

**МАДОУ «Детский сад «Малышок» ст. Тарханы муниципального образования «Город Саратов»**

**Муниципальная инновационная площадка «Использование в образовательной деятельности инновационных технологий ориентированных на развитие речевых и коммуникативных умений дошкольников»**

**Примерный комплекс упражнений с детьми младшего дошкольного возраста  
по технологии «Аквагимнастика »**

**в рамках комплексно – тематического планирования образовательной деятельности**

<b>Месяц, неделя</b>	<b>Тема недели</b>	<b>Тема разработки</b>	<b>Содержание</b>
<b>Сентябрь 1 неделя</b>	<b>До свидания, лето, здравствуй детский сад!</b>	<b>Упражнение «Тихий час»</b>	Мы смеялись, мы играли, ( Тремя пальцами Ох, как сильно мы устали щипаем воду, Но приходит тихий час, опустить ладони в воду, Отдыхаем мы сейчас. положить на дно)
<b>Сентябрь 2 неделя</b>	<b>Осень</b>	<b>Упражнение «Осень»</b>	Осень! Обсыпается весь сад! ( Ладони поставлены ребром на воду, Листья желтые по ветру летят! делаем волну на поверхности воды)

<p><b>Сентябрь</b> <b>3 неделя</b></p>	<p><b>Осень</b></p>	<p><b>Упражнение</b> <b>«Дождь»</b></p>	<p>Листья пожелтели, (Руки лежат на воде, пальцы разведены в стороны, выполняем постукивание пальцами по воде) Солнышко не греет. Это осень к нам пришла, Дожди принесла.</p>
<p><b>Сентябрь</b> <b>4 неделя</b></p>	<p><b>Осень</b></p>	<p><b>Упражнение</b> <b>«Ладочки»</b></p>	<p>Ладочки в воду опускаем ( Опустить ладочки в воду, И в воде мы отдыхаем Кулачки сжимаем, разжимаем сжимать и разжимать кулаки) Воду пальцами хватаем!</p>
<p><b>Октябрь</b> <b>1 неделя</b></p>	<p><b>Я моя семья</b></p>	<p><b>Упражнение</b> <b>«Моя семья»</b></p>	<p>Пам-парам, пам-парам, ( Катать по дну массажный мяч. Кто приходит в гости к нам? Бабушка, дедушка, папа, мама, я – Загибать пальцы по очереди. Вот она, моя семья! Сжимать, разжимать кулаки)</p>

<p><b>Октябрь 2 неделя</b></p>	<p><b>Я и моя семья</b></p>	<p><b>Упражнение «Мамин помощник»</b></p>	<p>Маме, маме помогаю, Мою я посуду. Кто же будет помогать, Если я не буду?</p>	<p>(Трем ладони друг о друга по кругу, делаем движения как будто вытираем руки)</p>
<p><b>Октябрь 3 неделя</b></p>	<p><b>Я и моя семья</b></p>	<p><b>Упражнение «Наша дружная семья»</b></p>	<p>Папа, мама, брат и я Наша дружная семья Вместе в доме проживаем, Вместе маме помогаем!</p>	<p>( Дети разжимают кулачки, начиная с большого пальца и назад сжимают)</p>
<p><b>Октябрь 4 неделя</b></p>	<p><b>Мой дом, мой город</b></p>	<p><b>Упражнение «Семья»</b></p>	<p>В нашем доме все друзья! Это мама Маша, Это папа Саша, Это братик Юра, Это сестра Даша, самый младший это я!</p>	<p>(Ритмично стучат кулачками по дну емкости, разжимают кулачки начиная с мизинчика)</p>

<p><b>Ноябрь 1 неделя</b></p>	<p><b>Мой дом, мой город</b></p>	<p><b>Упражнение «Ворота»</b></p>	<p>Мы ворота открываем ( Кистями показать как открываются К дому быстро подбегаем ворота, пальцами пробежать по воде, В дверь стучим мы: «Тук-тук-тук постучать по дну емкости, Кто-то к нам идет на стук. ладони сложить)</p>
<p><b>Ноябрь 2 неделя</b></p>	<p><b>Мой дом, мой город</b></p>	<p><b>Упражнение «Поселок»</b></p>	<p>По поселку я хожу, про него я расскажу (Ходим 2 -мя пальцами по дну Поликлиника, аптека, магазин, библиотека, емкости. Сжали руки в кулак. Даже есть ЖД вокзал Поочередно разжимаем пальцы. Вот так вам я рассказал. Сжимаем, разжимаем кулачки)</p>
<p><b>Ноябрь 3 неделя</b></p>	<p><b>Мой дом, мой город</b></p>	<p><b>Упражнение «Мебель»</b></p>	<p>Мебель я пересчитаю, (Сильно сжимаем, разжимаем кулаки в Кресло, стол, диван, воде) Шкаф, кровать и табурет. Много мебели назвал, все пальчики зажал.</p>

