

Содержание методической разработки, направленной на коррекцию и предупреждение нарушений опорно-двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста

СЕНТЯБРЬ I-II НЕДЕЛЯ	
УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА	
Содержание	Дозировка
<p><i>Инструктор по Ф.К.: После теплых дней наступила золотая осень. По опушкам лесов ещё растут грибы: подосиновики, сыроежки, грузди и рыжики</i></p> <p>1. Поза «Гора» И. П. сед на пятках 1-4 поднять руки, соединить пальцы в замок и вывернуть кисти ладонями вверх. Руки напрячь и вытянуть как можно сильнее вверх, растягивая позвоночный столб. 5-8 И.П. (Улучшает кровообращение позвоночника).</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p><i>На старых больших пнях жмутся друг к дружке тонконогие опята</i></p> <p>2. Поза «Полуверблюд» И. П. сед на пятках 1-4 встать на колени, ноги слегка разведены. Прогнуться, выполнить упор одной рукой на пятку, противоположную руку поднять вверх 5-8 И. П. (Укрепляет позвоночник, тонизирует спинные нервы, помогает при сколиозе).</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p><i>В моховых болотах ожерельем рассыпана по кочкам румяная клюква</i></p> <p>3. Поза «Ребёнка» И.П. сед на пятках 1-4 наклон вперед, руки свободно расположить вдоль тела ладонями вверх, локти чуть согнуты 5-8 И. П. (Улучшает кровообращение, помогает снять головную боль, переутомление).</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p><i>На освещенных солнцем лесных полянах краснеют гроздья рябины</i></p> <p>4. Поза «Черепаша» И.П. сед на пятках, немного развести колени, и на выдохе медленно опустить туловище, скользя руками по полу, растягивая позвоночник. Опираясь лбом и предплечья о пол, расслабиться, глубоко и свободно дыша</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>

<p><i>Чист и прозрачен воздух. Далеко слышны звуки, отчетливо разносятся голоса</i></p> <p>5. «Божественная поза» И.П. сед на пятках 1-4 завести руки за спину, соединив их ладонями вместе и вести их вдоль позвоночного столба как можно выше. Плечи при этом разворачиваются назад, а лопатки сближаются 5-8 И. П. (Способствует профилактике сутулости и сколиоза)</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p><i>По небу плывут облака. В погожие дни многие птицы готовятся к отлёту. Уже улетели ласточки, быстроногие стрижи</i></p> <p>6. Имитация работы ног способом кроль И. П. лечь на живот, поднять руки и ноги 1-16 сгибание и разгибание ног в тазобедренных суставах</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p><i>В шумные стайки собираются скворцы, улетают на юг певчие птицы</i></p> <p>7. «Уголок» И.П. сед углом 1-4 сгибание в коленных суставах, хват руками за бедра 5-8 И. П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p><i>В дальний путь отправляются дикие гуси, покидают родные болота длинноногие</i></p> <p>8. «Расслабление» Лечь на спину, руки положить вдоль тела, закрыть глаза.</p>	<p>Для детей 5-7 лет 4-6 повторов</p>
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ	
Содержание	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук; ❖ передвижения в воде на руках по дну бассейна; ❖ игры в воде связанные с передвижением по дну бассейна различными способами; ❖ опускание лица в воду, стоя на дне; ❖ погружение в воду (с опорой), держась за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога, погружение с постепенным увеличением глубины; ❖ выдох на границе воды и воздуха, через рот до появления пузырей; ❖ выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов; ❖ упражнения на всплытие; ❖ упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога. буксировка, подталкивание, поддержка педагога. Постепенное увеличение глубины. использование вспомогательных снарядов. 	
СЕНТЯБРЬ III-IV НЕДЕЛЯ	
УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА	
Содержание	Содержание

<p>Инструктор по Ф.К.: Мы сегодня с вами превращаемся в водолазов и опускаемся на морское дно. Начинаем погружаться осторожно все вместе. Далеко никто не уплывает.</p> <p>1.Поза «Зародыша» И.П. лежа на спине, правая согнута в коленном суставе, руками хват за голень 1-8 прижать бедро к груди (Тоже со сменой) Дыхание спокойное, произвольное.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p><i>Дно каменистое, продвигаемся осторожно, между водорослями, камнями. Кругом снуют рыбки и медузы.</i></p> <p>2. Поза «Ребёнка» И. П. сед на пятках 1-8 наклон туловища вперед 9-16 И.П. Дыхание спокойное, произвольное.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p><i>Идём между коралловыми рифами и густыми зарослями водорослей. Они колышутся и извиваются, и прячут морских животных.</i></p> <p>3. Круговые движения руками из положения сед (имитация гребковых движений) И. П. сед, руки вверх 1-4 круговые движения руками вперед 5-8 тоже назад</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p><i>Посмотрите, какие красивые рыбки плывут к нам навстречу. В разноцветных своих платьях и разной формой плавников. Какой большой и грозный скат, раскинул свой чёрный плащ и проплыл мимо.</i></p> <p>4. Поза «Кузнечика» И. П. лёжа на животе, подбородком коснуться пола 1-4 упираясь руками в пол, поднять как можно выше левую ногу 5-8 тоже на правую</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p><i>Разнообразные морские обитатели. Они очень красивые и интересные. Некоторые прячутся в своих раковинах, а некоторые забиваются в норы. Вот навстречу нам движется краб, куда-то спешит. Мешать ему не будем, пройдем мимо.</i></p> <p>5. «Наклон туловища вперед» И. П. сед 1-8 наклон вперед, руки вверх 9-16 И. П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p><i>Разноцветные медузы зазывают нас своими красивыми зонтиками. Смотрите на них, но не забывайте, что они жгут как крапива. Руками их не трогаем</i></p> <p>6. Поза «Лотоса» И.П. сед скрестив ноги 1-8 наклон туловища вперед 9-16 И. П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>

<p><i>Пора подниматься на поверхность, возвращаемся на берег. Подъём идёт плавно, постепенно. Окидываем последним, прощальным взглядом эту красоту</i></p> <p>7. Поза «Бегуна» И. П. о.с. 1-8 согнуть левую ногу, выполнить хват одноимённой рукой за голень и поднять ногу как можно выше. При этом туловище наклоните вперёд, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперёд, ладонью вниз. Старайтесь, чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. 9-16 И. П. Дыхание спокойное.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>
<p><i>Снимаем костюмы водолазов и ложимся на тёплый песок отдохнуть, послушать шум моря и почувствовать тёплое, доброе тепло солнца.</i></p> <p>8. «Расслабление» Лежа на спине, пятки и носки вместе, руки вдоль туловища. Глаза закрыты. На 1 сек. напрягаем всё тело, а затем сразу же расслабились. Пятки и носки развести, руки ладонями вверх, голова в повороту в сторону. Представить что- то красивое. Заканчиваем упражнение, открываем глаза, руки за голову, подняться, сесть, а затем встаём.</p>	<p>Для детей 5-7 лет 4-6 повторов</p>
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ	
Содержание	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой, на различной глубине, с постепенным ее увеличением, использованием элементов соревнований, применение снарядов, игрушек; ❖ выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов (закрепление); ❖ игры с использованием выдоха в воду, в различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементов соревнований; ❖ упражнения на всплытие; ❖ лежание на груди, с постепенным усложнением, при различных положениях рук и ног (вытянуты, врозь, в стороны), лицо в воде с постепенным увеличением глубины; ❖ лёжа на спине, с постепенным усложнением, при различных положениях рук и ног (вытянуты, врозь, в стороны), лицо в воде с постепенным увеличением глубины; ❖ выполнение скольжения в сочетании с одиночным выдохом в воду (закрепление); ❖ движения ногами, сидя на бортике; ❖ движения ногами в воде, опираясь на руки о дно бассейна, движения ногами по типу кроля, передвижения по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ногами по типу кроля. Опускание лица в воду, в сочетании с выдохом и постепенным увеличением глубины; ❖ движения ногами, лёжа на груди с опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову; ❖ движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья); ❖ движения руками на суше, различные вращения: вперёд, назад, одной, двумя и др. имитация гребковых движений при плавании на груди и спине: по типу облегчённых и спортивных способов 	
ОКТАБРЬ I-II НЕДЕЛЯ	
УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА	

Содержание	Дозировка
<p>Инструктор по Ф.К.: Ребята, давайте соберём рюкзаки, закинем их на плечи и отправляемся в поход по нашим сопкам. Сопки осенью очень красивые. Они как бы раскрашены умелой рукой художника. Очень много золотой и багровой краски.</p> <p>1. «Уголок» И. П. Лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-8 поднять ноги на под 45° 9-16 И.П. Дыхание спокойное</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p><i>Идём по широкой дороге мимо низких сопок и небольших озёр. Нам нужно пройти на питьевое озеро. Дорога уходит в карьер, а мы с вами переходим на тропинку. Она пролегает между зарослей карликовой берёзки. Ребята посмотрите, какие мелкие кисточки на ней. Веточки причудливой формы.</i></p> <p>2. Поза «Бегуна» И. П. о.с. 1-8 согнуть левую ногу, выполнить хват одноимённой рукой за голень и поднять ногу как можно выше. При этом туловище наклоните вперёд, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперёд, ладонью вниз. Старайтесь, чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. 9-16 И. П. Дыхание спокойное.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p><i>Есть берёзки и выше, они тоже изогнуты, так как корни её, из-за каменистой почвы, расти, не могут. Расположены они на поверхности. Листочки у берёзки мелкие.</i></p> <p>3. Поза «Дерева» И.П. о.с. 1-8 согнуть правую ногу, удерживая равновесие на левой. Правой рукой выполнить хват за внутреннюю поверхность правого бедра. Соедините ладони и поместите их перед грудью пальцами вверх, предплечья держите параллельно полу. 9-16 И. П. (тоже со сменой) Дыхание спокойное, произвольное.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>

