

**Программа**  
**по дополнительной образовательной услуге**  
для детей 5-8 лет жизни по обучению элементам  
синхронного плавания «Русалочки»

## 1. Содержание

№	наименование	Стр.
1.	Содержание	2
2.	Паспорт программы	3
3.	Пояснительная записка	4
3.1.	Цель и задачи программы	5
3.2.	Принципы и подходы к формированию дополнительной образовательной программы	6
3.3.	Характеристика возрастных особенностей развития детей	7
3.4.	Планируемые результаты	7
3.5.	Объем образовательной нагрузки	8
4.	Содержание программы «Русалочки»	9
4.1.	Комплексно-тематическое планирование	11
5.	Организационно-педагогические условия	12
5.1.	Календарный учебный план по обучению детей 5-6 лет элементам синхронного плавания	12
5.2.	Календарный учебный план по обучению детей 6-8 лет элементам синхронного плавания	16
5.3.	Программно-методическое обеспечение	22
6.	Мониторинг	23
7.	Список литературы	27
	Приложения	28

## 2. Паспорт программы

<b>Наименование программы</b>	Программа по дополнительной образовательной услуге для детей 5-8 лет жизни по обучению элементам синхронного плавания «Русалочки»
<b>Основание для разработки</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);</li> <li>3. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);</li> <li>4. «Санитарно-эпидемиологические правила, нормативы и требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 (далее – СанПиН 2.4.1.3049-13; начало действия документа –30.07.2013);</li> <li>5. Программа развития на 2015-2020 годы</li> <li>6. Программа развития ДОУ на 2015-2020 годы</li> <li>7. 4.Т.И.Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина «Обучение плаванию в детском саду»;</li> <li>8. А.И.Буренина «Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста»;</li> <li>9. М.Д. Маханева «Фигурное плавание в детском саду»;</li> <li>10. С.В. Яблонская «Физкультура и плавание в детском саду»</li> </ol>
<b>Заказчики программы</b>	МАДОУ ДС № 37 «Дружная семейка», родители (законные представители)
<b>Составитель программы</b>	Т.Л.Щербинина - инструктор по физической культуре (плавание)
<b>Цель программы</b>	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.
<b>Задачи программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие двигательных качеств и умений;</li> <li>• Развитие музыкальности;</li> <li>• Развитие психических процессов;</li> <li>• Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности</li> </ul>

### 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.

Такими 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 видам 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.

### **с). 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. Принципы и подходы к формированию дополнительной образовательной программы**

В основе реализации дополнительной образовательной программы лежит культурно-исторический и системно-деятельностный подходы к развитию ребенка, являющиеся методологией ФГОС.

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.

Концепция представляемой программы содействует укреплению здоровья воспитанников и художественно – эстетического развития на основе реализации следующих принципов:

1. Принцип дифференцированности и индивидуализации
2. Принцип последовательности
3. Принцип научности и практической значимости
4. Принцип систематического подхода
5. Предварительная подготовка на суше до занятий в воде;
6. Изучение простейших движений в воде - плавание на груди, спине, дельфином и брассом;
7. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые способствуют освоению равновесия в воде (сохранению горизонтального положения тела);
8. Поэтапное освоение элементов синхронного плавания.

### **3.3. Характеристика возрастных особенностей развития детей**

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход ее развития на последующих этапах жизненного пути человека.

Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательной деятельности как в условиях дошкольного образовательного учреждения (группы), так и в условиях семьи.

#### **Возрастные и индивидуальные особенности детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет в группах общеразвивающей направленности**

У ребенка этого возраста повышается выносливость, улучшается координация движений: они лучше прыгают, точнее бросают и ловят мяч и ритмично бегают. В этом возрасте наиболее часто выявляются первые дефекты в осанке. Необходимо укреплять мышцы и связки систематическими упражнениями: использовать специальные упражнения, способствующие формированию осанки. В этом возрасте может наблюдаться плоскостопие. Оно затрудняет работу всего опорно-двигательного аппарата. Дети, страдающие плоскостопием, не могут долго стоять и ходить, быстро устают, жалуются на боли в ногах и спине. Основным средством профилактики и главным методом лечения остается специальная – корригирующая гимнастика. Особенно полезна разнообразная ходьба на носках и на наружных краях стопы. Также в этом возрасте дети умеют управлять своим поведением, что оказывает воздействие на их внимание, память, мышление. Развивается волевая сфера ребенка, дети способны ограничить свои желания, поставить определенную цель, преодолеть препятствия, стоящие на пути этой цели, правильно оценить результаты собственных действий.

