


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 54 «Искорка»

Согласовано

старший воспитатель



Багаутдинова Э.А.

Рассмотрено и утверждено

на заседании педагогического совета ДОУ

№ 1 от « 29 » 08 2024 года



Утверждено

заведующий МБДОУ № 54 «Искорка»

Е.И. Малолеткова

Введено в действие

приказом заведующего

№ 180 от « 29 » 08 2024 года

Дополнительная образовательная программа

«Дельфинчик»

(для детей 4 - 7 лет)

Срок реализации дополнительной образовательной программы 3 года

Разработана:

инструктором по ФК (по обучению плаванию) Костроминой И.А.

г. Набережные Челны

2024 год

Содержание

| | |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 2. Содержание программы..... | 4 |
| 2.1. Учебный план- график на 1-й год для детей 5-6 лет..... | 6 |
| 2.2. Календарно- тематическое планирование на 1-й этап для детей 5-6 лет..... | 6 |
| 2.3. Учебный план- график на 2-й год для детей 6-7 лет..... | 12 |
| 2.4. Календарно- тематическое планирование на 2-й этап для детей 6-7 лет..... | 12 |
| 3. Мониторинг..... | 18 |
| 4. Методическое обеспечение..... | 19 |
| 5. Список литературы..... | 21 |

Приложения

1. Упражнения для аквааэробики
2. Мини гидроаэробика
3. Танцевально-ритмические упражнения на воде
4. Комплексы дыхательной гимнастики
5. Композиции танцевальных движений
6. Конспекты занятий
7. Подвижные игры на воде
8. Релаксационные упражнения

1. Пояснительная записка

Аквааэробика - это популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать детей. Одной из её особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном (в отличие от плавания) положениях тела на глубокой и мелкой воде. При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах.

Выталкивающая сила воды 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. С помощью аквааэробики можно укрепить связки и мышцы, которые с трудом развиваются во время занятий на суше; например, сухожилия, ограничивающие с боков подколенную ямку.

Актуальность программы заключается в том, что упражнения на воде способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Игры и развлечения на воде - один из самых полезных видов физических упражнений, способствующий оздоровлению детей, укрепляющий их нервную систему. В последнее время увеличение числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата определило необходимость поиска эффективных средств коррекции в условиях ДОУ. Одним из таких средств являются занятия аквааэробикой.

Велико гигиеническое значение аквааэробики. Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов. Занятия аквааэробикой помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм:

- формирование «мышечного корсета»;
- предупреждение искривлений позвоночника;
- гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности, подверженности простудным заболеваниям.

Программа кроме занятий аквааэробикой включает элементы танца на воде, различных игр и эстафет на воде.

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

Цель программы: улучшение общего физического состояния, оздоровление, укрепление детского организма, всестороннее развитие физических качеств ребёнка средствами музыкально-ритмичных согласованных движений в воде, профилактика нарушения опорно-двигательного аппарата и развития плоскостопия, расширение спектра двигательных умений и навыков в воде.

Задачи:

Оздоровительные:

- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать работоспособность организма;
- содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;

Образовательные:

- совершенствовать навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;

- развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку;
- обучать уверенным и безбоязненным движениям в воде под музыку;

Развивающие:

- развивать творчество в игровых действиях под музыку в воде;
- выполнять упражнения в горизонтальном и вертикальном положении тела на глубокой и мелкой воде;
- развивать чувство ритма, пластики в движениях через умение двигаться под музыку при выполнении упражнений;
- развивать плавательные навыки через разучивание согласованных упражнений и композиций.

Воспитательные:

- Прививать гигиенические навыки;
- Побуждать стремление к качественному выполнению движений;
- Создавать у детей радостное и бодрое настроение.

Превышение:

Отличительной особенностью данной программы является деятельность педагога, направленная на развитие физических возможностей детей, выполняя упражнения в горизонтальном и вертикальном положении тела на глубокой и мелкой воде, посредством музыкально – ритмических движений. Совершенствовать у детей технику основных движений аквааэробики.

