



УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МАДОУДС №37
«Дружная семейка»



Н.М. Проскурина
Н.М. Проскурина



Программа
по дополнительной образовательной услуге
проведения занятий по обучению элементам
синхронного плавания «Русалочки» детей 6-7 лет жизни
общеразвивающей направленности



Составить:
Инструктор ФИЗО
(плавание):
Щербинина Т.Л.

Нижневартовск, 2016г.

1. Содержание

| № | наименование | Стр. |
|------|---|------|
| 1. | Содержание | 2 |
| 2. | Паспорт программы | 4 |
| 3. | Пояснительная записка | 5 |
| 3.1. | Цель и задачи программы | 6 |
| 3.2. | Планируемые результаты | 6 |
| 3.3. | Объем образовательной нагрузки | 7 |
| 4. | Содержание программы «Русалочки» | 8 |
| 5. | Организационно-педагогические условия | |
| 5.1. | Расписание занятий | 9 |
| 5.2. | Календарный учебный план по обучению детей 6-7 лет элементам синхронного плавания | 10 |
| 5.3. | Программно-методическое обеспечение | 16 |
| 5.4. | Материально-техническое обеспечение | 16 |
| 6. | Мониторинг | 16 |
| 7. | Список литературы | 20 |
| | Приложения | 21 |

Аннотация программы

Место программы в ООП: Реализация данной программы осуществляется в образовательной области «Физическое развитие»

Цель программы: Формирование, сохранение и укрепление физического и психического здоровья старшего дошкольника, его эстетическое и художественное воспитание средствами музыки, ритмичных, синхронных движений через развитие плавательных умений и навыков, способностей, качеств личности.

Задачи:

- a). Развитие двигательных качеств и умений:
- b). Развитие музыкальности:
- c). Развитие психических процессов:
- d). Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

Краткое содержание основных разделов программы:

Существующая методика обучения дошкольников плаванию в минимальной степени предусматривает развитие творческой сферы воспитанников. Дети используют полученные навыки в том виде, в каком они преподнесены педагогом. И если они будут даны не просто, как разновидность физических упражнений, а как красивые упражнения на воде, с элементами синхронного плавания и соответствующим музыкальным сопровождением, то это будет разновидностью новой для детей творческой деятельности.

Таковыми возможностями обладает синхронное плавание, дающее огромный оздоровительный эффект, позволяющее раскрыть творческие способности каждого ребёнка и дающее право поучаствовать в процессе создания танца.

Основным условием обучения элементам синхронного плавания в ДОУ является соответствие средств, методов и приемов организации занятий возрастным особенностям детей и уровню их физической подготовленности.

Обучение танцам на воде позволяет раскрыть творческие способности каждого ребёнка, даёт право поучаствовать в процессе создания танца.

В результате изучения курса воспитанник должен **знать**:

- Названия плавательных упражнений.
- Способов плавания и предметов для обучения.
- Влияние синхронного плавания на состояние здоровья.
- Правила гигиены, техники безопасности.

К концу подготовительной группы каждый ребенок:

- Овладевает двигательными умениями и навыками, позволяющими хорошо владеть своим телом в пределах возрастной нормы,
- Может продемонстрировать синхронное выполнение танца;
- Укрепляет физическое и психическое здоровье

В процессе освоения нового материала **методы и приемы** работы **направлены** на то, чтобы:

- максимально сконцентрировать внимание детей;
- вызвать интерес к новой композиции;
- активизировать детей с учетом индивидуальных способностей.

Обучение заключается в последовательном многократном повторении отдельных элементов упражнения, что значительно облегчает его освоение, позволяет избежать ошибок.

Освоение танца детьми происходит примерно в течение 3-4 недель. При этом ставится задача: абсолютно точного и синхронного исполнения движений.

Планируемые результаты освоения программы воспитанниками: составлены в соответствии с программой развития ДОУ, образовательной программой. Мониторинг составлен на основе критериев оценки уровня музыкального и психомоторного развития ребенка А.И. Бурениной, методики оценки плавательных умений и навыков детей (умение лежать на груди и на спине) Казаковцевой Т.

2. Паспорт программы

| | |
|---------------------------------|---|
| Наименование программы | Программа ДПОУ проведения занятий по обучению элементам синхронного плавания «Русалочки» детей 7-го года жизни общеразвивающей направленности |
| Основание для разработки | <ol style="list-style-type: none"> 1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; 2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 20.12.2000 №164 «Об утверждении «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организаций» от 15.05.2013г.; 3. Основная образовательная программа дошкольного образования на 2016-2017 учебный год» 4. Т.И.Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина «Обучение плаванию в детском саду»; 5. А.И.Буренина «Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста»; 6. М.Д. Маханева «Фигурное плавание в детском саду»; 7. С.В. Яблонская «Физкультура и плавание в детском саду» |
| Заказчики программы | МАДОУ ДС № 37 «Дружная семейка», родители (законные представители) |
| Составитель программы | Т.Л.Щербинина - инструктор по физической культуре (плавание) |
| Цель программы | Формирование, сохранение и укрепление физического и психического здоровья старшего дошкольника, его эстетическое и художественное воспитание средствами музыки, ритмичных, синхронных движений через развитие плавательных умений и навыков, способностей, качеств личности. |
| Задачи программы | <ul style="list-style-type: none"> • Развитие двигательных качеств и умений; • Развитие музыкальности; • Развитие психических процессов; • Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности |

3. Пояснительная записка

Самая большая ценность человека – здоровье, а двигательная активность – один из эффективных способов его сохранения и укрепления. Рассматривая формирование у детей основ культуры здорового образа жизни, как первостепенную, коллектив нашего дошкольного образовательного учреждения ориентируется также на Федеральный государственный стандарт к содержанию дошкольного образования и принципы его построения. Что предполагает гуманизацию образования, развивающее обучение, личностно-ориентированный подход предполагает создание условий для становления личности ребенка, его способностей, интересов, творческого самовыражения в разных видах деятельности. Выявление и реализация творческого потенциала каждого дошкольника является одним из приоритетных направлений современной педагогики.

Развитие детского творчества — сложная и актуальная проблема. Методика обучения дошкольников плаванию в минимальной степени предусматривает развитие их творческой сферы. Дети используют полученные навыки в том виде, в каком они преподнесены педагогом. Одним из эффективных средств формирования у детей физической культуры и основ здорового образа жизни является плавание.