### **3.4. 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

### **Методы мониторинга результатов.**

<b>Направление мониторинга</b>	<b>Методы</b>
1.Снижение заболеваемости	В сравнении с городскими показателями (индекс здоровья)
2. Умение самостоятельно держаться на воде и выполнять плавательные упражнения с длительной задержкой дыхания	Методика Т. И. Казаковцева
3.Повышение интереса к занятиям синхронным плаванием.	Метод наблюдения.
5. Повышение доли родителей с положительным отношением к занятиям синхронным плаванием.	Анкетирование родителей

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

### **3.5. Объем образовательной нагрузки**

Срок реализации программы – 2 года.

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 5-7 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

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

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"> <li>• Ходьба, прыжки, наклоны, приседания под воду;</li> <li>• «Звездочка», Медуза», «Поплавок», «Струнка»</li> <li>• Скольжение на груди и на спине;</li> <li>• Выполнение упражнений в шеренге и в кругу;</li> <li>• Взмахи руками и ногами, переходы и перестроения</li> </ul>
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"> <li>• Ходьба и бег с работой рук, перестроением;</li> <li>• «Звездочка» (на спине, на груди), переходы из упражнения в упражнение;</li> <li>• Скольжение на груди, на спине в разных направлениях;</li> <li>• Ныряние, упражнение «винт»</li> </ul>
III этап. Отработка	Дети работают над пластикой и красотой	Разучивание упражнений происходит под музыку.

гибкости, красоты, пластики выполнения движений.	движений. Выполняют упражнения под музыку, стремясь связать их между собой красивыми переходами, используют разные предметы, для усложнения упражнений.	Упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Скольжение и плавание с переворотами на спину и грудь (не вставая на ноги);</li> <li>• Упражнение с переворотами;</li> <li>• Отработка дыхания при плавании в стилях «басс», «кроль» с переворотом ( не вставая на ноги)</li> </ul>
--	---	--

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 ДООУ 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.

#### 4.1. Комплексно-тематическое планирование

Наименование разделов и тема занятий	Количество часов			
	Первый год обучения		Второй год обучения	
	теория	практика	теория	практика
<b>Раздел 1 Теоретические знания</b>				
1.1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по плаванию	2		1	
1.2. История развития синхронного плавания	1		1	
<b>Раздел 2 Знакомство со свойствами воды</b>				
2.1 Дыхание в воде		2		1
2.2 Погружение под воду с головой		1		1
2.3 Ныряние		2		1
<b>Раздел 3 Техника спортивного плавания</b>				
3.1 Элементы плавания «кроль» на груди		2		3
3.2 Элементы плавания «кроль» на спине		2		3
<b>Раздел 4 Элементы синхронного плавания</b>				
4.1 Скольжение		2		2
4.2 Лежание на воде		2		2
4.3 Перевороты в воде		2		2
4.4 «Композиции» синхронного плавания	1	5	1	5
4.5 Закрепление и отработка сложных элементов синхронного плавания		3		3
4.6 «Рисунки на воде» под музыкальное сопровождение	1	2		3
<b>Раздел 5 Игры и развлечения на воде</b>				
5.1 Игры спортивные		1		2
5.2 Развлечения на воде		4		4
5.3 Контрольные нормативы: дыхание, скольжение. Лежание на воде		1		1
	5	31	3	33

#### 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. Календарный учебный план по обучению детей 5-6 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 на груди с поддерживающими предметами.	1
3			Учимся правильно дышать. Скольжение, лежание на спине с поддерживающими предметами.	1
4			Учимся правильно дышать. Скольжение, лежание на груди без поддерживающих предметов.	1
5			Учимся правильно дышать. Скольжение, лежание на спине с поддерживающими предметами. 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 груди и 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			Скольжение на груди без поддерживающих предметов. Закрепление выполнения группировок «Поплавок»; основных позиций на груди «Струнка», «Звездочка».	
11			Формировать у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности	1

