает сроки проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем году, утверждаемые распорядительным актом (приказом) ГБУ ДО ПО СШОР водных видов спорта.

Индивидуальный отбор заключается в выявлении у поступающих их физических и двигательных умений, необходимых для освоения данной программы. Для проведения индивидуального отбора в ГБУ ДО ПО СШОР водных видов спорта проводит тестирование (*таблица 1*).

Во время проведения индивидуального отбора поступающих присутствие посторонних лиц допускается только с разрешения директора ГБУ ДО ПО СШОР водных видов спорта.

Зачисление поступающих в ГБУ ДО ПО СШОР водных видов спорта для обучения по программе оформляется распорядительным актом (приказом) ГБУ ДО ПО СШОР водных видов спорта.

Продолжительность учебного года 46 недель. Наполняемость групп и объем недельной учебно-тренировочной нагрузки указаны в *таблице 1*.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия: проводятся с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей обучающихся;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях: осуществляется в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий отделения прыжков в воду ГБУ ДО ПО СШОР водных видов спорта;
- тестирование и контроль: включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных

соревнований.

Организационная часть учебно-тренировочного занятия обязательно должна включать в себя следующие мероприятия:

- прием детей тренера-преподавателя от родителей (законных представителей);
- организованное проведение детей к месту проведения занятия (спортивный зал, бассейн);
- создание у детей положительного настроения для проведения занятия;
- по окончании занятий организованный выход из зала (бассейна);
- поименная переключка детей производится до начала и по окончании занятий с последующей регистрацией в журнале;
- передача детей тренером-преподавателем родителям (законным представителям).

Подготовка по виду спорта прыжки в воду осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

*Таблица 1*

**Наполняемость групп  
и объем недельной учебно-тренировочной нагрузки**

Этап	Период	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Объем тренировочной нагрузки (в астр. часах)
Спортивно-оздоровительный	3	2	10	25	4

***Форма подведения итогов реализации программы.***

Формой подведения итогов реализации программы являются открытые занятия в середине и конце каждого учебного года, сдача обучающимися приемных нормативов при зачислении на этап начальной подготовки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по прыжкам в воду.

### 3. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Построение годичного цикла подготовки прыгунов в воду является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, который определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарём соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

Построение подготовки на спортивно-оздоровительном этапе для детей дошкольного возраста с позиции периодизации в этом возрастном этапе нецелесообразно. В этом случае при построении подготовки изначально весь учебный материал конкретного года обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

При составлении годичного графика распределения программного материала для групп спортивно-оздоровительного этапа (4-6 лет) учитывается период обучения, который включает в себя 2-3 года обучения. Особенность спортивно-оздоровительного этапа: работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение программного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации. Учебно-тренировочный процесс целесообразно начинать с сентября и заканчивать в июле.

В сентябре и октябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а так же гармоническое развитие всех мышечных групп. Дальше включается специально-физическая и техническая подготовка с акцентом на обучение гимнастических элементов и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления юных прыгунов. Задачей этого этапа будет являться набор в группы начальной подготовки 1 года обучения максимально большого количества юных прыгунов в воду и формирование у них стойкого интереса к занятиям прыжками в воду, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами гимнастики и навыками плавания. Различия годов обучения на этапе заключается в использовании различных методов и средств подготовки от более простых на первом году обучения к более сложным на втором году обучения.



Таблица 2

**Учебный план для спортивно-оздоровительных групп  
1 года обучения.**

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Теоретическая подготовка.	<b>4</b>	<b>4</b>	-
2.	Общая физическая подготовка:	<b>113</b>	-	<b>113</b>
	- строевые упражнения;	18	-	18
	- общеразвивающие упражнения;	41	-	41
	- упражнения по обучению плаванию;	36	-	36
	- игры.	18	-	18
3.	Специальная физическая подготовка.	<b>18</b>	-	<b>18</b>
4.	Техническая подготовка:	<b>48</b>	-	<b>48</b>
	- хореография;	8	-	8
	- разминочный комплекс;	30	-	30
	- акробатика.	10	-	10
5.	Контрольно-переводные соревнования	<b>1</b>	-	<b>1</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>184</b>	<b>4</b>	<b>180</b>

Таблица 3

**Учебный план для спортивно-оздоровительных групп  
2,3 годов обучения.**

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Теоретическая подготовка.	<b>6</b>	<b>6</b>	-
2.	Общая физическая подготовка:	<b>110</b>	-	<b>110</b>
	- строевые упражнения;	15	-	15

	- общеразвивающие упражнения;	41	-	41
	- упражнения по обучению плаванию и прыжков воду;	36	-	36
	- игры.	18	-	18
3.	Специальная физическая подготовка.	18	-	18
4.	Техническая подготовка:	48	-	48
	- хореография;	8	-	8
	- разминочный комплекс;	30	-	30
	-акробатика	10	-	10
5.	Контрольно-переводные соревнования.	2	-	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>184</b>	<b>6</b>	<b>178</b>

Таблица 4

### Объем учебно-тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап
Год подготовки	1-3
Количество часов в неделю	4
Количество тренировок в неделю	2-4
Общее количество часов в год	92-184

Таблица 5

### Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки

Виды спортивной подготовки	% от общего объема
Общая физическая подготовка (%)	61/60
Специальная физическая подготовка (%)	10
Техническая подготовка (%)	26
Теоретическая подготовка (%)	2,5/3
Контрольные испытания (%)	0,5/1

Таблица 6

**Распределение учебных часов  
в спортивно-оздоровительных группах 1 года обучения.**

Разделы подготовки	Месяцы (номер)												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	46 недель												
	Объем по видам подготовки (в часах)												
Теоретическая подготовка	1	1			1			1					4
Общая физическая подготовка	8	10	11	11	11	11	11	11	11	11	5	2	113
Специальная физическая подготовка	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1		18
Техническая подготовка	6	4	4	4	5	5	5	4	5	6			48
Контрольные испытания									1				1
<b>Итого</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>184</b>

Таблица 7

**Распределение учебных часов  
в спортивно-оздоровительных группах 2,3 годов обучения.**

Разделы подготовки	Месяцы (номер)												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	46 недель												
	Объем по видам подготовки (в часах)												
Теоретическая подготовка	1			1	1		1	1	1				6
Общая физическая подготовка	8	11	11	10	11	11	10	11	9	11	5	2	110
Специальная физическая подготовка	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1		18
Техническая подготовка	6	4	4	4	5	5	5	4	5	6			48

Контрольные испытания									2				2
<b>Итого</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>184</b>

**Основные задачи годичной подготовки  
в спортивно-оздоровительных группах.**

(46 недель, 184 учебных часа).

Период	Сроки	Задачи	
		Зал	Вода
Подготовительный 34 часа	сентябрь- ноябрь	1. Воспитание сознательного отношения к занятиям. 2. Обучение навыкам принимать и фиксировать правильную осанку. 3. Обучение специальным корригирующим упражнениям. 4. Обучение правильному выполнению упражнений для формирования осанки и укрепления свода стопы. 5. Обучение массажу рук и стоп.	1. Воспитание сознательного отношения к занятиям по плаванию. 2. Обучение навыкам: Вхождение в воду Передвижение по дну бассейна. Упражнения на всплывание и лежание на груди: принимать и фиксировать положение тела в воде. 3. Обучение специальным упражнениям: “Поплавок”, “Звезда”, “Медуза”, “Стрела”. 4. Обучение правильному выполнению упражнений для формирования навыка плавания.
Основной 110 часов	декабрь- апрель	1. Совершенствование навыка правильной осанки и выработка стереотипа правильной походки. 2. Развитие гибкости и подвижности позвоночника.	1. Совершенствование навыков: вхождение в воду, передвижение по дну бассейна упражнения на всплывание и лежание на груди, скольжения в воде.

