


**Управление образования
Администрации городского округа Саранск
Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад №32 комбинированного вида»**

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета
№6
Протокол №6 от «31» августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о заведующей МДОУ «Детский
сад №32 комбинированного вида»
 Р.В. Дыдыкина
Приказ №313 от «31» августа 2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ**

«Дельфиненок»

- **СТУПЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ:** дошкольное образование
- **НАПРАВЛЕНИЕ:** физкультурно-оздоровительное
- **КОНТИНГЕНТ:** дети дошкольного возраста 6-7 лет
- **СРОК РЕАЛИЗАЦИИ:** 1 год
- **СОСТАВИТЕЛЬ:** Кафидов Алексей Владимирович,
инструктор по обучению плаванию

г. Саранск, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
• Ведущие идеи программы.	
• Основные плюсы программы.	
• Цель программы.	
• Основные задачи программы.	
• Распределение времени организации кружка на учебный год.	
• Нормативно-правовое обеспечение программы.	
• Ожидаемые результаты.	
ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ	8
• Санитарно-гигиенические условия проведения занятий.	
• Обеспечение безопасности занятий.	
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	10
• Создание предметно - развивающей среды.	
• Взаимодействие инструктора по плаванию с воспитателями, родителями.	
• Перспективное планирование работы с воспитателями и родителями.	
• Основное содержание занятий.	
• Определение правильности физической нагрузки.	
• График распределение изучаемого материала для старшей группы.	
• График распределение изучаемого материала для подготовительной группы.	
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	18
• Педагогические принципы программы.	
• Методы обучения.	
• Основные формы занятий.	
• Средства обучения.	
ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОСПИТАННИКОВ.....	21
• Характеристика основных навыков плавания.	
• Оценка плавательных умений детей дошкольного возраста.	
• К концу обучения дети должны уметь (подготовительная группа).	
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	26
ПРИЛОЖЕНИЕ	

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	«Дельфиненок»
Руководитель программы	Кафидов Алексей Владимирович
Организация исполнитель	МДОУ «Детский сад №32 комбинированного вида»
Адрес организации исполнителя	Республика Мордовия, г.о. Саранск, улица Федосеенко 10.
Цель программы:	укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников средствами аквааэробики.
Направленность программы:	Физическое развитие
Срок реализации программы:	1 год
Вид программы Уровень реализации	Общеразвивающая Дошкольное образование
Система реализации контроля за исполнением программы	Координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения; Практическую работу осуществляет педагогический коллектив
Ожидаемый конечный результат программы:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Погружаться в воду, открывать глаза в воде. ➤ Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой. ➤ Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост. ➤ Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой. ➤ Выполнять серии выдохов в воду,

вдох - выдох в сочетании с движениями ног.

➤ Дышать в положении лежа на груди с поворотом головы с неподвижной опорой.

➤ Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.

➤ Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.

➤ Попытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.

➤ Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.

➤ Выполнять упражнения «Звезда» на груди, на спине, упражнение «Осьминог» на длительность лежания.

➤ Плавать на груди с работой рук, с работой ног.

➤ Попытаться плавать способом на груди и на спине.

➤ Выполнять комплексы аквааэробики, упражнения восстановления, релаксации.

➤ Применять элементы художественного плавания.

➤ Творчески использовать приобретенные навыки.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества. Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Именно поэтому дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии.

Данная программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у них привычки к здоровому образу жизни, а также жизненно необходимых двигательных умений и навыков. В системе комплексной физкультурно-оздоровительной работы в этом плане большое место занимает обучение детей плаванию. Известно, что плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

В условиях современной жизни необходим поиск новых подходов, поэтому значительно возрастает роль используемых форм, методов и приемов по развитию у детей плавательных умений, которые способствуют сохранению их жизни, что является социально значимым аспектом.

Одной такой формой, является **акваэробика**, которая завоевывает популярность с огромной скоростью, благодаря простоте и доступности – с одной стороны, и эффективности – с другой. Это понятие происходит от двух слов «**аква**» - вода, «**аэробика**» - комплекс физических упражнений с элементами хореографии, выполненных под музыку.

Однако если использовать на занятиях только комплекс упражнений, то решить рассматриваемую проблему полностью невозможно, поэтому автор предлагает объединить плавательные и физические упражнения в воде в одно целое.

Ведущие идеи программы:

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

Рассмотрим существенные достоинства аквааэробики.

«**Аквааэробика**» - это выполнение плавательных и физических упражнений под музыку в воде в оздоровительных целях. Это одна из разновидностей аэробики, тренировки которой проходят в бассейне. Особенности влияния на детский организм ребенка обусловлено средой, в которой ребенок выполняет движения. Главная составляющая этих тренировок – вода. Она создает благоприятные условия, при которых эффективность занятий повышается в несколько раз. При этом отсутствует такой высокий уровень нагрузки на человеческий организм как при занятиях на суше.