			совершения определенных действий.	
12			Скольжение на спине без поддерживающих предметов. Обучение основным позициям на спине «Струнка», «Звездочка».	1
13			Проверка навыков детей, задержки дыхания.	1
14			Обучение упражнениям «Ласточка»; основным движениям «Винт», «Стрела», «Торпеда»; основным позициям на груди «Струнка», «Звезда», «Медуза».	1
15			Скольжение на спине без поддерживающих предметов. Закрепление выполнения основных позиций на спине «Струнка», «Звездочка».	1
16			Закрепление упражнений «Ласточка»; группировки «Поплавок»; основных движений «Винт», «Стрела», «Торпеда»; основных позиций на груди «Струнка», «Звезда», «Медуза».	1
17	Ноябрь	II этап. Придумывание композиций под музыку.	Знакомство детей с определениями «Хват», «круг», «оборот», «поворот»	1
18			Выполнение движений под музыку. Учить чувствовать друг друга	
19			Закрепление навыков детьми.	1
20			Знакомство детей с терминологией, сигналами, схемами	1
21			Обучение выполнения движений по схемам под музыку. Учить не наталкиваться друг на друга.	1
22			Закрепление упражнений «Ласточка»; группировки «Поплавок»; основных движений «Винт», «Стрела», «Торпеда»; основных позиций на груди, на спине «Струнка», «Звезда», «Медуза».	1
23			Закрепление навыков всплывания и лежания на воде, выдоха сериями в воду	1
24			Закрепление выполнения движений по схемам под музыку. Учить не наталкиваться друг на друга.	1
25	Декабрь	II этап. Придумывание композиций под музыку.	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца морских жителей» на муз. из м/ф «Русалочка». Разучивание танцевальных движений на суше.	1
26			Разучивание танцевальных движений на суше. Работа по схемам, сигналам.	1
27			Разучивание танцевальных движений в воде.	1
28			Закрепление танцевальных движений в воде. Закреплять умение сохранять круг в движении, выполнять движения синхронно	1
29			Закрепление движений в воде, синхронности в выполнении движений	1

30			Закрепление движений в воде, синхронности в выполнении движений, основных движений, группировок	1
31			Синхронное выполнение движений в танце. Формирование у детей четких представлений о своей роли в танце, обучение быстрому реагированию на звуковой сигнал, музыку.	1
32			Закрепление движений <b>«Танца морских жителей»</b>	1
33	январь	II этап. Придумывание композиций под музыку.	Игры и развлечения на воде в каникулярное время	1
34			Формирование у детей представлений о конкретном рисунке <b>«Танца золотых рыбок»</b> под муз. Сен-Санса «Аквариум». Разучивание движений на суше.	1
35			Повторение движений на суше. Разучивание танцевальных движений в воде	1
36			Разучивание танцевальных движений в воде	1
37			Закрепление движений в воде, обучение синхронности в выполнении движений	1
38			Обучение взаимозаменяемости, роли ведущего в танцах. Закрепление движений <b>«Танца золотых рыбок»</b>	1
39			февраль	II этап. Придумывание композиций под музыку.
40	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке <b>«Танца медуз»</b> под муз. П.И.Чайковского «Вальс снежных хлопьев» из балета «Щелкунчик». Разучивание движений на суше.	1		
41	Повторение движений на суше. Закрепление скольжение на спине без поддерживающих средств, лежать на груди, постепенно выполняя выдох в воду.	1		
42	Разучивание танцевальных движений в воде	1		
43	Обучение детей плавному перестроению из одного рисунка в другой кратчайшим путем.	1		
44	Повторение <b>«Танца золотых рыбок»</b> , закрепление танцевальных движений в воде <b>«Танца медуз»</b>	1		
45	Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением. Закрепление движений <b>«Танца медуз»</b>	1		
46	Обучение детей плавному слиянию движений с	1		

