

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 12»
городского округа Самара

443114, г. Самара, проспект Кирова 317-а, тел (846)9569357 факс (846)9270683
e-mail: sad12samara@mail.ru

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №5 от 02.08.2021 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая
Программа по аквааэробике
« Маленькие звездочки »
физкультурно – спортивной направленности

(срок реализации 8 месяцев, возраст 5-7 лет)

Автор – составитель
Гоньчаева Л.В.
инструктор по физической культуре

Самара, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	2
1.1 Актуальность, новизна программы.....	5
1.2 Цель, задачи программы.....	5
1.3 Общепедагогические принципы.....	6
1.4 Возрастные особенности обучающихся.....	6
1.5 Формы, методы, технологии организации занятий.....	7
2. Содержание программы	
2.1 Учебно-тематический план.....	10
2.2 Планируемые результаты.....	13
2.3 Материально-техническое обеспечение программы	13
3. Методическое обеспечение программы	14
4. Список литературы.....	15
5. Приложение.....	16

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Дельфиненок» (далее - Программа) муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 12» (далее - МБДОУ) является учебно-методическим документом, характеризующим систему организации дополнительной образовательной деятельности педагога, ориентируемая для обучающихся.

Программа разработана в соответствии с:

- ФЗ №273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.
- Приказом Министерства образования и науки РФ № 1155 «Об утверждении федерального образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013г.
- Распоряжением Правительства Российской Федерации «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей» № 1726-р от 04.09.2014г.
- Указом Президента Российской Федерации № 597 «О мерах по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012
- Приказом Министерства просвещения РФ №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 г.
- Письмом Министерства образования и науки РФ №09 - 3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г.
- ФЗ «О некоммерческих организациях» (с изменениями и дополнениями) №7-ФЗ от 12.01. 1996
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами:
 - «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» 2.4.4.3172-14 от 27.10.2020 г.
 - «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи» № 10 от 24.03.2021 г.
- Уставом МБДОУ

Программа разработана с учетом рекомендаций авторов Арзамасцева Л.С., Морозова Л.Д., Миклева Н.В. «Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ», М.: АРКТИ, 2011; М.Д.Маханева «Фигурное плавание в детском саду» с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий.

Настоящая программа не дублирует содержание основной общеобразовательной программы в ДОУ, является дополнительной и учитывает специфику работы с детьми дошкольного возраста, возрастные особенности воспитанников дошкольных образовательных учреждений. Ее отличительной особенностью является развернутая деятельность педагога, направленная на обучение детей аквааэробике, в процессе

которой происходит развитие физической и общей культуры, гармонии и высокой самооценки, приобщение к здоровому и активному образу жизни.

В настоящее время весьма актуальной является проблема физического развития и физической подготовленности, обучающихся дошкольного возраста. Ухудшение экологической обстановки, негативные изменения в условиях повседневной жизни оказывают неблагоприятные воздействия на здоровье. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека.

В процессе работы в бассейне дошкольного учреждения выяснилось, что обучающиеся испытывают определенные затруднения в овладении плавательными умениями. Трудно делать выдох в воду, плохо усваивают погружение в воду, всплытие, скольжение по поверхности воды. Для устранения этих недостатков, для достижения хороших результатов и укрепления организма была выбрана аквааэробика.

В отличие от других видов физических упражнений аквааэробика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект. Аквааэробика повышает сопротивляемость организма воздействию температурных колебаний, воспитывает стойкость к простудным заболеваниям. Во время занятий в воде мышцы конечностей напрягаются и расслабляются ритмично. Выполнение статических упражнений в воде способствует самовытяжению позвоночника, его естественной разгрузке, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка, при одновременном укреплении всех групп мышц. Построение занятий в игровой форме с высоким уровнем положительных эмоций, - это залог успешного обучения закаляющего эффекта и реализации других оздоровительных задач. Одной из особенностей аквааэробики является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положении. При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах. Занятия аквааэробикой помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико их оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм: формирование «мышечного корсета», предупреждение искривления позвоночника, гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног; устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Аквааэробика является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития человека. Это одна из форм закаливания и профилактики многих заболеваний. При регулярных занятиях аквааэробикой вырабатывается хорошая осанка, укрепляются стопы ног, совершенствуются органы кровообращения и дыхания, механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит.