Существующая методика обучения дошкольников плаванию в минимальной степени предусматривает развитие их творческой сферы. Дети используют полученные навыки в том виде, в каком они преподнесены педагогом. И если они будут даны не просто, как разновидность физических упражнений, а как красивые упражнения на воде, с элементами синхронного плавания и соответствующим музыкальным сопровождением, то это будет разновидностью новой для детей творческой деятельности.

Таковыми возможностями обладает синхронное плавание, дающее огромный оздоровительный эффект, позволяющее раскрыть творческие способности каждого ребёнка и дающее право поучаствовать в процессе создания танца.

Синхронное плавание — один из видов спорта, включающий в себя элементы художественной гимнастики, хореографии и плавания, развивающий гибкость, формирующий правильную осанку. Это вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку. Занятия по синхронному плаванию развивают правильное дыхание, воспитывают чувство красоты и ритма движений, детского коллективизма.

При подготовке композиций у детей развивается двигательное воображение. Дошкольники самостоятельно придумывают упражнения с предметами и без них, выбирают движения, с помощью которых могут выразить услышанную мелодию или имитировать движения животных (тюлень, утка, лягушка и т.д.), рост цветка (поднимает бутон, распускается и т.д.).

Синхронное плавание органично сочетает силу и грацию движений, открывает удивительные возможности совершенствования физической и эстетической культуры человека. Это не только один из самых утончённых и элегантных среди видов спорта, но и прекрасный вид оздоровительной тренировки.

Выполняя несложные движения в воде, ребенок одновременно работает над пластикой движений, плавает, прорабатывает различные группы мышц, растягивает их, сжигает массу калорий. Систематические занятия синхронным плаванием также позволяют улучшить осанку и фигуру в целом.

Программа направлена на создание условий развития дошкольников, открывающих возможности для позитивной социализации ребёнка, его всестороннего личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соответствующих дошкольному возрасту видах деятельности.

Отличительной особенностью данной технологии является интеграция физических, эстетических, художественно-творческих и психо-эмоциональных особенностей дошкольника, приобщение к здоровому образу жизни, культурному и спортивному наследию.

Поэтому в своей работе использую обучение элементам синхронного плавания как средство развития творческих способностей детей.

3.1. Цели и задачи

Цель данной программы: формирование, сохранение и укрепление физического и психического здоровья старшего дошкольника, его эстетическое и художественное воспитание средствами музыки, ритмичных, синхронных движений через развитие плавательных умений и навыков, способностей, качеств личности.

В связи с взаимообусловленностью музыки и движения, а также целями секции вытекают следующие задачи:

a). Развитие двигательных качеств и умений:

- ✓ Развитие ловкости, точности, координации движений
- ✓ Развитие гибкости и пластичности;
- ✓ Воспитание выносливости, развитие силы;
- ✓ Формирование правильной осанки, красивой походки;
- ✓ Развитие умения ориентироваться в пространстве (самостоятельно находить свободное место в бассейне, перестраиваться в круг, становиться друг за другом);
- ✓ Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;
- ✓ Совершенствование плавательных умений и навыков.

b). Развитие музыкальности:

- ✓ Развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, ее содержание;
- ✓ Развитие музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;
- ✓ Развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;
- ✓ Развитие музыкальной памяти.

c). Развитие психических процессов:

- ✓ Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- ✓ Тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов (умение изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом формой музыкального произведения по фразам);
- ✓ Развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления;
- ✓ Развитие творческого воображения и фантазии, т.е. развитие способности к импровизации в движении.

d). Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- ✓ Воспитание умения сопереживать другим людям и животным (радоваться успеху других детей и переживать, если кто-то упал или уронил предмет во время движения);
- ✓ Воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

3.2. Планируемые результаты

Прогнозируемый результат при реализации программы:

1. Снижение заболеваемости дошкольников.
2. Умение самостоятельно держаться на воде и выполнять плавательные упражнения с длительной задержкой дыхания.
3. Повышение интереса к занятиям синхронным плаванием.

4. Развитие творческих способностей, через полученные плавательные навыки.
5. Повышение доли родителей с положительным отношением к занятиям синхронным плаванием.

В ходе реализации программы ребенок должен **знать**:

- Названия плавательных упражнений.
- Способов плавания и предметов для обучения.
- Влияние синхронного плавания на состояние здоровья.
- Правила гигиены, техники безопасности.

К концу подготовительной группы каждый ребенок:

1. Овладевает двигательными умениями и навыками, позволяющими хорошо владеть своим телом в пределах возрастной нормы,
2. Может продемонстрировать синхронное выполнение танца;
3. Укрепляет физическое и психическое здоровье

Итоги реализации программы предоставляются на открытых занятиях, творческой самореализации детей, праздниках.

Сроки реализации программы – 1 год.

При реализации программы используется принцип этапности. Работа по обучению детей элементам синхронного плавания включает в себя три этапа.

3.3. Объем образовательной нагрузки

Срок реализации программы – 1 год.

Реализация программы осуществляется поэтапно в соответствии с целями и задачами: этап «Знакомство с синхронным плаванием, как с видом спорта», этап «Придумывание композиций под музыку», этап «Отработка гибкости, красоты, пластики выполнения движений».

На каждом этапе определено количество занятий, необходимых для данного этапа.

Программа адресована воспитанникам, в большинстве девочкам 6-7 лет. **Занятия проводятся** 2 раз в неделю, **продолжительностью** 25-30 минут (5 минут разминка на суше, 5-10 минут обучение плаванию, 10 минут – обучение, закрепление элементов синхронного плавания и 5 минут – свободное плавание). Вода доходит до уровня груди.

