СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 01.09.17

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ № 9 «Березка»
_____ Л.Н. Чекольских
Приказ № 221 от 01.09.17

Программа физкультурно-оздоровительной направленности по преодолению водобоязни у детей раннего дошкольного возраста «Золотая рыбка»

(новая редакция)

Автор-составитель:
Храмова Т.В.
инструктор по физической культуре
(плаванию)

г. Снежногорск
2017г.

Пояснительная записка

Человек зарождается в водной среде, которая является первоисточником жизни. Суша занимает менее одной трети поверхности нашей планеты, по сравнению с водной средой, с которой неразрывно связан каждый из нас. Жизнь это движение не только по суше, но и по водной поверхности морей и рек, где не везде есть мосты и паромы. Чтобы преодолеть небольшую речку надо уметь плавать.

Благотворное влияние плавания на организм человека известно с давних времен. Уже простое погружение человека в воду вызывает повышение функций различных органов: учащается дыхание, повышается ЧСС, усиливается обмен веществ. Кроме того, мышечная работа заставляет активизироваться выделительную систему.

Занятия плаванием положительно влияют на состояние ЦНС, способствуют формированию уравновешенного и сильного типа нервной деятельности. Плавание считается лучшим «лекарством» от бессонницы и других спутников различных нервных заболеваний. Вместе с укреплением здоровья повышается и работоспособность. Особенно большое значение имеет плавание, как средство активного отдыха. Непродолжительное, пятиминутное плавание в несколько раз повышает восприимчивость органов чувств, в первую очередь таких, как зрение и слух. Резко повышается внимание. Благотворное влияние плавания способствует развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Умение плавать часто может сохранить не только здоровье, но и спасти ребенка. Это своеобразная страховка от несчастных случаев на воде.

Как показывает практика, маленькие дети очень долго адаптируются к большому водному пространству. Чтобы адаптационный период прошёл более мягко, безболезненно, разработала программу «Золотая рыбка» по преодолению водобоязни. Проведенные анкетирования и консультирования показали, что родители воспитанников поддерживают наши начинания. Заявлением на имя заведующей ДОУ родители выразили свое согласие на посещение их ребёнком занятий по плаванию. Базовой программой обучения плаванию принятой

педагогами большинства детских садов считается методика Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». В ней большое внимание уделяется младшему и среднему возрасту, но, к сожалению не все умения и навыки выполнимы детьми третьего года жизни, поэтому занятия строятся в сюжетно-игровой форме. Особенностью данной программы, является то, что в занятия включаются: простейший самомассаж, пальчиковая гимнастика, фольклорные формы и огромное внимание уделяется работе с родителями.

Организационно – методические указания.

Программа рассчитана на 1 год обучения для занятий с детьми 2-3 лет. Формирование групп детей осуществляется с письменного согласия родителей и заключения врача-педиатра. Занятия проводятся по подгруппам (5-6 детей) на основе учета индивидуальных и возрастных особенностей детей, состояния их здоровья. Время занятия от 5 до 10 мин. Занятия проводятся с октября по май месяц. Количество занятий: в неделю – 1; в месяц- 4; в год – 28. Из них – 8 занятий в группе и 20 занятий в бассейне. Количество занятий в год варьируется в зависимости от праздничных и карантинных дней. Проводится обязательное табелирование детей, осмотр и контроль медицинской сестрой бассейна перед занятием.

Цель программы – преодоление водобоязни у детей третьего года жизни для более успешного обучения плавательным умениям и навыкам в дальнейшем.

Задачи:

1. Расширять адаптивные возможности детского организма.
2. Способствовать формированию двигательных умений и навыков.
3. Воспитывать положительное отношение к воде, вызывать устойчивый интерес к занятиям.
4. Обеспечивать охрану жизни детей на воде.

Ожидаемые результаты:

- формирование положительного отношения к воде
- привитие культурно – гигиенических умений
- приобретение двигательных навыков

- расширение адаптивных возможностей детского организма

Способы определения результативности: для оценки освоения двигательных умений и навыков разработаны диагностические карты, с контрольными упражнениями, где фиксируются результаты обследования.

Для реализации программы необходимы:

- Учебный план.
- Перспективный план занятий на учебный год.
- Конспекты занятий с детьми.
- Диагностическая карта.
- Методический материал по теме «Свойства воды».
- Материалы по взаимодействию с семьями воспитанников..
- Оборудование для занятий с детьми в групповой комнате и бассейне.

На каждом занятии ставятся несколько задач, взаимосвязанных друг с другом. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности и с учетом постепенного увеличения нагрузки и возрастными особенностями детей. С учетом возраста и индивидуальных особенностей детей, целесообразно повторять занятия. Относительный характер усвоения материала детьми и их индивидуальных данных могут внести свои коррективы. При повторении меняется содержание занятий, используя задания и игры одного типа. В процессе занятия формируются культурно – гигиенические навыки и осуществляется обучение детей безопасного поведения на воде.

Программа «Золотая рыбка» по преодолению водобоязни у детей раннего возраста реализуется в 3 этапа:

I этап – подготовительный: занятия с водой в групповой комнате

II этап – основной: занятия с детьми в бассейне и взаимодействие с родителями.

III этап – диагностический: диагностика дыхания, водобоязни и двигательных умений и навыков.

Содержание программы:

I этап – подготовительный (занятия с водой в группе)

Цель – создание условий для преодоления водобоязни у детей третьего года жизни в адаптированной окружающей среде с ограниченным количеством воды.

При организации занятий с детьми выдерживаются требования к температуре помещения 22-23 градуса и температуре воды 30-32 градуса. Занятия проводятся с детьми по подгруппам. Знакомство детей со свойствами воды возле надувного бассейна с ограниченным количеством воды. При проведении занятий используются: потешки, самомассаж, пальчиковые игры и художественное слово.

В начале занятия проводится небольшая разминка, затем умывание и обливание лица и рук водой, далее дыхательные упражнения и игры с водой. В заключении подвижная игра.

Детям предлагаются простейшие дыхательные упражнения:

- дуть на плавающую игрушку.
- подуй в трубочку.
- сделай воронку.
- набрать в ладошку воды и сдуть ее и др.

Вместе с этим организуются экскурсии в бассейн, где малыши имеют возможность наблюдать плавание детей старшего дошкольного возраста, знакомятся со всеми помещениями бассейна. С целью скорейшего привыкания к помещению бассейна, некоторые занятия проводятся в разминочной.