Всего в учебном году 32 занятия, которые проводятся 1 раз в неделю продолжительностью: старшая группа – 25 мин., подготовительная группа - 30 мин.

Планируемый результат:

К концу 2-го года обучения, у детей 6-7 лет должны быть сформированы: навыки выполнения ритмических движений под музыку, связанных с перемещением тела в водной среде, повышение динамики развития движений в воде.

Формы подведения итогов реализации программы:

- ✓ Мониторинг освоения детьми программного материала
- ✓ Открытые мероприятия
- ✓ Соревнования
- ✓ Презентации

2. Содержание программы

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

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

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.

Для достижения максимальных результатов, на занятиях используются следующие методы обучения:

наглядный: показ пособий и видеоматериалов, показ упражнений и приёмов, имитация, зрительные ориентиры, показ инструктора;

словесный: объяснения, указания, беседа, рассказ, заучивание терминологии, команды, распоряжения, пояснения;

практический: выполнение упражнений в команде и индивидуально, повторение упражнений, игры, выполнение контрольных нормативов.

игровой метод: проводятся игры в воде на развитие памяти, последовательности, эмоционального настроения.

поощрительный метод: показ примера детей, тем самым поощряя их, подчёркивая в них чувство собственного достоинства.

Использование считалок, жеребьевок, загадок.

I раздел «Акваэробика»

Цель: развитие координационных способностей детей.

Задачи:

- обучение детей уверенным и безбоязненным движениям в воде под музыку;
- развитие чувства ритма, пластики движений;
- совершенствование физических качеств, развитие жизненной емкости легких;
- укрепление сухожилий связочно-суставного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма к заболеваниям.

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.

II раздел «Аквааэробика с элементами танца»

Цель: формирование средствами музыки ритмичных, синхронных движений; развитие плавательных способностей умений и навыков; нравственно-коммуникативных качеств личности.

Задачи:

- закрепление и развитие плавательных навыков через разучивание танцевальных упражнений и композиций;
- развитие гибкости, красоты, пластики выполнения движений;

- развитие умения слушать музыку при выполнении упражнений;
- воспитание доброжелательных взаимоотношений между детьми.

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. Учебно-тематический план график

Учебный план для детей 5-6 лет

| Тема | Количество занятий в месяц | | | | | | | | Количество занятий в год |
|---|----------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|--------------------------|
| | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | |
| 1. Профилактические упражнения. | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 |
| 2. Упражнения на развитие мышечных групп за счет упражнений аквааэробики. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 |
| 3. Игровые упражнения. | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 |
| 4. Упражнения на развитие танцевальных движений. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 |
| 5. Мониторинг | 1 | | | 1 | | | | 1 | 3 |
| Итого: | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 32 |

Календарно - тематический план (первый год обучения)

| № | Месяц | Неделя | Формы работы | Задачи | Количество занятий | Количество часов | |
|-----------------------------|---------|--------|--------------|---|--|------------------|---|
| I раздел Акваэробика | | | | | | | |
| 1 | ОКТАБРЬ | 1 | Занятие №1 | - Выявление уровня подготовленности детей; - Обучение разнообразным передвижениям в воде; - Освоение базовых упражнений по акваэробике (мониторинг) | 1 | 1 | |
| | | 2 | Занятие № 2 | - Развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений; - Обучение погружению под воду без чувства страха на задержке дыхания. (приложение № 4, 7) | 1 | 1 | |
| | | 3 | Занятие № 3 | - Обучение передвижению по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями. (приложение № 4, 7) | 1 | 1 | |
| | | 4 | Занятие № 4 | - Обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде, для того, чтобы мышцы стали более эластичными и выносливыми. (приложение № 3) | 1 | 1 | |
| | 2 | НОЯБРЬ | 1 | Занятие № 5 | - Разучивание и закрепление различных коллективных движений, а также упражнений в воде с гибкими палками под музыку. (приложение № 3, 5) | 1 | 1 |
| | | | 2 | Занятие № 6 | - Переход к упражнениям под музыку, с целью сплочения детей при помощи специально подобранных игр, проводимых в воде; - Снятие напряжения, тревожности и повышенной агрессивности средствами игр и совместных упражнений. (приложение № 5, 8) | 1 | 1 |
| | | | 3 | Занятие № 7 | - Выполнение упражнений, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы с постепенным увеличением интенсивности тренировок; - Обучение способам самоконтроля и саморегуляции, снятию стресса при помощи специальных приёмов и упражнений в воде. (приложение № 4,8) | 1 | 1 |

