

Муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения  
«Детский сад № 10 «Светлячок» комбинированного вида» г. Волхов

ПРИНЯТА:  
на заседании  
педагогического совета  
протокол от «1» сентября 2016 г.  
№ 1

УТВЕРЖДЕНА:  
приказом МДОБУ  
«Детский сад №10  
«Светлячок»  
от «1» сентября 2016 г.  
№ 87



4.	Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы	14
5.	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Весёлая акваэробика»	
6.	Список использованной литературы	21

Срок реализации программы: 3 года

Разработчик: Прохорова Светлана Яковлевна,  
инструктор по физической культуре

г. Волхов  
2016г.

## Содержание

№	Раздел	Страница
1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематическое планирование	5
3.	Содержание курса	6
4.	Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы	14
5.	Планируемые результаты освоения программы	19
6.	Список использованной литературы	21

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Веселая аквааэробика» разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Федерации от 04 сентября 2014 года №1726-р),

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Веселая аквааэробика», были использованы:

- полное издание по аквааэробике – «Аквааэробика» Кристин Александр (перевод с английского языка Е. В. Шафранова, Москва, Издательство «Эксмо» 2012 г.)
- Т.И. Осокина «Обучение плаванию в детском саду» М.: «Просвещение», 1991 (Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л.).

**Цель** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Веселая аквааэробика»: расширение фонда двигательных умений и навыков ребенка.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи**:

### **Обучающие:**

- обучить детей уверенно и безбоязненно двигаться в воде под музыку;
- освоить навык смены темпа в воде;
- освоить специальное оборудование;

### **Развивающие:**

- развивать у детей чувство ритма, пластику движений;
- совершенствовать развитие физических качеств, жизненной емкости легких;
- развивать своды стопы и мускулатуру;

### **Воспитательные:**

- Воспитывать у дошкольников ценностное отношение к здоровому образу жизни.
- Формировать эмоционально-положительное отношение дошкольников к занятиям на воде.

**Педагогическая целесообразность** рабочей программы обусловлена тем, что очень важно поддерживать положительное эмоциональное состояние детей на всех этапах обучения плаванию, стремиться к тому, чтобы

упражнения и игры в воде доставляли удовольствие.

**Актуальность и новизна** программы обозначена следующим: занятия аквааэробикой могут посещать дети не умеющие плавать и дети с трудностями прохождения основного этапа обучения плаванию, т.е. с низким порогом преодоления водобоязни. Основной отличительной особенностью аквааэробики от обычных занятий по обучению плаванию, является отсутствие упражнений на погружение под воду, что является весомым фактором для начинающих привыкать к водной среде детям. Присутствие музыкального сопровождения также является положительным фактором для создания радостной атмосферы в акватории бассейна. Занятия аквааэробикой в значительной степени помогут таким детям адаптироваться в водной среде и вызвать желание продолжать заниматься в дальнейшем плаванием. Формированию плавательных навыков у детей дошкольного возраста должна вестись не столько особая методика обучения плаванию, сколько необходимость освоения ребенком более широкого социального опыта — акватории бассейна по средствам аквааэробики. Аквааэробика формирует у детей координацию движений, способствует быстрому и рациональному овладению двигательных навыков, а также содействует развитию интереса детей к занятиям плаванием, способствует гармоничному развитию.

**Срок реализации** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Веселая аквааэробика» составляет **3 года**.

Программа разработана и запланирована к реализации в МДОБУ «Детский сад №10 «Светлячок», для детей посещающих данное дошкольное Учреждение.