Для целесообразности проведения занятий по преодолению водобоязни у детей 3-года жизни и их оздоровления необходимо привлекать к работе родителей, используя такие формы, как: анкетирование, консультации, индивидуальные беседы, практические занятия в группе, совместное с детьми плавание в бассейне, просмотр видеозаписи занятия.

В целях более легкой адаптации к большой воде, помещению бассейна, первые купания детей проводятся совместно с мамами. Обычно они приурочены ко Дню Матери и проходят под девизом «С милой мамой – хоть куда, плавать с нею классно. По колено мне вода, а значит не опасно», «Вместе с мамой мы везде – и на суше и в воде!». Совместное купание доставляет массу положительных эмоций, как детям, так и их родителям.

Все это создает у детей положительное отношение к воде и желание участвовать в занятиях.

II этап – основной (занятия в бассейне)

Цель – создание условий для преодоления водобоязни у детей третьего года жизни в большом водном пространстве.

Занятия проводятся в первую половину дня, в игровой форме. Длительность занятий от 5 до 10 минут. Высота воды в бассейне от 30 см до 45 см. Темпера воды в бассейне 32 градуса. Температура воздуха в бассейне на 2 -3 градуса выше температуры воды в чаше. Занятия проводятся по подгруппам (5 -6 человек).

Начинаются занятия в бассейне с умывания и обливания, а затем включаются оздоровительные упражнения, используются игры с игрушками, ходьба и бег, не сложные прыжки, упражнения на формирование навыка задержки дыхания и выдоха.

Выполнение упражнений и игр, помогают детям преодолеть недоверие к водной среде, ознакомиться с её свойствами, овладеть действиями, подготавливающими к плаванию.

Упражнения подбираются в зависимости от поставленных задач:

- Упражнения, способствующие знакомству детей со свойствами воды (плотность, вязкость, прозрачность).
- Упражнения по передвижению детей по дну бассейна.
- Упражнения и игры, помогающие овладеть детям выдохом в воду.
- Упражнения и игры, направленные на погружение лица в воду с задержкой дыхания.

Общая задача: учить детей не бояться воды.

Основная задача	Частные задачи	Средства, методические приемы	Подвижные игры
	Познакомить со свойствами воды	«Посмотри на ладошки» - вода прозрачная «Набрать в ладошки воды» «Перелить воду из одного сосуда в другой» вода жидкая «Опустить резиновый мяч в	«Поймай воду» «Опусти мяч под воду» «Найди игрушку»

		воду» - вода выталкивает мяч	
I. Учить безбоязненно передвигаться по дну	Учить передвигаться шагом	• По одному • Держась за руки инструк-тора, группой • Держась за палку, обруч, который удерживает инструктор • Вдоль бортика бассейна, держась за поручень. • В заданном направлении, до условного места. • На носках • Высоко поднимая ноги • По кругу взявшись за руки • Помогая гребковыми движениями руками • Большие и маленькие шаги • Держа в руках игрушки и помогая себе руками • Вперед и назад • Извилистой дорожкой • Стайкой • Паровозиком	«Принеси игрушку» «Пузырь» «Переправа» «Лодочки плывут» «Маленькие и большие ножки» «Поймай лодочку» «Змейка» «Паровозик» «Лодочки с веслами» «Цапля»
	Учить передвигаться бегом	• В произвольном направлении, шлёпая ногами, поднимая брызги. • В заданном направлении (за игрушками) • Убегать от взрослого и догонять его • Медленно и быстро • Наклонившись вперёд и сложив руки «лодочкой» • Падать на воду с разбега, вытянувшись вперед, подставляя руки (в конце года по желанию детей)	«Солнышко и дождик» «Догоните меня» «Найди свой домик» «Бегом за мячом» «Сердитая рыбка» «Рыбки резвятся» «Щука»
	Учить передвигаться прыжками	• Подпрыгивать на месте на двух ногах (с поддержкой взрослого, держась за поручень, без опоры)	«Мячики» «Кузнечики» «Лягушки» «Подпрыгни

		• На двух ногах, продвигаясь вперед (с предметом и без него) • Приседать и выпрыгивать из воды • Подпрыгивать стоя в парах	до игрушки»
	Учить принимать горизонтальное положение	• Садиться и вставать • Становиться на колени • Становиться на четвереньки • Выпрямлять ноги назад из положения на четвереньках • Передвигаться в горизонтальном положении, опираясь на руки	«Крокодильчики» «Жуки» «Раки» «Крабы» «Фонтаны»
I. Создать представление о выдохе в воду (без погружения)	1. Учить задерживать дыхание на вдохе	• Выполнять упражнение на суше	«Задержи воздух»
	2. Учить прикрывать рот при выдохе	• Сдувать с ладошки легкие предметы • Дуть на плавающие в воде игрушки: пластмассовые шарики, мячи (маленького диаметра) • Дуть на воду, когда губы находятся на уровне поверхности воды	«Резвый мячик» «Остуди чай» «Сделай дырку» «Сделай воронку»
II. Способствовать формированию навыка выдоха в воду с погружением	1.Учить прикрывать рот и задерживать дыхание на вдохе	• Зачерпнуть воду ладонями • Поливать голову водой и брызгать на лицо • Погружаться в воду до уровня подбородка • Опускать голову до уровня носа • Опускать голову до уровня глаз • Опускать сложенные ладони в воду, подносить лицо к воде и опускать его в свои ладони с водой	

		• Стоя по пояс в воде около плавающего обруча « таз с водой» зачерпывать воду, поливать на себя, опускать лицо в «таз». Держаться за обруч руками, одной рукой опуская обруч.	

Поставленные задачи обучения плаванию реализуются до того момента, пока ребёнок не освоится в воде и сможет безбоязненно и уверенно передвигаться по дну бассейна, совершать действия и играть.

