

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 88 «Центр развития ребенка «Улыбка» г. Белгорода

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

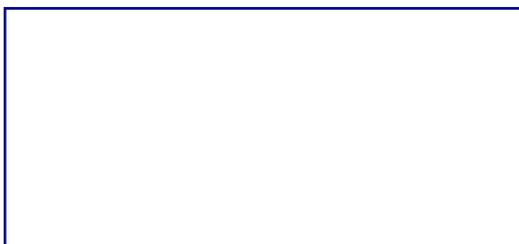


УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с № 88
Подбельцева Т.М.
Приказ № 40 от 31.08.2023 г.

***Дополнительная общеобразовательная
программа по обучению плаванию
дошкольников «Узоры на воде»
для воспитанников ДОУ 3-7 лет***

Срок реализации – 4 года



Разработала
Юсупова Елена Николаевна
инструктор по физической
культуре (плавание)

Белгород- 2023

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание представляет собой и одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений.

Поиск наиболее эффективных средств, целенаправленно воздействующих на формирование техники движений в процессе обучения плаванию особенно актуален для детей дошкольного возраста, поскольку в данный период происходит интенсивное формирование знаний, умений, навыков. С этим возрастом связано глобальное психическое новообразование - произвольность психических процессов и поведения, проявляющаяся в способности управлять своей умственной и двигательной деятельностью.

Выполнение плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде, создает определенные трудности для восприятия собственных движений и управления ими. Успешное овладение двигательным действием в значительной степени зависит от того, насколько развита у ребёнка способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, насколько адекватны его двигательные представления.

Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Купание, плавание, игры и развлечения на воде - один из самых полезных физических упражнений, способствующий оздоровлению детей, укрепляющий их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

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 и синхронным плаванием.

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 отличии 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 даже те связки и мышцы, которые с трудом развиваются во время занятий на суше; например, сухожилия, ограничивающие с боков подколенную ямку. Велико гигиеническое значение

аквааэробики. Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов.

Синхронное плавание – один из видов спорта, включающий в себя элементы художественной гимнастики, хореографии и плавания, развивающий гибкость, формирующий правильную осанку. Для достижения результатов в синхронном плавании необходимо развивать плавательные навыки, умение действовать слаженно, проявлять творчество в преобразовании и украшении композиций. Использование данной методики рекомендуется для детей старшего дошкольного возраста. Как известно, чем раньше ребенок воспримет гамму разнообразных впечатлений, чувственного опыта, особенно в таком виде деятельности, как движение под музыку, тем более гармоничным, естественным и успешным будет дальнейшее развитие ребенка и, возможно, меньше будет проблем у наших детей с развитием речи, внимания, памяти; формированием красивой осанки.

Настоящая программа разработана на основе методических пособий «Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ» под редакцией Н.В. Микляевой и «Физкультура и плавание в детском саду» под редакцией С.В.Яблонской.

В этих пособиях представлены инновационные формы работы по плаванию - аквааэробика и синхронное плавание .

Дополнительная общеобразовательная программа по аквааэробике и синхронному плаванию «Узоры на воде» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.317214 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014г. N 33660).

Актуальность программы: поиск новых путей и форм укрепления здоровья детей дошкольного возраста. Это объясняется рядом причин: экологически неблагоприятным образом жизни, повышенным потоком информации и высокой степенью утомляемости. Именно в первые семь лет у детей закладываются основы здоровья, формируется большее количество

жизненно важных двигательных навыков и умений, создаются решающие предпосылки для всестороннего гармоничного развития личности. Дошкольники постоянно ощущают потребность в движении, объем которого обуславливается закономерностями роста детского организма, активным взаимодействием его с окружающей средой.

Новизна: образовательный процесс в овладении плавательными навыками требует от детей усидчивости, концентрации внимания на выполнение каждого движения, а дети не любят монотонности и однообразия. 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.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что каждый ребенок должен преодолеть чувство страха и неуверенности, при занятии плаванием.

Особенности физического развития детей 3-4 лет

Четвертый год жизни характеризуется особенностью развития дыхательной системы – к 3-4 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена. В 3-4 года у ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5-4 кг в возрасте 3-4 лет.

Вес-ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками в 3-4 года почти одинаковы: рост составляет 92-99 см, масса тела 14-16 кг.

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Особенности физического развития детей 4-5 лет

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и

совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела – 1,5-2 кг.