<p><i>Поднимаемся на вершину сопки, а за ней на другую, ещё выше. Склон высокой сопки покрыт багульником, брусничником и кустиками черники. Ягоды на кустах зрелые и вкусные. Здесь мы с вами сделаем привал. Соберём ягоды для витаминного чая. Рассмотрим растение багульника. Это растение тоже очень полезное. Чай из багульника возвращает силы. Мы с вами разведём костёр и накипятим чай. Заварим: бруснику, чернику и багульник. Чай очень вкусный. Привал наш не большой и пора в путь дорогу. Собираем рюкзаки и идём дальше. Вот и вершина нашей сопки.</i></p> <p>4. Поза «Гора» И.П. сед на пятках 1-8 соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться. Спина прямая. 9-16 И.П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p><i>Внизу раскинулось красивое озеро, где мы с вами сделаем привал. Посмотрите, какая чистая вода, но она очень тёмная. Озеро холодное. По краям озера много цветов, деревья более высокие, т.к. влаги здесь больше. Посмотрите, рыбки плавают в озере. Сейчас мы с вами сделаем кораблики с парусами из листьев и спустим на воду. Парусная регата отправилась в путь. Тихий ветерок погнал кораблики на середину озера. Помашем им и отправимся в обратный путь.</i></p> <p>5. Круговые движения руками из положения сед (имитация гребковых движений) И. П. сед, руки вверх 1-4 круговые движения руками вперед 5-8 тоже назад</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p><i>Вернёмся мы с вами, другой, более ближней дорогой. Поднимаемся на сопку. На вершине сопки посмотрите, какие огромные глыбы. Давайте подойдём поближе и рассмотрим их. Камень этот называется гранит. В его состав входит слюда, посмотрите, как она сверкает на солнце.</i></p> <p>6. «Скручивание» И.П. сед 1-8 согнуть левую ногу в колене, поместите пятку под левое бедро. Левую ногу поставьте ступнёй с наружной стороны правого колена. Правой рукой обхватить левый голеностопный сустав. Локоть правой руки прижать с внутренней стороны левой ноги или заведите руку за колено левой ноги. Левую руку заложить за спину, обхватив себя за талию. 9-16 И.П. (тоже со сменой)</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p><i>Вон и наш сад уже виден, но нам нужно ещё преодолеть две сопки. Одна более ровная и не высокая, а другая очень крутая. Давайте мы её обойдём. Ступайте осторожно, здесь небольшое болото. Прыгаем с кочки на кочку.</i></p> <p>7. «Перекат» И.П. сед 1-4 перекат назад 5-8 И.П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>

<p><i>Вот мы с вами и миновали последнюю сопку. Подходим к детскому саду. Там ждёт нас вкусный обед, а после обеда сон. Он будет здоровый и крепкий. Мы с вами получили заряд бодрости на всю неделю. Путь был длинный, но очень интересный. Время прошло не заметно и нам пора расстаться.</i></p> <p>8. «Расслабление» Лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-4 напрягаем тело 5-8 расслабляем тело</p>	<p>Для детей 5-7 лет 4-6 повторов</p>
<p align="center">ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ</p>	
<p align="center">Содержание</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой, на различной глубине, с постепенным ее увеличением, использованием элементов соревнований, применение снарядов, игрушек; ❖ выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов (закрепление) ❖ игры с использованием выдоха в воду, в различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементов соревнований; ❖ упражнения на всплывание; ❖ лежание на груди, с постепенным усложнением, при различных положениях рук и ног (вытянуты, врозь, в стороны), лицо в воде с постепенным увеличением глубины; ❖ лёжа на спине, с постепенным усложнением, при различных положениях рук и ног (вытянуты, врозь, в стороны), лицо в воде с постепенным увеличением глубины; ❖ выполнение скольжения в сочетании с одиночным выдохом в воду (закрепление) ; ❖ выполнение скольжения в сочетании с движениями рук. Выполнение различных движений руками в воде по типу простейших гребковых. Выдох во время скольжения. Первые попытки сочетания скольжения с одиночным выдохом. Усложнение заданий; ❖ скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, одной, двумя, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях; ❖ движения ногами в воде, опираясь на руки о дно бассейна, движения ногами по типу кроля, передвижения по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ногами по типу кроля. Опускание лица в воду, в сочетании с выдохом и постепенным увеличением глубины; ❖ движения ногами, лёжа на груди с опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову; ❖ движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья) ;движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях; ❖ движения руками на суше, различные вращения: вперёд, назад, одной, двумя и др. имитация гребковых движений при плавании на груди и спине: по типу облегчённых и спортивных способов; ❖ движения руками в воде, различные вращения: вперёд, назад, одной, двумя и др. имитация гребковых движений при плавании на груди и спине: по типу облегчённых и спортивных способов; ❖ передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук. Передвижение по дну бассейна: шагом, бегом, прыжками с одновременными движениями рук по типу гребковых: попеременные, одновременные, без выноса рук из воды, с выносом. 	

ОКТАБРЬ III-IV НЕДЕЛЯ	
УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА	
Содержание	Дозировка
<p>По мотивам сказок народов Ханты и Манси Инструктор по Ф.К.: Вдоль реки Иртыш тянулась тайга. Лес, лес – без конца и края. Огромные кедры в горах, голубые лиственницы по берегам сибирских рек, непроходимые завалы, поваленных бурей деревьев – всё это тайга</p> <p>1. Поза «Змея» И.П. упор лежа, прогнувшись 1-8 согнуть руки 9-16 И.П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p><i>Тайга привлекает особой красотой... Карликовые берёзки, ивы, да цветы по берегам холодных озёр и на вершинах сопок. Земля здесь оттаивает в короткое полярное лето, только сверху, а глубже она твёрдая и мёрзлая. Суровая здесь природа. Но с давних времён живут здесь оленеводы, охотники, рыбаки.</i></p> <p>2. 6. Имитация работы ног способом кроль И. П. лечь на живот, поднять руки и ноги 1-16 сгибание и разгибание ног в тазобедренных суставах</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p><i>На широких лыжах, уходят охотники далеко за дичью. Рыбаки выходят в открытое море на лов рыбы. С места на место кочуют оленеводы, перегоняя стада в места, где растёт белый мох – ягель.</i></p> <p>3. Поза «Бегуна» И. П. о.с. 1-8 согнуть левую ногу, выполнить хват одноимённой рукой за голень и поднять ногу как можно выше. При этом туловище наклоните вперёд, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперёд, ладонью вниз. Старайтесь, чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. 9-16 И. П. Дыхание спокойное.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p><i>Долго длится полярная ночь. Только в марте покажется солнце, потеплеет. Но вдруг снова налетит снежная буря, ледяной ветер загонит людей в жилища, где тепло, и готовиться обед.</i></p> <p>4. «Наклон туловища вперед» И.П. сед 1-8 наклон туловища вперед, хват руками за стопы 9-16 И. П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>

<p><i>Оленеводы обычно сидят у огня и рассказывают сказку детям. Сказочник рассказывает об отважных охотниках, злых колдуньях, животных, рыбах и птицах.</i></p> <p>5. «Уголок» И. П. Лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-8 поднять ноги на под 45° 9-16 И. П. Дыхание спокойное</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p><i>Уже поздний вечер, под рассказ охотников у детей смыкаются глаза, хочется спать, да жаль прослушать хоть слово</i></p> <p>6. «Скручивание в грудном отделе позвоночного столба» И. П. Упор на четвереньки 1-8 поднять правую руку вверх 9-16 тоже на левую</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p>Сказки сказочник заканчивает, за пологом яранги утихает буря. Сказки помогают скоротать длинную полярную ночь оленеводам и их семьям</p> <p>7. Поза «Лотоса» И. П. сед скрестив ноги 1-8 наклон туловища вперед 9-16 И. П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p><i>У народов Хантов и Манси сказочник самый уважаемый человек. От одного сказочника - к другому, из уст в уста, век за веком переходили самые любимые сказки, дошли они и до наших дней.</i></p> <p>8. «Расслабление» Лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-4 напрягаем тело 5-8 расслабляем тело</p>	<p>Для детей 5-7 лет 4-6 повторов</p>

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ

Содержание

- ❖ выполнение скольжения в сочетании с движениями рук. Выполнение различных движений руками в воде по типу простейших гребковых. Выдох во время скольжения. Первые попытки сочетания скольжения с одиночным выдохом. Усложнение заданий;
- ❖ скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, одной, двумя, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях;
- ❖ скольжение на спине в сочетании с дыханием, отталкиваясь одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях;
- ❖ скольжение на спине с движениями рук, отталкиваясь одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях;

- ❖ движения ногами, лёжа на груди с опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову;
- ❖ движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья);
- ❖ движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях;
- ❖ движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях;
- ❖ выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу облегченных, а так же спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытка), попеременные, одновременные; передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук.

НОЯБРЬ I-II НЕДЕЛЯ

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Содержание	Дозировка
<p>Инструктор по Ф.К.: Вдавние времена жил старик – он был добрым и благородным человеком. Однажды в одно прекрасное утро. Когда уже взошло солнце...</p> <p>1. Поза «Солнца» И.П. о.с. 1-8 поднять руки, развести в стороны и выполнить прогиб в грудном отделе позвоночного столба. 9-16 И.П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p>... он отправился к старой мельнице.</p> <p>2. «Мельница» И.П. наклон прогнувшись, ноги на ширине плеч 1-2 разворот туловища вправо 3-4 И.П. 4-6 тоже влево 7-8 И.П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p>путь лежал через мост</p> <p>3. Поза «Собака мордой вниз» И.П. о.с. 1-2 наклон 3-4 упор лежа 5-6 упор лежа прогнувшись 7-8 упор лежа 9-10 наклон 11-12 И.П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p>старик мог передвигаться при помощи трости</p> <p>4. «Лодочка» И.П. лежа на груди, руки поднять вверх 1-4 прогиб, поднять руки и ноги 5-8 И.П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>

когда он подошел к мельнице, то стал махать рукавом и пускать птиц.	Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов
5. «Наклон вперед из положения сед на пятках» И. П. сед на пятках, хват руками за спиной 1-8 наклон 9-16 И.П.	Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов
<i>В это время мужчины начали вспахивать землю плугом</i> 6. Поза «Плуг» И. П. лежа на спине 1-8 запрокинуть ноги за голову, выполнить упор пальцами стоп в пол, подбородок прижать к груди. Прямые руки завести за спину	Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ

Содержание

- ❖ лежание на груди, с постепенным усложнением, при различных положениях рук и ног (вытянуты, врозь, в стороны), лицо в воде с постепенным увеличением глубины (закрепление);
- ❖ лёжа на спине, с постепенным усложнением, при различных положениях рук и ног (вытянуты, врозь, в стороны), лицо в воде с постепенным увеличением глубины;
- ❖ выполнение скольжения в сочетании с одиночным выдохом в воду (закрепление);
- ❖ скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, одной, двумя, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях;
- ❖ скольжение на спине в сочетании с дыханием, отталкиваясь одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях;
- ❖ скольжение на спине с движениями рук, отталкиваясь одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях;
- ❖ движения ногами в воде, опираясь на руки о дно бассейна, движения ногами по типу кроля, передвижения по дну на руках на мелком месте бассейна с движениями ногами по типу кроля. Опускание лица в воду, в сочетании с выдохом и постепенным увеличением глубины;
- ❖ движения ногами, лёжа на груди с опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову;
- ❖ движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья);
- ❖ движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях;
- ❖ движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях;
- ❖ движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой на груди и спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, плавучие игрушки;
- ❖ выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу облегченных, а так же спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные;
- ❖ выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом. Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные;

- ❖ плавание на груди с попеременным движениями ногами и движениями руками рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону).