## II Учебно-тематическое планирование

### Учебный план

Учебный модуль	Количество занятий		
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Техника безопасности	1	1	1
Теория	1	1	1
Практика	34	34	34
Итого:	36	36	36

### Учебно-тематическое планирование

Тема	Количество занятий		
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1. Техника безопасности.	1	1	1
2. Комплекс упражнений «Различные виды ходьбы».	6	4	2
3. Комплекс упражнений с перестроениями.	5	5	4
4. Комплекс упражнений «Ходьба, бег, прыжки»	8	5	5
5. Комплексы упражнений с мячами.	5	5	4
6. Комплексы упражнений с игрушками.	4	4	3
7. Комплексы упражнений с нудлами.	3	5	7
8. Комплексы упражнений с нестандартным оборудованием.	3	3	3
9. Комплексы упражнений сложно координационные.		3	6
10. Теория	1	1	1

### III СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

#### I год обучения

##### Задачи:

- учить детей безбоязненно входить в воду;
- приучать детей свободно передвигаться по всей акватории бассейна шагом, бегом, прыжками...
- учить простым дыхательным упражнениям;
- учить выполнять упражнения под музыку со вспомогательными средствами;
- научить выполнять упражнения на равновесие на суше и в воде;
- учить принимать положение «Отдых на воде» с поддерживающими средствами;

##### Уметь:

- выполнять все базовые упражнения (табл. № 1)
- погружаться до уровня носа
- выполнять простейшие плавательные движения под музыку
- прыгать у подвижной опоры
- задерживать дыхание на 5-7 счетов

##### Таблица №1.

<b>Базовые упражнения</b>	<b>Группы мышц</b>
1.Изучение комплекса упр.: Различные виды ходьбы;	1.Сгибающие мышцы бедра, мышцы задней поверхности бедра, четырёхглавые мышцы;
2. Выпад вперед в воде;	2.Четырёхглавые мышцы, большие ягодичные мышцы;
3.Отведение бедра;	3.Средние ягодичные мышцы, приводящие мышцы бедра;
4.Подъем колена, широкий шаг, переход в сторону;	4.Сгибающие мышцы бедра, мышцы задней поверхности бедра, средние ягодичные мышцы;
5.Семенящий бег;	5.Сгибающие мышцы бедра, мышцы задней поверхности бедра, четырёхглавые мышцы;
6.Скейтборд (отталкивание одной ногой, попеременно);	6.Сгибающие мышцы бедра, мышцы задней поверхности бедра,

	четырёхглавые мышцы, большие ягодичные мышцы, стабилизаторы кора;
7.Бег по покрышкам;	7.Средние ягодичные мышцы, приводящие мышцы бедра, задней поверхности бедра, четырёхглавые мышцы;
8.Ноги вместе-ноги врозь «Звездочка».	8. Средние ягодичные мышцы, приводящие мышцы бедра, задней поверхности бедра, четырёхглавые мышцы;
9.Бег, высоко поднимая пятки;	9.Мышцы задней поверхности бедра, четырёхглавые мышцы;
10.Мах у неподвижной опоры;	10. Сгибающие мышцы бедра, мышцы задней поверхности бедра, четырёхглавые мышцы;
11.Бег на роликах;	11.Большие ягодичные мышцы;
12.Прыжок кролика (у неподвижной опоры);	11.Икроножные мышцы, мышцы задней поверхности бедра, четырёхглавые мышцы, большие ягодичные мышцы,
13.Горизонтальное отведение-приведение плеч;	13.Грудные мышцы, дельтовидные мышцы;
14.Хлопки в ладони;	14. Грудные мышцы, дельтовидные мышцы;
15.Обнять бочку;	15. Грудные мышцы, дельтовидные мышцы;
16.Ножницы;	16. Грудные мышцы, дельтовидные мышцы;
17.Тяга вниз из положения руки в стороны;	17.Широчайшие мышцы спины, грудные мышцы, дельтовидные мышцы;
18.Жим вниз двумя руками;	18. Широчайшие мышцы спины, дельтовидные мышцы;

19. Качели;	19. Широчайшие мышцы спины, дельтовидные мышцы;
20. Легкие толчки руками в стороны и вперед;	20. Бицепсы, трицепсы;
21. Вис на нудле (под грудью)	21. Мышцы выпрямляющие позвоночник;
22. Три шага вперед, встать на одну ногу (равновесие);	22. Стабилизаторы кора;
23. Стоя двумя ногами на нудле (равновесие);	23. Стабилизаторы кора;

Музыкальное сопровождение.