		3. Обучение упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением гимнастического инвентаря (гимнастические палки, скамейки, мячи, массажёры).	
Заключительный 40 часов	май - июнь	1. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса и ног. 2. Развитие общей и силовой выносливости. 3. Закрепление достигнутых навыков стереотипа правильной осанки и походки	1. Закрепление достигнутых навыков плавания.

**Примерный годичный график распределения программного материала с элементами гимнастики.**

№ пп	Основное содержание
<b>I.</b>	<b>Подготовительный этап.</b>
<b>1.</b>	<b>Осанка.</b>
1.1.	Что такое осанка (беседа). Релаксация.
1.2.	Разучивание комплекса №1. Для формирования правильной осанки. Релаксация. Гимнастика для глаз.
1.3.	Закрепление комплекса №1. Релаксация. Гимнастика для глаз.
<b>2.</b>	<b>Совершенствование правильной осанки.</b>
2.1.	Комплекс №1. Подвижная игра «Хлопки». Релаксация.
2.2.	Комплекс №1. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Релаксация.
2.3.	Комплекс №1. Подвижная игра «У медведя во бору». Гимнастика для глаз.
2.4.	Комплекс №1. Подвижная игра «День, ночь». Гимнастика для глаз.
2.5.	Комплекс №1. Подвижная игра «Ехала машина, стоп!».
2.6.	Комплекс №1. Подвижная игра « Два Мороза». Гимнастика для глаз.
2.7.	Комплекс №1. Подвижная игра «Заморожу» . Гимнастика для глаз.
2.8.	Комплекс №1. Подвижная игра «Салочки». Дыхательная гимнастика.

2.9.	Комплекс №1. Подвижная игра «Сантики-фантики». Дыхательная гимнастика.	
<b>3.</b>	<b>Формирование навыка правильной осанки.</b>	<b>8</b>
3.1.	Упражнения с мешочками. Подвижная игра «Хлопки». Дыхательная гимнастика.	
3.2.	Упражнения с книгой. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Дыхательная гимнастика.	
3.3.	Упражнения у стены. Подвижная игра «У медведя во бору» . Дыхательная гимнастика.	
3.4.	Упражнения с мешочками, книгой, у стены. Игра по выбору детей. Релаксация.	
<b>II.</b>	<b>Основной этап.</b>	
<b>4.</b>	<b>Укрепление мышц спины и брюшного пресса.</b>	
4.1.	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Разучивание упражнений со скакалкой. Игра со скакалкой «Рыболов». Релаксация.	
4.2.	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений со скакалкой. Игра со скакалкой «Часы». Релаксация.	
4.3.	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений со скакалкой. Игра со скакалкой «Маятник». Релаксация.	
4.4.	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Выполнение упражнений со скакалкой. Игра со скакалкой по выбору детей. Релаксация.	
<b>5.</b>	<b>Профилактика плоскостопия.</b>	
5.1.	Обучение массажу стоп. Упражнения с мячами, массажёрами. Игра с малым мячом «Точно в цель».	
5.2.	Упражнения с карандашами. Массаж стоп. Игра «Мяч соседу» Массаж рук.	
5.3.	Упражнения с платочками. Массаж стоп. Игра «Платочек» массаж рук.	
5.4.	Упражнения с предметами. Мяч. Карандаши. Платочки. Игра по выбору ребят. Массаж рук.	
5.5.	Дорожка здоровья. Игра по выбору ребят. Массаж рук.	
<b>6.</b>	<b>Укрепление мышечного корсета.</b>	
6.1.	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Игра «Воробей на палочке». Дыхательная гимнастика.	
6.2.	Упражнения для укрепления мышечного корсета. Игра «Сбей кеглю». Дыхательная гимнастика	
6.3.	Упражнения для укрепления мышечного корсета. Игра «Ехала машина, стоп!». Дыхательная гимнастика.	
6.4.	Упражнения для укрепления мышечного корсета. Игра «Море волнуется». Дыхательная гимнастика.	

6.5.	Упражнения для укрепления мышечного корсета. Игра «Выше ноги от земли». Дыхательная гимнастика.
<b>7.</b>	<b>Развитие динамического равновесия.</b>
7.1.	Упражнения на формирование равновесия. Игра « Воробьи на палочках». Релаксация.
7.2.	Упражнения со скакалкой. Игра со скакалкой «Рыболов». Релаксация.
7.3.	Разные виды ходьбы. «Ехала машина, стоп!». Релаксация.
7.4.	Упражнения на гимнастической скамейке. Игра «Выше ноги от земли». Релаксация.
<b>8.</b>	<b>Развитие координации движений.</b>
8.1.	Разучивание комплекса упражнений с маленькими мячами. Комплекс №2. Игра «Мяч в корзину». Релаксация.
8.2.	Развитие координации движений. Комплекс №2. Игра в парах «Поймай мяч». Гимнастика для глаз.
8.3.	Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Комплекс № 2. Игра «мяч соседу». Гимнастика для глаз.
8.4.	Комплекс № 2. Игра «Выбивалы». Дыхательная гимнастика.
8.5.	Развитие координации движений. Комплекс № 2. Игра «Охотники и утки». Дыхательная гимнастика.
<b>9.</b>	<b>Тренировка силовой выносливости мышц.</b>
9.1.	Разучивание комплекса упражнений с гимнастической палкой. Комплекс №3. Игра « Сантики-фантики». Релаксация.
9.2.	Комплекс №3. Игра «Если нравится тебе. То делай так». Гимнастика для глаз.
9.3.	Упражнение «Уголок». Отжимания от скамейки и пола. Игра по выбору ребят. Дыхательная гимнастика.
<b>10.</b>	<b>Развитие гибкости и подвижности позвоночника.</b>
10.1.	Разучивание комплекса упражнений у гимнастической стенки. Комплекс №3. Игра «Заморожу». Дыхательная гимнастика.
10.2.	Упражнения в положении лежа. Игра «Салочки». Релаксация.
10.3.	Перекат. Игра «Море волнуется». Гимнастика для глаз.
10.4.	Кувырок вперёд. Игра « Белки, жёлуди, орехи». Гимнастика для глаз.
10.5.	Двойной кувырок вперёд. Игра по выбору ребят. Дыхательная гимнастика.
10.6.	Стойка на лопатках. Игра «Море волнуется». Дыхательная гимнастика.
<b>III.</b>	<b>Заключительный этап.</b>
<b>11.</b>	<b>Развитие ловкости и координации движений.</b>
11.1.	Подвижные игры с мячом «Перестрелка». Дыхательная гимнастика.
11.2.	Подвижные игры с мячом «Охотники и утки». Релаксация.
11.3.	Подвижные игры с мячом. Игры по выбору детей. Релаксация.