НОЯБРЬ III-IV НЕДЕЛЯ

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Содержание	Дозировка
ПРОДОЛЖЕНИЕ СЮЖЕТНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ <i>и сеять поля пшеницей</i>	Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов
7. «Березка» И.П. поза плуг 1-8 упор руками в области поясницы и выпрямить ноги и поднять их в верх 9-16 И.П.	Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов
<i>Махнул старик третий раз и полетела еще тройка птиц. Стало жарко, душно, знойно. Мужики стали жать рожь. По лугам летали бабочки и стрекотали кузнечики.</i>	Для детей 5-6 лет - 6-8 повторов
8. «Бабочка» И.П. сед, согнув ноги 1-2 из положения сед развести колени в стороны 3-4 наклон туловища вперед 5-6 из положения сед развести колени в стороны 7-8 И.П.	Для детей 6-7 лет - 10-12 повторов
<i>в реках плавали рыбы</i>	Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов
9. «Махи ногами из положения уголок» И.П. сед углом 1-16 попеременное сгибание и разгибание в тазобедренном суставе	Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов
<i>махнул старик четвертый раз и полетели еще три птицы. Подул холодный ветер, посыпался частый дождь. С деревьев западали листья.</i>	Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов
10. Поза «Дерева» И.П. о.с. 1-8 согнуть правую ногу, удерживая равновесие на левой. Правой рукой выполнить хват за внутреннюю поверхность правого бедра. Соедините ладони и поместите их перед грудью пальцами вверх, предплечья держите параллельно полу. 9-16 И. П. (тоже со сменой) Дыхание спокойное, произвольное.	Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов

<p><i>отправился старик к себе домой. Сел на свой стульчик...</i></p> <p>11. «Присед» И.П. о.с. 1-2 присед, руки вверх 3-4 И.П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 6-8 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 10-12 повторов</p>
<p><i>наступила ночь, старик-годовик лег спать, выполнив все важные дела</i></p> <p>12. Поза «Сон героя» И.П. лечь на спину 1-8 упереться локтями, затылком и пятками в пол 9-16 И.П. Дыхание ровное, спокойное, стараться, чтобы поясница полностью прижималась к полу.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p>13. Восстановление дыхания лежа на спине, вытянуть ноги, расслабить руки, положив их по сторонам ладонями вверх. Закрыть глаза.</p>	<p>Для детей 5-7 лет 4-6 повторов</p>

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ

Содержание

- ❖ скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, одной, двумя, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях;
- ❖ постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях;
- ❖ скольжение на спине с движениями рук, отталкиваясь одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях;
- ❖ игры, связанные со скольжением на груди и спине, поочерёдно меня эти положения, без движения руками и с движением;
- ❖ движения ногами, лёжа на груди с опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову;
- ❖ движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья);
- ❖ движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях;
- ❖ движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях;
- ❖ движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой на груди и спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, плавучие игрушки;
- ❖ выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу облегченных, а так же спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные;
- ❖ выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом. Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные;
- ❖ игры с использованием скольжения в воде с движениями рук. С постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты;
- ❖ передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук;
- ❖ плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями руками рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону)

ДЕКАБРЬ I-II НЕДЕЛЯ	
УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА	
Содержание	Дозировка
<p>Инструктор по Ф.К.: далеко-далеко на необитаемом острове жила весёлая обезьянка. На том острове росли высокие пальмы</p> <p>1. Поза «Солнца» И. П. о.с. 1-8 поднять руки, развести в стороны и выполнить прогиб в грудном отделе позвоночного столба. 9-16 И.П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p><i>Однажды утром, когда солнце поднялось очень высоко, обезьянка отправилась искать себе друзей. Вдруг, налетела большая туча, и подул сильный ветер, а потом полил дождь.</i></p> <p>2. Дыхание «Ш-Ш-Ш» Махи кистями рук.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p><i>Чтобы не промокнуть, обезьянка спряталась под большим деревом.</i></p> <p>3. Поза «Дерева» И. П. о.с. 1-8 согнуть правую ногу, удерживая равновесие на левой. Правой рукой выполнить хват за внутреннюю поверхность правого бедра. Соедините ладони и поместите их перед грудью пальцами вверх, предплечья держите параллельно полу. 9-16 И. П. (тоже со сменой) Дыхание спокойное, произвольное.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p><i>Пока лил сильный дождь, обезьянка решила сделать зарядку</i></p> <p>4. «Мельница» И.П. наклон прогнувшись, ноги на ширине плеч 1-2 разворот туловища вправо 3-4 И.П. 4-6 тоже влево 7-8 И.П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p><i>Ура! Крикнула обезьянка, обрадовалась, что закончился дождь. И вспомнила, что нужно искать друзей</i></p> <p>5. Круговые движения руками из положения сед (имитация гребковых движений) И. П. сед, руки вверх 1-4 круговые движения руками вперед 5-8 тоже назад</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p><i>Подтянулась</i></p> <p>6. Поза «Гора» И.П. сед на пятках 1-8 соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться. Спина прямая. 9-16 И.П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>

<p><i>Видит две кошечки идут, одна была доброй и промяукала: «Мяу»</i></p> <p>7. «Добрая кошечка» И.П. на четвереньках 1-4 прогнуться и тянуться копчиком назад</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p>
<p><i>Другая была сердитая и прошипела: «Ш-ш-ш»</i></p> <p>8. «Злая кошечка» И.П. на четвереньках 1-4 округлить позвоночный столб и прижать подбородок к груди</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p><i>Потом подошел медвежонок. И стал кататься на спине</i></p> <p>9. «Перекаты на спине» И.П. упор присев 1-4 перекаат назад 5-8 И.П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p><i>Затем подползла змея</i></p> <p>10. Поза «Кобра» И.П. упор лежа, прогнувшись 1-4 согнуть руки 5-8 И.П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p><i>А на реке обезьянка подружилась с крокодилом</i></p> <p>11. «Лодочка» И.П. лежа на груди, руки поднять вверх 1-4 прогиб, поднять руки и ноги 5-8 И.П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p><i>Теперь у обезьянки еще больше друзей</i></p> <p>12. Расслабление Лечь на спину, руки положить вдоль тела, закрыть глаза.</p>	<p>Для детей 5-7 лет 4-6 повторов</p>
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ	
Содержание	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ выдох в воду, постепенное усложнение: попытки выдоха в воду на мелком, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов (закрепление); ❖ игры с использованием выдоха в воду, в различных условиях, использование снарядов, игрушек. Введение элементов соревнований; ❖ скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна, одной, двумя, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях; ❖ постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях; ❖ скольжение на спине с движениями рук, отталкиваясь одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, держа руки в различных положениях; ❖ игры связанные со скольжением на груди и спине, поочерёдно меня эти положения, без движения руками и с движением; ❖ движения ногами, лёжа на груди с опорой о бортик бассейна, вспомогательные снаряды, поднимая и опуская голову; ❖ движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья); 	

- ❖ движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях;
- ❖ движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях;
- ❖ движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой на груди и спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, плавающие игрушки;
- ❖ выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу облегченных, а так же спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные;
- ❖ выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом. Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные;
- ❖ игры с использованием скольжения в воде с движениями рук. С постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты;
- ❖ плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями руками рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону).

ДЕКАБРЬ III-IV НЕДЕЛЯ

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Содержание	Дозировка
<i>За высокой горой, на опушке леса стоит дом, в котором жили кот, петух и медведь</i> 1. Поза «Ребёнка» И. П. сед на пятках 1-8 наклон туловища вперед 9-16 И.П. Дыхание спокойное, произвольное	Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов
<i>Как обычно кот и медведь ушли на работу</i> 2. «Ходьба из положения стульчик» И.П. на четвереньках, поднять коленные суставы от пола 1-4 два шага вперед 5-8 тоже назад	Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов
<i>Петух в это время пошел в деревню за продуктами. Шел, он шел и заблудился</i> 3. Имитация работы ног способом кроль И. П. лечь на живот, поднять руки и ноги 1-16 сгибание и разгибание ног в тазобедренных суставах	Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов
<i>Испугался петух, растерялся...</i> 3. Поза «собака мордой вниз» И.П. упор лежа 1-2 упор лежа, прогнувшись 3-4 И.П.	Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов

<p><i>Тут навстречу идет Баба Яга согнутая, горбатая</i></p> <p>4. Поза «Ребенка» И. П. поза «собака мордой вниз» 1-8 сед на пятки, наклон туловища вперед 9-16 И.П. Дыхание спокойное, произвольное.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>
<p><i>Схватила она петуха и в избушку свою его тащит... Петух расправил крылья и упирается</i></p> <p>5. «Звезда» И.П. лежа на животе 1-2 развести руки и ноги в стороны 3-4 И.П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>
<p><i>Баба Яга ворчит: «Ах, ты, непослушный» И тащит его к себе в избушку</i></p> <p>6. «Бег в упоре лежа» И.П. упор лежа 1-2 сгибание левой 3-4 И.П. 5-6 тоже правой 7-8 И.П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>
<p><i>Тогда злая Баба Яга петуха на лопату усадила и головой вниз пригнула, чтобы удобно его было в печку засунуть</i></p> <p>7. «Наклон туловища вперед» И. П. о.с. 1-4 наклон туловища вперед 3-4 И.П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>
<p><i>Петух умненький и хитренький, сообразил, что надо крылья в стороны растопырить и на лопате не помещается...</i></p> <p>8. «Плие» И.П. широкая стойка 1-4 присед, руки в стороны 5-8 И.П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>
<p><i>Тогда Баба Яга рассердилась, ругается. А петух говорит ей: «Ну, что вы бабушка, сердитесь, я же не знаю, как надо, вы мне покажите</i></p> <p>9. «Перекаат назад» И.П. сед, согнув ноги, хват руками за голень 1-4 перекаат назад 5-8 И.П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>
<p><i>Баба Яга подумала, делать нечего и говорит: «Смотри, как надо»! Села удобно на лопату, голову пригнула к ногам.</i></p> <p>10. «Ягодичный мостик» И. П. лежа на спине, согнув ноги в коленных суставах 1-4 упор на плечи и стопы поднять таз, тянуть грудной отдел вверх 4-8 И.П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>

<p><i>В это время мимо шли с работы кот и медведь. Увидел друзей петух и побежал к ним.</i></p> <p>11. Поза «Медведь» И.П. наклон туловища вперед, хват руками за большие пальцы ног 1-4 два шага вперед 5-8 два шага назад</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p><i>И друзья вместе пошли домой</i></p> <p>12. «Круглая спина» И.П. наклон туловища вперед, хват руками под коленный сустав 1-4 тяга туловища вверх 5-8 И.П.</p>	<p>Для детей 5-7 лет - 4-6 повторов</p>

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ

Содержание

- ❖ движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья);
- ❖ движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях;
- ❖ движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях;
- ❖ движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой на груди и спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, плавучие игрушки;
- ❖ выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу облегченных, а так же спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные;
- ❖ выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом. Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные;
- ❖ игры с использованием скольжения в воде с движениями рук. С постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты;
- ❖ плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями руками рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону);
- ❖ плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону);
- ❖ игры, связанные с координацией движений рук и ног. Постепенное усложнение координации движений, используемых в играх. Изменение условий игры (с усложнением). Использование элементов соревнований