Систематизация игр и игровых упражнений на воде применительно к обучению плавательным умениям и навыкам		
Ознакомление со свойствами воды	Передвижения в воде разными способами (ходьба, бег, прыжки)	С выдохом в воду и погружения лица в воду с задержкой дыхания
• Поймай водичку • Капля раз, капля два • Полощем бельё • Гуси • Погладим водичку • Водичка, водичка • Сделаем дождик • Буря в море	• Переправа • Кораблики • Пузырь • Принеси игрушку • Лодочки плывут • Поймай лодочку • Паровозик • Крокодилы • Раки • Маленькие и большие ножки • Солнышко и дождик • Найди свой домик • Бегом за мячом • Догоните меня • Сердитая рыбка Прыжки • Мячики • Лягушки • Подпрыгни до игрушки	• Смой пену с лица • Сдуй с ладошки воду • Подуй на плавающую игрушку • Сделай воронку • Моем носик • Сделай гудочек • У кого больше пузырей

Для создания интереса, поддержания эмоционального состояния детей все занятия, проводятся в игровой форме, с введением кукольных персонажей: лягушонок Квак, кукла Катя, поросенок, золотая рыбка, «медсестра Пилюлькина» и др., с использованием мелких игрушек и инвентаря.

III этап – диагностический.

Диагностика детей проводится два раза в год по следующим параметрам:

- формирования навыка вдоха и выдоха (упражнение на дыхание «Сдуй листочек»;
- преодоление водобоязни (наблюдение за входом в воду);
- формирование двигательных умений и навыков (спуск в бассейн по трапу, передвижение в воде, принятие горизонтального положения, выдох в воду и не боязнь воды).

Контрольные упражнения

№ п/п	Контрольные упражнения	Оценка качества выполнения контрольных упражнений
1.	Упражнение на дыхание «Сдуй листочек»	Минус – губы не плотно сжаты трубочкой, не сдул листочек с ладошки Плюс – губы плотно сжаты трубочкой, сдул листочек с первого раза
2.	Вход в воду	Минус – боится входить в воду (может даже плакать) Плюс – входит в воду с небольшой опаской или без опаски
3.	Спуск в бассейн по трапу	Низкий уровень - только с поддержкой взрослого Средний уровень – со страховкой взрослого Высокий уровень – самостоятельно, уверенно.
4.	Передвижения в воде: ходьба, бег, прыжки.	Низкий уровень - с поддержкой о бортик или взрослого Средний уровень – самостоятельно, без поддержки, ноне уверенно в среднем темпе. Высокий уровень – самостоятельно, уверенно не опасаясь
5.	Игровое задание «Доползи до кораблика» (по принятию горизонтального положения)	Низкий уровень – ползет на четвереньках Средний уровень – выпрямляет ноги назад, передвигаясь на руках. Высокий уровень – выпрямляет ноги назад, держаться на поверхности, передвигаясь на руках.
6.	Игровое задание	Низкий уровень – слабо бьет о воду ладошками,

	«Сделаем дождик» (ударяя с силой ладошками о воду)	отворачивает лицо, закрыв глаза Средний уровень – ударяет с силой ладошками, не отворачивая лицо. Высокий уровень – уверенно с силой бьет ладошками, не отворачивает лицо, не закрывает глаза.
7.	Игровое задание «Сделай пузыри» (выдох в воду, опуская лицо до глаз)	Низкий уровень – не опускает лицо в воду, дует только на воду. Средний уровень – опускает лицо в воду, но слабенькие и кратковременные пузыри. Высокий уровень – опускает лицо в воду уверенно, с большими пузырями.

Данные по каждому ребенку заносятся в диагностическую карту.

Условные обозначения к диагностике:

Проявление: - сформирован;

- в стадии формирования;

- не сформирован.

Примечание:

- «Сформирован» - означает, что показатель устойчив, не зависит от особенностей ситуации, присутствия или отсутствия взрослого, других детей, настроения ребёнка, успешности или неуспешности предыдущей деятельности и т.д.
- «В стадии формирования» означает, что показатель периодически проявляется и его проявление зависит от особенностей ситуации, наличия контроля со стороны взрослого, настроения ребёнка и т.д.
- «Не сформирован» означает, что показатель проявляется крайне редко и его проявление носит случайный характер.

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

Литература:

1. Васильев Б.С. Обучение детей плаванию. – Москва. Физкультура и спорт, 1989.

2. Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. – Физкультурная библиотека родителей. – М.: Советский спорт, 1990.

3. Макаренко Л.П. Учите плавать малышей. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

4. Медяков В.В. Научитесь плавать. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

5. Осокина Т. И. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.

Приложение

1. Диагностическая карта плавательных умений и навыков детей 1 младшей группы
2. Учебный план программы «Золотая рыбка» по преодолению водобоязни
3. Перспективный план проведения занятий
4. Конспект игрового занятия «У бабушки в гостях» для третьего года жизни
5. Конспект игрового занятия «Приплыла к нам золотая рыбка» для детей третьего года жизни
6. Конспект игрового занятия «Дождик, дождик длинноножка» для детей третьего года жизни
7. Конспект совместного занятия с родителями и детьми «С милой мамой – хоть куда, плавать с нею классно. По колено мне вода, а значит не опасно»
8. Консультация для родителей «Оздоровительное значение плавания и участие родителей в подготовке детей к занятиям по плаванию»
9. Памятка в помощь родителям «Учимся плавать дома»

Приложение №1

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА
плавательных умений и навыков детей раннего дошкольного возраста

ФИ ребенка	Упражнение на дыхание				Водобоязнь				Формирование плавательных умений и навыков		
	октябрь		апрель		октябрь		апрель		апрель		
	Не сформировано	Сформировано	Не сформировано	Сформировано	Бояться входить в воду	Не бояться входить воду	Бояться входить воду	Не бояться входить воду	сформирован	в стадии формиро – вания	не сформи -рован

Приложение №2

Учебный план
программы «Золотая рыбка»
по преодолению водобоязни у детей раннего дошкольного возраста

Возрастная группа	Кол-во подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.		Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Количество занятий в год	
			В одной подгруппе	Во всей группе			В группе	бассейне
1 младшая	2(3)	5-6	От 7-10	От 7-10 До 21-30	1	4	8	20

Примечание: 1 младшая группа. Занятия начинаются с октября и заканчиваются в середине мая месяца.

Количество занятий может варьироваться, в зависимости от праздничных и карантинных дней.