## Годичный график распределения программного материала по плаванию.

№ пп	Основное содержание	Количество часов
<b>I.</b>	<b>Подготовительный этап.</b>	
1.1.	Вводный инструктаж. Значение и роль плавания в укреплении здоровья. Правила посещения бассейна. Техника безопасности при плавании в бассейне.	
1.2.	Зал: упражнения «звёздочка», «поплавок». Задержка дыхания.	
1.3.	Бассейн (ванна – «лягушатник»): погружение в воду. Упражнения «звёздочка», «поплавок». Задержка дыхания. Передвижение по дну бассейна.	
1.4.	Зал: положение тела при скольжении. Упражнение «стрела», «торпеда». Задержка дыхания.	
1.5.	Бассейн (ванна – «лягушатник»): положение тела при скольжении. Упражнение «стрела», «торпеда».	
1.6.	Зал: положение тела при скольжении. Упражнение «стрела», «торпеда».	
1.7.	Бассейн (ванна – «лягушатник»): положение тела при скольжении. Упражнение «стрела», «торпеда».	
1.8.	Зал: положение тела при скольжении. Упражнение «стрела», «торпеда».	
1.9.	Бассейн (ванна – «лягушатник»): положение тела при скольжении. Упражнение «стрела», «торпеда».	
1.10.	Зал: положение тела при скольжении. Упражнение «стрела», «торпеда».	
<b>II.</b>	<b>Основной этап.</b>	
2.1.	Зал: работа ног при плавании.	
2.2.	Бассейн (ванна – «лягушатник»): работа ног при плавании.	
2.3.	Зал: работа рук при плавании.	
2.4.	Бассейн (ванна – «лягушатник»): работа рук при плавании.	
2.5.	Зал: имитационные упражнения всех способов плавания.	
2.6.	Бассейн (основная ванна): обучение всеми способами плавания.	
2.7.	Зал: имитационные упражнения всех способов плавания.	
<b>III.</b>	<b>Заключительный этап.</b>	
1.	Бассейн (основная ванна): плавание.	



## 4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.

### *Общая физическая подготовка.*

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения – строевые, общеразвивающие и игровые упражнения.

При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться с самых первых занятий строгого сохранения интервалов и дистанций. Строевые упражнения легче усваиваются, если использовать подходящие образные сравнения.

При выполнении общеразвивающих упражнений важно правильно дозировать упражнение. Дозировка зависит от индивидуальных возможностей детей. Выполняя общеразвивающие упражнения необходимо последовательно включать в работу разные группы мышц.

#### 1. Строевые упражнения.

Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.

#### 2. Общеразвивающие упражнения.

##### 2.1. Упражнения для формирования правильной осанки.

Стоя спиной возле вертикальной плоскости; согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки. Наклоны туловища вправо и влево, не отрываясь от вертикальной плоскости. Принять положение основной стойки (затылок, плечи, ягодицы, пятки прижать к вертикальной плоскости), стойки на несколько шагов вперед, сохраняя правильную осанку и вернуться в исходное положение. Поднимание рук в стороны, вверх, стоя спиной к вертикальной плоскости, в приседе. Поднимание на носки и медленное опускание на всю стопу, руки на поясе; пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу линиями или скакалками, приседание и вставание, руки на поясе, то же с касанием пальцами рук пяток, передвижение вправо и влево по гимнастической скамейке; ходьба боком по рейке гимнастической скамейки, стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе. Ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые); ходьба по обручу, гимнастической палке, канату, который лежит на полу; захват мелких предметов сводом стопы.

##### 2.2. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и

согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту обучающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

### 2.3. Упражнения для шеи и туловища.

Наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

### 2.4. Упражнения для ног.

Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, шаговые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

2.5. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

### 2.6. Упражнения для развития быстроты.

Ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорениями; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

## 3. Игры и игровые упражнения.

3.1. Подвижные игры с мячом, игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры на местности; эстафеты встречные и круговые с переноской, расстановкой и собиранием предметов, с переноской предметов; ручной мяч

3.2. Сюжетные игры: «Веселая бабочка»- свободная ходьба и бег с размахиванием руками. «Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах. «Резвые мышата» – ползание на коленях. «Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

## *Специальная физическая подготовка.*

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

Основными средствами СФП являются хореография и акробатика. Шаги и бег способствуют укрепляют мышечную силу и суставно-связочный аппарат. Акробатические упражнения способствуют развитию и совершенствованию важнейших двигательных, психомоторных и психических качеств. Важно при этом обеспечить безопасность выполнения, учитывая особенности психики детей этого возраста.

Основными элементами упражнений являются повороты, равновесия, волны и прыжки.

Повороты представляют собой динамические упражнения, правильное исполнение которых зависит от умения сохранять равновесия.

Равновесия – это упражнения, предъявляющие особые требования к вестибулярному аппарату. Правильное их исполнение требует большой гибкости и силы ног. Для выполнения равновесия надо научиться выдерживать центр тяжести в границах площади опоры. Нужно помочь ребёнку так изменить положение таза, чтобы ему было легко сохранять равновесие. Важно уяснить роль маховых движений руками, которые помогают сохранить устойчивость.

Для правильного освоения прыжков необходима хорошая пространственная ориентировка, правильное использование пружинящих движений при отталкивании, выразительность, лёгкость и широкая амплитуда движений. В ходе обучения дозировка упражнений должна соответствовать индивидуальным возможностям детей, чтобы предотвратить неблагоприятные изменения свода неокрепшей стопы.

### 1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Примечания:

- упражнения включаются в каждое занятие;
- упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

### 2. Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия.

Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым,

перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180-360 градусов (сериями 10 раз - с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

### 3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

### 4. Акробатические упражнения.

Группировка, сидя, в приседе, лежа на спине. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед - группировка сидя. Перекааты в сторону из упора, стоя на одном колене. Перекаат назад из упора присев. Кувырок вперед из упора присев в положение, сидя в группировке; кувырок назад.

Из упора присев, кувырок вперед, в упор присев. Стойка на лопатках. Полушпагат. Мост из положения лежа на спине (с помощью).

Кувырок вперед - прыжок вверх. Два кувырка вперед. Кувырок назад. Кувырок вперед, ноги скрестно и поворот кругом. Из упора присев, перекаат назад, в стойку на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине. Полушпагат с различными положениями рук и из различных исходных положений.

Кувырок вперед с шага. Два, три кувырка вперед, один - назад. Стойка на лопатках перекаатом назад из упора присев, из седа. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Из седа на полу с наклонам вперед, перекаат назад с прямыми ногами в упор на лопатках согнувшись. Перекааты вперед и назад в положении лежа, прогнувшись. Длинный кувырок вперед. Кувырок вперед в сед с последующим наклоном вперед. Кувырок назад из седа. «Мост» наклоном назад с помощью партнера. Шпагат с опорой на руки. Стойка на голове, руках. Переворот в сторону, вперед. Сальто вперед, назад.

### 5. Упражнения на воде, в том числе с помощью плавательных средств.

#### **Погружение, всплывание и лежание.**

К числу основных *погружений* можно отнести следующие упражнения:

держась руками за край бассейна или специальные поручни, приседать так, чтобы вода доходила до груди, до подбородка, погружаться в воду с головой;

те же упражнения с выдохом в воду; стоя на дне (глубина по пояс, а затем по грудь), сделать глубокий вдох и, погружаясь в воду, сесть на дно или попытаться выполнить «упор присев»;

стоя на дне (глубина по пояс), взяться за руки и на счет «раз» всем вместе погрузиться с головой в воду, на «два» - задержаться под водой (выдох), на «три» - выпрыгнуть над поверхностью (вдох), держась руками за край сливного корытца - вдох, погрузиться с головой в воду - выдох, открыть глаза (рассматривать стену бассейна);

парами, взявшись за руки (глубина по грудь), одновременно погрузиться в воду, открыть глаза (рассматривать друг друга).