4. Содержание программы

| Этапы | Направления работы | методы |
|---|--|---|
| I этап. Знакомство с синхронным плаванием, как с видом спорта. | Знакомство с простыми упражнениями, которые можно выполнять одновременно под музыку; формирование у детей желание совместно выполнять упражнения. | Побираются простые упражнения и мелодичная мелодия без изменения ритма. Разучивание движений происходит под счет инструктора и его сигналы. Упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба, прыжки, наклоны, приседания под воду; • «Звездочка», Медуза», «Поплавок», «Струнка» • Скольжение на груди и на спине; • Выполнение упражнений в шеренге и в кругу; • Взмахи руками и ногами, переходы и перестроения |
| II этап. Придумывание композиций под музыку. | Дети учатся слышать музыку при выполнении упражнений и одновременно следить за синхронностью движений. Разучивать композиции в парах, тройках, следить за дыханием при выполнении нескольких движений. Придумывать свои упражнения под музыку. | Упражнения разучиваются комплексно, по 2-3 разных задания одновременно под счет педагога и музыку. Отработка дыхания при выполнении нескольких упражнений. Композиции с предметами. Упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба и бег с работой рук, перестроением; • «Звездочка» (на спине, на груди), переходы из упражнения в упражнение; • Скольжение на груди, на спине в разных направлениях; • Нырание, упражнение «винт» |
| III этап. Отработка гибкости, красоты, пластики выполнения движений. | Дети работают над пластикой и красотой движений. Выполняют упражнения под музыку, стремясь связать их между собой красивыми переходами, используют разные предметы, для усложнения упражнений. | Разучивание упражнений происходит под музыку. Упражнения: <ul style="list-style-type: none"> • Скольжение и плавание с переворотами на спину и грудь (не вставая на ноги); • Упражнение с переворотами; • Отработка дыхания при плавании в стилях «брасс», «кроль» с переворотом (не вставая на ноги) |

В процессе освоения нового материала **методы и приемы работы направлены** на то, чтобы:

- максимально сконцентрировать внимание детей;
- вызвать интерес к новой композиции;
- активизировать детей с учетом индивидуальных способностей.

С точки зрения доступности для движения **музыкальные произведения** выбираются:

- ❖ небольшими по объему (3-4 минуты);
- ❖ удобными по темпу в воде (умеренно-быстрыми или умеренно - меленными и разнообразными по темпу, т.е. с ускорениями и замедлениями);

❖ музыкальный образ, характер, настроение музыкального произведения понятны детям.

Разнообразие музыкальных жанров и стилей развивает кругозор детей, воспитывает у них интерес к музыкальному искусству, выявляет индивидуальные предпочтения к музыке, формирует художественный вкус.

Основным условием обучения элементам синхронного плавания в ДОУ является соответствие средств, методов и приемов организации занятий возрастным особенностям детей и уровню их физической подготовленности.

Обучение заключается в последовательном многократном повторении отдельных элементов упражнения, что значительно облегчает его освоение, позволяет избежать ошибок.

Освоение танца детьми происходит примерно в течение 3-4 недель. При этом ставится задача: абсолютно точного и синхронного исполнения движений.

Последовательность разучивания танца в течение месяца:

| | |
|----------|--|
| 1 неделя | Прослушивание мелодии, обсуждение темпа, характера, движений. Разучивание танцевальных движений на суше. |
| 2 неделя | Разучивание танцевальных движений в воде |
| 3 неделя | Закрепление движений в воде, обучение синхронности в выполнении движений |
| 4 неделя | Синхронное выполнение танца. |

5. Организационно-педагогические условия

5.1. Расписание занятий

| День недели | Время |
|-------------|-------------|
| Вторник | 16.10-17.00 |
| Четверг | 16.10-17.00 |

5.2.Календарный учебный план по обучению детей 6-7 лет элементам синхронного плавания