| | | | | | | |
|---|---------|---|--|---|---|---|
| 3 | ДЕКАБРЬ | 4 | Занятие № 8 | - Разучивание коррекционных движений для профилактики плоскостопия и сколиоза; - приучение детей к самостоятельному и каждодневному выполнению (приложение № 1) | 1 | 1 |
| | | 1 | Занятие № 9 | - Обучение попеременным движениям ног вверх-вниз; руки – поочередные круговые движения); - постепенное усложнение упражнений, для координации рук; - Способствование эмоциональному раскрепощению детей при помощи игр в воде. (приложение № 3,8) | 1 | 1 |
| | | 2 | Занятие № 10 | - Повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма; (приложение № 3) | 1 | 1 |
| | | 3 | Открытое занятие «Капельки» по аквааэробике для родителей и детей. Занятие № 11, 12 | - 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. (приложение № 6) | 2 | 2 |
| | | 4 | Занятие № 13 | -Обучение попеременным движениям ног вверх-вниз; руки – поочередные круговые движения); -постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног; –Выполнение комплексов групповых упражнений под музыку с предметами и без. (приложение № 5) | 1 | 1 |
| 4 | Я Н | 1 | Занятие № 14 | - Постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног; - Эмоциональное раскрепощение детей при помощи игр в воде (приложение № 3, 8) | 1 | 1 |
| | | 2 | Занятие № 15 | - Закрепление навыка выполнения упражнений в воде с гибкими палками под музыку; - Разучивание различных коллективных упражнений. (приложение № 1, 5) | 1 | 1 |

| | | | | | | |
|--|---------|-----------------|---|---|---|---|
| | 3 | Занятие № 16 | - Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений. (мониторинг) | 1 | 1 | |
| II раздел «Аквааэробика с элементами танца» | | | | | | |
| 5 | ФЕВРАЛЬ | 1 | Занятие № 17 «Ручеек» | - Формирование умения совместно выполнять движения; - Совершенствование выполнения упражнений в шеренге, кругу; - Приучать детей следить за своей санкой; Формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде под музыку. (приложение № 3, 8) | 1 | 1 |
| | | 2 | Занятие № 18 «Цветные поплавки» | - Формирование согласованности движений рук и дыхания в наклоне (насуше); - Разучивание движений под счет инструктора и его сигнал; - Воспитание взаимопомощи, посредством игровых упражнений. (приложение № 3, 4, 7) | 1 | 1 |
| | | 3 | Занятие № 19 | - 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. (приложение № 3, 4) | 1 | 1 |
| | | 4 | Занятие № 20 | - 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. (приложение № 5, 3) | 1 | 1 |
| 6 | | 1 | Занятие № 21 | - Учить детей выполнять движения в разных перестроениях. - Формирование умения выполнять перевороты на 180-360 градусов; - Обучение согласованному выполнению движений под музыку; способствование созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта. (приложение № 3, 4) | 1 | 1 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---------------------------------------|---|---|---|---|
| 7 | | 2 | Занятие № 22 «Озорные лягушата» | - 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. (приложение № 6) | 1 | 1 | |
| | | 3 | Занятие № 23 | - Совершенствование переворотов на 180 градусов с последующим скольжением; - формирование интереса к плаванию между предметами с изменением направления; - разучивание движений под музыку, ориентацией на её темп; - учить имитировать движения животных, основываясь на использовании личного двигательного опыта. (приложение № 3, 4, 7) | 1 | 1 | |
| | | 4 | Занятие № 24 | - Обучение согласованным, скоординированным движениям не только в своей тройке и в общей композиции; - выполнение простейших переворотов; - создание мотивации к творческой деятельности (приложение № 3, 5) | 1 | 1 | |
| | А | 1 | 1 | Занятие № 25 «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 (приложение № 3, 4, 5) | 1 | 1 |
| | | | 2 | Занятие № 26 | - 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. (приложение № 3, 4) | 1 | 1 |