К числу упражнений *на всплывание* и лежание относятся следующие:

- сделать вдох, обхватить колени руками и, прижав голову к коленям, застыть на некоторое время, почувствовав действие уравнивающих сил на тело;
- «поплавок» - сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, прижать голову к коленям и застыть на некоторое время;
- сделать вдох, взяться двумя руками за край бортика или поручни, вытянуть руки и ноги;
- «звездочка» - сделать глубокий вдох для увеличения плавучести, лечь на воду лицом вниз или на спине, расставить руки и ноги в разные стороны и др.

Скольжения. Скольжения на груди и спине (реже на боку) с различными положениями рук помогают освоить рабочую позу пловца - равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально выскальзывать вперед после каждого гребка, что является показателем хорошей техники плавания.

К числу упражнений *на скольжение* относятся:

- скольжение на груди - стоя по грудь в воде, наклониться так, чтобы подбородок коснулся воды, вытянуть руки вперед, соединив большие пальцы, сделать вдох, плавно лечь на воду лицом вниз и, оттолкнувшись ногами от дна или бортика бассейна, принять горизонтальное положение, скользить с вытянутыми ногами и руками по поверхности воды;
- скольжение на спине - встать спиной к берегу или лицом к бортику бассейна, руки вдоль туловища, сделать вдох, задержать дыхание, присесть и, слегка оттолкнувшись ногами, лечь на спину, поднять выше живот и прижать подбородок к груди, не садиться (следует помнить, что устойчивому положению на спине помогают легкие гребковые движения кистями около туловища; ладони обращены вниз);
- скольжение на груди с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, у бедер, одна впереди, другая у бедра;
- скольжение на спине с различными положениями рук: руки вытянуты вперед, вдоль тела, одна рука впереди, другая у бедра;
- скольжение на груди с последующими поворотами на спину и грудь .

При возникающих сложностях, связанных с отрицательной плавучестью, вновь возникающего страха и др. в упражнениях на скольжение и лежание используется метод непосредственной помощи - поддержки.

Прыжки в воду являются неотъемлемой частью подготовительных упражнений по освоению с водой и включают: простейшие прыжки с низкого бортика

ногами вниз, при увеличении высоты - с разведением рук в стороны и сгибанием ног в коленях с целью предупреждения удара о дно, спады в воду животом или грудью из положения сидя или в упоре присев на бортике и т. д.

### *Релаксация для детей 4-5 лет.*

#### 1. Упражнение «Отдыхай».

Предлагается ребенку лечь и расслабиться. В это время произносится медленно, тихим голосом, с длительными паузами:

Все умеют танцевать,  
Прыгать, бегать, рисовать,  
Но пока не все умеют  
Расслабляться, отдыхать.  
Есть у нас игра такая –  
Очень легкая, простая,  
Замедляется движенье,  
Исчезает напряженье...  
И становится понятно –  
Расслабление приятно!

#### 2. Упражнение «Шалтай-Болтай».

Цель: расслабление мышц рук, спины, груди, развитие умения контролировать свои движения. Ведущий читает отрывок из стихотворения С. Я. Маршака: Шалтай-Болтай

Сидел на стене.  
Шалтай-Болтай  
Свалился во сне.

Все участники поворачивают туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. Как только дети услышат слова «свалился во сне», они резко наклоняют корпус вниз.

#### 3. Упражнение «Кулачки».

Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук. Дети сидят на полу. Инструкция: «Сожмите пальцы в кулачок покрепче. Руки положите на колени. Сожмите сильно-сильно, чтобы косточки побелели. Руки устали. Расслабили руки. Слушаем и делаем как я. Спокойно! Вдох – пауза, выдох – пауза!» Повторить 3 раза. Руки на коленях, Кулачки сжаты, Крепко, с напряжением Пальчики прижаты (сжать пальцы). Пальчики сильнее сжимаем – Отпускаем, разжимаем (легко поднять и уронить расслабленную кисть). Знайте, девочки и мальчики, Отдыхают наши пальчики.

#### 4. Упражнение «Олени».

Цель: освоение и закрепление позы покоя и расслабления мышц рук. Инструкция: «Представьте себе, что вы – олени. Поднимите руки над головой, скрестите их, широко расставив пальцы. Напрягите руки. Они стали твердыми! Нам трудно и неудобно держать так руки, уроните их на колени. Расслабьте руки. Спокойно. Вдох – пауза, выдох – пауза. Посмотрите:

Мы – олени,

Рвется ветер нам на встречу!  
Ветер стих,  
Расправим плечи,  
Руки снова на колени.  
А теперь немножко лени...  
Руки не напряжены и расслаблены.  
Знайте, девочки и мальчики,  
Отдыхают ваши пальчики!  
Дышится легко, ровно, глубоко».

#### 5. Упражнение «Тряпичная кукла и солдат»

Инструкция: Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными... Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд.) Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной. Снова станьте солдатом... (10 секунд.) Теперь опять тряпичной куклой... Повторить несколько раз. Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стряхните воду с волос... Теперь — с верхней части ног и ступней...

#### 7. Упражнение «Штанга».

Цель: расслабление мышц рук, ног, корпуса. Дети стоят.

Инструкция: «Представьте, что вы поднимаете тяжелую штангу. Наклонитесь, возьмите ее. Сожмите кулаки. Медленно поднимите руки. Они напряжены! Тяжело! Руки устали, бросаем штангу (руки резко опускаются вниз и свободно опускаются вдоль туловища). Они расслаблены, отдыхают. Легко дышится. Вдох – пауза, выдох – пауза».

Мы готовимся к рекорду,  
Будем заниматься спортом (наклониться вперед).  
Штангу с пола поднимаем (выпрямить руки вверх).  
Крепко держим...  
И бросаем!  
Наши мышцы не устали  
И еще послушней стали.  
Нам становится понятно:  
Расслабление приятно.

Во время выполнения упражнения можно прикоснуться к мышцам предплечья ребенка и проверить, как они напряглись.

#### 8. Упражнение «Дерево».

Цель: релаксация, настрой на работу. Дети стоят. Ведущий предлагает им представить себя в образе могучего дуба: «Руки с напряжением вытянуть

вперед, пальцы сжать в кулак, напрягая кисти, руки, плечи. По очереди расслабить кисти, затем руки и плечи. Руки с напряжением медленно развести в стороны, пальцы растопырить, расслабить кисти, плечи и руки. Руки свободно уронить, покачать руками, как маятник, постепенно, то увеличивая, то уменьшая ширину качания, как будто ветки дуба раскачиваются на ветру».

### *Релаксация для детей 5-6 лет.*

#### 1. Упражнение **"Улыбнись"**.

Дети ложатся на ковер. Закрывают глаза.

Кто сегодня быстро бегал, прыгал и скакал.

Тот, конечно, не устал, но устала голова,

Думать ей всегда пора.

Надо просто полежать, вспомнить солнце, море.

Посмотреть внутрь себя и звездочку увидеть, рядом с луною.

Вот она блестит и улыбается.

И от луны зажигается.

Если это увидел ты.

Глазки открой, посмотри на друзей, улыбнись.

#### 2. Упражнение **"Слон"**.

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с "трохотом" опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе "Ух!".