Приложение №3

Перспективный план проведения занятий программы «Золотая рыбка» по преодолению водобоязни у детей раннего дошкольного возраста

I этап занятия в групповой комнате **Октябрь – 1 неделя**	
Тема	**«Катя в гости к нам пришла»**
Задачи	• Познакомиться с детьми в группе. • Способствовать формированию навыка ориентировки в пространстве. • Диагностика выдоха. • Закрепить понятие «один – много».
Оборудование	Кукла Катя, туча, солнце (нарисованные), листочки разноцветные (из бумаги), поднос, мячики маленькие красного цвета, корзиночка, дорожка.
Методические приемы	1. Игровая ситуация. В гости пришла кукла Катя познакомилась и пригласила прогуляться по лесу. 2. Ходьба по тропинке 3. Сбор листочков 4. Попевка «Кап-кап-кап» 5. Подвижная игра «Солнышко и дождь» 6. Сбор ягод в корзину. 7. Закрепление понятия «один –много» 8. Покажем как дует ветер 9. Тест на дыхание «Сдуй листочек»
	3 неделя
Тема	**«У бабушки в гостях»**
Задачи	• Учить навыку вдоха и выдоха на воду. • Развивать умение действовать согласованно, соблюдая заданный ритм. • Воспитывать у детей безбоязненное отношение к воде.
Оборудование	Надувной бассейн, кукла Катя, солнце (нарисованное), полотенце на каждого ребёнка.
Методические приемы	1. Игровая ситуация. Пришла кукла Катя и пригласила детей на озеро и рассказала, как она летом отдыхала у бабушки. 2. Ходьба и бег стайкой. Ходьба, высоко поднимая ноги. 3. Умывание водой с использованием потешки о воде, 4. Игра с водой «Гуси» 5. Упражнение на дыхание «Подуем на чай» 6. Игра «Солнышко и дождь» 7. Массаж дождик.
Ноябрь – 1 неделя	
Тема	**«Зайчик умывается, в гости собирается!»**
Задачи	• Продолжать учить навыку вдоха и выдоха на воду. • Развивать дыхательный аппарат. • Упражнять в прыжках на двух ногах. • Воспитывать безбоязненное отношение к воде при умывании.
Оборудование	Надувной бассейн, игрушка зайчик, полотенца на каждого ребёнка.
Методические приемы	1. Игровая ситуация. Ждали зайчика в гости . А он почему то не пришёл и решили пойти к нему и узнать , что же случилось? 2. Ходьба стайкой за инструктором. 3. Массаж «Дождик» 4. ОРУ 5. Пришли к зайчику.

	6. Умывание в соответствии с текстом. 7. Игровое задание «Варим витаминную кашу» 9. Упражнение на дыхание «Остудим кашу» 10. Игра «Зайчик серый умывается»
3 неделя	
Тема	**« Приплыла к нам золотая рыбка»**
Задачи	• Познакомить детей со свойствами воды (прозрачная, жидкая) • Учить детей навыку короткого вдоха и продолжительного выдоха на воду. • Способствовать формированию положительного отношения к воде. • Воспитывать дружеское отношение друг другу , не брызгать водой друг на друга во время игры.
Оборудование	Надувной бассейн, резиновая рыбка, рыбки из клеёнки (по количеству детей)
Методические приемы	1. Игровая ситуация. Поход на озеро. 2. Разные виды ходьбы. 3. Рассматриваем в озере воду: прозрачная - видим на дне озера рисунки: бабочка, пчелы, мед в баночке, жидкая – переливаем из ладошки в ладошку. 4. Умываемся. 5. Упражнение на дыхание «Дуем, как ветер» 6. Игровое задание «Буря на озере» 7. Игра в воде с цветными рыбками. 8. Игра «Сердитая рыбка» 9. Пальчиковая игра «Пять рыбёшек»
4 неделя	
Тема	**«С милой мамой - хоть куда , плавать с нею классно…» (совместное купание с мамами)**
Задачи	Создание условий для психоэмоционального проявления детей при первом купании.
Оборудование	Яркие надувные игрушки (морские животные, рыбы, мячи и плавательные средства (лодки, круги, лебедь, черепашка, рак и другие.)
Методические приемы	1. Беседа с родителями 2.Ходьба и бег держась за руки мамы 3. Игры с мячом 4. Катание на надувных средствах 5. Игры с надувными игрушками.
II этап – занятия в бассейне	
Декабрь -1 неделя	
Тема	**«Уроки медсестры Пилюлькиной и доктора Градусника»**
Задачи	• Учить детей спускаться по лесенке в воду и выходить из нее • Прививать культурно – гигиенические навыки в специально-регламентированной деятельности • Вызвать интерес к занятию.
Оборудование	2 куклы, уточки (по количеству детей), кораблики (по количеству детей), мяч большой.
Методические приемы	1. Игровая ситуация. Детей встречает медсестра Пилюлькина и доктор Градусник, рассказывают, как надо готовиться к посещению бассейна, как должны раздеться, сложить одежду, вымыться под душем до и после посещения бассейна, вытереться, одеться. Проверяют голову, тело, руки. 2. Войти в воду, держась за перила лестницы с помощью инструктора. 3. Игровое задание «Пойдём вместе со мной»

	4.Игровое задание «Добежим до уточки» 5. Игровое задание «Помоем уточку» 6. Игра «Маленькие и большие ноги» 7. Игра «Наша Таня» 8. Свободные игры с корабликами.
3 неделя	
Тема	**«Озорные утята»**
Задачи	• Напомнить детям правила поведения в бассейне • Закрепить знания о свойствах воды. • Побуждать самостоятельные активные передвижения детей в воде в определенном направлении. • Вызвать у детей чувство радости от действий в воде.
Оборудование	Игрушки уточки (по количеству детей)
Методические приемы	1. Рассматривание картинок на стенде о правилах поведения в бассейне. 2. Игровая ситуация. Отправляемся на большое озеро и там видим озорных утят. 3. Игровое задание «Покажем утятам, как мы умываемся» с использованием потешки «Водичка, водичка умой мое личико…» 4. Ходьба, как уточки, за инструктором. 5. Загребают воду ладошками «Плавают уточки», держа в руке игрушку. 6. Переливаем воду с ладошки на ладошку – жидкая. 7. Уточку вода держит. 8. Видим свою ладошку под водой – прозрачная. 9. Свободные игры с уточкой.
Январь -1 неделя	
Тема	**«Как по речке, по реке…»**
Задачи	• Учить детей не бояться воды. • Продолжать формировать навык короткого вдоха и выдоха на воду. • Упражнять в передвижениях в различных направлениях. • Воспитывать уверенность в своих действиях.
Оборудование	Разноцветные мячи
Методические приемы	1. Игровая ситуация. Отправляемся на речку. 2. Ходьба на дорожке. 3. Игра « Маленькие и большие ножки» 4. Поехали на лошадке, на машине. 5. На речке. 6. Игровое упражнение «Фонтаны» из положения сидя 7. Игра «Переправа» 8. Игровое задание «Сделаем пузыри» 9. Игровое задание «Как по речке по студеной, плыл кораблик золоченый…» 10. Самомассаж «Дождик» (II вариант) 11. Свободные игры.
3 неделя	
Тема	**«В гостях у лягушонка Квака»**
Задачи	• Познакомить с горизонтальным положением тела. • Продолжать формировать навык вдоха и выдоха, опуская лицо до носа. • Закреплять навык погружения в воду, не бояться брызг.
Оборудование	Игрушка лягушка, пластиковая горка, пластмассовые ведёрки (на каждого ребёнка), игрушки резиновые.
Методические приемы	1. Игровая ситуация. Пришли в гости к лягушонку Кваку на большое озеро. 2. Умывание «Щёчки – комочки…», «Ай лады, лады, лады». 3. Ходьба: как уточки, как цапли.