			музыкальным сопровождением. Синхронное выполнение танца.	
47	март	III этап. Отработка гибкости, красоты, пластики выполнения движений.	Составление рисунков на воде под музыку с обручами.	1
48			Обучение детей самостоятельному составлению рисунков на воде с использованием обручей. Формирование у детей представлений о конкретном рисунке <i>«Танца с обручами»</i> на муз. Р. Maria «Love Story». Разучивание движений на суше.	1
49			Повторение движений на суше. Работа по схемам танца	1
50			Разучивание танцевальных движений в воде. Закрепление движений <i>«Танца морских жителей»</i>	1
51			Формирование у детей ответственного отношения к выполнению движений. Закрепление движений в танце.	1
52			Закрепление танцевальных движений в воде. Учить соблюдать дистанцию во время танца.	1
53			Закрепление движений в воде, обучение синхронности в выполнении движений	1
54			Синхронное выполнение танца.	1
55			апрель	III этап. Отработка гибкости, красоты, пластики выполнения движений.
56	Закрепление движений в танце на суше.	1		
57	Формирование понятий, что рисунки на воде – коллективная работа.	1		
58	Разучивание танцевальных движений в воде	1		
59	Закрепление у детей умений плавному перестроению из одного рисунка в другой кратчайшим путем.	1		
60	Закрепление танцевальных движений в воде	1		
61	Совершенствование длительной задержки дыхания. Синхронное выполнение танца.	1		
62	Синхронное выполнение <i>«Танца медузят»</i> под муз «Танец Флейт» из балета П.И.Чайковского «Щелкунчик»	1		
63	май	III этап. Отработка гибкости, красоты, пластики выполнения движений.	Закрепление и совершенствование выполнения разученных <b>пяти</b> танцев	1
64			Открытые просмотры и участие детей с рисунками на воде в праздниках на воде.	1
65			Совершенствование выступлений секции, их отработка и длительное пребывание на поверхности воды.	1
66			Игры в воде	1

67			Знакомство с другими спортивными играми на воде. Формирование дружеских отношений.	1
68			Закрепление и совершенствование выполнения разученных пяти танцев.	1
69			Игры в воде	1
70			Срезы нормативов по задержке дыхания, навыков в выполнении разнообразных движений на воде.	1

## 5.2. Календарный учебный план по обучению детей 6-8 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,	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».	1



		как с видом спорта.	Скольжение на спине без поддерживающих предметов.	
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.	1
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 «Танца русалок» 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 «Танца русалок» 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	1

			перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем. Выполнение упражнений «Струнка», «Звезда», «Струнка» на груди, спине под музыку, под счет	
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	декабрь	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	январь	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». Закрепление движений танца. Закрепление группировки «Бочонок», «Фламинго», упражнению «Журавушка», «Бабочка» на спине, «Уточка».	1
39			Синхронное выполнение « <i>Танца светящихся рыбок</i> » под муз. R. Claudermann «Romeo & Juliet»	1
40	февраль		Формирование у детей представлений о конкретном рисунке « <i>Танца морских водорослей</i> » 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 « <i>Танца морских</i>	1

		III этап. Отработка гибкости, красоты, пластики выполнения движений.	<i>водорослей</i> » 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.	
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 « <i>Танца морских водорослей</i> »	1
47			Синхронное выполнение « <i>Танца морских водорослей</i> »	
48	март	III этап. Отработка гибкости, красоты, пластики выполнения движений.	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке « <i>Танца цветов</i> » 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 « <i>Танца цветов</i> » 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 движений в воде	1
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	1

			воде, обучение синхронности в выполнении движений	
53			Закрепление движений в воде, обучение синхронности в выполнении движений	
54			Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением. Синхронное выполнение « <i>Танца цветов</i> » на муз. «Вальс цветов» из балета П.И.Чайковского «Щелкунчик»	1
55			Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением. Синхронное выполнение « <i>Танца цветов</i> » 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 « <i>Танца Рыбок</i> » 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 « <i>Танца Рыбок</i> » 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 « <i>Танца рыбок</i> »	1
63			Обучение детей взаимозаменяемости, роли ведущего в рисунках на воде, оказанию посильной помощи товарищам. Синхронное выполнений « <i>Танца рыбок</i> »	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 по дополнительной образовательной услуге для детей 5-8 лет жизни по обучению элементам синхронного плавания «Русалочки»	«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

## 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 развития 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.

<b>Для ОЦЕНКИ ДЕТЕЙ 6-го ГОДА ЖИЗНИ:</b>	
<b>3 баллов</b>	движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами

<b>2 балла</b>	передают только общий характер, темп и метроритм;
<b>1 балл</b>	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
<b>высокий уровень</b>	3	Если ребенок правильно выполняет танец от начала до конца самостоятельно
<b>средний уровень</b>	2	Если выполняет с некоторыми подсказками
<b>низкий уровень</b>	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
<b>высокий уровень</b>	3	Если ребенок запоминает с 3 - 5 исполнений по показу.
<b>средний уровень</b>	2	детям необходимо 6 - 8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений.
<b>низкий уровень</b>	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
<b>Н - норма</b>	<b>3</b>	Норма, эталон - это соответствие исполнения упражнений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т.д.
<b>В (возбудимость)</b>	<b>2</b>	Ускорение движений, переход от одного движения к последующему без четкой законченности предыдущего (перескакивание, торопливость) отмечается как повышенная возбудимость.
<b>З(заторможенность)</b>	<b>1</b>	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 –**

	<b>Балл</b>	<b>Подготовительная группа</b>
<b>Высокий</b>	3	4,5 сек
<b>Средний</b>	2	3,5 сек
<b>Низкий</b>	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.