#### 3. Упражнение **"Летний денек"**.

Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают.

Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится.

Вдруг мы слышим: бом-бом-бом!

Прогуляться вышел гром.

Гремит гром, как барабан.

"Тишина"

Тише, тише, тишина! Разговаривать нельзя!

Мы устали – надо спать – ляжем тихо на кровать

И тихонько будем спать.

#### 4. Упражнение **"Кукушка"**.

Дети лежат на ковре, с закрытыми глазами.

Тихо, тихо стало вдруг.

Солнышко уснуло.

Одуванчик спит давно, и кузнечик тоже.



А кукушке все равно, спать она не может.  
Все ку-ку-ку-ку, за окошком вторит.  
Отдохну и я немножко, а теперь взгляну в окошко.

#### 5. Упражнение "**Желание**".

Дети лежат на ковре лицом вверх. Представить на потолке звезды.  
Глазки смотрят на небо прекрасное.  
Видите сколько звезд на небе ясном.  
Можно их сосчитать, а можно выбрать одну.  
И желанье свое загадать.  
Раз, два, три желание звездочка мое прими!».

#### 6. Упражнение "**Дождик**".

Дети лежат на ковре, на животе с начала с открытыми глазами.  
Дождик – кап-кап по крыше.  
Вот уже его не слышно.  
Глазки закрываются, с солнышком встречаются.  
Вижу солнце вдалеке и кораблик на реке.  
Дождик вдруг полил рекой, зонтик я открыл большой.  
Дождик убегает, глазки открываю».

#### 7. Упражнение "**Отдых**".

Дети лежат на ковре с закрытыми глазами.  
Птицы поют с утра и до вечера.  
Слушать люблю, когда делать мне нечего.  
Вот и сейчас поют, и поют.  
Я отдыхаю и думаю тут.  
Вырасту, стану большим, умным, красивым таким.  
Просто надо уметь отдыхать.  
А то можно быстро устать.

Если глаза работали, подумай отдохнуть охота ли им.

#### 8. Упражнение "**Игрушки**".

«Петрушка»: все тело мягкое, тряпичное, расслабленное (15-20 сек);  
«Буратино»: все тело напряженное, твердое деревянное (10-15сек)  
Снова «Петрушка».

#### 9. Упражнение "**Рот на замочке**" для расслабления мышц лица.

Поджать губы так, чтобы их совсем не было видно. Закрывать рот на “замочек”, сильно-сильно сжав губы. Затем расслабить их.

У меня есть свой секрет, не скажу его вам, нет (поджать губы).

Ох, как сложно удержаться, ничего не рассказав (4–5 с).

Губы все же я расслаблю, а секрет себе оставлю.

#### 10. Упражнение "**Любопытная Варвара**" на расслабление мышц шеи.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох.  
Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед – тут немного отдохнет.

Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше.  
Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно!

Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы.

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно – расслабление приятно!

11. Упражнение "**Лимон**" на расслабление мышц рук.

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать, как напряжена правая рука. Затем бросить "лимон" и расслабить руку.

Я возьму в ладонь лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я его слегка сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Я лимон бросаю, руку расслабляю.

Выполнить это же упражнение левой рукой.

12. Упражнение "**Вибрация**".

Какой сегодня чудный день!

Прогоним мы тоску и лень.

Руками потрясли.

Вот мы здоровы и бодры.

13. Упражнение "**Палуба**" на расслабление мышц ног.

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу – перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону – прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

- Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем.

14. Упражнение "**Снежная баба**" на расслабление всего организма.

Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

15. Упражнение "**Потянулись – сломались**".

Встать прямо. На вдохе сильно потянуться вверх, вытягивая руки, напрягая тело. Постепенно выдохнуть воздух и расслабить тело. Сначала

расслабить кисти рук, затем – в локтях, потом полностью (руки упали вниз). Расслабить шею (голова опускается на грудь). Расслабить мышцы спины и согнуться пополам. Туловище расслабилось и обвисло. Расслабить колени и мягко упасть на пол. Полежать так.

#### **16. Упражнение «Левое и правое».**

Левая рука напряжена, правая расслаблена; правая рука напряжена, левая расслаблена. Левая нога напряжена, правая расслаблена; правая нога напряжена, левая расслаблена. Зажмурить правый глаз, левым нарисовать три круга по часовой стрелке, три круга – против. Зажмурить левый глаз, правым нарисовать три круга против часовой стрелки, три – по часовой стрелке.

### ***Упражнения для гимнастики.***

#### **Комплекс №1.**

##### **Упражнения для формирования правильной осанки у детей:**

Упражнение 1. Исходное положение (И.п.)– стоя, руки на поясе.

Разведение локтей со сведением лопаток – вдох; возвращение в исходное положение – выдох, повторить 4–5 раз.

Упражнение 2. Стоя, руки разведены в стороны. Круговые движения руками назад (8-10 раз). Дыхание произвольное.

Упражнение 3. Стоя, ноги врозь, руки к плечам. Наклоны корпуса вперед, спина прямая – выдох; возвращение в И.п. – вдох (4–5 раз).

Упражнение 4. Стоя, руки за спиной. Совершаются наклоны корпуса вправо и влево (5–6 раз). Дыхание произвольное.

Упражнение 5. Стоя, с палкой в руках. Приседания, корпус прямой, руки вытягиваются вперед, выдох; возвращение в И.п. – вдох (4–5 раз).

Упражнение 6. Стоя, с палкой в руках. Поднимание палки вперед вверх – вдох; при возвращении в И.п. – выдох (4–5 раз).

Упражнение 7. Лежа на спине, руки вдоль тела. Попеременное поднимание ног вверх (3–4 раза).

Упражнение 8. Лежа на животе, руки на поясе. Разгибание корпуса – вдох; возвращение в И.п. – выдох (3–4 раза).

Упражнение 9. Стоя, руки на поясе, производят подскоки с последующей ходьбой (30 с – 1 мин).

Упражнение 10. Стоя, руки перед грудью. Разведение рук в стороны – вдох; сведение – выдох повторить 3–4 раза.

#### **Комплекс №2.**

##### **Упражнения для развития координации движений:**

Упражнения для детей 4 лет:

1. Пройти или пробежать между двумя параллельными лентами (расстояние между ними 25 см), не наступая на них.
2. Пройти по прямо положенному на полу шнуру, длина до 5 м.
3. Встать на доску (шириной 20—25 см), которая лежит на полу (земле), пройти по ней до конца.
4. Ходьба с переступанием через «ручеек» (шириной 15—20 см) из двух

ленточек или скакалок и через предметы (палочки, кубики, мячи), лежащие на полу (земле).

5. Ходьба, переступая через палку или веревочку, поднятые от пола на высоту 10—15 см.

6. Встать на доску, один конец которой приподнят на высоту 25 см (куб или скамейку), пройти по ней до конца, повернуться кругом и сойти с нее.

7. Встать на скамейку, пройти по нему до конца и сойти вниз.

Упражнения для детей 5 лет:

1. Встать на доску, которая лежит на полу (земле), пройти до ее конца (руки на поясе, в стороны или вверх).

2. Пройти или пробежать между двумя начерченными на земле линиями, не наступая на них (расстояние между линиями 20 см).

3. Ходьба, переступая через палку или веревочку, поднятые от пола на высоту 15-20 см.