	4. Игровое упражнение «Водяные жучки» 5. Игровое упражнение «Бегом к игрушкам» 6. Игровое упражнение «Спрятались лягушки» на дыхание 7. Игровое задание «Катание с горки» (страховка инструктора) 8. Итоговое задание «Волшебные водопады» 9. Игра «Щука»
Февраль -1 неделя	
Тема	**«Волшебные превращения»**
Задачи	• Продолжать учить детей принимать горизонтальное положение тела. • Способствовать формированию навыка выдоха, погружая лицо до глаз • Воспитывать безбоязненное отношение к воде.
Оборудование	Мячи разноцветные (на всех детей), волшебная палочка
Методические приемы	1. Игровая ситуация. 2. Разминка на суше под художественное слово. 3. Умывание под чтение потешки. 4. Ходьба: карлики и великаны 5. Прыжки «Лягушки» 6. Приседание и выпрыгивание из воды – «Островки» 7. Упражнение на дыхание «Птички носик моют» 8. Пальчиковая игра «Лодочка» 9. Игровое задание «Жучки» 10. Игровое задание «Крокодильчики» 11. Игровое задание «Фонтаны» 12. Игра «Догони меня» 13. Свободные игры с мячами
3 неделя	
Тема	**«По морям, по волнам»**
Задачи	• Продолжать учить детей принимать горизонтальное положение, выпрямляя ноги назад. • Формировать навык уверенно передвигаться в воде, не бояться воды. • Воспитывать организованность, умения действовать по сигналу.
Оборудование	Кораблики (по количеству детей), резиновая рыбка.
Методические приемы	1. Игровая ситуация. Сегодня мы с вами отправляемся в морское путешествие. 2. Ходьба в разных направлениях. 3. Игра «Утка и утята» 4. Игра «Кораблики» 5. Игра «Матросская шапка» 6. Игровое задание «Жучки» 7. Пальчиковая игра «Лодочка» 8. Игра «Лодочки» 9. Игровое задание «Фонтаны» 10. Игровое задание «Крокодильчики» 11. Игра «Сердитая рыбка» 12. Свободные игры с корабликами.
Март -1 неделя	
Тема	**«Дождик, дождик, длинножка …»**
Задачи	• Учить детей безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо. • Продолжать учить ползать по дну бассейна, опираясь на руки. • Воспитывать смелость в выполнении задания.
Оборудование	Пластиковые ведёрки (на каждого ребёнка), игрушки крабы (на каждого ребёнка)

Методические приемы	1. Ходьба как цапля, утята, гуси. 2. Прыжки 3. Ходьба змейкой 4. Игровое задание «Фонтаны» 5. Игровое задание «Крокодильчики» 6.Игра «Лягушата» 7. Игровое задание «Полей на себя» 8. Самомассаж «Дождик» (II вариант) 9. Свободные игры на воде
3 неделя	
Тема	**«После дождика лягушки, веселились на опушке».**
Задачи	• Учить в погружении всего лица в воду в ограниченном пространстве • Упражнять детей в самостоятельном передвижении в воде в разных направлениях • Воспитывать уверенность, самостоятельность в воде.
Оборудование	Игрушки резиновые лягушки (по количеству детей), обручи, обруч на подставке
Методические приемы	1. Игровая ситуация. Прошёл дождь, и увидали лягушек. 2.Загадка о лягушке. 3. Игра «Найди домик» 4. Лягушки на зарядке. 5. «Моем носики» (встать возле обруча, наклониться , опустить лицо в обруч). 6. Игровое задание «Пройди в обруч» 7. Игровое задание «Веселые брызги» 8. Игровое задание «Фонтаны» 9. Свободные игры на воде с игрушками.
Апрель -1 неделя	
Тема	**«Научим Хрюшу быть здоровым»**
Задачи	• Дать представление о пользе мыла и воды. • Продолжать формировать гигиенические навыки и прививать любовь к занятиям. • Воспитывать желание оказывать помощь тем, кто нуждается в этом.
Оборудование	Резиновая игрушка Хрюша
Методические приемы	1. Беседа о предметах личной гигиены 2. Игровая ситуация. В гости пожаловала грязная Хрюша. 3. Игровое задание «Научим Хрюшу выполнять зарядку» 4. Игровое задание « Научим Хрюшу мыться» использованием потешек. 5. Игровое задание « Научим Хрюшу закаляться и играть» 6. Игровое задание « Не боимся, мы воды, чисто умываемся…» 7. Игровое задание « Сделаем дождик», «Капля раз, капля два…» 8. Игровое задание «Сделаем пузыри» 9. Игровое задание «Фонтаны» 10. Игровое задание «Покажи пятки» (крокодильчики) 9. Игровое задание «Сердитая рыбка»
3 неделя	
Тема	**«Кто как передвигается»**
Задачи	Диагностика контрольных упражнений
Оборудование	Разноцветные мячи
Методические приемы	1. Спуск в воду за периллы лестницы 2. Игровое задание сделаем «Дождик» 3. Ходьба, бег, прыжки 4. Игровое задание «Фонтаны»

	5. Игровое задание «Крокодильчики» 6.Игра «Жучки» 7. Игровое задание «Доползи до мячика» 8. Свободные игры с мячами.