<b>уровень</b>	<b>балл</b>	<b>Подготовительная группа</b>
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.dissercat.com/content/obuchenie-detei-5-7-let-plavaniyu-s-vvedeniem-elementov-sinkhronnogo-plavaniya-v-malogabarit>
19. <http://открытыйурок.рф/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/518698/>
20. <http://iro86.ru/index.php/zhurnaly/sborniki/pedagogicheskij-kalejdoskop/12-pedagogicheskij-kalejdoskop-sovremennoe-obrazovanie-opyt-problemy-perspektivy/file>

**Карта диагностики уровня музыкального  
и психомоторного развития ребенка**

**Цель диагностики:** выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

**Метод диагностики:** наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий

**Ф.И.РЕБЕНКА** \_\_\_\_\_

**ГОД РОЖДЕНИЯ** \_\_\_\_\_

Группа Параметры	Старшая группа		Подготовительная группа	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
<b>1. Длительность выдоха в воду</b>				
<b>2. Умение лежать на груди и на спине</b>				
<b>3. Музыкальность</b> (способность к отражению в движении характера музыки и основных средств выразительности)				
<b>4. Эмоциональная сфера</b>				
<b>5. Творческие проявления</b>				
<b>6. Внимание</b>				
<b>7. Память</b>				
<b>8. Подвижность нервных процессов</b>				
<b>1. Координация, ловкость движений</b>				
<b>10. Пластичность, гибкость</b>				

**Упражнения и задания для развития творческих способностей детей**

**ЦЕЛИ:**

1. Развивать умение использовать нетрадиционные виды плавания (боком, 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?»**

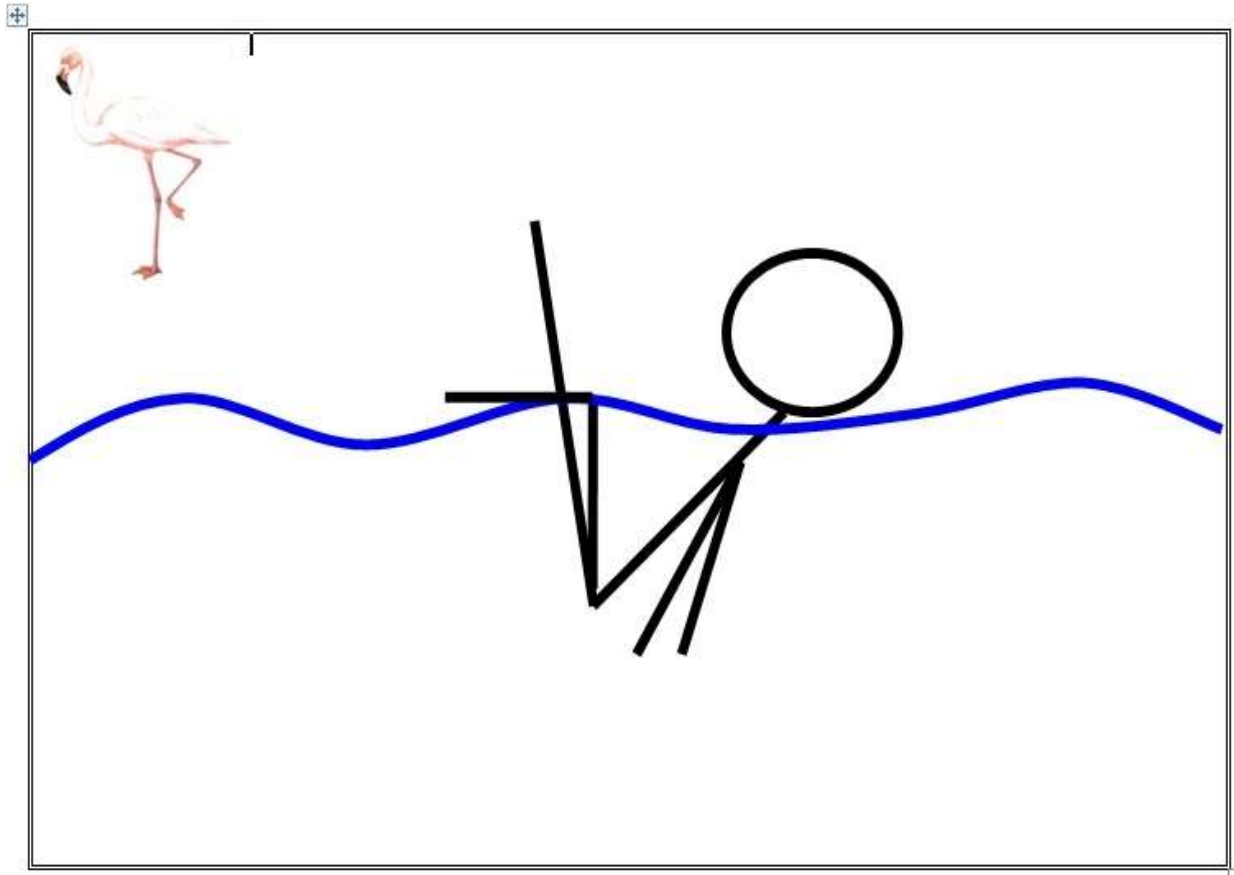
Упражнение на имитацию движений: дети изображают на воде «рыбку», «кита», «дельфина», «утку», «крокодила» и т.д.