<p><b>Ноябрь 4 неделя</b></p>	<p><b>Мой дом, мой город</b></p>	<p><b>Упражнение «Поварята»</b></p>	<p>А мы тесто замесили, (Сжимают и разжимают кулаки, И из теста мы слепили: прихлопывают ладошками по воде, Пирожки и плюшки, поочередно сгибают пальцы в кулак, Вкусные ватрушки, обе ладошки разворачивают вверх) Булочки и калачи, Все мы испекли в печи.</p>
<p><b>Декабрь 1 неделя</b></p>	<p><b>Новогодний праздник</b></p>	<p><b>Упражнение «Новый год»</b></p>	<p>Раз, два, три, четыре, пять (Сжимаем, разжимаем кулаки. Будем Новый год встречать Берем массажные мячи и И подарки получать! катаем по дну емкости)</p>
<p><b>Декабрь 2 неделя</b></p>	<p><b>Новогодний праздник</b></p>	<p><b>Упражнение «Елка»</b></p>	<p>Ах, какая елочка, (Катать массажный мяч по дну емкости, Фонарики цветные, поочередно то правой, то А на веточках колючих левой рукой) Шарики большие.</p>

<p><b>Декабрь</b> <b>3 неделя</b></p>	<p><b>Новогодний праздник</b></p>	<p><b>Упражнение «Снежинки»</b></p>	<p>Со снежинками играем (Набираем в ладони воду, И в водицу превращаем. выливаем воду) Растекается водица, Будем дружно веселиться.</p>
<p><b>Декабрь</b> <b>4 неделя</b></p>	<p><b>Новогодний праздник</b></p>	<p><b>Упражнение «Водичка»</b></p>	<p>Поглаживаем поверхность воды, ходим пальчиками по воде, постепенно погружаем руки в воду.</p>
<p><b>Январь</b> <b>1 неделя</b></p>	<p><b>Зима</b></p>	<p><b>Упражнение «Перчатки»</b></p>	<p>Я перчатки надеваю, (Сжимаем ладони в кулак, разжимаем, Но я в них не попадаю. растопыриваем пальцы) Посчитайте – ка, ребятки, Сколько пальцев у перчатки? Раз, два, три, четыре, пять, Продолжаю надевать.</p>

<b>Январь 2 неделя</b>	<b>Зима</b>	<b>Упражнение «Синички»</b>	<p>Прилетели птички, (Поглаживаем воду по поверхности, то правой, Птички-синички, то левой рукой. Опустили руки в воду, побежали И в кормушку сели, пальчиками по дну) Зернышки поели.</p>
<b>Январь 3 неделя</b>	<b>Зима</b>	<b>Упражнение «Елочка»</b>	<p>Елочка, елочка (Сжимаем массажный мяч поочередно правой- Снежная макушка. левой рукой катаем по дну емкости) Всем детишкам нравится зеленая подружка.</p>
<b>Январь 4 неделя</b>	<b>Зима</b>	<b>Упражнение «Зима»</b>	<p>Снег ложиться на дома, (Кисти лежат на дне, пальцы разведены в Это к нам пришла зима. стороны. Сжать кулаки)</p>
<b>Февраль 1 неделя</b>	<b>День защитника Отечества</b>	<b>Упражнение «Моя семья»</b>	<p>Этот пальчик дедушка, (Опустить ладони на дно емкости Этот пальчик бабушка, поочередно сгибать пальчики Этот пальчик папочка, в кулак) Этот пальчик мамочка, этот пальчик я!</p>

<b>Февраль 2 неделя</b>	<b>День защитника Отечества</b>	<b>Упражнение «Солнечный денек»</b>	<p>Яркий февральский денек ( Опустить ладони в емкость, затем поднять. Солнышко сияет Имитировать капли дождя)</p> <p>Разучили мы стишок</p> <p>Папу поздравляем.</p>
<b>Февраль 3 неделя</b>	<b>День защитника Отечества</b>	<b>Упражнение «Солнышко»</b>	<p>Солнышко яркое (Опускаем руки на дно емкости, В небе сияло пробегаем пальцами по дну. Лучами своими Поглаживаем воду ладонями)</p> <p>Нас согревало.</p>
<b>Февраль 4 неделя</b>	<b>8 марта</b>	<b>Упражнение «Плясалочка»</b>	<p>Лейся вниз, вода текучая (Набираем воды в ладони и Вверх тянись выливаем ее в емкость)</p> <p>Дитя растущее.</p>