ЯНВАРЬ I-II НЕДЕЛЯ

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Содержание	Дозировка
<p><i>По мотивам русских народных сказок</i></p> <p>Инструктор по Ф.К.: Наступила зима. Выпало много снега. Замело все дороги. Деревья укрылись серебристым инеем.</p> <p>1. Круговые движения руками из положения основная стойка (имитация гребковых движений) И.П. о.с. 1-4 круговые движения руками вперед 5-8 тоже назад</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p><i>В маленьком домике жили дед да баба. Поздним вечером испекла бабка колобка и положила его на окошко остудить. Вдруг, колобок ожил, открыл глаза, осмотрелся и увидел за окном кошку. Кошка сидела на дереве и рассматривала птиц.</i></p> <p>2. Поза «Дерева» И. П. о.с. 1-8 согнуть правую ногу, удерживая равновесие на левой. Правой рукой выполнить хват за внутреннюю поверхность правого бедра. Соедините ладони и поместите их перед грудью пальцами вверх, предплечья держите параллельно полу. 9-16 И. П. (тоже со сменой) Дыхание спокойное, произвольное.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p><i>Колобку было интересно наблюдать за кошкой, она прогнулась, потянулась и начала точить когти</i></p> <p>3. Поза «Добрая кошечка» И. П. на четвереньках 1-4 прогнуться и тянуться копчиком назад</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p><i>Вдруг из-за угла выбежала собака. Кошка испугалась и начала шипеть</i></p> <p>4. Поза «Злая кошечка» И.П. на четвереньках 1-4 округлить позвоночный столб и прижать подбородок к груди</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p><i>Колобок испугался за кошку, скатился и направился на улицу спасать ее. Пока колобок добрался до дерева, где сидела кошка, уже никого не было.</i></p> <p>5. «Перекаат назад» И.П. сед, согнув ноги, хват руками за голень 1-4 перекаат назад 5-8 И.П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>

<p><i>Катится Колобок, навстречу ему кролик. Какой румяный колобок, вкусный, наверное. Колобок, колобок, я тебя съем. - Не ешь меня, кролик, я тебе песенку спою:</i> <i>Я - колобок - румяный бок.</i> <i>Я зимою испечён,</i> <i>На окошке я стужён.</i> <i>По снежочку побежал и кролика повстречал.</i> <i>Давай лучше дружить,</i> <i>Кролик ответил: «У меня друзей мало, хорошо, давай дружить!»</i></p> <p>6. «Поза кролика» И.П. сед на пятках 1-8 встать на колени, выполнить хват под бедра, округлить позвоночник и опустить голову на пол 9-16 И.П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>
<p><i>Катится Колобок, рядом с ним кролик, а навстречу идет воин. Уставший воин, голодный. Какой румяный колобок, вкусный, подумал воин. Колобок, колобок, я тебя съем. Не ешь меня, воин, я тебе песенку спою:</i> <i>Я - колобок - румяный бок.</i> <i>Я зимою испечён,</i> <i>На окошке я стужён.</i> <i>По снежочку побежал и воина повстречал.</i> <i>Давай лучше дружить,</i> <i>Воин ответил: «У меня друзей мало, хорошо, давай дружить!»</i></p> <p>7. Поза «Воина» И.П. о.с. 1-2 выпад на правую 3-4 прогиб, руки вверх 6-8 И.П. (тоже со сменой)</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>
<p><i>Катится Колобок, рядом с ним кролик и воин, а навстречу идет медведь. Какой румяный колобок, вкусный, подумал воин. Колобок, колобок, я тебя съем. Не ешь меня, воин, я тебе песенку спою:</i> <i>Я - колобок - румяный бок.</i> <i>Я зимою испечён,</i> <i>На окошке я стужён.</i> <i>По снежочку побежал и медведя повстречал.</i> <i>Давай лучше дружить,</i> <i>Медведь ответил: «У меня друзей мало, хорошо, давай дружить!»</i></p> <p>8. Поза «Медведь» И.П. наклон туловища вперед, хват руками за большие пальцы ног 1-4 два шага вперед 5-8 два шага назад</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>

<p><i>Катится Колобок с друзьями и видит кошку, которая сидит на древе. Рядом бегают собака и лает на нее</i></p> <p>9. «Поза «Собака мордой вниз» И.П. о.с. 1-2 наклон 3-4 упор лежа 5-6 упор лежа прогнувшись 7-8 упор лежа 9-10 наклон 11-12 И.П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>
<p><i>Подружились друзья к дереву, отогнали собаку и помогли кошке спуститься. Лесные друзья проводили кошку и колобка домой, и остались верными друзьями</i></p> <p>10. Поза «Добрая кошечка» И.П. на четвереньках 1-4 прогнуться и тянуться копчиком назад</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ

Содержание

- ❖ движения ногами, лёжа на спине, с неподвижной опорой на различной глубине (опираясь о борт бассейна, лёжа в воде с опорой на предплечья);
- ❖ движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях;
- ❖ движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях;
- ❖ движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой на груди и спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах;
- ❖ выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу облегченных, а также спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытка), попеременные, одновременные;
- ❖ выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом. Без выноса из воды, с выносом (попытка), попеременные, одновременные;
- ❖ игры с использованием скольжения в воде с движениями рук. С постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты;
- ❖ плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями руками рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону);
- ❖ плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями руками рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону);

- ❖ попеременные движения лёжа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой – у стенки, лесенки, держись за шест; неподвижной- доска, игрушка и др., с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями; попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля: на спине, груди. Различные положения рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища т.д. максимальное использование бассейна

ЯНВАРЬ III-IV НЕДЕЛЯ

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Содержание	Дозировка
<p><i>Инструктор по Ф.К.: Белый медвежонок по имени Умка совсем еще ребенок</i></p> <p>1. Поза «Ребёнка» И. П. сед на пятках 1-8 наклон туловища вперед 9-16 И.П. Дыхание спокойное, произвольное</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>
<p><i>Медвежонок Умка спросил у мамы: «Я когда-нибудь научусь летать?»</i></p> <p>2. «Разведение рук через стороны» И.П. стойка на коленях 1-4 разведение рук через стороны, вверх 5-8 тоже вниз</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>
<p><i>Большая Медведица ласково потрепала сына за ухо и показала на птиц, сидящих на скале. Медведица улыбнулась и сказала: «Каждый в природе занимает свое место!»</i></p> <p>3. Поза «Гора» И.П. сед на пятках 1-8 соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться. Спина прямая. 9-16 И.П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>
<p><i>Птицы летают, а медведи ловят рыбу</i></p> <p>4. Поза «Рыбы» И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища 1-8 прогнуться в грудном отделе позвоночного столба, упереться затылком и пятками в пол 9-16 И.П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>
<p><i>«А если я буду тренироваться?» спросил медвежонок Умка у мамы...</i></p> <p>5. «Боковой выпад с разворотами туловища» И.П. стойка на правой, руки в стороны 1-4 разворот туловища вправо, левой рукой коснуться правого колена 5-8 И.П. (тоже со сменой)</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>

<p><i>«Пробуй сынок», ответила медведица и пошла ловить рыбу</i></p> <p>6. «Ходьба из положения стульчик» И.П. на четвереньках, поднять коленные суставы от пола 1-4 два шага вперед 5-8 тоже назад</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>
<p><i>Медвежонок обрадовался и начал заниматься</i></p> <p>7. «Сгибание и разгибание ног» И.П. упор на правом колене и разноименной руке 1-2 согнуть и привести правую руку и левую ногу 3-4 И.П. (тоже со сменой)</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>
<p><i>Затем полез на скалу</i></p> <p>8.«Гусеница из положения стойка на коленях» И.П. стойка на коленях 1-4 оторвать колени от пола, прогнуться в грудном отделе и выйти в положение наклон вперед 5-8 о.с.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>
<p><i>Поднялся медвежонок на самый верх, увидел птиц и как они вьют гнезда</i></p> <p>9. «Ласточка» И.П. о.с. 1-4 правая назад, руки в стороны 5-8 И.П. (тоже со сменой)</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>
<p><i>Тут медвежонок понял, что он боится высоты и летать ему совсем не хочется. Подумал медвежонок и спустился вниз, ловить рыбу</i></p> <p>10. Поза «Медведь» И.П. наклон туловища вперед, хват руками за большие пальцы ног 1-4 два шага вперед 5-8 два шага назад</p>	<p>Для детей 5-7 лет - 4-6 повторов</p>

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ

Содержание

- ❖ движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях (закрепление);
- ❖ движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях;
- ❖ движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой на груди и спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, плавучие игрушки;
- ❖ выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу облегченных, а так же спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные;
- ❖ выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом. Без выноса из воды, с выносом (попытки), попеременные, одновременные;

- ❖ игры с использованием скольжения в воде с движениями рук. С постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты;
- ❖ плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями руками рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону);
- ❖ плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону);
- ❖ попеременные движения лёжа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой – у стенки, лесенки, держись за шест; неподвижной- доска, игрушка и др.; с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями;
- ❖ попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля: на спине, груди. Различные положения рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища т.д. максимальное использование бассейна;
- ❖ движения руками на суше в сочетании с дыханием. Имитация гребковых движений: в облегченных способах (без выноса), в спортивных способах (имитация выноса с гребком). Дыхание произвольное, в ритме движения: с подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха. Имитация выдоха в воду: постепенный, взрывной;
- ❖ движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием. Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные на дне бассейна, передвигаясь по дну. Дыхание в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом её в сторону выдоха;
- ❖ плавание за счёт движений рук. С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная игрушка), без опоры- ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками по типу кроля: без выноса, попытки выноса. Одновременные движения руками (без выноса). Дыхание произвольное, в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом;
- ❖ Упражнения с эспандером:
 «Тяга корпуса в сторону» И.п. стоя правым боком к борту бассейна, ноги на ширине плеч, руки опущены, обхват ленточного эспандера двумя руками. 1-наклон в сторону; 2- И.п. То же самое левым боком.
 «Сведение рук». И.п. стоя на коленях, спиной к борту бассейна, руки разведены в стороны с захватом ленточного эспандера. 1-Сведение рук; 2-И.п.
 «Тяга руками вверх». И.п. стоя на коленях, спиной к борту бассейна, руки вверх с захватом ленточного эспандера. 1-Руки вниз; 2-Руки вверх.