4. Ходьба по шнуру (длина 8-10 м), положенному на полу (земле), прямо и по кругу, приставляя пятку одной ноги к носку другой.

5. Встать на доску, один конец которой поднят на высоту 30 см (куб или скамейка), пройти по ней до конца, повернуться кругом и осторожно сбегать вниз.

6. Встать на скамейку, пройти по нему до конца (руки на поясе, в стороны или вверх) и сойти вниз.

7. Встать на скамейку, пройти по нему, переступая через кубик, который поставлен на середину, и сойти вниз.

8. Встать на скамейку, пройти по нему до конца и соскочить.

### **Комплекс №3.**

Упражнения для детей 5 лет:

1. Пробежать между расставленными на полу (земле) предметами (кубиками, мячами, шишками), не касаясь их руками.

2. Во время ходьбы или бега по сигналу взрослого принять определенное положение (присесть, стать на одну ногу и т. д.).

3. Ходьба с переступанием через палку или веревочку, поднятые на высоту 20-25 см от пола.

4. Пройти или пробежать между двумя начерченными на земле линиями (расстояние между ними 15 см), не наступая на них.

5. Ходьба по шнуру (длина 8-10 м), положенному прямо, по кругу и зигзагом.

6. Встать на скамейку, пройти до ее середины, повернуться кругом, дойти до конца и спрыгнуть.

7. Встать на скамейку боком, руки на поясе, пройти приставным шагом до его конца, повернуться на 90° и спрыгнуть.

8. Встать на скамейку, руки в стороны, под каждый шаг левой ноги хлопок в ладони перед грудью, правой - руки в стороны. На конце бревна спрыгнуть.

9. Встать на скамейку, руки на поясе пройти приставным шагом до конца его и соскочить.

10. Встать на скамейку с большим мячом в руках. Под шаг левой ноги поднять мяч вверх, правой - опустить вниз. На конце скамейки сойти с него.

11. Встать боком на доску, один конец которой поднят на высоту 35 см (куб, скамейка), пройти до конца ее, повернуться кругом и сбежать вниз.

### *Подвижные игры.*

#### **1. Гуси – лебеди.**

Количество игроков: любое

Дополнительно: нет

Выбрав двух или одного волка, смотря по числу детей, выбирают вожака, того, который заводит, то есть начинает игру. Все остальные представляют гусей.

Вожак становится на одном конце, гуси — на другом, а волки в стороне прячутся.

Вожак похаживает, поглядывает и, как заметит волков, бежит на свое место, хлопает руками, крича:

Вожак. Гуси-лебеди, домой!

Гуси. Почто?

Вожак. Бегите, летите домой, Стоят волки за горой!

Гуси. А чего волкам надо?

Вожак. Серых гусей щипать, да косточки глодать.

Гуси бегут, гогоча: «Га-га-га-га!»

Волки выскакивают из-за горы и бросаются на гусей, которых поймают, тех отводят за гору, и игра начинается снова.

#### **2. Хлопки.**

Игроки встают в круг. Каждый игрок получает порядковый номер.

Все игроки вместе начинают ритмично хлопать: два раза в ладоши, два раза по коленям. При этом один из игроков на хлопки в ладоши говорит свой номер, например - «пять-пять», а на хлопки по коленям – номер любого другого игрока.

Игрок, не успевший назвать свой номер или назвавший номер уже выбывшего участника, выходит из игры.

Побеждают два последних оставшихся игрока.

#### **3. У медведя во бору.**

Из детей выбирается волк (для первого раза лучше выбрать взрослого, который покажет, как надо играть), все остальные детки. На одной стороне площадки отмечают домик для деток, на противоположной стороне домик медведя.

Медведь садится в домик и делает вид, что он спит.

Дети выходят из своих домиков и медленно приближаются к медведю со словами:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру,

А медведь не спит

И на нас глядит.

Пока дети читают текст, они изображают, как собирают грибы и ягоды и складывают их в корзину.

Как только произнесли слова "на нас глядит" медведь просыпается и бежит

догонять деток. Дети убегают в свой домик, где медведь их уже не может ловить.

Первый пойманный становится "медведем".

#### **4. День, Ночь.**

Водящий говорит: «День», - все бегают, - «Ночь» - замирают на месте.

Водящий должен заметить, кто двигается.

Кто пошевелился – становится водящим.

#### **5. Ехала машина, стоп!**

Ведущий стоит за линией...

Говорит: ехала машина... Стоп!

Когда говорит: ехала...

Все бегут и стараются попасть поближе к линии ведущего.

Стоп!

Все остановились...

Стараются не двигаться, иначе ведущий, если ты зашевелился, отправит тебя к началу...

Выигрывает тот, кто забежал за линию ведущего...

Значит, он ведёт...

#### **6. Два Мороза.**

На противоположных сторонах площадки, на расстоянии 10-20 метров отмечается линиями "дом" и "школа".

Выбирается два "мороза".

Остальные ребята располагаются за линией "дома", посередине стоят два "мороза". "Морозы" обращаются к ребятам: "Мы два брата молодые, два мороза удалые".

Один говорит: "Я мороз - красный нос", другой говорит - "Я мороз - синий нос". Вместе говорят: "Кто из вас решится в путь-дорогу пуститься?"

Все ребята отвечают: "Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!"

После этих слов ребята бегут из "дома" в "школу".

"Морозы" ловят их и "замораживают".

Остальные останавливаются и стоят неподвижно.

"Морозы" обращаются к ребятам с теми же словами, а те, перебегая обратно в "дом", дотрагиваясь до детей, "размораживают" их.

"Морозы" пытаются "заморозить" оставшихся участников.

После двух перебежек из не пойманных назначают новую пару "морозов", а пойманных отпускают. Повторяется 3-4 раза.

Побеждает пара, поймавшая большее количество ребят.

#### **7. Заморожу.**

Выбирается 1 участник (Заморозка).

Заморозка бежит по полю, дотрагивается до остальных участников.

Тот, до кого дотронулась Заморозка, замирает (леденеет), пока к нему не подойдёт (подбежит) другой участник и дотронется до замороженного.

Победит Заморозка, если она заморозила всех, или участники, если не все были заморожены в течение какого-то времени.

Вариант: выбирается Разморозка и размораживает только она.

### **8. Салочки.**

Игроки выбирают водящего с помощью считалки.

Задача водящего - догнать любого другого игрока и коснуться до него (замаять, осалить).

Игрок, до которого коснулись, становится водящим и должен догнать следующего игрока.

Можно или нет салить обратно - решается в начале игры.

Если людей больше 4х, то, как правило, обратно не "салют", иначе можно "салить" обратно, но нужно досчитать до 10.

### **9. Сантики - фантики.**

Играющие стоят в кругу.

Водящий на несколько секунд отходит от круга на небольшое расстояние...

За это время играющие выбирают, кто будет показывающим. Этот игрок должен будет показывать разные движения (хлопки в ладоши, поглаживание по голове, притопывание ног и т.д.).

Все остальные играющие должны тут же повторять его движения.

После того, как показывающий выбран, водящего приглашают в центр круга. В его задачу входит определить, кто показывает всем движения. Движения начинаются с обыкновенных хлопков. При этом на протяжении всей игры хором произносятся слова «Сантики-фантики-лим-по-по».

В незаметный для водящего момент показывающий демонстрирует новое движение, все должны мгновенно его перенять, чтобы не дать возможности водящему догадаться, кто ими руководит. У водящего может быть несколько попыток для угадывания. Если одна из попыток удалась, то показывающий становится водящим.