| | | | | | |
|----------|---|---|---|---|---|
| 8 май | 3 | Занятие № 27 | - Выполнение движений вперестроениях; - совершенствования техники переворотов на 180-360 градусов ; - обучение согласованному выполнению движений под музыку; - способствование созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта. (приложение № 3, 4, 8) | 1 | 1 |
| | 4 | Открытое занятие «Вальс цветов» по синхронному плаванию для родителей. Занятие № 28 | - Закрепление умения контролировать свое дыхание во время выполнения упражнений; - способствование оздоровлению посредством создания хорошего настроения, положительных эмоций.(приложение № 3, 4, 6, 8) | 1 | 1 |
| | 1 | Занятие № 29 | - Координирование синхронности движений выполнении различных упражнений; - совершенствование согласованной работы рук и ног; - формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде.(приложение № 4, 5, 8) | 1 | 1 |
| | 2 | Занятие № 30 | - Совершенствование навыка переворота на 180 градусов с последующим скольжением и отталкиванием ногами от борта; - способствование творческой деятельности детей, при выполнении упражнений под музыку. (приложение № 3, 4, 8) | 1 | 1 |
| | 3 | Занятие № 31 | - Повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма. (приложение № 7) | 1 | 1 |
| | 4 | Занятие № 32 | Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений. (мониторинг) | 1 | 1 |

| | | | | | |
|--|--|--|---------------|-----------|-----------|
| | | | Итого: | 32 | 32 |
|--|--|--|---------------|-----------|-----------|

Учебный тематический план-график на 2-й год для детей 6-7 лет

| Тема | Количество занятий в месяц | | | | | | | | Количество занятий в год |
|--|----------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------------------------|
| | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | |
| 1.Профилактические упражнения. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 |
| 2. Упражнения на развитие мышечных групп за счет аквааэробики. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 |
| 3. Игровые упражнения. | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 6 |
| 4.Упражнения на развитие танцевальных движений. | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 7 |
| 5. Мониторинг | 1 | | | 1 | | | | 1 | 3 |
| Итого: | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 32 |

Календарно - тематический план (второй год обучения)

| № | Месяц | Неделя | Формы работы | Задачи | Количество занятий | Количество часов |
|-----------------------------|---------------|--------|--------------|--|--------------------|------------------|
| I раздел Акваэробика | | | | | | |
| 1 | О К Т Я Б Р Ъ | 1 | Занятие №1 | - Выявление уровня подготовленности детей; - повторение знакомых движений по акваэробике и синхронному плаванию.(мониторинг) | 1 | 1 |
| | | 2 | Занятие № 2 | - Развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений; обучение скольжению на груди в согласовании с попеременными движениями прямых рук вперед; -совершенствование навыка работы ног способом кроль. - (приложение № 7) | 1 | 1 |
| | | 3 | Занятие № 3 | - Обучение погружению под воду с головой вниз с движением вперед; - закрепление умения скользить на груди; - активизирование работы вестибулярного аппарата посредством выполнения специальных упражнений; - развитие гибкости; - воспитание чувства товарищества.(приложение № 7) | 1 | 1 |
| | | 4 | Занятие № 4 | - Обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде, для их большей эластичности и выносливости.(приложение № 1) | 1 | 1 |
| | | 1 | Занятие № 5 | - Разучивание и закрепление различных коллективных движений, а также упражнений в воде с гибкими палками под музыку. (приложение № 5) | 1 | 1 |
| 2 | Н О Б | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---------|---|---|--|---|---|
| 3 | ДЕКАБРЬ | 2 | Занятие № 6 | - Обучение согласованной работе рук и дыхания; - закрепление умения скользить у поверхности воды; - развитие движений под музыку, сплывание детей при помощи специально подобранных игр проводимых в воде; - снятие напряжения, тревожности и повышенной агрессивности средствами игр и совместных упражнений. (приложение № 1, 4, 7, 8) | 1 | 1 |
| | | 3 | Занятие № 7 | - Формирование умения выполнять движения под музыку; - закрепление навыка «лежания на воде», умения выполнять сильный выдох после глубоко вдоха; - воспитание дружеских отношений в детском коллективе. (приложение № 1, 4) | 1 | 1 |
| | | 4 | Занятие № 8 | - Разучивание танцевальных движений; - приучение детей к их самостоятельному и каждодневному выполнению. (приложение № 5) | 1 | 1 |
| | | 1 | Занятие № 9 | - постепенное усложнение упражнений, с координацией движений рук и ног; - способствование эмоциональному раскрепощению детей при помощи игр в воде (приложение № 1, 8) | 1 | 1 |
| | | 2 | Занятие № 10 | - Повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма; (приложение № 3) | 1 | 1 |
| | | 3 | Открытое занятие «Капельки» по акваэробике для родителей и детей. | - Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению синхронности; - формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде под музыку. - Закрепление полученных умений по плаванию; - выполнение специальных упражнений для расслабления ; - снятия напряженности, тревожности. (приложение № 3, 8) | 1 | 1 |
| | | | Занятие № 11 Занятие № 12 | | 1 | 1 |