### **«Помоги и подскажи»**

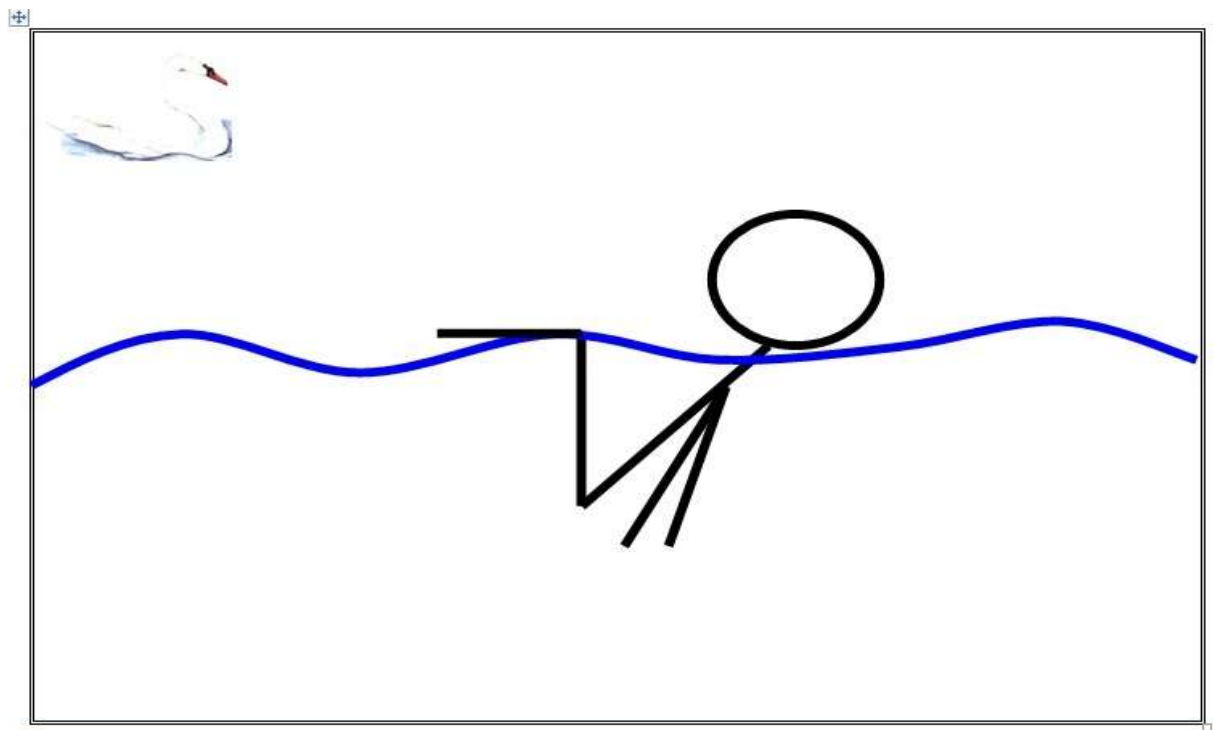
Участники изображают сюжетную или проблемную ситуацию, например: «Лягушонок забыл, что он умел делать в воде», «Помогите спасти утопающего» (в роли утопающего игрушка)», «Циркачи решили показать представление на воде». Самостоятельно придумывают движения и упражнения.