### **10. Рыболов.**

Удочка – это скакалка . Один ее конец в руке «рыбака» – водящего.

Все играющие встают вокруг «рыбака» не дальше, чем на длину скакалки .

«Рыбак» раскручивает «удочку», пытаясь задеть ею по ногам играющих.

«Рыбки» должны уберечься от удочки, перепрыгнув через нее. Они не должны мешать друг другу, а также не сходить со своих мест.

Если «рыбаку» удалось поймать «рыбку», т. е. дотронуться «удочкой», то место «рыбака» занимает пойманная «рыбка».

Необходимо соблюдать условие: скакалку нельзя поднимать выше 10 – 20 сантиметров.

### **11. Часы.**

Играют 10-15 человек. Все хором произносят: «Тик-так, тик-так».

Двое, заранее выбранных игроков, в том же ритме вертят скакалку, остальные выстраиваются в очередь.

Первый игрок прыгает через скакалку один раз и встает в конец очереди, второй – два и т.д.

Если игрок собьется при прыжках или ошибется в счете – он меняется с одним из тех, кто держит скакалку. При этом счет начинается сначала.

Задача игроков – прыгать, как можно дольше, не сбиваясь.

## **12. Маятник.**

Участники делятся на две команды.

На расстоянии 8-10 м. от линии старта положить скакалку и обруч.

После сигнала ведущего первый участник, добегают до скакалки и делают на месте три прыжка. Затем оставляет ее на прежнем месте и бежит назад.

Следующий добегают до финиша, но берет уже обруч и делает через него три прыжка. Затем оставляет и возвращается к команде. Следующий снова добегают и берет скакалку и т.д.

Побеждает команда, которая быстрее закончит свои задания.

## **13. Точно в цель.**

Играющие становятся в круг. На земле перед ними проводится черта. В середину круга идет водящий.

Ребята, стоящие по кругу, перебрасывают между собой мяч. Они выбирают удобный момент, чтобы запятнать мячом водящего. Тот, кому это удастся, сменяет водящего в кругу, а водящий идет на его место.

Игру можно усложнить и проводить, соблюдая следующие условия. Водящий все время увертывается от мяча, чтобы его не могли осалить. Игрок же, бросая в него мяч, громко произносит. «Цель» Это означает, что мяч метается в водящего, а не передается партнеру по кругу. Если при этом игрок промахнулся и не попал по цели, то он встает на одно колено. В этом положении он продолжает ловить и бросать мяч в водящего. В случае вторичного промаха, он встает на оба колена и в этом положении продолжает игру.

Однако, если, бросая мяч в водящего, игрок в третий раз промахнулся, то он выходит из игры.

Если же попал, то снова встает на одно колено и продолжает играть. В случае вторичного попадания он имеет право опять продолжать игру стоя.

Если мяч, брошенный кем-либо, коснулся водящего, а игрок, бросивший мяч, не произнес при этом слова «цель», то попадание не засчитывается и игра продолжается без смены водящего.

## **14. Мяч соседу.**

Участники игры встают в круг. Выбранный с помощью считалки водящий пускает по кругу мячик. Его можно передавать из рук в руки или кидать друг другу. Игроки должны стараться передавать мяч так, чтобы водящий его не поймал. Водящий может ловить мяч только на лету, когда его никто не держит в руках.

Новым водящим становится тот, кто последним держал в руках мяч, прежде, чем тот был пойман.

## **15. Платочек.**

Играющие встают в круг парами, друг за другом. Выбирают двух ведущих, одному из них дают платочек. По сигналу ведущий с платочком убегает, а второй ведущий догоняет его. Игра проходит за кругом. Ведущий с платочком может передать платочек любому играющему, стоящему в паре, и встать на его место. Таким образом, ведущий с платочком меняется. Ведущий, оставшийся без пары, догоняет ведущего с платочком.



Играющий убегает только тогда, когда получит платочек. Когда ведущий с платочком пойман вторым ведущим, то второму ведущему дается платочек, а следующий ведущий выбирается из числа детей, стоящих парами. Игра начинается по сигналу.

#### **16. Воробьи на палочках.**

На полу или на площадке чертят круг такой величины, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности.

Один из играющих—кот, он помещается в центре круга, остальные играющие — воробушки — становятся за кругом у самой черты.

По сигналу руководителя воробушки начинают впрыгивать внутрь круга и выпрыгивать из него, а кот старается поймать кого-либо из них в тот момент, когда он находится внутри круга.

Тот, кого поймали, становится котом, а кот — воробушкой, и игра повторяется вновь.

#### **17. Сбей кеглю.**

На расстоянии 3 м от играющих устанавливается кегля.

Играющие по очереди бросают малый мяч, стараясь попасть в цель.

При попадании засчитывается очко.

Выигрывает тот, у кого больше очков.

#### **18. Море волнуется.**

Это коллективная игра. Один из участников игры становится водящим. Он произносит слова: «Море волнуется – раз, море волнуется – два, море волнуется – три, любая фигура на месте замри!»

В это время остальные участники игры сначала прыгают и пляшут, качают руками, изображая волны, а при слове «Замри!» застывают на месте в той позе, в которой их застала команда.

Кто пошевелится, тот выходит из игры.

Ведущий проходит мимо фигур и выбирает ту, что больше всех понравилась.

Именно этот выбранный участник игры становится водящим в следующий раз.

Спустя некоторое время водящий произносит: «Раз, два, три. Фигура отомри!»

Все снова начинают двигаться и плясать. После этого игра повторяется.

#### **19. Выше ноги от земли.**

Перед игрой дети выбирают территорию, за пределы которой нельзя выбегать.

Затем выбирают одного ловца. Он начинает ловить игроков, что убегают.

При этом дети стараются оторвать ноги от земли (стать на скамейку или камень).

В таком положении ловец не имеет права их осалить.

Если ловец догонит игрока, то они меняются ролями.

Ловцу запрещается подстергать игрока, а остальные не должны оставаться с поднятыми ногами более чем 20-30 секунд.

#### **20. Мяч в корзину.**

Для этой игры понадобятся 10 маленьких мячей желтого и зеленого цвета, а также корзинка для них.

Игроки становятся в круг, в центре которого находятся водящий и его помощник. Водящий бросает играющим мячи, а его помощник собирает их и

кладет обратно в корзинку.

Водящий объявляет цвет мячей, которые следует ловить, соответственно, игроки должны ловить только желтые или только зеленые мячи. Правильно пойманный мяч возвращается водящему. Если игрок схватил мяч, который ловить нельзя, он выбывает из игры и выходит из круга.

Игра продолжается до тех пор, пока в круге не останется лишь один игрок, не допустивший ошибки. Он объявляется победителем и при возобновлении игры становится водящим. Новый водящий сам выбирает себе помощника из числа играющих.

### **21. Поймай мяч.**

Это игра, представляет собой ручку-держатель, на конце которой расположена чашечка. К ручке-держателю, в самом низу привязана веревочка, на конце которой висит крупный шарик.

Цель игры - подбрасывая веревочку, поймать шарик в чашечку.

### **22. Выбивалы.**

Перед началом игры игровое поле очерчивается с двух сторон линиями. За ними стоят выбивалы (водящие), задачей которых является выбить мячом игроков с поля. Остальные игроки делятся на две команды. Мяч подается поочередно от одного выбивалы к другому, при этом из рук выбивалы может быть поймана «свечка», что дает возможность игроку остаться в круге или вернуть одного из выбитых игроков на поле.

