

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка – детский сад №17»

Принято
Решением Педагогического совета
№ 6 от 31.08.2020 г.



УТВЕРЖДАЮ

Заведующая

МАДОУ «Центр развития ребенка - детский сад №17»
Д.Г. Бикмурзина

Пр. № 42 от 31.08.2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «АКВААЭРОБИКА»

(Физкультурно-оздоровительная)

Возраст детей: 4-7 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:
инструктор по плаванию
Салямов Д.К.

Саранск 2020

Содержание

1	Паспорт программы	3
2	Пояснительная записка	4
3	Учебный план	9
5	Календарно-тематический план	10
6	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	12
7	Список литературы	13
8	Приложение	14

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная программа «Аквааэробика»
Руководитель программы	Салямков Д.К.
Организация-исполнитель	МАДОУ «Центр развития ребёнка детский сад № 17»
Адрес организации исполнителя	г.о. Саранск, ул. Проспект Российской армии д.14а
Цель программы	Всестороннее физическое развитие ребёнка, совершенствование техники спортивного плавания, повышение двигательной активности дошкольников, способствование оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию.
Направленность программы	Физкультурно-оздоровительная
Срок реализации программы	3 года
Вид программы Уровень реализации программы	адаптированная дошкольное образование
Система реализации контроля за исполнением программы	координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения; практическую работу осуществляет педагогический коллектив
Ожидаемые конечные результаты программы	Развитие у детей дошкольного возраста устойчивого интереса к занятиям плаванием и потребности в регулярном пользовании водой в оздоровительных целях.

Пояснительная записка

В процессе работы в бассейне дошкольной организации, дети разных возрастных групп испытывают определённые затруднения в овладении плавательными навыками. Малышам было трудно делать сильный продолжительный выдох в воду, что связано с физиологическими особенностями их органов дыхания, плохо усваивают погружение в воду с открытыми глазами, выдох в воду. Старшие дошкольники затрудняются в выполнении упражнений на всплытие и скольжение на груди и спине. Многие дети неправильно держат голову при плавании, не всегда согласовывают движения рук и ног с дыханием. Для устранения этих недостатков и для достижения хороших результатов по обучению плаванию была выбрана Аквааэробика.

Актуальностью выбранной темы заключается в том, что в последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулок, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей. В настоящее время в детских садах вводятся дополнительные развивающие занятия. Как сделать, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, интересными, познавательными. Аквааэробика включает в себя элементы плавания и синхронного плавания, водного поло, различных игр и эстафет на воде. В отличие от других видов физических упражнений Аквааэробика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект. Аквааэробика, так же как и плавание, повышает сопротивляемость организма воздействию температурных колебаний, воспитывает стойкость к простудным заболеваниям. Во время занятий в воде мышцы конечностей напрягаются и расслабляются ритмично. Выполнение статических упражнений в воде способствует самовытяжению позвоночника, его естественной разгрузки, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка, при одновременном укреплении всех групп мышц. Построение занятий в игровой форме с высоким уровнем положительных эмоций, а -это залог успешного обучения и воспитания, закаляющего эффекта и реализации других оздоровительных задач.

Отличительной особенностью аквааэробики является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положении (в отличие от плавания). При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах. Давление воды на подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела – все это способствует притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчает его работу.

Педагогическая целесообразность занятий аквааэробикой в том, что они помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико их оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм: формирование «мышечного корсета», Предупреждение искривления позвоночника, гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног; устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

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.

Цель программы – Всестороннее физическое развитие ребёнка, совершенствование техники спортивного плавания, повышение двигательной активности дошкольников, способствование оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию.

Задачи программы:

Оздоровительные задачи:

- Приобщать детей к здоровому образу жизни;
- Активизировать деятельность различных внутренних органов и систем;
- Снятие статического напряжения,
- Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- Предупреждение искривления позвоночника и возникновения плоскостопия;
- Гармоничное развитие почти всех мышечных групп;
- Устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Образовательные задачи:

- Формировать навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;
- Развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия;
- Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку;
- Формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.

Воспитательные задачи:

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

Принципы построения программы:

1. От простого к сложному, где предусмотрен переход от простых занятий к сложным.
2. Принцип наглядности.
3. Принцип индивидуализации.
4. Связь обучения с жизнью.
5. Систематичность занятий.
6. Доступность материала.
7. Повторность материала.