ФЕВРАЛЬ I-П НЕДЕЛЯ

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Содержание

Дозировка

<p>По мотивам сказки «Теремок» <i>Стоит в поле теремок</i></p> <p>1. «Развороты туловища из широкой стойки» И.П. широкая стойка, руки в стороны 1- наклон и разворот туловища вперед, коснуться правой рукой, левой стопы 2. И.П. 3-4 тоже со сменой</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>
<p><i>Бежит мимо мышка-норушка. Увидела теремок, остановилась и спрашивает:</i> - Терем-теремок! <i>Кто в тереме живет?</i> <i>Никто не отвечает.</i> <i>Вошла мышка в теремок и стала там жить.</i></p> <p>2. «Круглая спина» И.П. о.с. хват руками под коленями 1-4 округлить спину, потянуть позвоночник вверх, подбородок прижать к груди 5-8 И.П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>
<p><i>Прискакала к терему лягушка-квакушка и спрашивает:</i> - Терем-теремок! <i>Кто в тереме живет?</i> - Я, мышка-норушка! <i>А ты кто?</i> - А я лягушка-квакушка. <i>Иди ко мне жить!</i> <i>Лягушка прыгнула в теремок.</i> <i>Стали они вдвоем жить.</i></p> <p>3. «Лягушка» И.П. сед согнув ноги 1- развести колени в стороны 2- И.П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>
<p><i>Бежит мимо зайчик-побегайчик. Остановился и спрашивает:</i> - Терем-теремок! <i>Кто в тереме живет?</i> - Я, мышка-норушка! - Я, лягушка-квакушка! <i>А ты кто?</i> - А я зайчик-побегайчик! <i>Иди к нам жить!</i> <i>Зайчик прыгнул в теремок.</i></p> <p>4. Поза «Кролика» И.П. сед на пятках 1-8 встать на колени, выполнить хват под бедра, округлить позвоночник и опустить голову на пол 9-16 И.П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>

<p><i>Идет мимо лисичка-сестричка. Постучала в окошко и спрашивает:</i> - Терем-теремок! <i>Кто в тереме живет?</i> - Я, мышка-норушка. - Я, лягушка-квакушка. - Я, зайчик-побегайчик. <i>А ты кто?</i> - А я лисичка-сестричка. <i>Иди к нам жить!</i> <i>Забралась лисичка в теремок.</i> <i>Стали они вчетвером жить.</i></p> <p>5. Поза «Сфинкс» И.П. упор на локти 1-8 прогнуться в грудном отделе позвоночного столба, на выдохе вытянуть макушку вверх 9-16 И.П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>
<p><i>Вдруг идет медведь косолапый. Увидел медведь теремок, услышал песни, остановился и заревел во всю мочь:</i> - Терем-теремок! <i>Кто в тереме живет?</i> - Я, мышка-норушка. - Я, лягушка-квакушка. - Я, зайчик-побегайчик. - Я, лисичка-сестричка. <i>А ты кто?</i> - А я медведь косолапый. <i>Иди к нам жить!</i> <i>Медведь и полез в теремок.</i> <i>Лез-лез, лез-лез — никак не мог влезть и говорит:</i> - А я лучше у вас на крыше буду жить. <i>Влез медведь на крышу, уселся и раздавил теремок.</i></p> <p>6. «Перекаты в стороны» И.П. лежа на спине, хват руками за голень 1-2 перекат вправо 3-4 перекат влево</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>
<p><i>Еле-еле успели из него выскочить мышка-норушка, лягушка-квакушка, зайчик-побегайчик и лисичка-сестричка. Принялись они бревна носить и доски пилить, новый теремок строить. Спустя время, построили они теремок лучше прежнего</i></p> <p>7. «Ягодичный мостик» И.П. лежа на лопатках, руки вдоль туловища, ноги согнуть в коленях 1-8 прогнуться, хват руками за стопы 9-16 И.П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>
<p>ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ</p>	
<p>Содержание</p>	

- ❖ движения ногами в скольжении на спине (по типу кроля), с постепенным увеличением глубины воды, с выдохом в воду, держа руки в различных положениях;
- ❖ движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой на груди и спине. Буксировка с использованием снарядов, в парах. Использование вспомогательных снарядов: доски, плавающие игрушки;
- ❖ выполнение гребковых движений руками в скольжении, по типу облегченных, а так же спортивных способов (по типу кроля). Без выноса из воды, с выносом (попытка), попеременные, одновременные;
- ❖ игры с использованием скольжения в воде с движениями рук. С постепенным усложнением условий выполнения: глубина, различные варианты;
- ❖ плавание на груди с попеременными движениями ногами и движениями руками рук по типу облегченных и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону);
- ❖ плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегчённых и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону);
- ❖ попеременные движения лёжа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой – у стенки, лесенки, держись за шест; неподвижной- доска, игрушка и др.; с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями;
- ❖ попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля: на спине, груди. Различные положения рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища т.д. максимальное использование бассейна;
- ❖ движения руками на суше в сочетании с дыханием. Имитация гребковых движений: в облегчённых способах (без выноса), в спортивных способах (имитация выноса с гребком). Дыхание произвольное, в ритме движения: с подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха. Имитация выдоха в воду: постепенный, взрывной;
- ❖ движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием. Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные на дне бассейна, передвигаясь по дну. Дыхание в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом её в сторону выдоха;
- ❖ плавание за счёт движений рук. С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная игрушка), без опоры- ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками по типу кроля): без выноса, попытки выноса. Одновременные движения руками (без выноса). Дыхание произвольное, в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом

ФЕВРАЛЬ III-IV НЕДЕЛЯ

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Содержание

Дозировка

<p>По мотивам сказка «Гуси-лебеди»</p> <p><i>Инструктор по Ф.К.: Жили муж и жена и было у них двое детей: дочь Маша и сын Ваня. Однажды они поехали в город за подарками для детей, а Маша пошла гулять с девочками и оставила Ваню дома. Вдруг налетели Гуси-лебеди и забрали Ваню с собой. Прибежала маша домой, а Вани нет. Побежала она его искать.</i></p> <p>1. Поза «Бегуна» И. П. о.с. 1-8 согнуть левую ногу, выполнить хват одноимённой рукой за голень и поднять ногу как можно выше. При этом туловище наклоните вперёд, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперёд, ладонью вниз. Старайтесь, чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. 9-16 И. П. Дыхание спокойное.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>
<p><i>Видит впереди густой лес...</i></p> <p>2. Круговые движения руками из положения основная стойка (имитация гребковых движений) И.П. о.с. 1-4 круговые движения руками вперед 5-8 тоже назад</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>
<p><i>... и широкая река...</i></p> <p>3. «Волна» И.П. ноги на ширине плеч, упор руками на колени 1-8 прогнуться в грудном отделе позвоночного столба и потянуться грудью вниз 9-16 округлить спину, потянуться грудным отделом позвоночного столба вверх</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>
<p><i>Видит Машенька стаю птиц и бежит за ними через поля, да через горы</i></p> <p>4. «Муравей» И.П. упор лежа на локтях 1-4 4 разноименных шага вперед 5-8 4 разноименных шага назад</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>
<p><i>Птицы долго летели и решили отдохнуть</i></p> <p>5. «Кузнечика» И. П. Лежа на животе, подбородком коснуться пола 1-4 упираясь руками в пол, поднять как можно выше левую ногу 5-8 тоже на правую</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>
<p><i>Притаилась Машенька и наблюдает за птицами</i></p> <p>6. «Боковая планка» И.П. упор лежа 1-2 разворот туловища вправо, поднять правую руку вверх 3-4 И.П. 5-8 тоже влево</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>

<p><i>Подкралась, схватила братца</i></p> <p>7. Поза «Полуверблюд» И. П. сед на пятках 1-4 встать на колени, ноги слегка разведены. Прогнуться, выполнить упор одной рукой на пятку, противоположную руку поднять вверх 5-8 И. П. (Укрепляет позвоночник, тонизирует спинные нервы, помогает при сколиозе).</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>
<p><i>Ванечка счастлив, что сестра нашла его. Бегут они к родному дому</i></p> <p>8. «Ножницы» И.П. упор на предплечье 1-16 переменное сгибание и разгибание бедра</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>
<p><i>Прибежали ребята домой и рассказали все родителям. Родители объяснили, что нужно играть вместе, тогда лебеди побоятся подлетать</i></p> <p>9. «Наклон» И.П. сед 1-8 наклон туловища вперед 9-16 И.П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ

Содержание

- ❖ плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегчённых и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону);
- ❖ попеременные движения лёжа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой – у стенки, лесенки, держись за шест; неподвижной- доска, игрушка и др.; с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями;
- ❖ попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля: на спине, груди. Различные положения рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища т.д. максимальное использование бассейна;
- ❖ движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием. Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные на дне бассейна, передвигаясь по дну. Дыхание в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом её в сторону выдоха;
- ❖ плавание за счёт движений рук. С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная игрушка), без опоры- ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками по типу кроля): без выноса, попытки выноса. Одновременные движения руками (без выноса). Дыхание произвольное, в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом;

- ❖ плавание облегчённым способом в полной координации. Попытки плавать облегчённым способом в различных сочетаниях движений рук и ног, руки и ноги по типу кроля (без выноса) на груди и спине, попытки с выносом. Ноги по типу кроля, руки- одновременные движения (без выноса). Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения;
- ❖ Упражнения с эспандером:
 - «Тяга корпуса в сторону» И.п. стоя правым боком к борту бассейна, ноги на ширине плеч, руки опущены, обхват ленточного эспандера двумя руками. 1-наклон в сторону; 2- И.п. То же самое левым боком.
 - «Сведение рук». И.п. стоя на коленях, спиной к борту бассейна, руки разведены в стороны с захватом ленточного эспандера. 1-Сведение рук; 2-И.п.
 - «Тяга руками вверх». И.п. стоя на коленях, спиной к борту бассейна, руки вверх с захватом ленточного эспандера. 1-Руки вниз; 2-Руки вверх.

МАРТ I-II НЕДЕЛЯ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Содержание	Дозировка
<p><i>Инструктор по Ф.К.: За высокими горами, за зелёными лугами, за просторными полями высился густой, непроходимый лес</i></p> <p>1. Поза «Дерева» И.П. о.с. 1-8 согнуть правую ногу, удерживая равновесие на левой. Правой рукой выполнить хват за внутреннюю поверхность правого бедра. Соедините ладони и поместите их перед грудью пальцами вверх, предплечья держите параллельно полу. 9-16 И. П. (тоже со сменой) Дыхание спокойное, произвольное.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>
<p><i>В самой его глухой чаще жила большая медведица с двумя маленькими медвежатами.</i></p> <p>2. Поза «Медведь» И.П. наклон туловища вперед, хват руками за большие пальцы ног 1-4 два шага вперед 5-8 два шага назад</p>	<p>Для детей 5-7 лет - 4-6 повторов</p>
<p><i>Когда выросли медвежата, то оставили родную берлогу и отправились гулять по свету</i></p> <p>3. «Боковые выпады» И.П. упор на правую 1- согнуть правую 2. И.П. 3-4 тоже самое со сменой</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>
<p><i>Увидели медведи мост, который вел на поляну</i></p> <p>4.«Наклон в прогибе» И.П. о.с. 1-4 наклон туловища в прогибе вперед, руки вверх 5-8 И.П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>