Приложение №4

Игровое занятие «У бабушки в гостях»
для детей 3-го года жизни.

Занятие проводится в группе возле надувного бассейна.

Цели: Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем.

Задачи: 1. Учить навыку правильного вдоха и выдоха на воду.
2. Развивать умение действовать согласованно, соблюдая заданный ритм.
3. Воспитывать у детей безбоязненное отношение к воде.

Пособия: надувной бассейн, кукла Катя, туча, солнце (нарисованное), полотенца на каждого ребенка.

Условия: Вода t – 32. Все пособия приготовлены до занятия. Освобождено пространство в группе.

Ход занятий

Стук в дверь, входит инструктор по плаванию держа в руках куклу.

Кукла: - Здравствуйте, ребята! Вы меня узнали? (ответы)
Вспомните, как меня зовут? (ответы детей)
Правильно, а вот ваши имена я, к сожалению, не все запомнила. Как тебя зовут? (дети называют свои имена)
Какие у вас красивые имена и вы мне так нравитесь, а пойдемте со мной погуляем.

Дети идут стайкой по группе за инструктором, у которого в руках кукла.

Наши детки по полу - дети топают ногами
Ножками затопали.
Посмотрите, хороши
Наши детки – малыши!
Раз, два, раз! Раз, два, раз! - дети энергично шагают
Весело, весело мы идем!
Раз, два, раз! Раз, два, раз!
Песенку, песенку мы поем!
А теперь бегом, бегом! - дети бегут
По дороженьке кругом!
Вот как быстро мы бежали
И нисколько не устали!

Ходят детки ножками, - ходьба с высоко поднятыми ногами,
Новыми сапожками, - при слове «стоп» останавливаются
Топа-топа-топа-топ,
Топа-топа-топа - стоп!

Впереди далекий путь, - дети отдыхают,
Деткам нужно отдохнуть, - дети присаживаются на ковер
Топа – топа-топа - топ,
Топа – топа – топа – стоп!

А потом пойдем опять - ходьба,
Мы по улице гулять, - останавливаются при слове «стоп»
Топа – топа- топа-топ,
Топа – топа-топа- стоп!
(А. Ануфриева)

Кукла: – Ребята, посмотрите озеро! Когда я была у бабушки в гостях, ходила каждый день на озеро купаться. У меня бабушка очень добрая, но строгая. Заставляла меня каждое утро умываться.

Инструктор по плаванию – А вы ребята, умеете умываться?
Давайте покажем Кате, как мы умываемся.
«Водичка, водичка умой мое личико!
Чтобы глазки блестели,
Чтобы щечки краснели,
Чтоб кусался зубок
И смеялся роток»
Дети повторяют движения за инструктором 3-4 раза.

Кукла: – Ой, ребята, как вы здорово умеете умываться
А еще у моей бабушки жили веселые озорные гуси, они тоже любили умываться на озере.

Игра «Гуси»

Жили у бабуси два веселых гуся - дети показывают ладоши и хлопают в них
Один белый, другой серый-
Два веселых гуся.
Мыли гуси лапки в луже у канавки - дети моют руки в воде
Один белый, другой серый – - дети пытаются спрятать руки под воду
Спрятались в канавке.
Ой, кричит бабуся, - дети прячут руки под воду
Ой, пропали гуси!
Выходили гуси, - дети вынимают руки из воды и отряхивают
Кланялись бабусе
Один белый, другой серый
Кланялись бабусе.

Кукла: – Так они любили на озере плавать, что не успела бабушка их пригнать домой, как они снова убегали на озеро. (Игра повторяется).
А на завтрак нам бабушка готовила вкусную кашу и горячий чай.

Упражнение на дыхание «Подуем на чай»
(1-2 минуты с перерывами)

И после завтрака я с подружками
Шла гулять, и мы играли в игру…

Игра «Солнышко и дождь» (повторить 3-4 раза)

На сигнал «Солнышко» - дети бегают, резвятся
На сигнал «Дождь» - дети прячутся под зонтик

Инструктор по плаванию – Ребята, а какую песенку пел дождик, давайте покажем Кате.

Массаж «Дождик»

Хлопает в ладоши - хлопают в ладоши
Дождик во дворе
Дарит свою песню - протягивают руки вперед, ладонями вверх
Дождик детворе
Кап-кап-кап-кап! - легко стучат пальцами одной ладони по ладони другой
Надевай сапожки - выставляют ногу вперед и ладошками хлопают до колена одной, затем другой ноги
И гулять пойдем
Буду ребятишки под дождем!
(А. Ануфриева)

Дождик, дождик, капелька, - легко в ритме стихотворения постукивают ладошками по бедрам от колена вверх
Водяная сабелька,
Лужу резал, лужу резал, - выполняют пилящие движения ребрами ладоней

Резал, резал, не разрезал,
И устал, - дети поглаживают ладошками
И перестал
(И.Токмакова)
Кукла: – Ой, ребята заигралась с вами я, да и вам домой пора. (Катя прощается и уходит)

Приложение №5

Игровое занятие «Приплыла к нам золотая рыбка …»
для детей 3-го года жизни.

Занятие проводится в группе возле надувного бассейна.

Цель: Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем.
Задачи: 1. Учить детей навыку короткого вдоха и продолжительного выдоха на воду.
2. Способствовать формированию положительного отношения и воде.
3. Воспитывать дружеское отношение, не брызгать водой друг друга во время игры.
Пособия: надувной бассейн, рыбки из клеенки (по количеству детей), резиновая рыбка.
Словарная работа: водичка теплая, прозрачная, волшебная, лечебная

Ход занятия

Ведущая: Здравствуйте ребятки! Сегодня, я предлагаю вам отправиться со мной на озеро. Пойдем? Становитесь друг за другом.

Зашагали ножки топ-топ-топ. - ходьба по дорожке с подниманием колен
Прямо по дорожке топ-топ-топ.
Постарайтесь так пройти,
Чтоб с дорожки не сойти.

А сейчас мы побежали, - бег все вместе в одну сторону
Побежали, побежали.
Вот как мы бежали
Ножки не устали?
Не устали
Маленькие ножки - ходьба маленькими шагами
Шагают по дорожке топ-топ.
Большие ноги - ходьба большими шагами
Шагают по дороге.