Занятия аквааэробикой имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования важных черт личности: воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, развития умения действовать в коллективе, оказания помощи друг другу.

Программа реализуется в рамках физического направления развития дошкольников, содействует их разностороннему физическому развитию и является дополнением к основным формам физического развития детей в МБДОУ.

Отличительной особенностью данной Программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса МБДОУ. В процессе ее реализации на занятиях используются элементы аквааэробики, художественное слово, нестандартное спортивное оборудование.

Данный опыт может быть использован инструкторами по физической культуре, воспитателями ДОУ для создания оптимальной двигательной активности детей с целью охраны и укрепления здоровья, развития физических качеств, формирования у детей потребности в регулярных занятиях плаванием, развития положительных эмоций, дружелюбия, повышения уровня произвольности действий.

Основополагающие подходы по данной Программе:

- гуманитарный и системно - деятельностный характер взаимодействия инструктора по физической культуре (по плаванию) и обучающихся, в основе которого лежит самоценность детства как важный этап в общем развитии человека - соблюдения его прав и свобод на физическое развитие, обеспечение его интересов, удовлетворение его потребностей, развитие его способностей;
- учет гендерной специфики развития детей дошкольного возраста;
- взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, обеспечения равных условий обучающихся в МБДОУ независимо от места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.

Ведущие идеи программы:

- создать условия для знакомства с новой формой физической активности и участия в ней детей дошкольного возраста;
- проводить занятия по аквааэробике как сопутствующее, преемственное продолжение обучения плаванию детей дошкольного возраста по стандартной структуре содержащей подготовительную, основную и заключительную часть;
- включить в занятия не только игры и игровые упражнения, но и нетрадиционные средства обучения, такие как художественное плавание, упражнения релаксации в воде, способствующие раскрытию творческой уникальности ребенка.

Аквааэробика выступает как сопутствующая форма обучения плаванию детей дошкольного возраста - она делает процесс обучения более эффективным, разнообразным, веселым, интересным. Придает занятиям яркую эмоциональную окраску, приносит ощутимую пользу здоровью.

Данная программа адресована обучающимся в возрасте от 5 до 7 лет. Срок реализации - 1 год. Дополнительная образовательная услуга оказывается детям по запросу родителей (законных представителей) на бюджетной основе. Занятия проходят 2 раза в неделю, 64 часа в год. Продолжительность занятия - 30 минут. Количество обучающихся в группе не более 15 человек. Программа предназначена для обучающихся с разным уровнем подготовки включая индивидуальные особенности обучающихся.

1.1. Актуальность и новизна

Дошкольное детство – это тот период развития ребенка, во время которого закладывается фундамент здоровья взрослого человека, формируются физические качества, двигательные умения и навыки. Большая роль в воспитании здорового, сильного, выносливого ребенка принадлежит физической культуре.

Актуальность поиска новых путей и форм укрепления здоровья детей дошкольного возраста объясняется рядом причин: экологически неблагоприятным образом современной жизни у большинства; слабой мотивацией двигательной активности; низким уровнем представлений о здоровом образе жизни и спорте.

В связи с этим появилась необходимость поиска наиболее эффективных, нестандартных инновационных подходов к ее решению, создающих условия для расширения круга двигательных навыков и повышения функциональных возможностей организма, творческого самовыражения детей.

Выведение занятий плаванием на новый уровень, с использованием технологии аквааэробики, которое проводится с музыкальным сопровождением, дает свой положительный импульс. Дети с большой охотой и желанием выполняют упражнения, которые до этого, может быть, были для них сложными.

Новизной программы является комплексное применение технологии аквааэробики при обучении детей плаванию. Дети овладевают не только основными плавательными умениями, но и учатся применять их при освоении более сложных координационных движений в воде. Упражнения по аквааэробике позволяют нагружать те группы мышц, которые не загружены или отлынивают в повседневной жизни, вода предоставляет прекрасную возможность активным и психически неустойчивым детям выплеснуть наружу всю лишнюю энергию, комплекс занятий по аквааэробике позволяет растягивать связки и развивать гибкость, тренировочные занятия предусматривают игры, которые очень нравятся детям.