Хореография может быть простой — обычный список упражнений без повторений или сложной — специальные движения, сочетающиеся со словами песни или с музыкальным отрывком.

На этом этапе обучения применяется два вида хореографии:

Линейная хореография. Линейная хореография подразумевает выполнение упражнений списком, с начала и до конца, без повторений (либо с небольшими повторениями). В этом случае упражнения перечислены в логическом порядке, способствующем легкому и быстрому запоминанию последовательности движений.

Вариации на тему являются разновидностью линейной хореографии и представляют собой многократные вариации 2–3 упражнений. В качестве примеров можно указать: добавление различных движений руками; ускорение темпа;

затем выполнение отскока; движения ногами поперек туловища или в сторону; комбинация двух движений; переход вперед, назад (спиной вперед) или в сторону (бок). Таким образом, за время занятия можно увеличить и снизить интенсивность несколько раз.

Занятия первого года обучения проходят в сниженном режиме интенсивности нагрузки:

- движения замедленные, координационно не сложные
- с небольшой амплитудой
- музыкальные композиции с невысоким ритмом
- игры простые, сюжетные по русским народным сказкам.

Использование художественного слова:

- потешки



- стихи
- Загадки

Диагностика (контрольное упражнение).

Праздник на воде.

## II год обучения

### Задачи:

- учить названиям способов и их особенностям;
- учить выполнять упражнения под музыку со вспомогательными средствами и без них;
- развивать навык передвижения в воде шагом, бегом, прыжками по звуковому сигналу на каждый вид, разный сигнал;
- приучать выполнять упражнения с большим сопротивлением воды;
- расширять опыт дыхательных упражнений;
- развивать навык выполнения упражнений под музыку в среднем темпе;
- совершенствовать умение принимать положение «Отдых на воде» с поддерживающими средствами;
- расширять опыт выполнять упражнения на равновесие на суше и в воде;

### Уметь:

- выполнять упражнения из таблицы №1, №2
- погружаться до уровня носа на задержке дыхания на 8-10 счетов;
- выполнять плавательные движения под музыку;
- прыгать без опоры на месте;
- эмитировать движения руками способом кроль, брас, дельфин;
- принимать положение «Отдых на воде» с поддерживающими средствами на протяжении одной музыкальной композиции на груди и спине (30-60 секунд);

Таблица №2

Базовые упражнения	Группы мышц
1. Упражнения из таблицы №1;	1. См. таблицу №1
2. Перекрестный шаг;	2. Приводящие мышцы бедра;
3. Ходьба боком «Краб»;	3. Средние ягодичные мышцы, косые мышцы живота;
4. Бег, высоко поднимая колени;	4. Сгибающие мышцы бедра, мышцы задней поверхности бедра, четырехглавые мышцы;

5.Скачок (с двух ног выпрыгнуть вверх, разводя ноги вперед-назад);	5.Сгибающие мышцы бедра, мышцы задней поверхности бедра, четырехглавые мышцы, большие ягодичные мышцы;
6.Бег, высоко поднимая одно колено;	6. Сгибающие мышцы бедра, мышцы задней поверхности бедра, четырехглавые мышцы;
7.Касание щиколотки;	7.Сгибающие мышцы бедра, напрягатели широкой фасции бедра, портняжные мышцы;
8.Мах от колена и мах от бедра;	8.Сгибающие мышцы бедра, четырехглавые мышцы, мышцы задней поверхности бедра;
9.Скакалочка (махи ногами попеременно);	9. Сгибающие мышцы бедра, мышцы задней поверхности бедра, четырехглавые мышцы;
10.Перекрестный мах;	10.Косые мышцы живота, сгибающие мышцы бедра, мышцы задней поверхности бедра, четырехглавые мышцы;
11.Мах из стороны в сторону;	11.Приводящие мышцы бедра, средние ягодичные мышцы;
12.Комбинированные махи;	12. Сгибающие мышцы бедра, большие ягодичные мышцы, стабилизаторы кора;
13.Бег на лыжах;	13.Большие ягодичные мышцы, сгибающие мышцы бедра;
14.Разножка;	14.Средние ягодичные мышцы, приводящие мышцы бедра;
15.Прыжок с порхающим движением ногами у опоры;	15.Икроножные мышцы, четырехглавые мышцы, мышцы задней поверхности бедра, большие ягодичные мышцы,