Ведущая: Ребята, вот мы к озеру пришли.
Давайте потрогаем водичку - дети опускают руки в воду надувного бассейна
Дети, теплая водичка? - дети повторяют «теплая»
А где бабочка? - на дне бассейна рисунок: бабочка, пчелы и др.
Видите пчелок, ребята?
Водичка прозрачная… - дети повторяют «прозрачная»
Да, водичка теплая, прозрачная, волшебная, лечебная.
А давайте умоемся в озере…

Носик, носик! Где ты носик? - дети моют носик
Ротик, ротик! Где ты ротик? - дети моют ротик
Глазки, глазки! Где вы глазки? - дети моют глазки
Будут чистые ребятки, будут чистые ребятки (повторить 2 раза)

Ведущая: Ой, ребята, на озере поднялся сильный ветер
Подуем, как ветер… - дети дуют на воду,
плотно сжав губы трубочкой.
Из-за волн появляется «золотая» рыбка.

Ведущая: Ребята, посмотрите, приплыла к нам золотая рыбка и что – то хочет сказать…
Золотая рыбка: Здравствуйте ребята, к вам я приплыла и с собой подружек привела.
Ведущая (раздает каждому ребенку вырезанную рыбку) - Эта рыбка красного цвета Маше, эта рыбка зеленого цвета Коле и т.д.
Дети, а рыбки где живут? (ответ детей)
Тогда отпустим их в водичку - дети отпускают рыбок в бассейн и
играют с ними
Как плавают рыбки? - держа в руках рыбку,
имитируют движения
Все движения детей можно сопровождать текстом.
Рыбки весело плескались
В чистой светленькой воде,
То завьются, разовьются
То заплавают в воде

Ведущая: Ой, ребята, опять на озере подул сильный ветер и рыбки спрятались в «водорослях».
Дети дуют на воду.
Ведущая: Ветер кончился, выглянуло солнышко.
А «золотая рыбка», ребята, вам хочет что – то сказать…
Золотая рыбка: Ребята, мне так понравилось с вами играть, но мне пора в море, до свидания друзья.
Ведущая: А теперь нам нужно возвращаться с озера в группу.
Пошли ножки прямо по дорожке – ходьба стайкой.

Игра на закрепление «Сердитая рыбка» (по показу)

Пятерых своих рыбешек - поднимают согнутую руку вверх и шевелят
Рано утром я кормил
Дал я им немного крошек - на последнее слово дети сжимают
И колечко уронил пальцы в кулак

Четырех своих рыбешек - прижимают большой палец к ладони и
шевелят четырьмя пальцами
Рано утром я кормил
Дал я им немного крошек - на последнее слово дети сжимают
И колечко уронил пальцы в кулак
Рано утром трех рыбешек - дети шевелят тремя пальцами
Я в пруду своем кормил
Дал я им немного крошек
И колечко уронил
Рано утром двух рыбешек - дети шевелят двумя пальцами
Я в пруду своем кормил
Дал я им немного крошек - на последнее слово дети сжимают
И колечко уронил пальцы в кулак
А одна смешная рыбка - дети сгибают и разгибают указательный палец
От беды меня спасла
Плавником вильнула гибким - протягивают раскрытую ладонь вперед
И колечко принесла

Приложение №6

Игровое занятие «Дождик, дождик длинноножка»
для детей 3 – го года жизни.

Занятие проводится в бассейне.

Цель: Вызвать у детей эмоциональный отклик на занятии и желание плескаться в воде.

Задачи: 1. Учить детей безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо.
2. Продолжать учить ползать по дну бассейна, опираясь на руки.
3. Воспитывать смелость в выполнении заданий.

Пособия: пластмассовые ведерки (по количеству детей).

Условия: Глубина воды 30 см, t – 32.

Ход занятия

(Дети при поддержке инструктора спускаются в бассейн)

Шагают цапли - ходьба друг за другом,
Цапли длинноногие, высоко поднимая ногу
Важные и строгие.
Тем, кого поймают цапли,
Не завидую ни капли!
(М. Дружинина)
Вышла цапля на охоту
Поймать хочет лягушат
Ква-ква-ква! Ква-ква-ква! - прыжки на двух ногах,
Цапля нам не страшна. руки согнуты в локтях
Будет весело скакать,
Ты попробуй нас поймать!

Ведущая: Вдруг начался сильный дождь
Дождь – как будто из ушата! - дети разбегаются и
В лужи скрылись лягушата! садятся возле бортика
«Здесь немного подождем,
Чтоб не мокнуть под дождем»
(А. Шибаев)

Игра «Солнце и дождь» (2-ой вариант игры)

Дождик, дождик, - дети выполняют движения руками в такт
Дождик лей, словам (не отворачивают лицо от брызг)
На меня и на людей.
Дождик, дождик пуще
Будет хлеба гуще.

На сигнал «солнце» - идут гулять по всему бассейну.

Ведущая: После дождика начали бить фонтаны. Дети принимают горизонтальное положение и выполняют движения ногами.

Игра «Водопад».

Дети берут ведерки, набирают в ведерки воду и пытаются вылить ее на себя, кто как сможет. Затем убирают веревки на место.

Ведущая: После дождика лягушки
Веселились на опушке.

Игра «Лягушата»

Пять веселых лягушат - дети прыгают на двух ногах.
По делам домой спешат
Пока сыро, пока лужно

Им домой добраться нужно (2-3 раза)
Затем дети выполняют массаж «Дождик».
Свободное плавание с игрушками – 2-3 минуты. Выход из бассейна.

Приложение №7

«С милой мамой - хоть куда, плавать с нею классно.
По колено мне вода, а значит не опасно»

(Совместное купание детей третьего года жизни с их мамами)

Цели: создать условия для положительного восприятия воды с первого посещения бассейна детьми. Вызвать у малышей радостный эмоциональный настрой при общении с мамой.

Показать родителям, как при помощи специальных упражнений можно приучать детей к водной среде.

Участники: дети 1 младшей группы и их родители.

Условия: глубина воды: 30-40 см.

Материал: надувные мячи, круги, резиновые плавающие и тонущие игрушки.

Ход занятия.