Весь этот комплекс воздействия формирует у детей координацию движений, способствует быстрому и рациональному овладению двигательными умениями, а также содействует развитию интереса детей к занятиям плаванием.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель программы: создание условий для оздоровления, закаливания детского организма, всестороннего физического развития средствами аквааэробики

Задачи:

Оздоровительные:

- повышение сопротивляемости организма к заболеваниям;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Образовательные:

- формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;
- обучение уверенным и безбоязненным движениям в воде под музыку;

Развивающие:

- развитие творчества в игровых действиях под музыку в воде;
- развитие чувства ритма, пластики в движениях;
- развитие плавательных навыков через разучивание согласованных упражнений и

композиций.

Воспитательные:

- воспитание нравственно-волевых качеств: настойчивости, смелости, выдержки, силы воли;
- формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде;
- воспитание доброжелательных взаимоотношений между детьми.

1.3 Общепедагогические принципы.

Программа опирается на общепедагогические принципы:

Систематичности - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;

Доступности, сознательности - формирование устойчивого интереса воспитанников, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;

Наглядности - создание у воспитанников полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению;

Комплексности и интегрированности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;

Личностной ориентации - учёт разно-уровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;

Сопровождения - систематическое наблюдение за развитием воспитанника и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

1.4. Возрастные особенности обучающихся

Характеристика возрастных особенностей развития детей необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Старший дошкольный возраст жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно - длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно - связочный аппарат, мускулатура). Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц - разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно - сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Подготовительный к школе дошкольный возраст жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань

богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной системы достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Обучающиеся проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у обучающихся потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.5. Формы, методы, технологии организаций занятий

Используется традиционная форма проведения занятий с применением наиболее эффективного педагогического и практического опыта с использованием широкого спектра разнообразных движений в воде (ходьба, бег, прыжки, общеразвивающие, имитационные, статические, танцевальные, плавательные и др.) в горизонтальном и вертикальном положении, объединенных в комплексы с предметами и без них, с музыкальным сопровождением.

В процессе занятий используются различные формы организации детей:

- групповые;
- командные;
- индивидуальные.

Рекомендуются такие формы занятий:

- учебно-тренирующие;
- игровые;
- в форме бесед (об истории аквааэробики, безопасность на воде)
- спортивные досуги, развлечения.

Формы подведения итогов реализации программы:

- показ открытых занятий и развлечений для педагогов МБДОУ;
- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей;
- итоговые открытые занятия.
- оформление стенда с рекомендациями и консультациями для родителей;
- оформление фотовыставок в течение года;
- использование сайта детского сада.

Методы обучения:

На занятиях используются такие методы как:

Словесные методы - беседы, лекции, наставления и др. Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действию, педагог создает представление об изучаемом

движении, понятии его формы, содержания. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с обучающимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес. Учитывая специфику занятий, все необходимые объяснения, обсуждения педагог проводит на суше — до или после занятий в воде. Когда группа находится в воде, педагог отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы обучающиеся не замерзли.

Наглядный метод - метод физического упражнения: метод целостного упражнения, переменный, интервальный, повторный, непрерывный метод.

К наглядным методам относятся показ упражнений и изучение техники выполнения элементов, применение жестикуляции. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Как только учащиеся получили представление о разучиваемом элементе в целом, они должны как можно больше выполнять его. Учебные варианты техники на суше демонстрирует педагог, в воде — учащиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением педагога по отношению к группе:

- 1) инструктор должен видеть каждого обучающегося, чтобы исправить его ошибки;
- 2) обучающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется при изучении общеразвивающих упражнений.

Практические методы. При обучении, все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники, идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение элементом в целом. Разучивание по частям облегчает освоение техники элемента, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники данного элемента.

Игровой метод - активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние обучающихся. Обучающиеся забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении аквааэробики. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий. Игры с сюжетом — основной учебный материал на занятиях по аквааэробики. Их обычно включают после того, как обучающиеся освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить и разыграть на суше. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.