Основные плюсы аквааэробики обусловлены уникальными свойствами воды:

- травмобезопасность занятий;
- отсутствие излишней нагрузки на суставы и связки;
- дополнительный эффект за счет преодоления сопротивления воды;
- массажный и лимфодренажный эффект.

Что дают ребенку занятия **аквааэробикой**?

Во-первых, адаптация к водной среде обогащает двигательный опыт, дает новые впечатления, что так важно для развития детей.

Во-вторых, водные занятия оказывают выраженный оздоравливающий и укрепляющий эффект. Вода нормализует мышечный тонус, снимает напряжение, укрепляет мышцы, закаливает, развивает вестибулярный аппарат (чувство равновесия).

В-третьих, ребенок должен понять, что вода — это не опасность, которой надо бояться, а естественная и здоровая среда, в которой можно находиться. Ведь самое главное — получать удовольствие от нахождения в воде.

В-четвертых, велико гигиеническое значение **аквааэробики**. Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов.

Аквааэробика способствует:

- формированию «мышечного корсета»;

- предупреждению искривлений позвоночника;
- гармоничному развитию почти всех мышечных групп;
- устранению повышенной возбудимости и раздражительности;
- созданию хорошего настроения.

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

Цель программы: *укрепление здоровья и повышение двигательной активности дошкольников средствами аквааэробики.*

Основные задачи программы.

- *Формировать культуру здорового образа жизни.*
- *Способствовать оздоровлению и закаливанию организма ребенка.*
- *Развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость.*
- *Способствовать приобретению, закреплению навыков плавания, преодолению чувства боязни воды.*
- *Развивать чувство ритма, эмоциональное состояние, умение управлять телом в воде.*
- *Формировать умения двигаться под музыку, самостоятельно составляя композицию.*
- *Развивать творческие способности, акватворчество.*
- *Формировать новые двигательные умения и навыки, используя средства аквааэробики.*
- *Воспитывать художественный вкус, любовь к воде и движениям в ней.*

Контингент воспитанников: дети старшего дошкольного возраста 6-7 лет.

Занятия в спортивном кружке составлены с учетом возраста и плавательной подготовленности воспитанников, т. е. рассчитаны на детей старшего дошкольного возраста, имеющих определенные плавательные умения и навыки.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная фильтрация воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря 0,5 – 1%-ным раствором хлорамина;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды (моют мыльно-содовым раствором, чистят щетками, ополаскивают горячей водой из шланга);
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией;
- осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне

Возрастная группа	Температура воды (°С)	Температура воздуха (°С)
Старшая	29–30(°С)	25-26(°С)
Подготовительная к школе	29–30(°С)	25-26(°С)

Обеспечение безопасности занятий по плаванию:

- занятия проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния;
- не разрешать детям толкать друг друга и погружаться с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
- не проводить занятия с группами, превышающими 12 человек;
- допускать детей к занятиям только с разрешения врача;
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя;
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее;
- научить детей пользоваться спасательными средствами;
- во время занятий внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого занимающегося отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку;
- обеспечить обязательное присутствие медсестры на занятии;

- не проводить занятия раньше, чем через 40 минут после еды;
- не выходить на прогулку ранее чем через час посещения бассейна;
- при появлении признаков переохлаждения: озноб, «гусиная кожа», посинение губ, вывести ребенка из воды и дать ему согреться;
- соблюдать методическую последовательность обучения;
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовленность каждого ребенка;
- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды;
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции;
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности занятий.

Правила поведения в бассейне.

- + Внимательно слушать задание и выполнять его.
- + Входить в воду только по разрешению инструктора.
- + Спускаться по лестнице спиной к воде.
- + Не стоять без движений в воде.
- + Не мешать, друг другу окунаться.
- + Не наталкиваться, друг на друга.
- + Не кричать.
- + Не звать, нарочно на помощь.
- + Не топить друг друга.
- + Не бегать в помещении бассейна.
- + Проситься выйти по необходимости.
- + Выходить быстро по команде инструктора.

Правила прыжков в воду

- + Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину: не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения инструктора.
- + Выполняются прыжки строго под наблюдением инструктора и по его команде.
- + Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.
- + При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.
- + При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях.
- + Внимательно слушать объяснение техники прыжка инструктором.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Аквааэробика - одна из эффективнейших форм оздоровительной физической культуры, которая положительно влияет на организм ребенка. Вода действует успокаивающе на нервных детей, а слишком активным дает возможность выплеснуть излишки энергии. Во время занятий каждый ребенок получает именно то, что ему действительно необходимо для гармоничного развития.