	сгибающие мышцы бедра
16.Кроль руками;	16.Трапецевидные мышцы, ромбовидные мышцы;
17.Брасс руками;	17.Грудные мышцы, дельтовидные мышцы, трапецевидные мышцы, ромбовидные мышцы.
18.Натягивание тетивы;	18. Грудные мышцы, дельтовидные мышцы, бицепсы;
19.Велосипед в висте (нудл под грудью, нудл за спиной);	19.Сгибающие мышцы бедра, стабилизируются брюшные мышцы;
20.Встать одной ногой на нудл (баланс);	20.Стабилизаторы кора;

### **Музыкальное сопровождение**

На втором году обучения применяется также два вида хореографии

- *Линейная хореография.*
- *Вариации на тему*

На втором этапе используются упражнения средней интенсивности, повышается координационная сложность движений. Воспитанники закрепляют полученные знания.

Увеличивается количество плавательных упражнений:

- движения имитирующие основные стили плавания;
- увеличивается количество упражнений на координацию;
- музыкальные композиции в среднем ритме;
- игры простые, сюжетные по русским народным сказкам и игры с правилами.

Использование художественного слова:

- потешки;
- стихи;
- загадки.

Диагностика (контрольное упражнение).

Праздник на воде.

### III год обучения

#### Задачи:

- учить выполнять вис на нуделсе;
- совершенствовать навык выполнять упражнения под музыку без вспомогательных средств;
- совершенствовать навык передвижения в воде шагом, бегом, прыжками по звуковому сигналу;
- развивать навык выполнять упражнения с большей амплитудой движений;
- закреплять навык задержки дыхания;
- развивать навык выполнения упражнений под музыку в быстром темпе;
- совершенствовать умение принимать положение «Отдых на воде» без поддерживающих средств;
- расширять опыт выполнения упражнений на координацию;

#### Уметь:

- выполнять упражнения из таблицы №1, №2, №3;
- погружаться до уровня глаз на задержке дыхания на 10-13 счетов;
- выполнять вис в воде на нуделсе;
- выполнять плавательные движения под музыку;
- прыгать без опоры на месте и с продвижением вперед;
- эмитировать движения руками способом кроль, брас, дельфин;
- принимать положение «Отдых на воде» без поддерживающих средств на спине;

Таблица № 3

Базовые упражнения	Группы мышц
1. Упражнения из таблицы №1, №2;	1.См. таблицу №1, №2;
2.Лошадка;	2.Сгибающие мышцы бедра, большие ягодичные мышцы, мышцы задней поверхности бедра;
3.Бег на лыжах с группировкой;	3.Большие ягодичные, сгибающие мышцы бедра, стабилизаторы кора;
4.Прыжок через бревно вперед, назад;	4. Стабилизаторы кора;
5.Прыжок лягушки;	5.Средние ягодичные, приводящие мышцы бедра;
6.Отжимания под углом 45	6.Грудные, дельтовидные мышцы;

градусов (с нудлом);	
7.Рисуем парные восьмерки;	7.Пронаторы, бицепсы;
8.Вис на нудле в L-позиции;	8.Прямая мышца живота и мышца выпрямляющая позвоночник;
9.Сед верхом на нудле (равновесие);	9.Напрягатели широкой фасции бедра;
10.Серфинг на нудле (баланс);	10.Стабилизаторы кора;

### Музыкальное сопровождение

На третьем году обучения можно применять четыре вида хореографии:

- *Линейная хореография.* Линейная хореография подразумевает выполнение упражнений списком, с начала и до конца, без повторений (либо с небольшими повторениями). В этом случае упражнения перечислены в логическом порядке, способствующем легкому и быстрому запоминанию последовательности движений.