*Правило:* действовать самостоятельно.

**Фламинго**

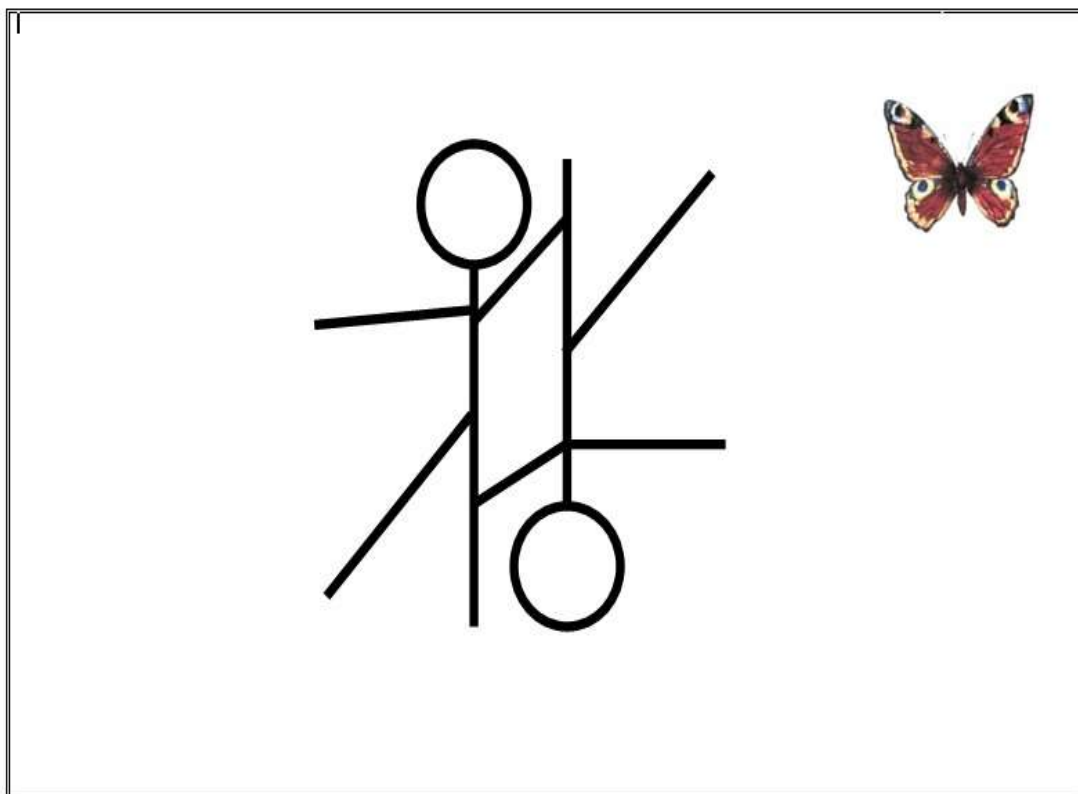


**Лебедь**