Средний рост 99,7см-107,5 см. Масса тела (средняя) 15,4 кг-17,5 кг. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей. Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Если у детей 2-3 лет преобладает брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких, причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому не увеличивающаяся подвижность грудной клетки, не более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется.

Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов. Нервные процессы – возбуждение и торможение – у ребенка, как и взрослого, характеризуется тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой либо сигнал, изменить направление или темп движения и т.д.

Особенности физического развития детей 5-6 лет

Возрастной период 5 до 6 лет называется периодом «первой вытяжки», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребенка колеблется около 106-107 см, а масса тела 20-21 кг.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка: голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к 6-7 годам ребенок овладевает более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Здесь можно посоветовать, как можно больше играть с детьми мячом, лепить пластилином, глиной, рисовать и т.д.

Развиваются и сердечно-сосудистая система и дыхательная. Объем легких примерно составляет 1500-2200 мл и развивается под влиянием физических нагрузок.

Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление.

По мере тренировки реакции сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2,5 раза больше, чем у взрослого). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии.

Общаясь друг с другом, дети, как правило, стремятся говорить громко. Поэтому необходимо учить детей, разговаривать, не напрягая голосовые связки.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования. Интенсивно совершенствуется восприятие.

Формируется и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

Все выше перечисленное необходимо учитывать при воспитании детей шестилетнего возраста.

Особенности физического развития детей 6-7 лет

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко не завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-7 лет характеризуется слабым растяжением сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки)) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества).

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение.

Основное направление программы – здоровье-сбережение, получение основных навыков плавательных движений и умение применять их при выполнении более сложных координационных упражнений.

Особенностью данной программы является то, что особое внимание уделяется непосредственно образовательной деятельности по аквааэробике, которые включает в себя обще-развивающие упражнения для различных групп мышц, элементы танца и музыкально-ритмические движения, подчиняющиеся

определенному темпу, ритму выполнения и сопровождаются различной по характеру музыкой. Непосредственно образовательная деятельность по гидропластике позволяет выполнять движения в воде более медленно, плавно и ритмично.

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

Предлагаемая программа рассчитана на 4 учебных года, занятие проводится один раз в неделю, длительность занятия 15, 20, 25, 30 мин. Обучение проходит с октября по май месяц. Содержание программы ориентировано на обучение детей разного уровня физической подготовки.

Цель программы: обеспечение оздоровления, закаливания детского организма, всестороннего физического развития средствами музыкальных ритмичных согласованных движений в воде. Создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию.

Задачи:

Оздоровительные:

- Повышение сопротивляемости организма к заболеваниям;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;
- Укрепление сухожилий связочно-суставного аппарата;
- 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;
- Выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде;
- Развитие чувства ритма, пластика в движениях;
- Развитие двигаться под музыку при выполнении упражнений;
- Гармоничное развитие мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
- 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.
- В связи с взаимообусловленностью музыки и движения, а также целями секции вытекают следующие задачи:

- **Развитие музыкальности:**

1. Развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, ее содержание;
2. Развитие музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;
3. Развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;
4. Развитие музыкальной памяти.

- **Развитие двигательных качеств и умений:**

1. Развитие ловкости, точности, координации движений;
2. Развитие гибкости и пластичности;
3. Воспитание выносливости, развитие силы;
4. Формирование правильной осанки, красивой походки;
5. Развитие умения ориентироваться в пространстве (самостоятельно находить свободное место в бассейне, перестраиваться в круг, становиться друг за другом);
6. Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;
7. Совершенствование плавательных умений и навыков.

- **Развитие творческого воображения и фантазии:**

1. Развитие способности к импровизации в движении.

- **Развитие психических процессов:**

1. Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
2. Тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов (умение изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом формой музыкального произведения по фразам);
3. Развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

- **Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:**

1. воспитание умения сопереживать другим людям и животным (радоваться успеху других детей и переживать, если кто-то упал или уронил предмет во время движения);

2. воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми

Планированный результат реализации рабочей программы

- расширение кругозора у детей;
- интерес у детей к музыкальному искусству, искусству танца на воде;
- сформированность чувства ритма, пластики в движениях;
- сформированность художественного вкуса в соответствии с возрастными особенностями;
- умение самостоятельно подбирать элементы для танцевальных композиций;
- улучшение посещаемости за счёт снижения заболеваемости;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в горизонтальном и вертикальном положениях тела в воде;
- повышение динамики развития движений в воде;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде; ощущение чувства радости и удовольствия от движений;
- приобретение грации, пластичности, выразительности движений.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание программы

Программа рассчитана на четыре года обучения, предназначена для детей в возрасте от 3 до 7 лет. 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.