Побеждает та команда, игрок которой останется последним на игровом поле.

### **23. Охотники и утки.**

Эта игра может проводиться на площадке любого размера, для нее потребуется надувной легкий мяч. Один из участников игры – «охотник», а все остальные – «утки». «Охотник» становится на середину площадки и 3 раза подбрасывает мяч вверх. В это время «утки» убегают подальше от «охотника», но не пересекают границ площадки. Поймав мяч после третьего броска, «охотник», не сходя с места, старается попасть им в одну из «уток». Если он промахнется, то должен поднять мяч и снова бросить его в одного из игроков. «Утка», в которую «охотник» попал мячом, становится его помощником. Помощник поднимает мяч, бросает его «охотнику», а если «охотник» бросит мяч помощнику, то он сам должен бросить мяч в «уток».

Когда у «охотника» появится 3 помощника, «утки» получают право сами ловить мяч, поднимать его с земли и перебрасываться им, стараясь, чтобы мяч не достался «охотнику» и его помощникам. Те, в свою очередь, стремятся перехватить мяч и попасть им в оставшихся «уток». Игра продолжается до тех пор, пока не задетой мячом останется лишь одна «утка». Этот игрок становится победителем.

В данной игре нужно соблюдать следующие правила:

- «охотник» и его помощник должны бросать мяч в «уток», не сходя с места;
- «утка», в которую попал мяч, может отыгаться, если успеет тотчас же, не сходя с места, попасть мячом в «охотника» или помощника, бросившего мяч;
- «помощник» может бросать мяч в «уток» только в том случае, если ему его бросит «охотник».

### **23. Если нравится тебе, то делай так.**

Дети стоят в кругу, кто-нибудь из них показывает любое движение, произнося при этом первые слова песенки «Если нравится тебе, то делай так...», остальные дети повторяют движение, продолжая песенку: «Если нравится тебе, то и другим ты покажи, если нравится тебе, то делай так...». Затем свое движение показывает следующий ребенок, и так до тех пор, пока не завершится круг.

### **24. Белки, жёлуди, орехи.**

Все ребята встают, взявшись за руки, по три человека, образуя беличье гнездо. Между собой они договариваются, кто будет белкой, кто - орехом, кто - жёлудем.

Водящий один, гнезда у него нет. Есть в этой игре еще и ведущий, который произносит слова: белки, жёлуди, орехи.

Если он сказал белки, то все белки оставляют свои гнезда и перебегают в другие. В это время водящий занимает свободное место в любом гнезде, становясь белкой. Тот, кому не хватило места в гнездах, становится водящим.

Если ведущий говорит: орехи, то местами меняются орехи и водящий, занявший место в гнезде, который становится орехом. Водящий и ведущий могут быть разными людьми, а может обе функции выполнять один человек. Ведущим может быть подана команда: белки-жёлуди-орехи, и тогда меняются местами сразу все.

### **25. Перестрелка.**

Для этой игры нужно разделить площадку на 4 равные части, 2 средние части – это нейтральная зона, в которую нельзя заходить. Команды располагаются в противоположных крайних частях. По свистку ведущего начинается перестрелка. Игрок, в которого попал мяч, выходит из игры. Побеждает та команда, которая быстрее удалит из игры всех соперников.

Перемена мест

В этой игре 2 команды выстраиваются в шеренгу друг напротив друга. По команде ведущего игроки команд меняются местами. Побеждает та команда, которая успеет первой выстроиться в шеренгу на противоположной стороне площадки.

Эту игру можно сделать более веселой, изменяя исходное положение ее участников, например они должны встать спиной, сесть лицом или спиной друг к другу, лечь на живот, на спину и т. п.

### ***Техническая подготовка***

Техническая подготовка включает в себя:

- хореографическую подготовку с освоением хореографических позиций;
- акробатическую подготовку с освоением и совершенствованием гимнастических элементов;
- подготовку на воде с освоением и совершенствованием плавательных навыков, погружений в воду ногами и вниз головой, освоение простейших прыжков с бортика бассейна.

### ***Теоретическая подготовка.***

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения обучающимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления. Теоретическая подготовка на спортивно-оздоровительном этапе проводится в форме коротких бесед в начале тренировочного занятия или его процессе, в паузах отдыха. Учебный материал распределяется на весь период обучения. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, правила соревнований и оценка качества исполнения элементов прыжков в воду.

#### **Темы теоретической подготовки.**

Инструктаж по технике безопасности на тренировочном занятии. Общие теоретические понятия и терминология в прыжках в воду. Оборудование и инвентарь в прыжках в воду. Правила поведения на тренировочных занятиях в спортивном зале, бассейне, в зимний период. Основные правила соревнований и оценка качества исполнения элементов прыжков в воду. Закаливание и укрепление иммунитета. Правила поведения на дорогах, профилактика ДТП.

### ***Морально-волевая подготовка.***

Целью воспитательной работы тренера является формирование целостной гармонически развитой личности юного спортсмена. В занятиях с юными спортсменами следует уделять большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные и групповые взаимодействия в процессе тренировки и соревнований, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером.

Одна из необходимых задач в процессе занятий в ГБУ ДО ПО СШОР водных видов спорта состоит в том, чтобы юные прыгуны в воду освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали.

Действенным стимулом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др. Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью.

Формирование личности юного спортсмена происходит под влиянием педагогических воздействий не только тренером, но и школы, семьи и общественности. Центральной фигурой воспитательной работы в ГБУ ДО ПО СШОР водных видов спорта является тренер. Тренер, используя различные по форме и содержанию требования к юному спортсмену, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера спортсмена.

Систематическая тренировка и регулярные выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. В процессе тренировки предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели. Спортсмены должны понимать как ближайшие, так и перспективные цели тренировок; конкретные целевые установки на каждое занятие; оценка каждого занятия, учет его результативности, анализ ошибок и причин успехов в процессе тренировки.

### ***Методы воспитательного процесса.***

Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения - положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания - это выявление ошибок в поведении и их осуждение. Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

### ***Требования к материально-технической базе.***

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие бассейна с трамплином для прыжков в воду;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие хореографического зала;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом

Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428)

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

### 5.1. Список литературных источников.

1. Гороховский Л.З., Распопова Е.А. Отбор детей для занятий прыжками в воду - Методические письмо, 1981г.
2. Распопова Е.А. Прыжки в воду: Учебник для вузов физической культуры. - М., 2000г.
3. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности - М.: ФиС, 1978г.
4. Мазуров Г.Г., Гороховский Л.З. Прыжки в воду. Учебное пособие для секций коллективов физкультуры - ФиС 2001г.
5. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой - ФиС, 2000г.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера - изд. «Астрель», 2003г.
7. Н.Ж.Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др. Водные виды спорта: учебник для студ.высш.учеб.заведений / Под ред. Н.Ж. Булгаковой - М.: изд. «Академия».

### 5.2. Перечень интернет-ресурсов.

1. Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru).
2. Всероссийской федерации прыжков в воду [www.rosdive.ru](http://www.rosdive.ru)– сайт
3. Информационный портал о детско-юношеском спорте "SportVisor» [www.sportvisor.ru](http://www.sportvisor.ru)
4. Российский государственный Университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма [www.rgufk.ru](http://www.rgufk.ru)