| № | месяц | Этапы работы | Тема (задачи) | Количество занятий |
|----|----------|--|---|---|
| 1 | сентябрь | I этап. Знакомство с синхронным плаванием, как с видом спорта. | Ознакомление с правилами поведения на занятиях секции. Значение синхронного плавания для здоровья. Просмотр фото и видеоматериала с записью синхронного плавания спортсменов и танцев, выполняемых девочками старшего дошкольного возраста. | 1 |
| 2 | | | Учимся правильно дышать. Скольжение, лежание на груди без поддерживающих предметов. | 1 |
| 3 | | | Учимся правильно дышать. Скольжение, лежание на спине без поддерживающих предметов. | 1 |
| 4 | | | Учимся правильно дышать. Скольжение, лежание на груди без поддерживающих предметов. | 1 |
| 5 | | | Учимся правильно дышать. Скольжение, лежание на спине без поддерживающих предметов. Выполнение движений под музыку. | 1 |
| 6 | | | Учимся правильно дышать. Скольжение, лежание на груди без поддерживающих предметов. Выполнение движений под музыку. | 1 |
| 7 | | | Учимся правильно дышать. Скольжение, лежание на спине без поддерживающих предметов. Выполнение движений под музыку. | 1 |
| 8 | | | Закрепление правил поведения на занятиях секции. | 1 |
| 9 | октябрь | I этап. Знакомство с синхронным плаванием, как с видом спорта. | Обучение группировкам «Поплавок»; основным позициям на груди «Струнка», «Звездочка». Скольжение на груди без поддерживающих предметов. | 1 |
| 10 | | | Обучение группировкам «Поплавок»; основным позициям на груди «Струнка», «Звездочка». Скольжение на спине без поддерживающих предметов. | 1 |
| 11 | | | Формировать у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий. | 1 |
| 12 | | | Выполнение упражнений «Струнка», «Звезда», «Струнка» на груди, спине под музыку, под счет | 1 |
| 13 | | | Выполнение упражнений «Струнка», «Звезда», «Струнка» на груди, спине под музыку, под счет | 1 |
| 14 | | | Проверка навыков детей, задержки дыхания. | 1 |
| 15 | | | II этап. Придумывание композиций под музыку. | Разучивание новых движений, использование при этом элементов «цепочки». «Поплавок» - с единым шнуром. |
| 16 | | Обучение новому виду группировки «Фламинго», новому упражнению «Журавушка» | 1 | |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|
| 17 | ноябрь | II этап. Придумывание композиций под музыку. | Формирование у детей представлений о конкретном рисунке « <i>Танца русалок</i> » под муз. Джо Дассена «Et Si N`existais Pas». Прослушивание мелодии, обсуждение темпа, характера, движений. Разучивание танцевальных движений на суше. | 1 | |
| 18 | | | Формирование у детей представлений о конкретном рисунке « <i>Танца русалок</i> » под муз. Джо Дассена «Et Si N`existais Pas». Выполнение упражнений «Струнка», «Звезда», «Струнка» на груди, спине под музыку, под счет | 1 | |
| 19 | | | Разучивание танцевальных движений в воде. Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению рисунков по всей поверхности бассейна. | 1 | |
| 20 | | | Разучивание танцевальных движений в воде. Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению рисунков по всей поверхности бассейна. Закрепление движений танца. Разучивание новых движений, использование при этом элементов «цепочки». «Поплавок» - с единым шнуром. | 1 | |
| 21 | | | Закрепление навыков всплывания и лежания на воде, выдоха в воду сериями. Закрепление движений в воде, обучение синхронности в выполнении движений. Обучение детей плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем. | 1 | |
| 22 | | | Закрепление движений в воде, обучение синхронности в выполнении движений. Обучение детей плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем. Выполнение упражнений «Струнка», «Звезда», «Струнка» на груди, спине под музыку, под счет | 1 | |
| 23 | | | Синхронное выполнение « <i>Танца русалочек</i> ». Обучение новому виду группировки «Бочонок» | 1 | |
| 24 | | | Синхронное выполнение « <i>Танца русалочек</i> ». Закрепление группировки «Бочонок» | 1 | |
| 25 | | | II этап. Придумывание композиций под музыку. | Формирование у детей представлений о конкретном рисунке « <i>Танца русалочек-недомерочек</i> » под муз. Georgeo Moroder «Love Theme from Flash Dance» Прослушивание мелодии, обсуждение темпа, характера, движений. Разучивание танцевальных движений на суше. | 1 |
| 26 | | | | Формирование у детей представлений о конкретном рисунке « <i>Танца русалочек-недомерочек</i> » под муз. Georgeo Moroder «Love Theme from Flash Dance». | 1 |
| 27 | Обучение детей самостоятельному составлению рисунков на воде с использованием разных пособий. Закрепление движений танца. Разучивание танцевальных движений в воде. Закрепление группировки «Бочонок», «Фламинго», упражнению «Журавушка» | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|
| 28 | | | Обучение детей самостоятельному составлению рисунков на воде с использованием разных пособий. Закрепление движений танца. Закрепление умение плавного перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем. Разучивание танцевальных движений в воде | 1 | |
| 29 | | | Формирование у детей четких представлений о своей роли в каждом рисунке, обучение быстрому реагированию на звуковой сигнал, музыку. Закрепление движений в воде, обучение синхронности в выполнении движений | 1 | |
| 30 | | | Формирование у детей четких представлений о своей роли в каждом рисунке, обучение быстрому реагированию на звуковой сигнал, музыку. Закрепление движений в воде, обучение синхронности в выполнении движений. Закрепление группировки «Бочонок», «Фламинго», упражнению «Журавушка» | 1 | |
| 31 | | | Обучение детей взаимозаменяемости, роли ведущего в рисунках на воде, оказанию посильной помощи товарищам. Синхронное выполнение <i>«Танца русалочек-недомерочек»</i> | 1 | |
| 32 | | | Совершенствование навыков хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой. Синхронное выполнение <i>«Танца русалочек-недомерочек»</i> | 1 | |
| 33 | | | III этап. Отработка гибкости, красоты, пластики выполнения движений. | Игры и развлечения на воде в каникулярное время | 1 |
| 34 | | | | Формирование у детей представлений о конкретном рисунке <i>«Танца светящихся рыбок»</i> под муз. R. Claudermann «Romeo & Juliet». Прослушивание мелодии, обсуждение темпа, характера, движений. Разучивание танцевальных движений на суше. | 1 |
| 35 | | | | Формирование у детей представлений о конкретном рисунке <i>«Танца светящихся рыбок»</i> под муз. R. Claudermann «Romeo & Juliet». Обучение новым упражнениям «Бабочка» на спине, «Уточка». | 1 |
| 36 | | | | Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением. Закрепление движений танца. Закрепление упражнений «Бабочка» на спине, «Уточка». Разучивание танцевальных движений в воде | 1 |
| 37 | | | | Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением. Закрепление движений в воде, обучение синхронности в выполнении движений. Закрепление группировки «Бочонок», «Фламинго», упражнению «Журавушка», «Бабочка» на спине, «Уточка». | 1 |
| 38 | Закрепление движений в воде, обучение синхронности в выполнении движений. Синхронное выполнение <i>«Танца светящихся рыбок»</i> под муз. R. Claudermann «Romeo & Juliet». | 1 | | | |
| 38 | | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|---|
| | | | Закрепление движений танца. Закрепление группировки «Бочонок», «Фламинго», упражнению «Журавушка», «Бабочка» на спине, «Уточка». | | | |
| 39 | | | Синхронное выполнение «Танца светящихся рыбок» под муз. R. Claudermann «Romeo & Juliet» | 1 | | |
| 40 | февраль | III этап. Отработка гибкости, красоты, пластики выполнения движений. | Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца морских водорослей» под муз. «Волшебный мир превращений» из балета П.И.Чайковского «Щелкунчик». Прослушивание мелодии, обсуждение темпа, характера, движений. Разучивание танцевальных движений на суше. | 1 | | |
| 41 | | | Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца морских водорослей» под муз. «Волшебный мир превращений» из балета П.И.Чайковского «Щелкунчик». Закрепление движений танца. Прослушивание мелодии, обсуждение темпа, характера, движений. Разучивание танцевальных движений на суше. | 1 | | |
| 42 | | | Формирование у детей знаний о значении синхронного плавания для здоровья. Разучивание танцевальных движений в воде. Закрепление группировки «Бочонок», «Фламинго», упражнению «Журавушка», «Бабочка» на спине, «Уточка». | 1 | | |
| 43 | | | Формирование у детей знаний о значении синхронного плавания для здоровья. Разучивание танцевальных движений в воде. | 1 | | |
| 44 | | | Закрепление движений в воде, обучение синхронности в выполнении движений. Закрепление группировки «Бочонок», «Фламинго», упражнению «Журавушка», «Бабочка» на спине, «Уточка». | | | |
| 45 | | | Закрепление движений в воде, обучение синхронности в выполнении движений | | | |
| 46 | | | Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению рисунков по всей поверхности бассейна. Синхронное выполнение «Танца морских водорослей» | 1 | | |
| 47 | | | Синхронное выполнение «Танца морских водорослей» | | | |
| 48 | | | март | III этап. Отработка гибкости, красоты, пластики выполнения движений. | Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца цветов» на муз. «Вальс цветов» из балета П.И.Чайковского «Щелкунчик». Прослушивание мелодии, обсуждение темпа, характера, движений. Разучивание танцевальных движений на суше. | 1 |
| 49 | | | | | Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца цветов» на муз. «Вальс цветов» из балета П.И.Чайковского «Щелкунчик». Прослушивание мелодии, обсуждение темпа, характера, движений. Разучивание танцевальных движений на суше. | 1 |
| 50 | Формирование у детей ответственного отношения к выполнению движений. Разучивание танцевальных | 1 | | | | |