| | | | | | | |
|---|----------------|---|--------------|--|---|---|
| 4 | Я Н В А Р ь | 4 | Занятие № 13 | - постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног; - выполнение комплексов групповых упражнений под музыку с предметами и без.(приложение № 2,3) | 1 | 1 |
| | | 2 | Занятие № 14 | -Усложнение упражнения, для координации рук и ног; - эмоциональное раскрепощение детей при помощи игр в воде. (приложение № 1, 7) | 1 | 1 |
| | | 3 | Занятие № 15 | - Закрепление навыка выполнения упражнений в воде с гибкими палками под музыку; - разучивание различных коллективных упражнений. (приложение № 3) | 1 | 1 |
| | | 4 | Занятие № 16 | - Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений. (мониторинг) | 1 | 1 |

II раздел Акваэробика с элементами танца

| | | | | | | |
|---|---------------|---|---------------------------------|--|---|---|
| 5 | Ф Е В Р А Л Ь | 1 | Занятие № 17 «Ручеек» | -Закрепление плавных переходов от одного синхронного движения к другому, не мешая товарищу; -совершенствование длительной задержки дыхания в воде; -воспитание дружеских отношений в детском коллективе.(приложение № 5) | 1 | 1 |
| | | 2 | Занятие № 18 «Цветные поплавки» | -Совершенствование умения сочетать движения рук , ног и дыхания облегченным способом; - закрепление плавному слиянию движения под музыкальное сопровождение; -воспитание организованности и внимательности на занятии. (приложение № 3) | 1 | 1 |
| | | 3 | Занятие № 19 | Совершенствовать умения выполнять упражнения синхронно; -корректирование работы ног в плавании стилем «кроль»; - развитие внимания и выдержки.(приложение № 5) | 1 | 1 |
| | | 4 | Занятие № 20 | Развитие творчества в составлении «рисунков на воде» с использованием разных пособий; -выполнение простейших переворотов.(приложение № 2, 3) | 1 | 1 |