- *Вариации на тему* являются разновидностью линейной хореографии и представляют собой многократные вариации 2–3 упражнений. В качестве примеров можно указать: добавление различных движений руками; ускорение темпа;

Затем выполнение отскока; движения ногами поперек туловища или в сторону; комбинация двух движений; переход вперед, назад (спиной вперед) или в сторону (боком). Таким образом, за время занятия можно увеличить и снизить интенсивность несколько раз.

- *Расширительная хореография.* Включает в себя 3-4 комплекса упражнений, по 2-3 упражнения в комплексе. Начинаем выполнять первые два комплекса, потом к ним добавляем еще один, а потом еще один и так пока не выполним все запланированные комплексы упражнений. Их количество частью зависит от того, будете ли вы включать в занятие переход, который может занять больше времени, чем упражнения на месте.

- *Блоковая хореография.* При использовании блоковой хореографии заданная инструктором в первом комплексе группа упражнений (блок) затем повторяется с вариациями в каждом последующем комплексе. Например, «бег высоко поднимая колени». Первый комплекс состоит из следующего блока упражнений: бег на месте высоко поднимая колени со статичными движениями для верхней части тела, за ним следует переход с активными движениями руками; далее выполняется бег на лыжах и разножка; в следующих трех упражнениях ноги двигаются в стороны; завершается первый комплекс интервалами — бегом высоко поднимая колени в среднем темпе (интенсивная фаза) и шагом высоко поднимая колени (фаза активного отдыха). Этот блок упражнений повторяется в последующих комплексах тренировки с использованием различных движений руками; в каждом комплексе идет фиксация на разных группах мышц. В первом и третьем

комплексах ученики выполняют переход назад (спиной вперед) и вперед, бег на лыжах и разножку, а во втором и четвертом комплексах — переход в сторону (боком). Каждый комплекс заканчивается интервалами (бег высоко поднимая колени), однако интенсивность выполнения упражнений во всех комплексах различная. Поскольку каждый комплекс состоит из одинакового количества упражнений, таким образом, фазы интенсивной работы в занятии распределяются равномерно.

На третьем этапе увеличивается двигательная активность. Увеличивается время выполнения плавательных упражнений, требуется приложение дополнительных усилий (энергии). Применяются в основном упражнения высокой интенсивности:

- Позиция виса, отскоки, переходы.
- Движения эмитирующие основные стили плавания;
- Увеличивается количество упражнений на координацию;
- Музыкальные композиции в быстром ритме;
- Игры сюжетные по русским народным сказкам, игры с правилами и командные (эстафеты);

*Использование художественного слова:*

- Потешки
- Стихи
- Загадки

Диагностика (контрольное упражнение).

Праздник на воде.

#### **IV. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы**

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

**Форма обучения** – очная.

**Форма организации** образовательной деятельности обучающихся – групповая.

**Основная форма обучения** – занятие.

Организация занятий по аквааэробике осуществляется в комплексе физкультурно-оздоровительной работы, в сочетании с рациональным режимом активности и отдыха детей.

Наиболее удобное время проведения занятий:

после завтрака — с 9.30 до 12.00;

после дневного сна — с 15.30 до 16.00.

Занятия проводятся в течение года 1 раз в неделю:

для детей от 4 до 5 лет – 20-25 минут;

для детей от 5 до 6 лет – 25- 30 минут;

для детей от 6 до 7 лет - 30- 35 минут.

Содержание программы ориентировано на детские группы в количестве от 4 до 7 человек, в возрасте от 4 до 7 лет.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

При организации занятий следует строго соблюдать правила и меры безопасности, а также установленные санитарно-гигиенические требования.