| | | | | |
|----|--------|---|---|---|
| | | | движений в воде | |
| 51 | | | Закрепление группировки «Бочонок», «Фламинго», упражнению «Журавушка», «Бабочка» на спине, «Уточка». Разучивание танцевальных движений в воде | 1 |
| 52 | | | Формирование понятий, что рисунки на воде – коллективная работа. Закрепление движений в воде, обучение синхронности в выполнении движений | 1 |
| 53 | | | Закрепление движений в воде, обучение синхронности в выполнении движений | |
| 54 | | | Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением. Синхронное выполнение «Танца цветов» на муз. «Вальс цветов» из балета П.И.Чайковского «Щелкунчик» | 1 |
| 55 | | | Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением. Синхронное выполнение «Танца цветов» на муз. «Вальс цветов» из балета П.И.Чайковского «Щелкунчик» | 1 |
| 56 | апрель | III этап. Отработка гибкости, красоты, пластики выполнения движений. | Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца Рыбок» на муз. Венециано «Донна Лукреция». Прослушивание мелодии, обсуждение темпа, характера, движений. Разучивание танцевальных движений на суше. | 1 |
| 57 | | | Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца Рыбок» на муз. Венециано «Донна Лукреция». Прослушивание мелодии, обсуждение темпа, характера, движений. Разучивание танцевальных движений на суше. | 1 |
| 58 | | | Закрепление плавных переходов от одного рисунка к другому, не мешая товарищу. Разучивание танцевальных движений в воде. Выполнение упражнений «Струнка», «Звезда», «Струнка» на груди, спине под музыку, под счет | 1 |
| 59 | | | Закрепление плавных переходов от одного рисунка к другому, не мешая товарищу. Закрепление группировки «Бочонок». Разучивание танцевальных движений в воде | 1 |
| 60 | | | Совершенствование длительной задержки дыхания Закрепление движений в воде, обучение синхронности в выполнении движений | 1 |
| 61 | | | Закрепление навыков всплывания и лежания на воде, выдоха в воду сериями. Закрепление движений в воде, обучение синхронности в выполнении движений Закрепление группировки «Бочонок», «Фламинго», упражнению «Журавушка», «Бабочка» на спине, «Уточка». | 1 |
| 62 | | | Совершенствование навыков хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой. Синхронное выполнений «Танца рыбок» | 1 |
| 63 | | | Обучение детей взаимозаменяемости, роли ведущего в рисунках на воде, оказанию посильной помощи товарищам. Синхронное выполнений «Танца рыбок» | 1 |

| | | | | |
|-----------|------------|---|--|----------|
| 64 | май | III этап. Отработка гибкости, красоты, пластики выполнения движений. | Закрепление и совершенствование выполнения разученных пяти танцев. | 1 |
| 65 | | | Открытые просмотры и участие детей с рисунками на воде в праздниках | 1 |
| 66 | | | Совершенствование выступлений студии, их отработка и длительное пребывание на поверхности воды | 1 |
| 67 | | | Закрепление и совершенствование выполнения разученных пяти танцев. | 1 |
| 68 | | | Знакомство с другими спортивными играми на воде. Формирование дружеских отношений | 1 |
| 69 | | | Игры в воде | 1 |
| 70 | | | Срезы нормативов по задержке дыхания, навыков в выполнении разнообразных движений на воде | 1 |
| 71 | | | Игры в воде | 1 |

5.3. Программно-методическое обеспечение

| № | Наименование услуги | Наименование программы | На основании какой программы разработана и кем утверждена, рекомендована |
|---|---------------------|---|--|
| 1 | «Русалочки» | Программа ДПОУ проведения занятий по обучению элементам синхронного плавания «Русалочки» детей 7-го года жизни общеразвивающей направленности | «Обучение плаванию в детском саду: Кн. Для воспитателей дет.сада и родителей)/ Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина.- М.:Просвещение, 1991. Буренина А.И. «Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста». _Санкт-Петербург, 1997 Маханева М.Д., Баранова Г.В. «Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие».- М.: ТЦ Сфера, 2009. С.В. Яблонская «Физкультура и плавание в детском саду», М., 2008 |

5.4. Материально-техническое обеспечение

Организация занятий осуществляется в бассейне, расположенном на первом этаже МАДОУ ДС №37 «Дружна семейка». Бассейн оснащен магнитофоном,

6. Мониторинг

Планируемые результаты освоения ООП ДО составлены в соответствии с программой развития ДОУ, образовательной программой, на основе результатов мониторинга контингента детей, их физического и физиологического состояния определена **цель**:

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, всестороннее физическое развитие дошкольника, организация комплексного сопровождения образовательного процесса пораннему обучению плаванию на основе отслеживания мониторинга сформированности умений и навыков посредством скоординированного взаимодействия всех субъектов оздоровительно-образовательного процесса.

Цель мониторинга плавательных умений обусловила его **задачи**:

1. проанализировать качество усвоения плавательных навыков и умений детьми;

2. выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений;
3. обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или коррекции.

Мониторинг составлен на основе критериев оценки уровня музыкального и психомоторного развития ребенка А.И. Бурениной, методики оценки плавательных умений и навыков детей (умение лежать на груди и на спине) Казаковцевой Т. и материалов по мониторингу качества сформированности плавательных умений и навыков у детей дошкольного возраста, разработанного творческой группой инструкторов физкультуры (плавание) города Нижневартовска в 2004 году (продолжительность выдоха в воду).