<p><i>Набрели медведи на полянку усеянной малиной и начали лакомиться</i></p> <p>5. «Лодочка» И.П. лежа на груди, руки поднять вверх 1-4 прогиб, поднять руки и ноги 5-8 И.П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p><i>Повзрослевшие медвежата вспомнили свою маму, и как она приносила им вкусную малину. Рядом они увидели корзинку и начали собирать для нее малину</i></p> <p>6. «Корзинка» И.П. лежа на животе, хват руками за стопы 1-16 перекаат вперед и назад</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p><i>Собрали медведи полную корзинку, и пошли домой</i></p> <p>7. Поза «Плуг» И.П. лежа на спине 1-8 запрокинуть ноги за голову, выполнить упор пальцами стоп в пол, подбородок прижать к груди. Прямые руки завести за спину</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p><i>Увидела мама своих детей, обрадовалась и от радости заплакала</i></p> <p>8. Поза «Березка» И.П. поза плуг 1-8 упор руками в области поясницы и выпрямить ноги и поднять их в верх 9-16 И.П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p><i>Мама вырастила замечательных детей, которые теперь будут заботиться о ней</i></p> <p>9. «Наклон» И.П. сед 1-8 наклон туловища вперед 9-16 И.П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ

Содержание

- ❖ плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегчённых и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону);
- ❖ попеременные движения лёжа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой – у стенки, лесенки, держись за шест; неподвижной- доска, игрушка и др.; с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями;
- ❖ попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля: на спине, груди. Различные положения рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища т.д. максимальное использование бассейна;

- ❖ движения руками на суше в сочетании с дыханием. Имитация гребковых движений: в облегчённых способах (без выноса), в спортивных способах (имитация выноса с гребком). Дыхание произвольное, в ритме движения: с подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха. Имитация выдоха в воду: постепенный, взрывной;
- ❖ движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием. Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные на дне бассейна, передвигаясь по дну. Дыхание в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом её в сторону выдоха;
- ❖ плавание за счёт движений рук. С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная игрушка), без опоры- ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками по типу кроля: без выноса, попытки выноса. Одновременные движения руками (без выноса). Дыхание произвольное, в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом;
- ❖ плавание облегчённым способом в полной координации. Попытки плавать облегчённым способом в различных сочетаниях движений рук и ног, руки и ноги по типу кроля (без выноса) на груди и спине, попытки с выносом. Ноги по типу кроля, руки- одновременные движения (без выноса). Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения;
- ❖ игры с использованием облегченных способов плавания. Игры на плавание в различных сочетаниях движений рук и ног с постепенным усложнением. Введения элементов соревнований;
- ❖ Упражнения с эспандером:
 «На старте» (на груди). И.п. захват руки за поручень бассейна и упор ногами о стенку бассейна. Энергичные отталкивания от стенки бассейна, проскальзывая по поверхности воды на груди.
 «На старте» (на спине). И.п. захват руки за поручень бассейна и упор ногой о стенку бассейна. Энергичные отталкивания от стенки бассейна, проскальзывая по поверхности воды на спине.
 «Торпеда с усложнением». Группа делится на две колонны и выполняет скольжение техникой торпеда, когда пловец достигает точку закрепления эспандера, он продолжает движение и оттягивает ленточный эспандер вперёд. Что в свою очередь формирует скорость и выносливость.
- ❖ Упражнения с утяжелителями.

МАРТ III-IV НЕДЕЛЯ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Содержание	Дозировка
<p><i>Инструктор по Ф.К.:Мы сегодня с вами превращаемся в водолазов и опускаемся на морское дно. Начинаем погружаться осторожно все вместе. Далеко никто не уплывает.</i></p> <p>1.Поза «Зародыша» И.П. лежа на спине, правая согнута в коленном суставе, руками хват за голень 1-8 прижать бедро к груди (Тоже со сменой) Дыхание спокойное, произвольное.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>

<p><i>Дно каменистое, продвигаемся осторожно, между водорослями, камнями. Кругом снуют рыбки и медузы.</i></p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p>
<p>2. Поза «Плуг» И.П. лежа на спине 1-8 запрокинуть ноги за голову, выполнить упор пальцами стоп в пол, подбородок прижать к груди. Прямые руки завести за спину</p>	<p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>
<p><i>Идём между коралловыми рифами и густыми зарослями водорослей. Они колышутся и извиваются, и прячут морских животных.</i></p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p>
<p>3. «Перекат» И.П. лежа на спине, хват руками за голень 1-4 перекат вперед, встать в основную стойку 5-8 И.П.</p>	<p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>
<p><i>Посмотрите, какие красивые рыбки плывут к нам навстречу. В разноцветных своих платьях и разной формой плавников. Какой большой и грозный скат, раскинул свой чёрный плащ и проплыл мимо.</i></p> <p>4. Поза «Дерева» И.П. о.с. 1-8 согнуть правую ногу, удерживая равновесие на левой. Правой рукой выполнить хват за внутреннюю поверхность правого бедра. Соедините ладони и поместите их перед грудью пальцами вверх, предплечья держите параллельно полу. 9-16 И. П. (тоже со сменой) Дыхание спокойное, произвольное.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>
<p><i>Разнообразные морские обитатели. Они очень красивые и интересные. Некоторые прячутся в своих раковинах, а некоторые забиваются в норы. Вот навстречу нам движется краб, куда-то спешит. Мешать ему не будем, пройдем мимо</i></p> <p>5. «Плие» И.П. широкая стойка, руки в стороны 1-2 присед, руки через стороны вниз 3-4 И.П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>
<p><i>Разноцветные медузы зазывают нас своими красивыми зонтиками. Смотрите на них, но не забывайте, что они могут ужалить. Руками их не трогаем.</i></p> <p>6. «Мельница» И.П. наклон прогнувшись, ноги на ширине плеч 1-2 разворот туловища вправо 3-4 И.П. 4-6 тоже влево 7-8 И.П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>

<p>Из И.П., не меня положения ног, выполнить разворот направо в положение выпад на правую</p> <p><i>Пора подниматься на поверхность, возвращаемся на берег. Подъём идёт плавно, постепенно.</i></p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p>
<p>7. «Выпады»</p> <p>И.П. выпад на правую, упор на руки</p> <p>1- согнуть левый коленный сустав</p> <p>2- И.П.</p> <p>(тоже со сменой)</p>	<p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>
<p><i>Снимаем костюмы водолазов и ложимся на тёплый песок отдохнуть, послушать шум моря и почувствовать тёплое, доброе тепло солнца.</i></p> <p>8. «Расслабление»</p> <p>Лежа на спине, руки вдоль туловища. Глаза закрыты.</p> <p>1-4 напрягаем всё тело</p> <p>5-8 расслабляем тело</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ

- ❖ плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегчённых и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону);
- ❖ попеременные движения, лёжа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой – у стенки, лесенки, держись за шест; неподвижной опорой-доска, игрушка и др.; с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями;
- ❖ попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля: на спине, груди. Различные положения рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища т.д. максимальное использование бассейна;
- ❖ плавание за счёт движений рук. С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная игрушка), без опоры- ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками по типу кроля): без выноса, попытки выноса. Одновременные движения руками (без выноса). Дыхание произвольное, в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом;
- ❖ плавание облегчённым способом в полной координации. Попытки плавать облегчённым способом в различных сочетаниях движений рук и ног, руки и ноги по типу кроля (без выноса) на груди и спине, попытки с выносом. Ноги по типу кроля, руки- одновременные движения (без выноса). Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения;
- ❖ игры с использованием облегченных способов плавания. Игры на плавание в различных сочетаниях движений рук и ног с постепенным усложнением. Введения элементов соревнований;
- ❖ упражнения имитационного характера. На суше, в воде на месте и в продвижении по дну: шагом, бегом- имитация гребковых движений руками в кроле (на груди и спине). Имитация движений ног в кроле: а суше и в воде. Различные имитационные движения руками и ногами в сочетании с дыханием;

- ❖ плавание за счёт движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль). на груди и спине с различным положением рук: вытянуты, прижаты к туловищу- одна, обе и т.д. с доской, кругом, игрушкой в руках. Дыхание в ритме движения: с подниманием, поворотом головы;
- ❖ плавание за счёт движений руками на груди и спине с дыханием. На груди, спине из различных положений рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу- одна, обе, гребок одной, другая вытянута и т.д.; поочерёдная работа рук. Ноги произвольно, вытянуты, с поддерживающими средствами;
- ❖ Упражнения с эспандером:
 «Тяга корпуса в сторону» И.п. стоя правым боком к борту бассейна, ноги на ширине плеч, руки опущены, обхват ленточного эспандера двумя руками. 1-наклон в сторону; 2- И.п. То же самое левым боком.
 «Сведение рук». И.п. стоя на коленях, спиной к борту бассейна, руки разведены в стороны с захватом ленточного эспандера. 1-Сведение рук; 2-И.п.
 «Тяга руками вверх». И.п. стоя на коленях, спиной к борту бассейна, руки вверх с захватом ленточного эспандера. 1-Руки вниз; 2-Руки вверх.

АПРЕЛЬ I-II НЕДЕЛЯ

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Содержание	Дозировка
<p>Инструктор по Ф.К.: Жил-был старик, у него были кот да петух. Старик ушел в лес на работу, кот понёс ему есть, а петуха оставил стеречь дом. На ту пору пришла лиса</p> <p>1. Поза «Сфинкс» И.П. упор на локти 1-8 прогнуться в грудном отделе позвоночного столба, на выдохе вытянуть макушку вверх 9-16 И.П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p><i>Кукареку, петушок, Золотой гребешок, Выгляни в окошко, Дам тебе горошку, Так пела лисица, сидя под окном. Петух выставил окошко, высунул головку и посмотрел: кто тут поет? А лиса хватъ его в когти и понесла в свою избушку.</i></p> <p>2. «Сгибание и разгибание ног» И.П. упор на правом колене и разноименной руке 1-2 согнуть и привести правую руку и левую ногу 3-4 И.П. (тоже со сменой)</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p><i>Петух закричал: - Понесла меня лиса, понесла петуха за темные леса, за дремучие боры, по крутым бережкам, по высоким горам. Кот Котофеевич, помоги мне...</i></p> <p>3. «Ягодичный мостик» И.П. лежа на спине, согнув ноги в коленных суставах 1-4 упор на плечи и стопы поднять таз, тянуть грудной отдел вверх 4-8 И.П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>

<p><i>Кот услышал крик и бросился в погоню, Поза «Бегун» настиг лису, отбил петуха и принес его домой.</i></p> <p>4. «Перекат назад» И.П. сед, согнув ноги, хват руками за голень 1-4 перекат назад 5-8 И.П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>
<p><i>Кот говорит петуху: - не выглядывай в окошко, не верь лисе: она съест тебя и глазом не моргнет!</i></p> <p>5. Поза «Дерева» И.П. о.с. 1-8 согнуть правую ногу, удерживая равновесие на левой. Правой рукой выполнить хват за внутреннюю поверхность правого бедра. Соедините ладони и поместите их перед грудью пальцами вверх, предплечья держите параллельно полу. 9-16 И. П. (тоже со сменой) Дыхание спокойное, произвольное.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>
<p><i>Вот опять старик ушел на работу, лиса снова подкралась под окошко и тут же песенку запела. Три раза пропела, а петух все молчит.</i></p> <p>6. Поза «Солнца» И.П. о.с. 1-8 поднять руки, развести в стороны и выполнить прогиб в грудном отделе позвоночного столба. 9-16 И.П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>
<p><i>Лиса бросила в окно горошку да пшенички и снова запела: - Кукареку, петушок, Золотой гребешок, Масляна головка, Выгляни в окошко, У меня-то хоромы, Хоромы большие, В каждом углу Пшенички по мерочке: Ешь, сыт, не хочу!</i></p> <p>7. Поза «Бегуна» И. П. о.с. 1-8 согнуть левую ногу, выполнить хват одноимённой рукой за голень и поднять ногу как можно выше. При этом туловище наклоните вперёд, хорошо прогибаясь в пояснице. Правую руку вытяните вперёд, ладонью вниз. Старайтесь, чтобы между бедром и голенью поднятой ноги был прямой угол. 9-16 И. П. Дыхание спокойное.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>