<p><b>Март 1 неделя</b></p>	<p><b>8 марта</b></p>	<p><b>Упражнение « Мамин праздник»</b></p>	<p>Морозы ослабели и солнышко сияет, (Указательным пальцем водить по Приходит мамин праздник, ну емкости, соединить ладони и Мы маму поздравляем. растираем друг о друга)</p>
<p><b>Март 2 неделя</b></p>	<p><b>8 марта</b></p>	<p><b>Упражнение « Оладушки»</b></p>	<p>Как вчера у бабушки (Кладем кисти обеих рук на дно емкости. Мы пекли оладушки, Одновременно переворачиваем ладони) Вкусные оладушки Ели мы у бабушки.</p>
<p><b>Март 3 неделя</b></p>	<p><b>Знакомство с народной культурой</b></p>	<p><b>Упражнение «Что за чудо»</b></p>	<p>Погляди дружок скорее, (Опустить руки на дно емкости. Найти камушек. Что за чудо перед нами. Зажать его в кулак. Поднять руки из воды. Пестренький платочек, Опустить камень в емкость) Платице в горошек, Пухленькие щечки- Это русские матрешки!</p>

<p><b>Март</b> <b>4 неделя</b></p>	<p><b>Знакомство с народной культурой</b></p>	<p><b>Упражнение «Матрешки»</b></p>	<p>Подарили мне матрешку, В ней сидели еще пять, Их возьму с собой я в садик, Будем с ними мы играть.</p> <p>(Опустить руки в воду, покатаь массажный мяч пот дну емкости)</p>
<p><b>Апрель</b> <b>1 неделя</b></p>	<p><b>Весна</b></p>	<p><b>Упражнение «Весна»</b></p>	<p>Пришла весна красна! Птицы прилетели. Птицы громко поют- Долго спать не дают!</p> <p>(Погладить воду ладошками, опустить руки на дно, сжать кулак)</p>
<p><b>Апрель</b> <b>2 неделя</b></p>	<p><b>Весна</b></p>	<p><b>Упражнение «Жаворонки»</b></p>	<p>Жаворонки прилетите, Весну красну принесите, Деток гулять пустите.</p> <p>(Опускаем ладони на дно емкости. Сжимаем, разжимаем кулаки)</p>

<p><b>Апрель</b> <b>3 неделя</b></p>	<p><b>Весна</b></p>	<p><b>Упражнение</b> <b>« Звон»</b></p>	<p>Динь - дон , динь – дон, Это капель звон! Солнышко сияет ярко, Потекли ручьи.</p>	<p>(Погружение рук в воду, ставим ладони на ребром, сжать в кулак)</p>
<p><b>Апрель</b> <b>4 неделя</b></p>	<p><b>Весна</b></p>	<p><b>Упражнение</b> <b>«Ручейки»</b></p>	<p>Побежали ручейки, Во двор мы выбегаем. Весна во всю поет! А мы кораблики пускаем!</p>	<p>(Опустить ладони на дно емкости, катать массажный мяч по дну. Затем берем его в ладони и круговыми движениями катаем между ладоней)</p>
<p><b>Май</b> <b>1 неделя</b></p>	<p><b>Лето</b></p>	<p><b>Упражнение</b> <b>«Дельфин»</b></p>	<p>Дельфин – малыш Приплыл ко мне, Он покатает на спине.</p>	<p>(Ладони выпрямлены, и направлены вперед. Выполняем волнообразные движения кистей рук)</p>

<p><b>Май 2 неделя</b></p>	<p><b>Лето</b></p>	<p><b>Упражнение «Рыбка»</b></p>	<p>Рыбки – малютки По речке плывут, Скачут, резвятся и Хвостиком бьют.</p>	<p>(Кисти рук лежат на поверхности воды. Бьем кистями по воде)</p>
<p><b>Май 3 неделя</b></p>	<p><b>Лето</b></p>	<p><b>Упражнение «Рак»</b></p>	<p>Раку – Здравствуй! – Я сказал, руку я ему подал. Мне ответил рак : Привет! И подал клешню в ответ.</p>	<p>(Кисти рук под водой, мизинец, безымянный и средний пальцы прижаты к ладони, большой и указательный пальцы выпрямлены. Сводим их вместе изображая щупальца рака)</p>
<p><b>Май 4 неделя</b></p>	<p><b>Лето</b></p>	<p><b>Упражнение «Волны»</b></p>	<p>Волны по морю гуляют И кораблик подгоняют.</p>	<p>(Ладони поставлены на поверхность воды на ребро, пальцами друг к другу. Пальцы выпрямлены, выполняем движения ладонями от себя и к себе, чтобы получились волны)</p>