Дополнительная образовательная программа «Аквааэробика» рассчитана на 3 года. Для успешного освоения программы на занятиях численность детей в группе кружка должна составлять не более 8-10 человек. Дополнительная образовательная услуга оказывается детям по запросу родителей (законных представителей). Занятия проводятся 1 раз в неделю, с сентября по май. Продолжительность занятия с каждой группой – не более 20 минут в средней, 25 минут – в старшей группе, 30 минут – в подготовительной группе.

Формы проведения занятий:

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

Ожидаемые результаты:

К концу 3-го года обучения, у детей 6-7 лет должны быть сформированы: физические качества, навыки выполнения плавательных

действий, связанных с перемещением тела в водной среде. Должно увеличиться количество детей с правильной осанкой, улучшиться координация движений, улучшение физического здоровья за счёт повышения уровня сопротивляемости к простудному фактору у всех занимающихся, совершенствование нервно-психических процессов. Дети должны обогатиться не только двигательным, но и эстетическим, эмоциональным, танцевальным, волевым опытом.

Результаты освоения детьми дополнительной образовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Аквааэробика» заносятся в карту индивидуального учета освоения дополнительной образовательной программы «Аквааэробика». При выявлении результатов используются диагностические методики:

- Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать.
- Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения.
- Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста.
- Н.В.Микляева Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности доу.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- показательные выступления, начиная со второго полугодия, в спортивных развлечениях и соревнованиях на воде;
- итоги диагностики, где выявляется уровень освоения детьми программных требований.

Учебный план по плаванию (аквааэробика) первый год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			
		всего		теория	практика
		кол-во заняти й	мин.		
1	Общеразвивающие и профилактические упражнения (на расслабление; дыхательные упражнения; освоения с водной средой)	8	160 мин	40 мин	120 мин
2	Упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку)	6	120 мин	30 мин	90 мин
3	Плавательные упражнения	5	100 мин	25 мин	75 мин
4	Игровые упражнения	6	120 мин	30 мин	90 мин
5.	Упражнения на развитие физических качеств- (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)	6	120 мин	30 мин	90 мин
6.	6. Мониторинг	2	40 мин	10 мин	30 мин
	Итого:	33	660 мин	165 мин	495 мин

Учебный план по плаванию (аквааэробика) второй год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			
		всего		теория	практика
		кол-во заняти й	мин.		
1	Общеразвивающие и профилактические упражнения (на расслабление; дыхательные упражнения; освоения с водной средой)	8	200 мин	80 мин	120 мин
2	Упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку)	6	150 мин	60 мин	90 мин
3	Плавательные упражнения	5	125 мин	50 мин	75 мин
4	Игровые упражнения	6	150 мин	60 мин	90 мин
5.	Упражнения на развитие физических качеств- (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)	6	150 мин	60 мин	90 мин
6.	6. Мониторинг	2	50 мин	20 мин	30 мин
	Итого:	33	825ми н	330 мин	495 мин

Учебный план по плаванию (аквааэробика) третий год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			
		всего		теория	практика
		кол-во заняти й	мин.		
1	Общеразвивающие и профилактические упражнения (на расслабление; дыхательные упражнения; освоения с водной средой)	8	240 мин	80 мин	160 мин
2	Упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку)	6	180 мин	60 мин	120 мин
3	Плавательные упражнения	5	150 мин	50 мин	100 мин
4	Игровые упражнения	6	180 мин	60 мин	120 мин
5.	Упражнения на развитие физических качеств- (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)	6	180 мин	60 мин	120 мин
6.	6. Мониторинг	2	60 мин	20 мин	40 мин
	Итого:	33	990 мин	330 мин	660 мин

Комплексно-тематическое планирование программы по аквааэробике для детей дошкольного возраста.