| | | | | | | |
|---|------|---|---------------------------------|--|---|---|
| 6 | МАРТ | 1 | Занятие № 21 | - Формирование четких представлений у детей о своей роли в каждом рисунке, умелому и быстрому реагированию на звуковой сигнал, музыку; - закрепления умения в выполнении переворотов на 180-360С ; -воспитание ловкости и смелости.(приложение № 3, 7) | 1 | 1 |
| | | 2 | Занятие № 22 «Озорные лягушата» | Совершенствование навыков «хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой»; - закрепление умения скользить на груди, спине с работой ног как при плавании способом « кролем»; -развитие физических качеств(приложение № 7) | 1 | 1 |
| | | 3 | Занятие № 23 | Совершенствование синхронных движений, их отработка и длительное пребывание на поверхности воды; -корректирование работы ног; -воспитание желания имитировать движения животных, основываясь на использовании личного двигательного опыта. (приложение № 5, 7) | 1 | 1 |
| | | 4 | Занятие № 24 | -Закрепление свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению по всей его поверхности; -совершенствование техники переворота на 180-360 градусов; -воспитание чувства товарищества.(приложение № 3,8) | 1 | 1 |
| 7 | | 1 | Занятие № 25 «Весёлые ребята» | - Отрабатывание синхронных движений мячами в паре; - развитие творческой деятельности при составлении коллективных композиций мячами; -формирование чувства взаимопомощи между детьми. -развитие координационных способностей в плавании; - воспитание дружеских отношений детей в коллективе. (приложение № 6) | 1 | 1 |
| | | 2 | Занятие № 26 | Совершенствование умения плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой; - эмоциональное раскрепощение детей при помощи игр в воде. (приложение № 5, 8) | 1 | 1 |
| | | 3 | Занятие | -совершенствование танцевальных движений; -выполнение специальных упражнений для расслабления; | 1 | 1 |

| | | | | | | | |
|---|-----|---|--|---|---------------|-----------|-----------|
| | | № 27 | – снятия напряженности и тревожности.(приложение №3, 8) | | | | |
| | 4 | Открытое занятие «Вальс цветов» по синхронному плаванию для родителей. Занятие № 28 | - Закрепление умения контролировать свое дыхание во время выполнения упражненийодновременно; способствование оздоровлению посредством создания положительного настроение, приятныхэмоций. (приложение № 4, 6,8) | 1 | 1 | | |
| 8 | МАЙ | 1 | Занятие № 29 - Координирование синхронности движений выполнении различных упражнений; -формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде.(приложение № 6) | 1 | 1 | | |
| | | 2 | Занятие № 30 - Развитие умения самостоятельно придумывать и составлять композиции вгруппе; - воспитание организаторских способностей у детей во время подвижныхигр. (приложение № 5) | 1 | 1 | | |
| | | 3 | Занятие № 31 - Повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма.(приложение № 6) | 1 | 1 | | |
| | | 4 | Занятие № 32 Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков иумений. (мониторинг) | 1 | 1 | | |
| | | | | | Итого: | 32 | 32 |
| | | | | | | | |

3. Мониторинг освоения детьми программного материала.

Оценка качества обучения детей старшего дошкольного возраста аквааэробике в данной программе проводится по методике А.А. Чеменевой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» и строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей. Педагогический контроль осуществляется путём оценки сформированных у детей специальных умений и навыков. Уровень овладения плавательными навыками 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 1 этапу обучения аквааэробике детей 5-6 лет

| № п/п | Ф.И. ребёнка | Специальные упражнения | | | | | | | Сумма баллов |
|-------|--------------|------------------------|---|---|---|---|---|---|--------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| | | | | | | | | | |

Тестовые задания и критерии:

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

Методика проведения диагностики.

1. 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 колена, 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. Ходьба на месте, 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. Вариант бега, типа «трусцой».

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

Оценочные тесты по 2 этапу обучения аквааэробике детей 6-7 лет

| № п/п | Ф.И. ребёнка | Специальные упражнения | | | | | | | Танцевальные движения | Сумма баллов |
|-------|--------------|------------------------|---|---|---|---|---|---|-----------------------|--------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| 1 | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | |

Тестовые задания и критерии:

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

2. Танцевальные движения: 4 б - правильно; 3 б - имеется неточность; 2б - удовлетворительно; 1 б - не справился

Методика проведения диагностики

1. Специальные упражнения. Глубина воды - по пояс

1). Подъем колена выполняется 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. Ходьба на месте, 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. Вариант бега, типа «трусцой».

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

2. Танцевальные движения. В технике исполнения оцениваются 3 характеристики - правильность выполнения, сложность. Дети находятся на небольшой глубине, их

движения должны быть четкими и уверенными от начала и до конца выступления. Все члены команды должны синхронно менять

положение тела, производить толчки и перемещения.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа основана на следующих принципах.

➤ Принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях аквааэробикой, предусматривает сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями, во взаимосвязи их с музыкой.