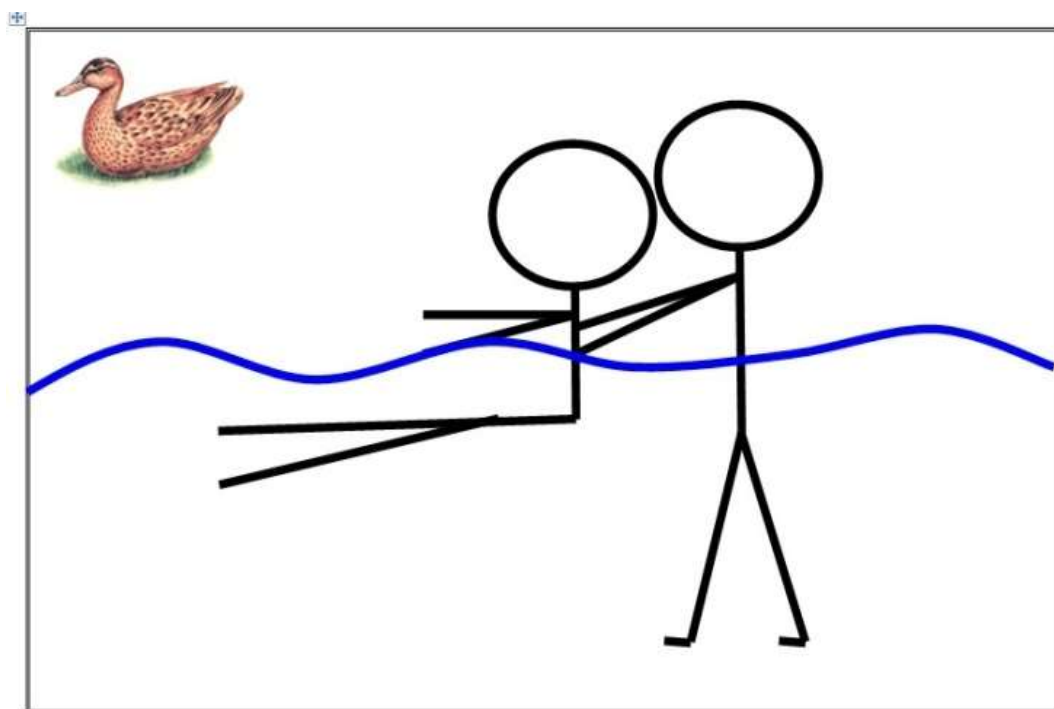




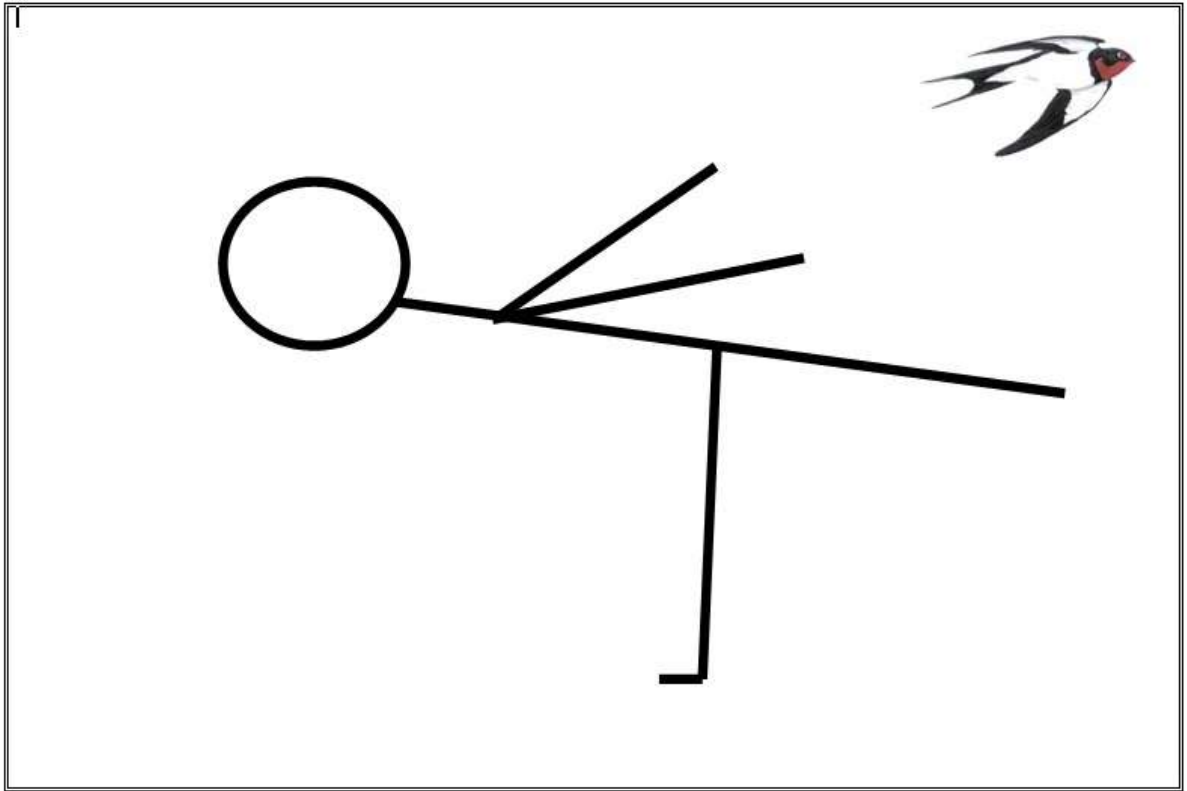
## Бабочка



## Уточка



Ласточка



Цветок