Критерии оценки уровня психомоторного и музыкального развития:

МУЗЫКАЛЬНОСТЬ - способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения - без показа педагога).

Для каждого возраста педагог определяет разные критерии в соответствии со средними возрастными показателями развития ребенка, ориентируясь на объем умений, раскрытый нами в задачах. Оценка ставится по 3-ти бальной системе.

| Для ОЦЕНКИ ДЕТЕЙ 6-го ГОДА ЖИЗНИ: | |
|--|---|
| 3 баллов | движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами |
| 2 балла | передают только общий характер, темп и метроритм; |
| 1 балл | движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого. |

ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ - выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревога и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная движения невыразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям по 3-ти бальной системе.

По тому, какое место ребенок занимает в зале (если предлагается встать на любое место) и насколько этот выбор постоянен, можно оценивать как одно из проявлений **ЭКСТРАВЕРСИИ** для **ИНТРАВЕРСИИ**. Если ребенок постоянно занимает место поближе к педагогу, чтобы его было видно - то это характеризует, как правило, экстраверта, и наоборот, если ребенок постоянно старается спрятаться за спину других, то скорее всего его можно определить как интроверта. При сопоставлении этих данных с другими проявлениями детей, педагог может делать важные выводы о внутреннем мире ребенка (его благополучии или наличии тревожности в эмоциональном фоне), о состоянии ребенка на данный момент по типичности или нетипичности в его поведении и т.д. По выбору места и степени удаленности от педагога можно условно оценить данные параметры, используя 3-бальную систему (зрительно разделить пространство зала на 5 зон по степени удаленности от педагога и посмотреть, какое место выбирает ребенок на занятии).

Примечание:

при подсчете баллов этот параметр не учитывается в среднем показателе.

ТВОРЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ - умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные,

оригинальные "па". Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Творчески одаренные дети способны не только в пластике выразить свое восприятие и понимание музыки, но также и в рисунке, в слове.

Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процесс; наблюдения по 3х бальной системе.

ВНИМАНИЕ - способность не отвлекаться от музыки и процесса движения.

| УРОВЕНЬ | БАЛЛ | КАЧЕСТВЕННАЯ ОЦЕНКА |
|------------------------|------|--|
| высокий уровень | 3 | Если ребенок правильно выполняет танец от начала до конца самостоятельно |
| средний уровень | 2 | Если выполняет с некоторыми подсказками |
| низкий уровень | 1 | В случае больших затруднений в исполнении композиции из-за рассеянности внимания |

ПАМЯТЬ - способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти - музыкальная, двигательная, зрительная.

| УРОВЕНЬ | БАЛЛ | КАЧЕСТВЕННАЯ ОЦЕНКА |
|------------------------|------|--|
| высокий уровень | 3 | Если ребенок запоминает с 3 - 5 исполнений по показу. |
| средний уровень | 2 | детям необходимо 6 - 8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений. |
| низкий уровень | 1 | Неспособность запомнить последовательность движений или потребность в большом количестве повторений (более 10 раз) |

Подвижность (ЛАБИЛЬНОСТЬ) НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ - проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки.

Оценки выставляется следующим образом:

| УРОВЕНЬ | БАЛЛ | КАЧЕСТВЕННАЯ ОЦЕНКА |
|---------------------------|----------|---|
| Н - норма | 3 | Норма, эталон - это соответствие исполнения упражнений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т.д. |
| В (возбудимость) | 2 | Ускорение движений, переход от одного движения к последующему без четкой законченности предыдущего (перескакивание, торопливость) отмечается как повышенная возбудимость. |
| З(заторможенность) | 1 | Запаздывание, задержка и медлительность в движении отмечается как заторможенность. |

КООРДИНАЦИЯ, ЛОВКОСТЬ ДВИЖЕНИЙ - точность исполнения упражнений, правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе (а также в других общеразвивающих и танцевальных видах движений). Оценивается по 3-бальной системе с учетом подбора доступных по сложности композиций.

ГИБКОСТЬ, ПЛАСТИЧНОСТЬ - мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения ("рыбка", "прогибы назад" и др.) - от 1 до 3 баллов.

Длительность выдоха в воду –

| | Балл | Подготовительная группа |
|--|------|-------------------------|
| | | |

| | | |
|----------------|---|---------|
| Высокий | 3 | 4,5 сек |
| Средний | 2 | 3,5 сек |
| Низкий | 1 | 2,0 сек |

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков.

Оценка уровней:

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний- редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

Умение лежать на груди и на спине – основа плавательных движений.

| уровень | балл | Подготовительная группа |
|-----------------|-------------|--------------------------------|
| Высокий уровень | 3 | 6,0 сек. |
| Средний уровень | 2 | 5,0 сек. |
| Низкий уровень | 1 | 4,0 сек. |

Методика оценки. И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны - вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, опустить лицо в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Аналогично проводится оценка умения лежать на спине. При этом затылок должен находиться на воде.

Список литературы

1. Булгакова И. Ж. Азбука спорта (плавание). М., 2009.
2. Булгакова И. Ж. Игры и развлечения на воде: Методические рекомендации. М., 2008.
3. Бурениной А.И «Программы по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста», 2009
4. Воронова Е. К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. СПб., 2008.
5. Игнатова Л.В. и др. Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах. М., 2008.
6. Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим. М., 2009.
7. Кудрявцев В. Т. Развивающая педагогика оздоровления. М., 2009.
8. Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания. СПб., 2011.
9. Лоурэнс Д.М. Акваэробика. Упражнение в воде. М., 2012.
10. Макарепко Л. П. Учите плавать на спине. М., 2010.
11. Маханева М. Д. Здоровый ребенок. М., 2009.
12. Осокина Т. И. Обучение плавания в детском саду. М., 2008.
13. Протченко Т. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. М., 2009.
14. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., 2010.
15. Рокосовская Л. Г. Обучение плаванию способом «брасс». М., 2009. №1.
16. Урвачева Л.Н. Учимся плавать играя. М., 2008. №1.
17. Яблонская С. В. Физкультура и плавание в детском саду. М., 2008.
18. <http://www.school1298.ru/index.php?PHPSESSID=plj2k5oejv65dndg34rkigb454>
19. <http://www.dissercat.com/content/obuchenie-detei-5-7-let-plavaniyu-s-vvedeniem-elementov-sinkhronnogo-plavaniya-v-malogabarit>

Упражнения и задания для развития творческих способностей детей

ЦЕЛИ:

1. Развивать умение использовать нетрадиционные виды плавания (бокком, на глубине и т.д.).
2. Помогать осваивать безопасные положения на воде.
3. Учить непринужденно, свободно чувствовать себя и ориентироваться в воде.
4. Формировать в подгруппе, умение договариваться между собой, выполнять упражнение синхронно.
5. Совершенствовать умение действовать в рамках определенных условий, прилагая усилия.
6. Приучать по-разному двигаться в водной среде в соответствии с воображаемой ситуацией.