Инструктор по плаванию на протяжении всего занятия находится с детьми и родителями в воде.

Упражнение 1. Пробегись по воде.

Взять Малыша за руку. Пробежать вместе с ним, меняя направление движения и постепенно увеличивать скорость и глубину (от глубины до колен и до глубины на уровне груди ребёнка).

Упражнение 2. Прокатись за кругом.

Ребёнок держится двумя руками за круг. Подтягивать Малыша за круг к себе. Катать его таким образом в разных направлениях, (глубина воды - не выше пояса ребёнка). Упражнение повторяется с захватом ребенком круга одной рукой.

Упражнение 3. Присядь под воду.

Держа Малыша за руки, попросить его сделать глубокий вдох, закрыть рот и присесть вместе с взрослым под воду и встать. Сделать 5-8 погружений. Затем повторить упражнение, держа Малыша уже за одну руку.

Упражнение 4. Достань игрушки со дна.

Бросить на дно несколько разноцветных игрушек. Попросить Малыша достать их, придерживая его за руку. Если ребенок легко выполняет задание, пусть достаёт игрушки со дна, не держась за взрослого. Собирать игрушки сначала одного цвета, затем другого.

Свободное плавание и игры детей с родителями (3-4 минуты) и выход из воды.

Приложение №8

Консультация

ТЕМА: « ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПЛАВАНИЯ И УЧАСТИЕ РОДИТЕЛЕЙ В ПОДГОТОВКЕ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ПО ПЛАВАНИЮ».

ЦЕЛЬ: ПОЗНАКОМИТЬ РОДИТЕЛЕЙ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМИ ЗНАЧЕНЯМИ ПЛАВАНИЯ, С ТРЕБОВАНИЯМИ И УСЛОВИЯМИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ.

Неоценима роль вводных процедур в физическом развитии. Плавательные упражнения разносторонне укрепляют организм ребенка. Во время плавания дети переносят высокие нагрузки, преодоление которых заставляет сердце работать более экономично, а это в конечном итоге способствует улучшению кровообращения. Занятие плаванием благотворно влияют на состояние ЦНС, способствуют формированию уравновешенного и сильного типа деятельности. Повышая эмоциональный тонус, они вызывают приятное и легкое утомление, хорошее самочувствие и настроение. Вода действует обезболивающе и оказывает массирующее влияние, Что улучшает питание кожи, повышает ее эластичность. Кожа ребенка при плавании промывается и очищается от пыли и пота, что улучшает кожное дыхание. К тому же плеск воды оказывает своеобразное массирующее действие на тело человека, благодаря которому активизируется кровообращение в сосудах кожи, усиливается общая циркуляция крови. Что облегчает работу сердца, обеспечивает доставку питательных веществ и кислород. Занятия плаванием, при соответствующей дозировке упражнений, рекомендуется детям с ослабленным сердцем, используют как одно из средств укрепления и развития сердечно-сосудистой системы. Давление воды на грудобрюшную полость усиливает выдох. В результате упражняются мышцы органов дыхания. Плавание усиленно рекомендуется ортопедами и педиатрами для предупреждения лечения нарушений осанки.

Систематические занятия плаванием являются эффективным средством закаливания. При регулярных посещениях занятий плаванием снижается заболеваемость детей ОРЗ.

При обучении плаванию у детей формируются и закрепляются привычки к водным процедурам, потребность в них, положительное к ним отношение, умение самостоятельно осуществлять необходимые действия, связанные с использованием водных процедур.

Все занятия проходят в игровой форме, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. Продолжительность занятия 10 минут. Температура воды 30-32 градуса, температура воздуха на 2-3 градуса выше, температура раздевалках и душевых 25 градусов, разминочной 18 градусов.

Для успешного проведения занятий плаванием во 2 младшей группе продолжаем формировать, закреплять и совершенствовать у детей навыки и умения с помощью взрослого раздеваться и одеваться, соблюдая определенную последовательность, аккуратно складывать и вешать свою одежду, ставить на место обувь. Учатся правилам мытья под

душем, вытираться, сушить волосы. И в связи с этим становятся более прочными гигиенические навыки - чистоплотность, аккуратность.

Наиболее удобная одежда для детей на пути к бассейну -удлиненный халат с капюшоном (теплый), на ногах у детей носки и легко снимающиеся тапочки (шлепки). Каждому ребенку для занятий плаванием в детском саду выдается индивидуальное полотенце, резиновая шапочка, которые обрабатываются после каждого занятия согласно санитарным нормам.

Необходимо накануне занятия плаванием подстричь своему ребенку ногти на руках и ногах. В целях избежания несчастных случаев на занятиях, рекомендуем снять у детей серьги, кольца, цепочки или подвески на веревочке.

Плавание является хорошим средством воспитания. Оно способствует развитию таких черт характера, как самообладание, уверенность в своих силах, настойчивость, мужество, решимость. Очень часто приходиться убеждать родителей, что занятие плаванием укрепляют здоровье детей, эффективно способствуют закаливанию организма ребенка, тем самым помогают организму справиться с изменяющимися условиями внешней среды.

Желаю, чтобы мы с вами в тесном контакте, взаимопонимании направляли совместные усилия на развитие и укрепление организма ваших детей.

Приложение №9

В помощь родителям

«Учимся плавать дома»

Упражнения на освоение дыхания в воде.

- Наклониться над тазом (ванной) с водой,– умыться – «смой пену»

  Ай, лады, лады,
  Не боимся мы воды,
  Чисто умываемся,
  Друг другу улыбаемся.

- Побрызгать в лицо водой, делая при этом выдох – «сделаем дождик». Дождик, дождик, лей, лей, лей!

  Никого не жалей –
  Ни берез, ни тополей!
  Дождик, дождик, посильней,
  Чтоб была травка зеленей.
  Вырастут цветочки
  И зеленые листочки!

- Набрать в ладошки воду и сдуть ее.
- Стоя возле таза, подбородок у поверхности воды, руки упираются в колени. Сделать вдох через рот и выдохнуть протяжно в воду (губы трубочкой») – как на «горячий чай».
- Сделать вдох через рот, сомкнуть губы – «задержим воздух» и опустить лицо в воду (на 3 - 5 сек.).
- Сделать вдох ртом и выдохни в воду через сомкнутые губы–

«сделаем пузыри».

- Опусти лицо в воду до глаз.