Командные игры. Сюда относятся почти все игры: «Мяч своему тренеру», «Водное поло» и др., а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной ее участников. Педагог должен немедленно

пресекать грубость, нарушение правил, нетоварищеское поведение. После окончания игры он объявляет результаты, называет победителей и проигравших и обязательно отмечает участников, проявивших себя с лучшей стороны

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в заключительной частях занятия, в течение 5-10 минут. Выбор игры зависит от задач занятия, глубины и температуры воды, количества, возраста и подготовленности обучающихся. В игру необходимо включать только упражнения, известные детям. В прохладной воде нужно проводить игры с движениями, выполняемыми в быстром темпе.

Метод непосредственной помощи применяется в том случае, если после объяснения и показа задания обучающего все же не может его выполнить. Педагог берет руки (ноги) обучающего в свои руки и помогает ему, несколько раз правильно воспроизвести движение.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения, в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

Формой подведения итогов реализации программы является тестирование форсированности навыков плавания, которое проводится 2 раза в год (октябрь, май) в виде контрольных упражнений.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают обучающимся освоить элементы плавания. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения обучающихся к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности. Обучающихся учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены друг с другом, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей сложности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. При повторении упражнений, используются задания одного типа, но разного содержания.

Программа предусматривает взаимодействие детей в воде через игры и игровые упражнения, а также развитие движений по акваэробике с элементами танца.

2.1 Учебно-тематический план

№	Название раздела	Количество занятий в год		
		Теория	Практика	Всего
I	Аквааэробика	8	24	32
II	Аквааэробика с элементами танца	6	26	32
	Всего:	14	50	64

Открытые занятия для родителей проводятся 2 раза в год.

Структура программы.

Занятия предусматривают выполнение плавательных и физических упражнений под музыку в воде с элементами танцевальных движений, различные эстафеты и игры на воде в оздоровительных целях.

Всего в учебном году 64 занятия, которые проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 30 мин.

Занятия проводятся с детьми дошкольного возраста 5-7 лет с учетом их возрастных особенностей и уровня плавательной подготовленности и не имеющих медицинских противопоказаний.

Включают элементы художественного плавания, комплексы и плавательные упражнения, игры и игровые задания с предметами, восстановительные упражнения, эстафеты на воде.

Движения в воде рассматривается как комплексный навык, требующий отдельной отработки каждого плавательного элемента: задержка дыхания, погружение, всплывание, лежание, скольжение, работа рук, работа ног, правильное дыхание.

Ведущим методом обучения является игровой метод. Игра – это естественная потребность ребенка, умелое удовлетворение которой позволяет проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и успешно решать поставленные задачи.

Структура занятия

- 5 минут - разминка на суше;
- 5 минут – обучение базовым движениям аквааэробики с предметами и без предметов.
- 10 минут – обучение аквааэробике и согласованности выполнении движений;
- 5 минут - подвижные игры на воде;
- 5 минут - свободное плавание.

Занятие строится по следующей схеме:

- подготовительная часть,
- основная часть,
- заключительная часть.

Подготовительная часть состоит из выполнения умеренных по интенсивности физических упражнений в воде, под музыку с предметами и без, обеспечивающих разогревание организма, повышение частоты пульса, дыхания.

Основная часть направлена на развитие физических качеств, силы, гибкости, выносливости, а также основных навыков плавания. Состоит из выполнения плавательных движений, элементов художественного плавания под музыку, упражнений на развитие акватворчества, комплексного использования умений и навыков в самостоятельной деятельности и в сотворчестве с педагогом.

Заключительная часть предусматривает постепенное снижение нагрузки под успокаивающую, расслабляющую музыку, выполнение дыхательных упражнений, релаксации, заданий на расслабление методом контраста («напряжение» - «расслабление») и восстановление дыхания.

I раздел «Аквааэробика»

Основными средствами занятий аквааэробикой являются физические упражнения, выполняемые в воде:

- игры на воде;
- упражнения силовой направленности;
- упражнения на гибкость и растяжку;
- упражнения на расслабление;
- упражнения, подводящие к обучению спортивным способам плавания.