«Помоги доплыть»

Упражнение предполагает плавание с различными предметами (мячи, доски, палки, матрасики и т.д.). Дошкольникам выдаются одинаковые предметы. Инструктор ставит перед участниками задачу — доплыть до «берега» с помощью данного предмета. Дети сами выбирают удобный для них стиль плавания или придумывают свой, оригинальный.

Правило: виды плавания не должны повторяться.

«Плыву и смотрю»

Детям предлагают самостоятельно выбрать предмет для плавания на спине.

Правило: плыть можно только своим оригинальным способом.

«Танцюю не один»

Вариант 1. Детям выдаются одинаковые предметы (например, обручи) и предлагается послушать мелодичную музыку. Они должны придумать движение или упражнение и выполнить его под сопровождение данной мелодии.

Вариант 2. Дошкольники сами решают, нужен им предмет или они будут действовать без него.

Правило: не мешать другим участникам действовать самостоятельно.

«Дружные ребята»

Упражнение выполняется в подгруппе (2—4 ребенка).

Вариант 1. Педагог предлагает одно упражнение (например, «звездочка»). Дети придумывают свое упражнение и выполняют его вместе с упражнением, предложенным педагогом.

Вариант 2. Одна подгруппа должна изобразить какой-нибудь предмет («звездочка», «снежинка», «палочка», «цветок» и т.д.). Остальные участники угадывают, что они показали.

Правило: движения должны выполняться синхронно.

«Попробуй, выкрутись»

Упражнения на перестройку.

И.п.: двое детей стоят лицом друг к другу, между ними на воде лежит обруч. Необходимо поменяться местами, придумав интересные передвижения.

И.п.: стоя в большом и малом кругах (круг в круге), держась за руки (или руки свободно опустив). Необходимо поменять местоположение кругов.

И.п.: стоя в кругу, держась за руки, выполнить упражнение «звездочка» (большой круг). Придумать, как из данного круга, не вставая на ноги, можно сделать маленький круг.

Правило: согласовывать свои движения в воде друг с другом.

«На кого похож?»

Упражнение на имитацию движений: дети изображают на воде «рыбку», «кита», «дельфина», «утку», «крокодила» и т.д.

«Помоги и подскажи»

Участники изображают сюжетную или проблемную ситуацию, например: «Лягушонок забыл, что он умел делать в воде», «Помогите спасти утопающего» (в роли утопающего игрушка), «Циркачи решили показать представление на воде». Самостоятельно придумывают движения и упражнения.

Правило: действовать самостоятельно.

ТАНЕЦ РУСАЛОК
(Под музыку Джо Дассена «Et Si N'existais Pas»)

- Проигрыш:** Девочки стоят в рассыпную. Руки подняты в стороны. Покачивают руками в такт музыки.
- 1 движение:** Сделать глубокий вдох и, задержав дыхание, выполнить поплавок, затем, не вставая на дно, выполнить звезду, и в конце встать на ноги.
- 2 движение:** Сделать 2 круга. Взяться за руки и выполнить звезду на груди.
- 3 движение:** Опустить руки, повернувшись спиной в круг, выполнить звезду на спине.
- 4 движение:** Руки поднять в стороны, покачивать руками в такт музыки. Постепенно встать в колонну по одному.
- 5 движение:** «Солнышко». Постепенно поднимать руки через стороны вверх. Затем так же опустить вниз.
- 6 движение:** Руки поднять в стороны. Сзади вперед полуоборот туловища вправо, правой рукой, коснувшись спины, встать в одну шеренгу.
- 7 движение:** Образовать круг, левую руку поднять вперед, потихоньку поиграть пальцами левой руки в воде.
- 8 движение:** Взяться за руки. Сделав большой круг и вдох, выполнить звезду на груди.
- 9 движение:** Опустив руки, выполнить звезду на спине.
- 10 движение:** Сузить круг, выполнить поплавок - звезду на груди - встать.
- 11 движение:** Повернувшись спиной в круг, выполнить стрелу на груди до борта и обратно.
- 12 движение:** 2 девочки расходятся в стороны от круга, выполняют поплавок. Другие, взявшись за руки, выполняют звезду на груди.

Танец русалочек - недомерочек
(под музыку George Moroder «Love Tehme from Flash Dance»)

Девочки стоят лицом в круг.

- 1 фигура:** 4 кружения вокруг себя.
- 2 фигура:** «водоросли». Стоя лицом в круг, девочки плавно поднимают и опускают руки (4 раза).
- 3 фигура:** Взявшись за руки девочки то сужают, подняв руки вверх, то расширяют круг, опустив руки в воду.
- 4 фигура:** «Струнка» на груди, с переходом в «Звезду»
- 5 фигура:** 4 кружения вокруг себя, руки над головой полусогнуты в локтях.
- 6 фигура:** «водоросли». Стоя лицом в круг, девочки плавно поднимают и опускают руки (4 раза).
- 7 фигура:** «Поплавок» с переходом в «Звезду»
- 8 фигура:** 4 кружения вокруг себя, руки над головой полусогнуты в локтях.
- 9 фигура:** «водоросли». Стоя лицом в круг, девочки плавно поднимают и опускают руки (4 раза).
- 10 фигура:** Взявшись за руки девочки то сужают, подняв руки вверх, то расширяют круг, опустив руки в воду.
- 11 фигура:** Повернуться спиной в круг. «Струнка» на груди с переходом в «Звезду».
- 12 фигура:** 4 кружения вокруг себя, руки над головой полусогнуты в локтях
- 13 фигура:** «водоросли». Стоя лицом в круг, девочки плавно поднимают и опускают руки (4 раза).
- 14 фигура:** «Поплавок» с переходом в «Звезду»
- 15 фигура:** «водоросли». Стоя лицом в круг, девочки плавно поднимают и опускают руки (4 раза).
- 16 фигура:** «Поплавок» с переходом в «Звезду»
- 17 фигура:** «водоросли». Стоя лицом в круг, девочки плавно поднимают и опускают руки (4 раза).