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

Структура программы

Программа состоит из двух разделов:

«Аквааэробика» и «Синхронное плавание».

Занятия проводятся в форме кружка для детей дошкольного возраста 3-7 лет (с учетом их возрастных особенностей и уровня плавательной подготовленности) и включают обучение плаванию стилем «кроль» на гуди и на

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

Плавание рассматривается как комплексный навык, требующий отдельной отработки каждого плавательного элемента: задержка дыхания, погружение, всплытие, лежание, скольжение, работа рук, работа ног, правильное дыхание.

Ведущим методом обучения плаванию 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 приемов, 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.

Структура занятия

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 36 занятий, которые проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 15, 20, 25, 30 мин.

Занятия проводятся с детьми дошкольного возраста 3-7 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 рассматриваются как комплексный навык, требующий отдельной отработки каждого плавательного элемента: задержка дыхания, погружение, всплытие, 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.

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»

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;
- развитие мускулатуры ног;
- 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

Этапы работы по аквааэробике

№ этапа	Задачи обучения	Методы	
I этап (октябрь, ноябрь)	Цель: ознакомление с видом аквааэробики и разнообразным акваоборудованием; Обучение базовым движений аквааэробики, правильному дыханию, приемам	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

	безопасного пребывания в воде		
II этап (декабрь, январь, февраль)	Цель: развитие координации и тренировка основных мышечных групп с использованием акваоборудования	Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, элементами танца и музыкально-ритмические движения, подчиняющиеся определенному темпу, ритму и выполнению и сопровождаются различной по характеру	Способствование развития чувства ритма и умения управлять телом в воде; развитие творческих способностей и акватворчество
III этап (март, апрель, май)	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»

Цель: развитие координационных способностей детей.

Задачи:

- 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).

Этапы разучивания аквааэробики с элементами танца

	Задачи обучения	Методы
--	-----------------	--------

I этап (октябрь, ноябрь)	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 счета, при использовании для обучения элементов танца.
II этап (декабрь, январь, февраль)	Разучивание связок и композиций предметами и без предметов под музыку; координирование согласованности движений при выполнении различных упражнений	Движения в разных перестроениях, перевороты на 180-360 градусов, различные упражнения предметами в паре	Формирование совместного выполнения движений, совершенствование выполнения упражнений в шеренге, кругу, умения следить за своей осанкой
III этап (март, апрель, 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

Перед разучиванием решаем задачи:

- максимально сконцентрировать внимание детей;
- вызвать интерес к новой композиции с помощью просмотров видеофильмов, иллюстраций, прослушиваний музыкальных композиций;
- активизировать детей с учетом индивидуальных способностей;
- освоить танец детьми примерно в течение 3-5 недель.

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 проводятся со всей группой детей (10);
- 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.

III раздел Синхронное плавание

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

Задачи:

- Знакомство с элементами и упражнениями синхронного плавания.
- Отработка гибкости, красоты, пластики выполнения движений.

Дошкольники работают над пластикой и красотой движений. Придумывают свои упражнения под музыку, стремятся связать их между собой красивыми переходами, используют разные предметы для придания движениям особой яркости.

- закрепление и развитие плавательных навыков через разучивание синхронных упражнений и композиций;
- развитие гибкости, красоты, пластики выполнения движений;
- развитие умения слушать музыку при выполнении упражнений;
- воспитание доброжелательных взаимоотношений между детьми.

IV раздел Синхронное плавание

Цель: объединить все вышеперечисленные навыки детей одним общим красивым рисунком на воде.