Этапы работы по аквааэробике

	Задачи обучения	Методы	
I этап (октябрь)	Цель: ознакомление с видом аквааэробики и разнообразным оборудованием; обучение базовым движениям аквааэробики, правильному дыханию, приемам безопасного пребывания в воде.	Прыжки, подскоки, бег, различные виды ходьбы, махи руками и ногами, вращение вокруг своей оси, в сочетании с дыхательными упражнениями	Ознакомление с условиями плавучести и равновесия тела; помощь в ориентации в воде; обучение основным движениям в воде.
II этап (ноябрь-декабрь)	Цель: развитие координации и тренировка основных мышечных групп с использованием акваоборудования.	Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, элементы танца и музыкально-ритмические движения, подчиняющиеся определенному темпу, ритму выполнения и сопровождаются различной по характеру музыкой.	Способствование развития чувства ритма и умения управлять телом в воде; развитие творческих способностей и акватворчество
III этап (январь)	Цель: совершенствование специальных упражнений	Упражнения на все группы мышц.	Обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде, для того, чтобы мышцы стали более эластичными и выносливыми.

II раздел «Аквааэробика с элементами танца»

Основными средствами занятий аквааэробикой с элементами танца в воде являются:

- ритмичные согласованные упражнения и композиции под музыку;
- упражнения направленные на пластичность, гибкость и выполнение согласованных движений;

- слушание музыки и ритма при выполнении элементов и упражнений танца;
- выполнение композиций из отдельных элементов танца.

Принципы подбора музыкального произведения:

- небольшие по объему (3 - 4 минуты);
- доступные для детского восприятия и понимания;
- удобные по темпу в воде (умеренно-быстрые или умеренно – медленные, разнообразные по темпу, т.е. с ускорениями и замедлениями).

Начинать введение танцевальных элементов следует со второй половины учебного года.

Этапы разучивания аквааэробики с элементами танца

	Задачи обучения	Методы	
I этап (февраль)	Ознакомление с простыми упражнениями под спокойную музыку без изменения ритма	Движения под счет или сигнал, простые построения, выполнение композиций под музыку, выполнение простейших переворотов	Составление композиций для 2-4 человек, разучивание определенных сигналов и счета, при использовании для обучения элементов танца.
II этап (март, апрель)	Разучивание связок и композиций с предметами и без предметов под музыку; координирование согласованности движений при выполнении различных упражнений	Движения в разных перестроениях, перевороты на 180-360 градусов, различные упражнения с предметами в паре	Формирование совместного выполнения движений, совершенствование выполнения упражнений в шеренге, кругу, умения следить за своей осанкой
III этап (май)	Развитие гибкости, пластичности, красоты и эстетического восприятия от выполнения упражнений и движений на воде; выполнение разнообразных согласованных движений под музыку.	Согласованное выполнение связок элементов танца	Обучение качественному выполнению упражнений с соблюдением согласованности, корректирование работы ног и рук

Последовательность разучивания танца в течение месяца.

1 неделя	Прослушивание мелодии, обсуждение темпа, характера, движений. Разучивание танцевальных движений на суше.
2 неделя	Разучивание танцевальных движений в воде
3 неделя	Закрепление движений в воде, обучение согласованности в выполнении движений
4 неделя	Скоординированное выполнение танца.
5 неделя	Отработка выполнения танца в костюмах и с предметами.

Чтобы достижения детей не прошли без внимания, необходимо использовать подготовленные композиции во время проведения праздников на воде, показательных выступлений для детей и родителей

Методические рекомендации:

- занятия проводится со всей группой детей;
- при обучении целесообразен фронтальный метод;

- разучивание упражнений сначала на месте, потом в движении;
- на занятии двигательный режим детей должен быть рациональным, с учетом их возрастных особенностей и обеспечения благоприятных условий статической нагрузки - снижение её продолжительности и величины;
- использование игровых приёмов обучения;
- после занятия целесообразно проводить оздоровительные мероприятия:
 - самомассаж;
 - ходьба по тропе здоровья;
 - релаксационные упражнения;
 - дыхательная гимнастика;
 - водный стрейтчинг

2.2 Планируемые результаты

- сформировано положительно-эмоциональное отношение ребенка к занятиям аквааэробикой
- расширен спектр двигательных умений в воде;
- сформированы чувства ритма, пластики и выразительности движений, умение самостоятельно подбирать элементы для танцевальных композиций;
- развито умение включаться в общение и взаимодействие со сверстниками, проявляя положительные качества личности;
- повысилась посещаемость за счёт снижения заболеваемости;
- созданы условия для развития творческого потенциала и личностного роста ребёнка

2.3 Материально-техническое обеспечение

Оборудование:

- длинный шест (2-2,5м.), для поддержки и страховки детей;
- разделительные дорожки; цветные поплавки;
- сетка;
- баскетбольное кольцо;
- надувные ворота.