«ТАНЕЦ СВЕТЯЩИХСЯ РЫБОК»
под муз. R. Claudermann «Romeo & Juliet»

- 1 движение:** Девочки стоят в кругу, взявшись за руки. Поднимают руки вверх, качают ими в стороны (по 3 раза)
- 2 движение:** «Цветок». Соединенные руки, подняты вверх. Цветок то раскрывается (одну ногу отставить назад, прогибаясь в пояснице, руки отвести назад), то закрывается. (4 раза)
- 3 движение:** Девочки выполняют по очереди «поплавок».
- 4 движение:** По очереди вставать и качать руками.
- 5 движение:** Стоя лицом в круг, выполнить «Струнку» на груди с переходом в «Звезду» на груди.
- 6 движение:** Встать и качать руками.
- 7 движение:** Стоя лицом в круг, выполнить «Струнку» на спине с переходом в «Звезду» на спине.
- 8 движение:** Встать и качать руками.
- 9 движение:** Повернуться спиной в круг, взяться за руки, идти друг за другом вправо, постепенно то, расширяя, то сужая круг. (4 раза)
- 10 движение:** Стоя спиной в круг, выполнить «Струнку» на груди с переходом в «Звезду» на груди.
- 11 движение:** Вертикальный «Винт» (погружаться до подбородка) 2 раза
- 12 движение:** «Поплавок» с вращением вокруг себя.
- 13 движение:** Вертикальный «Винт» (погружаться до подбородка) 2 раза
- 14 движение:** Повернуться спиной в круг, взяться за руки, идти друг за другом влево, постепенно то, расширяя, то сужая круг. (4 раза)
- 15 движение:** «Поплавок» с вращением вокруг себя.
- 16 движение:** Вертикальный «Винт» (погружаться до подбородка) 2 раза
- 17 движение:** «Поплавок» с переходом в «Звезду» на груди.

ТАНЕЦ МОРСКИХ ВОДРОСЛЕЙ

(на музыку «Волшебный мир превращений» из балета П.И. Чайковского «Щелкунчик»)

- 1 фигура:** Девочки стоят вдоль бортов по ширине бассейна. Выполняют «Торпеду» на спине, начиная с первых девочек слева. При скольжении выполняют плавные движения рук над водой «водоросли».
- 2 фигура:** Доплывают до середины бассейна, останавливаются и выполняют волнообразные движения руками вверх-вниз перед собой. Постепенно девочки выстраиваются в колонну по одному.
- 3 фигура:** Стоя в колонне по одному, в шахматном порядке поворачиваются друг к другу лицом, делают 1 шаг назад правой ногой, оставляя левую ногу на месте. Наклоняясь назад, выполняют волнообразные движения руками вверх-вниз (2раза). Упор на правую ногу.
- 4 фигура:** В шахматном порядке вправо и влево, по парам, девочки ложатся на спину, выполняя «струнку». Возвращаются в и.п. точно также по парам.
- 5 фигура:** Спокойным шагом становятся в большой круг, выполняя покачивания руками и кружась. Поворачиваются лицом в круг.
- 6 фигура:** Выполняют «струнку» на груди. При этом руки касаются друг друга. Поднимаясь, руки не расцепляют, выполняя покачивающиеся движения руками над головой.
- 7 фигура:** Поворачиваются спиной в круг. Руки подняты вверх, выполняют покачивающие движения. Выполняют «Струнку» на спине, не расцепляя рук. Остаются в таком положении до окончания музыки.

ТАНЕЦ ЦВЕТОВ

(на музыку «Вальс цветов» из балета П. И. Чайковского «Щелкунчик»)

- Вступление:** Дети стоят в одну шеренгу на расстоянии вытянутых рук по середине бассейна, повернувшись лицом в центр бассейна. В руках цветы, выполняют 2 шага в центр бассейна, руки поднять и опустить (2 раза). Медленно встать в одну шеренгу по ширине бассейна. Руки поднять вверх. Выполнить «волну» вперед-назад. Повернуться в шахматном порядке направо и налево, выполнить «торпеду» на груди до борта и обратно и встать в 2 круга.
- 1 фигура:** Стоя лицом в круг, поднять руки вверх, покачиваться вправо-влево, кружиться вокруг себя (2 раза).
- 2 фигура:** Остановится спиной в круг, выполнить «стрелу» до борта и обратно на груди (2 раза).
- 3 фигура:** Построиться в 2 колонны по одному. Руки поднять вверх, выполнять приставные шаги в стороны. Покачивая руками, выполнить поворот на 90° (3 раза). Медленная ходьба по бассейну. Построиться в 1 большой круг.
- 4 фигура:** Руки подняты вверх, покачать ими в стороны, кружиться вокруг себя на месте (2 раза).
- 5 фигура:** Повернуться лицом в круг, опустить руки. Легким бегом добежать в центр круга, постепенно поднимая руки вверх. Повернуться спиной в круг.
Выполнить «стрелу» на груди. Остановившись. Повернуться лицом в круг.
- 6 фигура:** Кружиться в ходьбе по кругу.
- 7 фигура:** Слегка сузить круг, руки поднять плавно вверх, расширить круг.
- 8 фигура:** Кружиться на месте с постепенным погружением в воду до уровня шеи и постепенным подниманием.
- 9 фигура:** Стоя лицом в круг, выполнять приставные шаги в стороны, руками над головой покачивать. В шахматном порядке образовать 2 круга.
- 10 фигура:** Образовав круги, поднять руки вверх, внутренний круг выполняет покачивание руками. Внешний круг выполняет «Звезду» на груди.
- 11 фигура:** Взявшись за руки, сделать распутившийся двойной «цветок». Остаться в таком положении до окончания музыки.
- 12 фигура:**