Задачи:

- отработка и развитие плавательных навыков через разучивание синхронных упражнений и композиций;
- развитие гибкости, красоты, пластики выполнения движений, умения слушать музыку при выполнении упражнений;
- оптимизация взаимоотношений между детьми, развитие умения организовывать;
- придумывание композиций под музыку.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество занятий в год	Количество часов в год
1	Аквааэробика	36	36
2	Аквааэробика с элементами танца	36	36
3	Синхронное плавание	36	36
4	Синхронное плавание	36	36
	Всего:	144	144

Открытые занятия для родителей проводятся 2 раза в год

Перспективное планирование для детей 3-4 лет (младшая группа)

Месяц	Цели и задачи
Октябрь	-Выявление уровня подготовленности детей; -Обучение разнообразным передвижениям в воде; -Освоение базовых упражнений по аквааэробике; -Развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений; -Обучение погружению под воду без чувства страха на задержке дыхания.
Ноябрь	-Обучение передвижению по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями; -Обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде,

	для того, чтобы мышцы стали более эластичными и выносливыми.
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> -Разучивание и закрепление различных коллективных движений, а также упражнений в воде с гибкими палками под музыку; -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.
Январь	<ul style="list-style-type: none"> -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. -Разучивание коррекционных движений для профилактики плоскостопия и сколиоза; -приучение детей к самостоятельному и каждодневному выполнению
Февраль	<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. -Повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма;
Март	<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 - 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.
Апрель	-Повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов

	<p>упражнений для укрепления различных мышц организма; закрепление различных коллективных движений, а также упражнений в воде с гибкими палками под музыку.</p> <p>-Постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног;</p> <p>-Эмоциональное раскрепощение детей при помощи игр в воде</p>
Май	<p>-Закрепление навыка выполнения упражнений в воде с гибкими палками под музыку;</p> <p>-Разучивание различных коллективных упражнений.</p> <p>-Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений</p>

Перспективное планирование для детей 4 - 5 лет (средняя группа)

Месяц	Цели и задачи
Октябрь	<p>-Формирование умения совместного выполнения движений;</p> <p>- Совершенствование выполнения упражнений в шеренге, кругу;</p> <p>- Приучать детей следить за своей осанкой;</p> <p>- Формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде под музыку.</p> <p>-Формирование согласованности движений рук и дыхания в наклоне (на суше);</p> <p>- Разучивание движений под счет инструктора и его сигнал;</p> <p>-Воспитание взаимопомощи, посредством игровых упражнений.</p>
Ноябрь	<p>-Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению совместной согласованности движений;</p> <p>- корректирование попеременной работы ног вверх-вниз;</p> <p>- формирование умения согласованно выполнять движения в паре;</p> <p>- возбуждение желания заниматься в воде под музыку.</p> <p>-Учить детей выполнять движения согласованно, не только в своей тройке, но и взаимосвязано с остальными тройками;</p> <p>-выполнение простейших переворотов;</p> <p>-способствование возникновению мотивации к творческой деятельности.</p>
Декабрь	<p>-Учить детей выполнять движения в разных перестроениях.</p> <p>-Формирование умения выполнять перевороты на 180-360 градусов;</p> <p>-Обучение согласованному выполнению движений под музыку;</p> <p>способствование созданию новых движений, основанных на</p>

	<p>использовании личного опыта.</p> <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.
Январь	<p>Совершенствование переворотов на 180 градусов с последующим скольжением;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. -Обучение согласованным, скоординированным движениям не только в своей тройке и в общей композиции; -выполнение простейших переворотов; - создание мотивации к творческой деятельности.
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> -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 -Совершенствование отталкивания ногами от борта с продвижением вперед с мячом в руках; - выполнение задания самостоятельно считая про себя, согласовывать движения с музыкой
Март	<ul style="list-style-type: none"> -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. -Закрепление умения контролировать свое дыхание во время выполнения упражнений; -способствование оздоровлению посредством создания хорошего настроения, положительных эмоций.
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> -Координирование синхронности движений выполнении различных упражнений;

	<ul style="list-style-type: none"> -совершенствование согласованной работы рук и ног; -формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде. -Совершенствование навыка переворота на 180 градусов с последующим скольжением и отталкиванием ногами от борта; -способствование творческой деятельности детей, при выполнении упражнений под музыку.
Май	<ul style="list-style-type: none"> -Повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма; -Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений.

Перспективное планирование для детей 5-6 лет (старшая группа)

Месяц	Цели и задачи
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> - Правила поведения на занятиях; - Значение синхронного плавания для здоровья; - Проверка навыков детей.
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> - Знакомство с терминологией, сигналами схемами; - Формирование у детей представлений о конкретном «рисунке»
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> - Составление «рисунка на воде» в парах с обручами под музыку; - Закрепление навыков всплывания и лежания на воде; - Выдохи в воду сериями.
Январь	<ul style="list-style-type: none"> - Знакомство детей с определением «хват», «закрепка»; - Упражнение в «хвате», «закрепке»; - Обучение детей самостоятельному составлению «рисунков на воде с использованием различных пособий.
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> - Обучение детей плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем.
Март	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование у детей четких представлений о своей роли в каждом рисунке, умелому и быстрому реагированию на звуковой сигнал, музыку
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> - Обучение детей взаимозаменяемости, роли ведущего в рисунках на воде, оказание посильной помощи товарищам; - Подготовка «рисунков на воде» к открытому занятию.
Май	<ul style="list-style-type: none"> - Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению «рисунков на воде» по всей его поверхности.