Инвентарь:

- плавательная доска;
- нудлы или поролоновая «лапша» из легкого полиуретана;
- ласты;
- гантели из легкого плавучего материала;
- надувные: круги, мячи, игрушки;
- нарукавники;
- гимнастические палки;
- обручи;
- пластмассовые кубики;

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое пособие	Наименование издания	Издательство
Арзамасцева Л. С., Морозова Л.Д., Миклева Н. В.	«Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ»	«АРКТИ», 2011 г.
Булгакова Н. Ж.	Игры на воде для обучения и развлечения.	«Спорт», 2016
Т. Рыбьякова	«Плавание. Уроки профессионала»	«ПИТЕР», 2016г.
Н. Н. Ефименко М. В. Литвяков	Аква - Театр парциальная программа адаптации детей раннего и дошкольного возраста к водной среде и обучения плаванию	Винница: «ТВОРИ», 2019

Список литературы

1. Арзамасцева Л.С., Морозова Л.Д., Миклева Н.В.: Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ. Издательство «АРКТИ», 2011
2. Большакова И.А. Маленький дельфин: нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений / И. А. Большакова. - М.: АРКТИ, 2005.
3. Большакова И.А. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. «Молодой дельфин» 2003г.
4. Булгакова Н. Ж. Игры на воде для обучения и развлечения. Спорт, 2016
5. Ефименко Н.Н., Литвяков М.В.: Аква - Театр парциальная программа адаптации детей раннего и дошкольного возраста к водной среде и обучения плаванию Винница: ТВОРИ 2019
6. Патрикеев А.Ю. Игры с водой и в воде. Подготовительная к школе группа. Издательство «Учитель». Волгоград. 2014 год
7. Рыбьякова Т. «Плавание. Уроки профессионала» Питер 2016

Календарно - тематический план

<i>№</i>	<i>Месяц</i>	<i>Неделя</i>	<i>Формы работы</i>	<i>Задачи</i>	<i>Количество занятий</i>
1	ОКТАБРЬ	1	Занятия №1,2	- Выявление уровня подготовленности детей; - Обучение разнообразным передвижениям в воде; - Освоение базовых упражнений по аквааэробике	2
		2	Занятия №3,4	- Развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений; - Обучение погружению под воду без чувства страха на задержке дыхания.	2
		3	Занятия №5,6	- Обучение передвижению по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями.	2
		4	Занятия №7,8	- Обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде, для того, чтобы мышцы стали более эластичными и выносливыми.	2
2	НОЯБРЬ	1	Занятия №9,10	- Разучивание и закрепление различных коллективных движений, а также упражнений в воде с гибкими палками под музыку.	2
		2	Занятия №11,12	- Переход к упражнениям под музыку, с целью сплочивания детей при помощи специально подобранных игр, проводимых в воде; - Снятие напряжения, тревожности и повышенной агрессивности средствами игр и совместных упражнений.	2
		3	Занятия №13,14	- Выполнение упражнений, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы с постепенным увеличением интенсивности тренировок при помощи ножных манжет; - Обучение способам самоконтроля и саморегуляции, снятию стресса при помощи специальных приёмов и упражнений в воде.	2
		4	Занятия №15,16	- Разучивание коррекционных движений для профилактики плоскостопия и сколиоза; - приучение детей к самостоятельному и каждодневному выполнению	2