➤ Принцип наглядности – предполагает показ упражнений, использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование, помогают создавать представление о темпе, ритме, амплитуде движений.

➤ Принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению; требует постановки посильных для детей задач, постепенное повышение трудности изучаемого материала.

➤ Принцип творческой направленности – обеспечивает возможность самостоятельного акватворчества, создание новых движений, основанных на использовании двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности, самостоятельного решения тех или иных двигательных задач, а также сотворчества с педагогом.

➤ Принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка на занятиях.

➤ Принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении упражнений – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения.

➤ Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

➤ Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части. Анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

➤ Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью, обучение в облегченных или усложненных условиях. Изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Основные формы занятий:

➤ практические - обеспечивают обучение новым упражнениям, совершенствование умения выполнять движения в темпе музыки;

➤ самостоятельные - предусматривают самостоятельное выполнение упражнений под музыку, проявление индивидуальности, реализацию своих потребностей в движении;

Средства обучения.

➤ Упражнения релаксации - важным в выполнении этих упражнений является то, что каждое действие должно доставлять приятные ощущения и удовольствие, способствовать хорошему самочувствию. Упражнения позволяют приучать детей к отдыху в короткий временной промежуток, к быстрому переходу от одного эмоционального состояния к другому, восстанавливают функции организма после физических упражнений, повышают работоспособность. Желательно выполнять их под спокойную музыку.

➤ Комплексы упражнений аквааэробики - это выполнение умеренных по интенсивности физических упражнений в воде под музыку. Простые, разнообразные движения (общеразвивающие, имитационные, танцевальные и др.), позволяют выразить эмоциональное состояние, сюжеты, образы. Находясь в воде, ребенок испытывает ощущение, во многом сходные с состоянием невесомости, поэтому упражнения ему легче выполнять в воде, чем на суше. В то же время вода создает сопротивление и для получения необходимой нагрузки для мышц достаточно небольшого количества повторений упражнений. Упражнения можно выполнять как без предметов, так с ними. Занятия знакомят со свойствами воды, развивают чувство ритма, акватворчество.

➤ Комплексы дыхательной гимнастики – превосходный способ улучшить функциональное состояние дыхательной системы. Особенно эффективно сочетание плавания и специальных «водных» дыхательных упражнений.

➤ Игровая деятельность детей - обеспечивает необходимую заинтересованность детей в обучении плаванию, позволяет увеличивать число повторений одних и тех же упражнений, использовать разнообразные исходные положения.

Применение игр помогает обеспечить эмоциональность занятий. Игра на воде помогает избавиться от страха, изучить плавательные движения.

Материально-техническое обеспечение

Организация занятий осуществляется в бассейне, соответствующем санитарно- гигиеническим требованиям и требованиям техники безопасности. Помещение проветривается через слуховое окно. Освещение естественное и искусственное. Имеются раздевалки для мальчиков и девочек, туалет.

Для занятий используются игрушки и спортивный инвентарь, который соответствует предлагаемой программе: тонущие и плавающие игрушки, нарукавники, плавательные круги, ласты, очки для подводного плавания, лейки, кораблики, доски для плавания, поддерживающие губки.

Имеется необходимый наглядный материал – картинки с изображением способов плавания. Дидактический материал – «Морские животные», «Рыбки».

Оборудование:

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

Инвентарь:

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

- обручи;
- пластмассовые кубики;
- султанчики

Список литературы

1. Л.Ф. Еремеева Научите ребёнка плавать. Детство-пресс, Санкт-Петербург 2009г.
2. М.Д. Маханева Фигурное плавание в детском саду. Сфера, Москва 2009г.
3. Н.В. Микляева Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности. Москва, Аркти, 2011г.
4. Т.А. Протченко Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Айрис-пресс, Москва, 2013г.
5. А.А.Чеменева Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Санкт-Петербург, Детство-пресс, 2011г.
6. С.В.Яблонская Физкультура и плавание в детском саду. Сфера, Москва, 2008

Прошнуровано, пронумеровано и
скреплено печатью 22 листов.
Заведующий МБДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 54 «Искорка»
Е. И. Малолеткова