Группы подразделяются на несколько подгрупп, в каждой подгруппе — 5—7 человек. В старших группах число занимающихся в одной группе может составлять 7—8 человек. Основное содержание занятий составляют физические упражнения и игры.

### **Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей.**

#### *Методы*

- При обучении используются основные методы: словесные, наглядные, практические.

Занятия в бассейне проходят в условиях повышенного шума, возникающего при выполнении упражнений в плавании: плеск воды, эхо и др. Это затрудняет восприятие команд и указаний преподавателя, тем более что уши занимающихся закрыты резиновыми шапочками, поэтому речь преподавателя должна быть кратка, точна, выразительна.

#### *Музыка.*

Необходимо подумать над тем, будет ли использоваться во время занятия музыка. Часто на занятии в бассейне царит довольно оживленная атмосфера, и некоторые инструкторы предпочитают не добавлять еще один шумовой фон к уже имеющимся. Голос будет лучше слышен, если вы не станете включать музыку. С другой стороны, нельзя недооценивать стимулирующего воздействия музыки. Вывод, лучше не совмещать словесный метод объяснения упражнений с музыкальным сопровождением.

Чтобы воспроизвести движение, недостаточно его просто увидеть даже в самом хорошем исполнении: требуются объяснения, комментарии, которые помогут понять суть движения, облегчат его освоение, поэтому наглядные и словесные методы обучения зачастую используются вместе.

Метод упражнения относится к числу основных практических методов. Физические упражнения являются ведущим средством физического воспитания. Но только применение их в сочетании с оздоровительными силами природы и гигиеническими факторами позволяет добиваться наи-

большого оздоровительного и воспитательного эффекта. Физические упражнения могут проводиться с использованием различных предметов или без них. Благотворное влияние физических упражнений на организм детей усиливает музыкальное сопровождение.

Приоритетным является игровой метод. Ситуации на игровой площадке, которые все время меняются, приучают детей целесообразно использовать двигательные умения и навыки, обеспечивая их совершенствование. Естественно проявляются физические качества - быстрота реакции, ловкость, глазомер, равновесие, навыки пространственной ориентировки и др.

**Наглядно - методические пособия:**

Наименование учебно-методических материалов	Количество
1. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».	2 шт.
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.	8 шт.
3. Картинки с изображением морских животных.	5 шт.
4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.	9 шт.
5. Карточка видеоматериалов для теоретических занятий.	10 фильмов
6. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде.	30 треков
7. Карточка игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.	100 карточек
8. Комплексы дыхательных упражнений.	4 шт.
9. Карточка комплексов упражнений по акваэробике.	15 шт.
10. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.	30 шт.

**Средства обучения:**

Наименование оборудования (инструментов, материалов и приспособлений)	Количество
1. Плавательные доски.	12 шт.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.	30 шт.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.	20 шт.



4. Надувные круги разных размеров.	12 шт.
5. Нарукавники.	15 пар.
6. Очки для плавания.	12 шт.
7. Поролоновые палки (нудолсы) .	16 шт.
8. Мячи разных размеров.	45 шт.
9. Обручи плавающие и с грузом.	15 шт.
10. Шест.	1 шт.
11. Поплавки цветные (флажки) .	5 шт.
12. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.	35 шт.
13. Музыкальный центр.	1 шт.
14. Диски с музыкальными композициями.	7 шт.
15. Надувные игрушки.	8 шт.

### **Особенности организации занятий**

*Варианты расстановки занимающихся в бассейне:*

- В одну шеренгу.
- Разделить учеников на две группы, поставив их лицом к друг - другу у разных краев бассейна. Пусть они выполняют переход вперед по направлению к противоположной стороне бассейна, чтобы поменяться местами.
- Собрать учеников в большой круг. Пусть они выполняют переход на несколько шагов к центру круга и несколько шагов в обратном направлении, по часовой стрелке или против часовой стрелки. Не нужно делать переход по часовой или против часовой стрелки на слишком большое расстояние, потому что быстро сформируется поток, который может сбить некоторых учеников с ног.
- Чтобы не создавать потока, разбить учеников на два concentрических круга. Во внутреннем круге ученики будут идти по часовой стрелке, во внешнем — против часовой. Турбулентность, создаваемая движением по кругам, помимо прочего, развивает мышцы кора.
- Если бассейн разделить на дорожки, разбить группу на 2 части. Одна часть делает переход по первой, а вторая по второй дорожке (вперед и назад).