3	ДЕКАБРЬ	1	Занятия №17,18	<ul style="list-style-type: none"> - Обучение попеременным движениям ног вверх-вниз; руки –поочередные круговые движения); - постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног при плавании данными способами; - Способствование эмоциональному раскрепощению детей при помощи игр в воде. 	2
		2	Занятия №19,20	<ul style="list-style-type: none"> - Повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма; 	2
		3	Открытое занятие «Капельки» по аквааэробике для родителей. Занятие №21 Занятие №22	<ul style="list-style-type: none"> -Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению совместной согласованности; -Формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде под музыку; -Закрепление полученных умений по плаванию; -выполнение специальных упражнений для расслабления, снятия напряженности, тревожности. 	2
		4	Занятие №23,24	<ul style="list-style-type: none"> -Обучение попеременным движениям ног вверх-вниз; руки – поочередные круговые движения); -постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног при плавании данными способами; –Выполнение комплексов групповых упражнений под музыку с предметами и без. 	2
4	ЯНВАРЬ	2	Занятия №25,26	<ul style="list-style-type: none"> - Постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног; - Эмоциональное раскрепощение детей при помощи игр в воде 	2
		3	Занятия №27,28	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепление навыка выполнения упражнений в воде с гибкими палками под музыку; - Разучивание различных коллективных упражнений. 	2
		4	Занятия №29,30	<ul style="list-style-type: none"> - Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений. 	2
5	ФЕВРАЛЬ	1	Занятия №31 «Ручеек»,32	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование умения совместного выполнения движений; - Совершенствование выполнения упражнений в шеренге, кругу; - Приучать детей следить за своей осанкой; - Формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде под музыку. 	2

		2	Занятия №33 «Цветные поплавки»,34	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование согласованности движений рук и дыхания в наклоне (на суше); - Разучивание движений под счет инструктора и его сигнал; - Воспитание взаимопомощи, посредством игровых упражнений. 	2
		3	Занятия №35,36	<ul style="list-style-type: none"> - Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению совместной согласованности движений; - корректирование попеременной работы ног вверх-вниз; - формирование умения согласованно выполнять движения в паре; - возбуждение желания заниматься в воде под музыку. 	2
		4	Занятия №37,38	<ul style="list-style-type: none"> - Учить детей выполнять движения согласованно, не только в своей тройке, но и взаимосвязано с остальными тройками; - выполнение простейших переворотов; - способствование возникновению мотивации к творческой деятельности. 	2
		6	МАРТ	1	Занятия №39,40
2	Занятия №41 «Озорные лягушата»,42	<ul style="list-style-type: none"> - Координирование согласованного выполнения движений в различных упражнениях; - формирование умения выполнять переворот у края бассейна, продолжая движение в обратном направлении отталкиваясь от борта ногами; - выполнение разных движений под музыку с согласовыванием их друг с другом; - способствование творческой деятельности детей при выполнении упражнений под музыку. 		2	
3	Занятия №43,44	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование переворотов на 180 градусов с последующим скольжением; - формирование интереса к плаванию между предметами с изменением направления; - разучивание движений под музыку, с ориентацией на её темп; - учить имитировать движения животных, основываясь на использовании личного двигательного опыта. 		2	
4	Занятия №45,46	<ul style="list-style-type: none"> - Обучение согласованным, скоординированным движениям не только в своей тройке и в общей композиции; -выполнение простейших переворотов; - создание мотивации к творческой деятельности. 		2	

7	А П Р Е Л Ь	1	Занятие №47 Занятие №48 «Весёлые ребята»	- Закрепление умений выполнения различных упражнений с мячами в паре. - Совершенствование отталкивания ногами от борта с продвижением вперед с мячом в руках; - выполнение задания самостоятельно считая про себя, согласовывать движения с музыкой	1 1
		2	Занятия №49,50	- Совершенствование выполнения переворота у края бассейна с продолжением движения в обратном направлении; - выполнение разнообразных согласованных движений под музыку; - вовлечение в творческую деятельность детей посредством выполнения упражнений под музыку.	2
		3	Занятия №51,52	- Выполнение движений в перестроениях; - совершенствования техники переворотов на 180-360 градусов ; - обучение согласованному выполнению движений под музыку; - способствование созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта.	2
		4	Открытое занятие «Вальс цветов» по синхронному плаванию для родителей. Занятие №53 Занятие №54	- Закрепление умения контролировать свое дыхание во время выполнения упражнений; - способствование оздоровлению посредством создания хорошего настроения, положительных эмоций.	2
8	МАЙ	1	Занятия №55,56	- Координирование синхронности движений выполнении различных упражнений; -совершенствование согласованной работы рук и ног; -формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде.	2
		2	Занятия №57,58	- Совершенствование навыка переворота на 180 градусов с последующим скольжением и отталкиванием ногами от борта; - способствование творческой деятельности детей, при выполнении упражнений под музыку.	2
		3	Занятия №59,60	- Повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма.	2
		4	Занятие №61,62	Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений.	2
				Итого:	64

МОНИТОРИНГ ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

Оценка качества обучения детей оценивается по 4-балльной системе.