Пока лиса заманивала петуха, кот как выскочит, хватъ ее и в мешок и в лес поволок	Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов
8. Поза «Гора» И.П. сед на пятках 1-8 соединить руки в замок над головой. Вывернуть кисти, ладони вверх и как следует потянуться. Спина прямая. 9-16 И.П.	Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов
Петушок обрадовался, вылетел в окно и благодарит кота за свое спасение. Воротились они к старику и стали себе жить-поживать да добра наживать.	Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов
9. Поза «Ребѣнка» И. П. сед на пятках 1-8 наклон туловища вперед 9-16 И.П. Дыхание спокойное, произвольное.	Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ

Содержание

- ❖ попеременные движения лёжа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой – у стенки, лесенки, держись за шест; неподвижной опорой - доска, игрушка и др.; с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями;
- ❖ попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля: на спине, груди. Различные положения рук: вытянуты вперѣд, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища т.д. максимальное использование бассейна;
- ❖ движения руками на суше в сочетании с дыханием. Имитация гребковых движений: в облегѣнных способах (без выноса), в спортивных способах (имитация выноса с гребком). Дыхание произвольное, в ритме движения: с подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха. Имитация выдоха в воду: постепенный, взрывной;
- ❖ движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием. Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные на дне бассейна, передвигаясь по дну. Дыхание в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом её в сторону выдоха;
- ❖ плавание за счёт движений рук. С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная игрушка), без опоры- ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками по типу кроля: без выноса, попытки выноса. Одновременные движения руками (без выноса). Дыхание произвольное, в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом;
- ❖ плавание облегѣнным способом в полной координации. Попытки плавать облегѣнным способом в различных сочетаниях движений рук и ног, руки и ноги по типу кроля (без выноса) на груди и спине, попытки с выносом. Ноги по типу кроля, руки- одновременные движения (без выноса). Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения;
- ❖ упражнения имитационного характера. На суше, в воде на месте и в продвижении по дну: шагом, бегом- имитация гребковых движений руками в кроле (на груди и спине). Имитация движений ног в кроле: а суше и в воде. Различные имитационные движения руками и ногами в сочетании с дыханием;

- ❖ плавание за счёт движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль). на груди и спине с различным положением рук: вытянуты, прижаты к туловищу- одна, обе и т.д. с доской, кругом, игрушкой в руках. Дыхание в ритме движения: с подниманием, поворотом головы;
- ❖ плавание за счёт движений руками на груди и спине с дыханием. На груди, спине из различных положений рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу- одна, обе, гребок одной, другая вытянута и т.д.; поочерёдная работа рук. Ноги произвольно, вытянуты, с поддерживающими средствами;
- ❖ упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации. Упражнения, подводящие к выполнению одного цикла способом кроль, двух циклов и т.д. различные варианты работы рук с движениями ног по типу кроля. Дыхание в ритме темпе работы с поворотом головы и выдохом в воду. Упражнения с постепенным усложнением;
- ❖ плавание кролем на груди и спине в полной координации. Плавание кролем на груди и спине в полной координации, выполняя 1, 2, 3, 4 и более циклов. Дыхание на груди с выдохом в воду, вдох с поворотом головы. На спине- в ритме работы. Постепенное увеличение длины проплывания;
- ❖ Упражнения с эспандером:
 «Тяга корпуса в сторону» И.п. стоя правым боком к борту бассейна, ноги на ширине плеч, руки опущены, обхват ленточного эспандера двумя руками. 1-наклон в сторону; 2- И.п. То же самое левым боком.
 «Сведение рук». И.п. стоя на коленях, спиной к борту бассейна, руки разведены в стороны с захватом ленточного эспандера. 1-Сведение рук; 2-И.п.
 «Тяга руками вверх». И.п. стоя на коленях, спиной к борту бассейна, руки вверх с захватом ленточного эспандера. 1-Руки вниз; 2-Руки вверх.

АПРЕЛЬ III-IV НЕДЕЛЯ

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Содержание	Дозировка
<i>Инструктор по Ф.К.: У меня дома появился котенок, который любит делать зарядку. Сидя на диване он наблюдает за всеми в квартире</i>	Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов
1. «Полукруг головой из положения сед» И.П.– сед 1–4– полукруг головой вправо 5–8–полукруг головой влево	Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов
<i>Размахивая лапами он ловит солнечных зайчиков</i>	Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов
2. «Круговые движения руками из положения сед» И.П.– сед, руки вверх, ладонью друг на друга 1–8– поочередные круговые движения руками вперед 9–16– то же назад	Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов
<i>Когда он прыгает с дивана, то смешно барахтается на ковре</i>	Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов
3. «Сведение и разведение ног из положения сед углом» И.П.– сед углом, упор на предплечья 1– развести ноги 2– И.П.	Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов

<i>Его любимая игрушка-это клубок шерстяной пряжи</i>	Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов
4. «Перекат назад из положения сед углом» И.П.– сед углом, упор на предплечья 1–6–перекат назад 7–8–И.П.	Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов
Что бы добраться до клубка котенок ставится на задние лапки и тянется к корзинке	Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов
5.«Стойка на коленях из положения сед «зед» И.П.– сед «зед» правая вперед, руки за головой 1– стойка на коленях 2– И.П. (тоже со сменой)	Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов
<i>После его игр бабушка долго распутывает нитки</i>	Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов
6.«Прогиб из положения сед «зед» И.П. сед «зед» правая вперед 1–упор левой рукой за спину и прогиб назад, правая рука вверх 2–И.П. (то же со сменой)	Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ

- ❖ плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегчённых и спортивных способов плавания. Движения ног по типу кроля. Движения рук попеременные: без выноса рук из воды, с попыткой выноса. Сочетание этих вариантов движений рук и ног с постепенным усложнением. Одновременные движения рук и сочетание их с попеременными движениями ног. Дыхание: произвольное, с задержкой на выдохе, с выдохом в воду (поднятие головы, поворот в сторону);
- ❖ попеременные движения лёжа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой – у стенки, лесенки, держись за шест; неподвижной- доска, игрушка и др.; с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями;
- ❖ попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля: на спине, груди. Различные положения рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища т.д. максимальное использование бассейна;
- ❖ движения руками на суше в сочетании с дыханием. Имитация гребковых движений: в облегчённых способах (без выноса), в спортивных способах (имитация выноса с гребком). Дыхание произвольное, в ритме движения: с подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха. Имитация выдоха в воду: постепенный, взрывной;
- ❖ движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием. Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные на дне бассейна, передвигаясь по дну. Дыхание в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом её в сторону выдоха;
- ❖ плавание за счёт движений рук. С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная игрушка), без опоры- ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками по типу кроля): без выноса, попытки выноса. Одновременные движения руками (без выноса). Дыхание произвольное, в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом;

- ❖ плавание облегчённым способом в полной координации. Попытки плавать облегчённым способом в различных сочетаниях движений рук и ног, руки и ноги по типу кроля (без выноса) на груди и спине, попытки с выносом. Ноги по типу кроля, руки- одновременные движения (без выноса). Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения;
- ❖ игры с использованием облегченных способов плавания. Игры на плавание в различных сочетаниях движений рук и ног с постепенным усложнением. Введения элементов соревнований;
- ❖ упражнения имитационного характера. На суше, в воде на месте и в продвижении по дну: шагом, бегом- имитация гребковых движений руками в кроле (на груди и спине). Имитация движений ног в кроле: а суше и в воде. Различные имитационные движения руками и ногами в сочетании с дыханием;
- ❖ плавание за счёт движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль). на груди и спине с различным положением рук: вытянуты, прижаты к туловищу- одна, обе и т.д. с доской, кругом, игрушкой в руках. Дыхание в ритме движения: с подниманием, поворотом головы;
- ❖ плавание за счёт движений руками на груди и спине с дыханием. На груди, спине из различных положений рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу- одна, обе, гребок одной, другая вытянута и т.д.; поочерёдная работа рук. Ноги произвольно, вытянуты, с поддерживающими средствами;
- ❖ упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации. Упражнения, подводящие к выполнению одного цикла способом кроль, двух циклов и т.д. различные варианты работы рук с движениями ног по типу кроля. Дыхание в ритме темпе работы с поворотом головы и выдохом в воду. Упражнения с постепенным усложнением
- ❖ плавание кролем на груди и спине в полной координации. Плавание кролем на груди и спине в полной координации, выполняя 1, 2, 3, 4 и более циклов. Дыхание на груди с выдохом в воду, вдох с поворотом головы. На спине- в ритме работы. Постепенное увеличение длины проплывания;
- ❖ Упражнения с эспандером:
 «На старте» (на груди). И.п. захват руки за поручень бассейна и упор ногами о стенку бассейна. Энергичные отталкивания от стенки бассейна, проскальзывая по поверхности воды на груди.
 «На старте» (на спине). И.п. захват руки за поручень бассейна и упор ногой о стенку бассейна. Энергичные отталкивания от стенки бассейна, проскальзывая по поверхности воды на спине.
 «Торпеда с усложнением». Группа делится на две колонны и выполняет скольжение техникой торпеда, когда пловец достигает точку закрепления эспандера, он продолжает движение и оттягивает ленточный эспандер вперёд. Что в свою очередь формирует скорость и выносливость.
- ❖ Упражнения с утяжелителями .