- Ученики могут выполнить переход по свободной траектории, двигаясь по любым частям бассейна в некоторых случаях.

Перед каждым занятием дети принимают душ. Эта водная процедура — составная часть плавания при пользовании бассейном. Исследования показывают, что во время этой процедуры происходит существенное увеличение ЧСС. Поскольку сама процедура, а также температурные условия влияют на сердечный ритм, то ее не только можно, но и следует обязательно использовать, применяя душевые устройства. После занятия контрастный душ по желанию, для старших и подготовительных групп.

Температура воды для занятий младших дошкольников — 30—33°C, старших дошкольников — 28—31°C.

Температура воздуха — 24—28°C.

В бассейне поддерживается должная санитарно-гигиеническая обстановка.

### **Содержание педагогической работы**

В рабочей программе изложена подробная информация об организации и проведении занятий. Снимается покров тайны с хореографии, благодаря описанию четырех ее стилей, помогающих упорядочить выполнение упражнений и легко запомнить их. В описаниях упражнений были использованы, как общепринятые названия, так и специальные термины, а кроме того, указаны мышцы, задействованные при выполнении тех или иных движений.

В программе особое внимание уделяется подготовительным и развивающим основным физическим качествам упражнениям на суше и в воде.

Перед началом проведения занятий с детьми преподаватель знакомится с состоянием здоровья каждого ребенка, узнает его принадлежность к медицинской группе (основной, подготовительной или специальной). С детьми, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, при оценке уровня их плавательной подготовленности необходимо учитывать рекомендованные противопоказания к выполнению отдельных видов упражнений.

### **Возрастные особенности воспитанников.**

Эффективность педагогического процесса зависит от соответствия форм, средств и методов работы, направленности воздействия упражнений, их дозировки возрастным особенностям занимающихся. Важно, чтобы было оптимальное соответствие во всем.

Закономерности возрастных периодов развития детского организма отражены в особенностях телосложения, уровне физического развития, физической подготовленности, психических и личностных качествах у детей в каждом возрастном периоде.

Организм детей непрерывно развивается. Уровень и темпы его роста в разные периоды жизни неодинаковы. На протяжении первых семи лет жизни у ребенка не только интенсивно увеличиваются все органы, но и

совершенствуются их функции. Активно развивается нервная система, укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создает все предпосылки для успешного освоения разнообразных движений.

Данное направление характеризуется использованием средств плавания для нормализации функционального состояния организма. Это один из компонентов здорового образа жизни. Выталкивающая сила создает благоприятные условия для детей с избыточным весом. Тем более что движения в воде имеют статодинамический характер, что благоприятно воздействует на рост мышечной и уменьшение жировой массы тела.

Кроме того выполняя упражнения в воде, ребенок нагружает такие группы мышц, которые почти не включены в работу при нашей повседневной жизни или очень сложно прорабатываются в иных условиях. Двигательная активность в водной среде способствует активизации обменных процессов, совершенствованию систем терморегуляции, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению работы кардиореспираторной системы, повышению умственной работоспособности, закаливанию организма. В воде, благодаря ее физическим свойствам, движения выполняются плавно, с большей амплитудой, без давления массы тела на опорно-двигательный аппарат, что снижает статическое напряжение мышц и исключает риск травматизма.

Объем и направленность применяемых физических упражнений прежде всего связаны с методическими принципами регулирования нагрузок для получения желаемого оздоровительного эффекта.

Занятия аквааэробикой так же, как и занятия плаванием, планируются с преимущественной направленностью на выносливость, характерную для стайерских дистанций.