3,5 балла и выше - высокий уровень,

2,5- 3,4 балла - средний уровень,

2,4 балла и ниже - низкий уровень.

**Оценочные тесты по обучению аквааэробике
с элементами танца**

№	Ф.И. ребёнка	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Специальные упражнения	Выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела.
1					
2					
3					

№	Ф.И. ребёнка	Развитие творчества в воде	Согласованное выполнение упражнений под музыку	Пластика в движениях	Сумма баллов
1					
2					
3					

Тестовые задания и критерии:

1. Скольжения на груди: 4б - ребёнок проскользил 4 м и более; 3б - 3 м; 2б - 2 м; 1б - 1 м.

2. Скольжение на спине: 4б - ребёнок проскользил 4 м и более; 3б - 3 м; 2б - 2 м; 1б - 1 м.

3. Специальные упражнения: 4б - правильно; 3б - имеется неточность; 2б - удовлетворительно; 1б - не справился

4. Согласованное выполнение движений: 4б - правильно; 3б- имеется неточность; 2б - удовлетворительно; 1б - не справился

5. Развитие творчества в воде: 4б - выполняет самостоятельно; 3б - выполняет по образцу; 2б - выполняет повторяя движения детей; 1б - не выполняет.

6. Пластика в движениях: 4б - присутствует; 1б - отсутствует.

Методика проведения диагностики.

1. Скольжение на груди: стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрела» на груди. Тело ребёнка должно быть у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

2. Скольжение на спине: Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться назад, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна бассейна и выполнить упражнение «Стрела» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.

3. Специальные упражнения.

Глубина воды - по пояс:

1. *Подъем колена.* Из исходного положения, стоя на одной ноге (прямой), другую ногу, сгибая, поднять вперед выше горизонтали (допускается любой угол в коленном суставе), носок оттянут. Туловище следует удерживать в вертикальном положении. При подъеме колена может быть использован любой вариант (стоя на месте, с перемещением в любых направлениях, в шагах, беге, подскоках).

2. *Мах* выполняется стоя на одной ноге, в горизонтальном положении. Прямая маховая нога поднимается точно вперед-горизонтально, разрешено небольшое «выворотное» положение стопы. Разрешается использовать любое сочетание маха ногой с движениями на месте, шагами, бегом, подскоками. Возможна также разная плоскость движения:

1) мах вперед;

2) вперед - в сторону (по диагонали) или в сторону.

Выполняется на 2 счета:

1- сгибая колено, поднять правую ногу вперед - вниз (мах может быть выполнен в любом направлении - вперед, по диагонали, назад);

2 - вернуться в исходное положение.

3. *Прыжок - ноги - вместе, ноги – врозь* выполняется из исходного положения: пятки вместе, носки слегка врозь (на ширину стопы). Отталкиваясь двумя ногами, выпрыгнуть невысоко вверх и затем принять положение полуприседа ноги врозь (стопы слегка повернуты наружу или параллельны), при приземлении опуститься на всю стопу, вернуться в и.п.

4 *Выпад* может быть выполнен любым способом (шагом, скачком, после маха), а также в разных направлениях (вперед, в сторону). Основным вариантом этого «аэробного шага» является положение «выпад вперед».

5. *Шаг* напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Стоя на прямой ноге (туловище вертикально), другую ногу сгибая поднять точно вперед. «Marching» - ходьба на месте, «Walking» - ходьба в различных направлениях, вперед-назад, по кругу, по диагонали.

6. *Бег* - переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета. «Joging» - вариант бега, типа «трусцой».

7. *Подскоки* выполняются в ритме «И - РАЗ» или «РАЗ - ДВА».

4. Согласованное выполнение упражнений. Технике исполнения оцениваются 3 характеристики - правильность выполнения, согласованность, сложность. Дети находятся на небольшой глубине, их движения должны быть четкими и уверенными от начала и до конца выступления. Все члены команды должны одновременно менять положение тела, производить толчки и перемещения.