№ п/ п	Учебный материал	Квартал, месяц							
		I		II			III		
		октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретические сведения.									
1	Значение аквааэробики.					+			
2	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.	+			+			+	
3	Использование упражнений в повседневной жизни.						+		
Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами.									
4	Упражнение на дыхание.	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Погружение в воду с головой.	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Открывание глаз в воде.	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Всплывание и лежание на поверхности воды.	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Скольжение по поверхности воды.	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без».									
9	Движение рук и ног.	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Дыхание пловца.			+	+			+	+
11	Согласование движений рук, ног, дыхания.				+	+	+	+	+
12	Плавание в координации движений.					+	+	+	+
Простейшие спады и прыжки в воду.									
13	Спады.			+	+	+	+	+	+
14	Прыжки на месте и с продвижением.	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Прыжки ногами вперед.	+	+	+	+	+	+	+	+
16	Прыжки головой вперед.				+	+	+	+	+
Игры и игровые упражнения способствующие									
17	Развитию умения передвигаться в воде	+				+	+		+
18	Овладению навыком погружения и открывания глаз	+	+	+		+	+		+
19	Овладению выдохам в воду	+	+	+	+	+	+	+	+

20	Развитию умения всплывать	+	+	+	+	+	+	+	+
21	Овладению лежанием	+	+	+	+	+	+	+	+
22	Овладению скольжением	+	+	+	+	+	+	+	+
23	Развитию умения выполнять прыжки в воду	+	+	+	+	+	+	+	+
24	Развитию физического качества	+	+	+	+	+	+	+	+

Художественное плавание.									
25	Элементы художественного плавания: хороводы, фигурные маршировки, геометрические фигуры, построения, перестроения.	+	+	+	+	+	+	+	+
26	Плавательные движения и элементы статистического плавания.		+	+	+	+	+	+	+
27	Композиции художественного плавания: индивидуальные, групповые, парные.		+		+	+	+	+	+
Упражнения релаксации.									
28	Восстановительные упражнения на воде.		+	+	+	+	+	+	+
29	Дыхательные упражнения «с опорой и без».	+	+	+	+	+	+	+	+
30	Лежание на спине, на груди с плавательным оборудованием.	+	+	+	+	+	+	+	+
31	Плавание на спине, на груди с плавательным оборудованием.	+	+	+	+	+	+	+	+
32	Плавание в свободном режиме.				+	+	+	+	+
Комплексы упражнений аквааэробики.									
33	Комплекс без предметов.	+							
34	Комплекс с мячом.	+	+						
35	Комплекс с обручем.		+	+	+				
36	Комплекс с мячами.				+	+	+		
37	Комплекс с лентами.							+	+
38	Комплекс с нудолсами.					+	+	+	

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Рекомендации и методические указания по проведению бесед, теоретических и практических занятий разработаны в соответствии с основными принципами педагогики и психологии.

В организации познавательной деятельности, развитию физического развития детей используются эффективные методы и приёмы.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности детей:

Фронтальный: одновременная работа со всеми детьми.

Коллективный: организация взаимодействия между всеми детьми.

Индивидуально-фронтальный - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы.

Групповой - организация работы малыми группами.

Для успешной реализации программы «Аквааэробика» необходимо: просторный, хорошо освещаемый бассейн, душевые, туалеты, раздевалки.

Оборудование: плавательная доска, туглы, мячи, спасательные круги, игрушки.

Реализация программы невозможна без программно-методического обеспечения материала, соответствующего возрастным особенностям детей и создания развивающей среды.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать.
2. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения.
3. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста.
4. Большаков И. А. Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. –М., 2005.
- 5.Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Богина Т. Л. Обучение плаванию в детском саду. –М., 1991.
6. Пищикова Н. Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: Задания, игры, праздники. –М., 2009.
7. Профит Э., Лопаз П. Аквааэробика «120 упражнений».-Ростов -на -Дону, 2007.
8. Н.В.Микляева Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности доу.

ПРИЛОЖЕНИЕ

СПИСОЧНЫЙ СОСТАВ ДЕТЕЙ

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Дата рождения	Группа здоровья
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			

ТАБЕЛЬ ПОСЕЩАЕМОСТИ ДЕТЕЙ

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Дни посещения											
		октябрь				ноябрь				декабрь			
													январь
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
13.													
14.													
15.													
16.													
17.													
18.													
Всего присутствует детей													

ТАБЕЛЬ ПОСЕЩАЕМОСТИ ДЕТЕЙ

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Дни посещения													
		февраль				март				апрель				май	
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
6.															
7.															
8.															
9.															
10.															
11.															
12.															
13.															
14.															
15.															
16.															
17.															
18.															
Всего присутствует детей															