Величину нагрузки определяют объем и интенсивность упражнений. Для кондиционных тренировочных программ недопустимо не только накапливание утомления от занятия к занятию, но даже чрезмерное утомление после однократной тренировки. Нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объема упражнений соответствовали повышению уровня подготовленности и возрасту занимающихся.

*Норма при физических нагрузках.*

При физических нагрузках измерение сердечного ритма также имеет большое значение. Он указывает, является ли данный вид нагрузки оптимальным для ребенка, или же он слишком высок для него.

А определяется это последующей формуле:  $220 - \text{возраст ребенка}$ . Полученное число и считается показателем нормального пульса при нагрузках.

Если давление стенок артерий ниже полученного показателя, физическую активность следует увеличить, если превышает более чем на 10 – 20 ударов в минуту, нагрузку необходимо немного облегчить.

Процесс обучения плавательным движениям органически взаимосвязан с совершенствованием физического развития и физической подготовленности и должен носить в первую очередь оздоровительный характер.

Органичное сочетание физкультурных занятий с закаливающими процедурами способствует совершенствованию системы иммунной защиты ребёнка.

#### **V. Планируемые результаты освоения Программы.**

Освоение содержания программы оценивается по результатам выполнения требований и стандартов, установленных для каждой возрастной группы.

Учащиеся освоят правила:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;

Учащиеся будут иметь представление:

- основных плавательных движений
- о синхронном плавании, водном поло, различных играх и эстафетах на воде.

Учащиеся научатся:

- выполнять различные комплексы упражнений.

Способами определения результативности реализации данной программы является диагностика сформированности навыков плавательных движений, которая проводится 2 раза в год (сентябрь, май) в виде контрольных упражнений.

*Формами подведения итогов* реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- спортивные развлечения и праздники на воде;

#### **Диагностика плавательных умений и навыков.**

Уровень развития основных плавательных движений оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год (сентябрь, май) на контрольных занятиях. Диагностика проводится по методике М.В. Рыбак для 1, 2 и 3 года обучения.

При оценке двигательных навыков воспитанников, вводятся следующие обозначения:

Высокий уровень - означает навык сформирован, автоматизирован. Ребенок уверенно выполняет упражнения.

Средний уровень – означает промежуточное положение, т.е. навык не до конца сформирован.

Низкий уровень – означает, что ребенок не освоил двигательные навыки в водной среде. К таким детям применяется индивидуальный подход.

Диагностическая карта 1,2 и 3 года обучения, (н.ч.-начало года; к.г.-конец года; уровни усвоения: Н, С, В; 3 г. об. – третий год обучения).

№ п/п	Ф.И. ребенка	Преодоление водобоязни		Передвижение в воде по дну бассейна		Погружение в воду		Лежание в воде н.г.	Вис в воде к.г. 3 г.об.	Движения ногами	Итого
		н.г	к.г	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.				
1											
2											
3											

## VI. Список использованной литературы

1. **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, 2015 г.

2. **Велитченко В.К.** Как научиться плавать / Велитченко В. — М.: Терра-Спорт, 2000 г.

3. **Викулов А.Д.** Плавание: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.Д. Викулов.— М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004г.

4. **Воронова Е. К.** Программа обучения плаванию в детском саду/ Воронова Е.К. -СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003г.

5. **Есипова С. Н.** Взаимодействие ДООУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009г.

6. **Кристин А.**«Аквааэробика» (перевод с английского языка Е. В. Шафранова, Москва, Издательство « Эксмо» 2012 г.) 232 с.

7. **Лоурэнс Д. М.**Аквааэробика. Упражнения в воде./ Лоуренс Д.М. - М; 2000г.

8. **Осокина Т.И.** и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет.сада и родителей/ Т.И.Осокина и др. / М. : Просвещение, 1991г.

9. **Рыбак М.В.** Плавай как мы./ Рыбак М.В. - М. Обруч. 2014 г.