	<ul style="list-style-type: none"> - Открытые просмотры и участие детей с «рисунками на воде» в праздниках и открытых мероприятиях; - Срезы нормативов по задержке дыхания, навыков в выполнении разнообразных движений на воде.
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Перспективное планирование для детей 6-7 лет (подготовительная группа)

Месяц	Цели и задачи
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> - Разучивание новых движений, используя при этом элементы «медуза», «цепочка», «пирамида, «поплавок» с единым шнуром; - Обучение детей умелому и плавному слиянию движений под музыкальное сопровождение.
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование у детей знаний о значении синхронного плавания для здоровья, «рисунков на воде» как частицы большого спорта; - Формирование у детей ответственного отношения к выполнению движений.
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование понятий, что «рисунки на воде» - коллективная работа; - Изготовление пособий для синхронного плавания.
Январь	<ul style="list-style-type: none"> - Игры и развлечения на воде; - Обучение выполнению «рисунков» на воде с одним общим снарядам.
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепление плавных переходов от одного «рисунка на воде» к другому, не мешая товарищу; - Совершенствование длительной задержке дыхания
Март	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование навыков «хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой»;
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> - Подготовка «рисунков на воде» к открытому занятию; - Выполнение «рисунков» на воде с одним общим снарядам; - Формирование дружеских отношений в команде.
Май	<ul style="list-style-type: none"> - Открытые просмотры и участие детей с «рисунками на воде» в праздниках и открытых мероприятиях; - Знакомство с другими спортивными играми на воде; - Срезы нормативов по задержке дыхания, навыков в выполнении разнообразных движений на воде.

МОНИТОРИНГ

ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Оценка качества обучения детей старшего дошкольного возраста в данной программе 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 и синхронному плаванию танца детей 5-6 лет

	Ф.И. ребёнка	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Специальные упражнения	Выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела.

	Ф.И. ребёнка	Развитие творчества в воде	Согласованное выполнение упражнений под музыку	Пластика в движениях	Сумма баллов

Тестовые задания и критерии:

1. Скольжения на груди:
 - 4 б - ребёнок проскользил 4 м и более;
 - 3 б - 3 м;
 - 2 б - 2 м;
 - 1б-1м.
2. Скольжение на спине:
 - 4 б - ребёнок проскользил 4 м и более;
 - 3 б - 3 м;
 - 2 б - 2 м;
 - 1б-1м.
3. Специальные упражнения:
 - 4 б - правильно;
 - 3 б - имеется неточность ;
 - 2 удовлетворительно;
 - 1б-не справился
4. Согласованное выполнение движений:
 - 4 б - правильно;
 - 3 б - имеется неточность ;
 - 2 б - удовлетворительно;
 - 1б-не справился
5. Развитие творчества в воде:

- 4 б - выполняет самостоятельно;
- 3 б - выполняет по образцу;
- 2 б - выполняет повторяя движения детей;
- 1б-не выполняет.

6. Пластика в движениях:

- 4 б - присутствует;
- 1 б - 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 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. «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.

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;
- плотики;
- гантели из легкого плавучего материала;
- надувные: круги, мячи, игрушки;
- нарукавники;
- гимнастические палки;
- обручи;
- пластмассовые кубики;
- султанчики.

Список литературы

1. С.В.Яблонская Физкультура и плавание в детском саду. Сфера, Москва, 2008г.
2. М.Д. Маханева Фигурное плавание в детском саду. Сфера, Москва 2009г.
3. И.В. Сидоров Как научить ребёнка плавать. М.2011г.
4. Т.А. Протченко Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Айрис-пресс, Москва, 2013г.

5. Л.Ф. Еремеева Научите ребёнка плавать. Детство-пресс, Санкт-Петербург 2009г.
6. Н.В. Микляева Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности. Москва, Аркти, 2011г.
7. А.А.Чеменова Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Санкт-Петербург, Детство-пресс, 2011г.