МАЙ I-II НЕДЕЛЯ

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Содержание	Дозировка
<i>Инструктор по Ф.К. С каждым днем все теплее и ярче светит солнце, просыпаются насекомые</i>	
1. «Круговые движения плечами» И.П.– узкая стойка ноги врозь 1–4–круговые движения плечевыми суставами вперед 5–8–то же назад	Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов

<i>Они выползают из своих домиков</i>	
2. «Ходьба в стульчике» И.П. – О.С. 1 – упор присев 2 – упор лежа, ноги согнуть в коленных суставах на 45° 3 – 8 – разноименные шаги вперед, упор на кисти и стопы 9 – 14 – разноименные шаги назад, упор на кисти и стопы 15 – упор присев 16 – И.П.	Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов
<i>Вот зеленый кузнечик вытягивает свои длинные лапки</i> 3. «Упражнение на баланс в упоре на коленях» И. П. – упор на коленях 1 – 3 – поднять до уровня головы разноименную руку и ногу 4 – И.П. 5 – 8 – то же со сменой	Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов
<i>Бабочки расправляют свои крылья после долгой зимы</i> 4. «Развороты в грудном отделе позвоночного столба их упора на коленях» И.П. упор на коленях 1 – поднять правую руку вверх 2 – И.П. 3 – 4 – то же на левую	Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов
<i>Божья коровка соскользнув с травинки упала на спинку и пытается встать на лапки</i> 5. «Массаж для спины 1» И.П. Валик поперек позвоночного столба. Лечь на валик грудным отделом позвоночного столба, руки за головой, ноги согнуты в коленях под углом 45° Выполнить прокатывающиеся движения вверх и вниз в области грудного отдела позвоночного столба.	Для детей 5-6 лет - 6-8 повторов Для детей 6-7 лет - 8-10 повторов
6. «Массаж для спины 2» И.П. Валик вдоль позвоночного столба. Лечь на валик грудным отделом позвоночного столба, руки за головой, ноги согнуты в коленях под углом 45°. Выполнить прокатывающиеся движения правой части грудного отдела (область лопаток) позвоночного столба. То же со сменой. Все рады весне, а мы рада началу нового дня	Для детей 5-7 лет 8-10 повторов
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ	
Содержание	
❖ попеременные движения лёжа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля на груди и на спине: с неподвижной опорой – у стенки, лесенки, держись за шест; неподвижной- доска, игрушка и др.; с буксировкой. Дыхание в сочетании с движениями;	

- ❖ попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля). Движения ног по типу кроля: на спине, груди. Различные положения рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу, за спину, за голову; одна впереди, другая у туловища т.д. максимальное использование бассейна;
- ❖ движения руками на суше в сочетании с дыханием. Имитация гребковых движений: в облегчённых способах (без выноса), в спортивных способах (имитация выноса с гребком). Дыхание произвольное, в ритме движения: с подниманием головы, с поворотом в сторону выдоха. Имитация выдоха в воду: постепенный, взрывной;
- ❖ движения руками в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием. Гребковые движения руками: одной, двумя, попеременные и одновременные на дне бассейна, передвигаясь по дну. Дыхание в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом её в сторону выдоха;
- ❖ плавание за счёт движений рук. С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная игрушка), без опоры- ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками по типу кроля): без выноса, попытки выноса. Одновременные движения руками (без выноса). Дыхание произвольное, в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом;
- ❖ плавание облегчённым способом в полной координации. Попытки плавать облегчённым способом в различных сочетаниях движений рук и ног, руки и ноги по типу кроля (без выноса) на груди и спине, попытки с выносом. Ноги по типу кроля, руки- одновременные движения (без выноса). Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения;
- ❖ упражнения имитационного характера. На суше, в воде на месте и в продвижении по дну: шагом, бегом- имитация гребковых движений руками в кроле (на груди и спине). Имитация движений ног в кроле: а суше и в воде. Различные имитационные движения руками и ногами в сочетании с дыханием;
- ❖ плавание за счёт движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль). на груди и спине с различным положением рук: вытянуты, прижаты к туловищу- одна, обе и т.д. с доской, кругом, игрушкой в руках. Дыхание в ритме движения: с подниманием, поворотом головы;
- ❖ плавание за счёт движений руками на груди и спине с дыханием. На груди, спине из различных положений рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу- одна, обе, гребок одной, другая вытянута и т.д.; поочерёдная работа рук. Ноги произвольно, вытянуты, с поддерживающими средствами;
- ❖ упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации. Упражнения, подводящие к выполнению одного цикла способом кроль, двух циклов и т.д. различные варианты работы рук с движениями ног по типу кроля. Дыхание в ритме темпе работы с поворотом головы и выдохом в воду. Упражнения с постепенным усложнением;
- ❖ плавание кролем на груди и спине в полной координации. Плавание кролем на груди и спине в полной координации, выполняя 1, 2, 3, 4 и более циклов. Дыхание на груди с выдохом в воду, вдох с поворотом головы. На спине- в ритме работы. Постепенное увеличение длины проплывания;
- ❖ Упражнения с эспандером:
 - «Тяга корпуса в сторону» И.п. стоя правым боком к борту бассейна, ноги на ширине плеч, руки опущены, обхват ленточного эспандера двумя руками. 1-наклон в сторону; 2- И.п. То же самое левым боком.
 - «Сведение рук». И.п. стоя на коленях, спиной к борту бассейна, руки разведены в стороны с захватом ленточного эспандера. 1-Сведение рук; 2-И.п.
 - «Тяга руками вверх». И.п. стоя на коленях, спиной к борту бассейна, руки вверх с захватом ленточного эспандера. 1-Руки вниз; 2-Руки вверх.

МАЙ III-IV НЕДЕЛЯ	
УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА	
Содержание	Дозировка
<p><i>Инструктор по Ф.К.: Тихо в лесу. Вдруг подул легкий весенний ветерок и листья ласково зашептали на деревьях</i></p> <p>1.Поза «Дерева» И.П. о.с. 1-8 согнуть правую ногу, удерживая равновесие на левой. Правой рукой выполнить хват за внутреннюю поверхность правого бедра. Соедините ладони и поместите их перед грудью пальцами вверх, предплечья держите параллельно полу. 9-16 И. П. (тоже со сменой) Дыхание спокойное, произвольное.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p><i>А где-то обломился сухой сучок, упал на землю и возник новый голос.</i></p> <p>2. «Мельница» И.П. наклон прогнувшись, ноги на ширине плеч 1-2 разворот туловища вправо 3-4 И.П. 4-6 тоже влево 7-8 И.П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p><i>В глубине леса хрустнула веточка: наверное, шустрая белка прыгнула на нее со всего маху.</i></p> <p>3. «Присед» И.П. о.с. 1-2 присед, руки вверх 3-4 И.П.</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p><i>На лесной опушке собралось видимо-невидимо разных лесных насекомых: пищат комары, шумно кружатся над ромашками стрекозы.</i></p> <p>4. Поза «Воина» И.П. о.с. 1-2 выпад на правую 3-4 прогиб, руки вверх 6-8 И.П. (тоже со сменой)</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>
<p><i>Жужжат труженицы- пчелы, собирая с цветов нектар. А бабочки, увлеченные своей красотой, безмолвно порхают над цветами.</i></p> <p>5. «Ласточка» И.П. о.с. 1-4 правая назад, руки в стороны 5-8 И.П. (тоже со сменой)</p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p> <p>Для детей 6-7 лет - 6-8 повторов</p>

<p><i>А вот кузнечики – музыканты с крохотными скрипочками уселись на травке.</i></p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p>
<p>7. Поза «Кузнечика» И. П. лёжа на животе, подбородком коснуться пола 1-4 упираясь руками в пол, поднять как можно выше левую ногу 5-8 тоже на правую</p>	<p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>
<p><i>Вдруг слышится нежный перезвон колокольчиков...</i></p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p>
<p>8. Поза «Полуверблюд» И. П. сед на пятках 1-4 встать на колени, ноги слегка разведены. Прогнуться, выполнить упор одной рукой на пятку, противоположную руку поднять вверх 5-8 И. П.</p>	<p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>
<p><i>Пение птиц...</i></p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p>
<p>9. Поза «Кролика» И.П. сед на пятках 1-8 встать на колени, выполнить хват под бедра, округлить позвоночник и опустить голову на пол 9-16 И.П.</p>	<p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>
<p><i>А к вечеру наступает в лесу тишина: все засыпают. Одни только совы да филины изредка ухают и пугают ночных путников...</i></p>	<p>Для детей 5-6 лет - 4-6 повторов</p>
<p>10. «Боковой выпад с разворотами туловища» И.П. стойка на правой, руки в стороны 1-4 разворот туловища вправо, левой рукой коснуться правого колена 5-8 И.П. (тоже со сменой)</p>	<p>Для детей 6-7 лет - 6–8 повторов</p>
<p><i>Шелест деревьев, стрекот кузнечиков, пение птиц, звон ручья – так рождается мелодия леса.</i></p>	<p>Для детей 5-7 лет - 4-6 повторов</p>
<p>11. «Расслабление» Лежа на спине, положить руки вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыть, пятки сомкнут, носки ступней лежат свободно</p>	
<p>ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ</p>	
<p>Содержание</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ плавание за счёт движений рук. С подвижной опорой в ногах (доска, круг, надувная игрушка), без опоры- ноги вытянуты, сжаты, разведены. Попеременные движения руками по типу кроля): без выноса, попытки выноса. Одновременные движения руками (без выноса). Дыхание произвольное, в ритме рук: с подниманием головы, с поворотом; ❖ плавание облегчённым способом в полной координации. Попытки плавать облегчённым способом в различных сочетаниях движений рук и ног, руки и ноги по типу кроля (без выноса) на груди и спине, попытки с выносом. Ноги по типу кроля, руки- одновременные движения (без выноса). Дыхание произвольное и в соответствии с ритмом движения; 	

- ❖ игры с использованием облегченных способов плавания. Игры на плавание в различных сочетаниях движений рук и ног с постепенным усложнением. Введения элементов соревнований;
- ❖ упражнения имитационного характера. На суше, в воде на месте и в продвижении по дну: шагом, бегом- имитация гребковых движений руками в кроле (на груди и спине). Имитация движений ног в кроле: а суше и в воде. Различные имитационные движения руками и ногами в сочетании с дыханием;
- ❖ плавание за счёт движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль). на груди и спине с различным положением рук: вытянуты, прижаты к туловищу- одна, обе и т.д. с доской, кругом, игрушкой в руках. Дыхание в ритме движения: с подниманием, поворотом головы;
- ❖ плавание за счёт движений руками на груди и спине с дыханием. На груди, спине из различных положений рук: вытянуты вперёд, прижаты к туловищу- одна, обе, гребок одной, другая вытянута и т.д.; поочерёдная работа рук. Ноги произвольно, вытянуты, с поддерживающими средствами;
- ❖ упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации. Упражнения, подводящие к выполнению одного цикла способом кроль, двух циклов и т.д. различные варианты работы рук с движениями ног по типу кроля. Дыхание в ритме темпе работы с поворотом головы и выдохом в воду;
- ❖ плавание кролем на груди и спине в полной координации. Плавание кролем на груди и спине в полной координации, выполняя 1, 2, 3, 4 и более циклов. Дыхание на груди с выдохом в воду, вдох с поворотом головы. На спине- в ритме работы. Постепенное увеличение длины проплывания;
- ❖ Упражнения с эспандером:
 - «На старте» (на груди). И.п. захват руки за поручень бассейна и упор ногами о стенку бассейна. Энергичные отталкивания от стенки бассейна, проскальзывая по поверхности воды на груди.
 - «На старте» (на спине). И.п. захват руки за поручень бассейна и упор ногой о стенку бассейна. Энергичные отталкивания от стенки бассейна, проскальзывая по поверхности воды на спине.
 - «Торпеда с усложнением». Группа делится на две колонны и выполняет скольжение техникой торпеда, когда пловец достигает точку закрепления эспандера, он продолжает движение и оттягивает ленточный эспандер вперёд. Что в свою очередь формирует скорость и выносливость.
- ❖ Упражнения с утяжелителями.