По данной программе, **аквааэробика** для детей дошкольного возраста проводится в форме кружка и включает элементы статистического и художественного плавания, упражнения аэробного режима, восстановительные упражнения на воде, различные игры и игровые упражнения, эстафеты на воде. Для выполнения упражнений комплексов используют различные предметы по количеству обучающихся. Это мячи и игрушки, нуддлсы (поролоновые палки), ленты и платки, гимнастические палки, обручи и т.д. Эти же предметы и разнообразный вспомогательный материал, и оборудование (тоннели для проплывания, горки, разделительные дорожки разной модификации, плавательные доски, колобашки (приспособления для работы ног), круги, нарукавники и т. д.) применяются для развития навыков плавания в основной и заключительной части занятия.

Занятия обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение, а в заключительной части рекомендуется использовать упражнения релаксации, выполняемые под специальные мелодии медленного темпа для восстановления организма после физической нагрузки. Упражнения комплексов в подготовительной части занятия просты и не требуют предварительного объяснения. Идеальная глубина для безопасного и эффективного выполнения упражнений – между уровнем груди и уровнем пояса.

Создание предметно - развивающей среды.

- ❖ Оформление акватории бассейна: учебные помещения должны быть оформлены ярко, красочно, чтобы вызывать у ребенка положительные эмоции: радость, заинтересованность, наслаждение от пребывания в воде, желание заниматься плаванием.
- ❖ Укомплектование вспомогательным материалом и оборудованием: в бассейне должны быть различные предметы и приспособления для выполнения упражнений, наглядные пособия. Это является одним из важных условий, потому что именно они помогают разнообразить занятия, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес, дают возможность применять дифференцированный подход в обучении, помогают почувствовать особенности воды.

Причем интерес и внимание ребенка вызывает только такой снаряд, который в значительной мере помогает ему преодолеть трудности, связанные с выполнением упражнений в воде.

❖ Наличие технических средств обучения: музыкальный центр, фонограммы и песни, соответствующие возрасту обучающего контингента, музыка для релаксации.

Взаимодействие инструктора по плаванию с воспитателями, родителями.



Учебно-тематический план 2020-2021 уч.год

№	Наименование образовательных разделов, тем.	Количество занятий	Общее количество часов	Количество часов теория	Количество часов практика
1.	Общеразвивающие и подготовительные к плаванию упражнения, в том числе на суше.	4	120 мин.	20 мин.	100 мин.
2.	Упражнения на развитие мышечных групп, формирование правильного дыхания в воде, обучение плаванию различными стилями.	6	180мин.	20 мин.	160 мин.
3.	Упражнения на развитие физических качеств, необходимых для выполнения плавательных упражнений.	6	180мин.	20 мин.	160 мин.
4.	Игровые упражнения, подвижные игры на воде, творческие задания.	5	150 мин.	20 мин.	130 мин.
5	Плавательные упражнения индивидуально и в группе под музыку.	5	150 мин.	20 мин.	130 мин.
6.	Мониторинг деятельности	2	60 мин.	10 мин.	50 мин.
	ИТОГО:	28	840 мин.	110 мин.	730 мин.

Календарно-тематический план работы кружка (1 год обучения)

Месяц	№ занятия	Тема	Задачи	Методические приемы	Оборудование
дети 6-7 лет					
Октябрь	1	Подготовка к обучению плаванию.	Ознакомить с температурой,	Объяснение. Звуковой сигнал.	Термометр-утенок, набор игрушек для купания. Доски для плавания.
	2	Общеразвивающие и профилактические упражнения	плотностью, вязкостью,	Команды. Непосредственная помощь	
	3	Упражнения на развитие мышечных групп	сопротивлением воды. Обучение правильному дыханию во время	Указание. Показ	
	4	Игровые упражнения Мониторинг	выполнения упражнений. Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища. Повышение функциональных возможностей организма. Выявить уровень развития физических качеств	Зрительные и звуковые ориентиры Упражнения-повторения Показ. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».	
Ноябрь	1	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды.	Набор игрушек для купания: корабль, дельфин, утенок, черепаха.
	2	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Непосредственная помощь	
	3	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (всплытие и лежание на воде)	Зрительные и звуковые ориентиры	
	4	Упражнения на развитие физических качеств	Развивать силовые способности	Упражнения-повторения Разучивание по частям. Приказание. Устранение ошибок Имитация	
Декабрь	1	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды	Набор тонущих игрушек: рыбки, колечки, лягушки.
	2	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и	Имитация.	
	3	Игровые упражнения		Непосредственная помощь	
	4	Упражнения на		Показ Зрительные и звуковые	

		развитие физических качеств	мышц туловища. Повышение функциональных возможностей организма. Развить выносливость	ориентиры помощь Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».	
Январь	1 2 3 4	Общеразвивающие и профилактические упражнения Плавательные упражнения Игровые упражнения Упражнения на развитие физических качеств	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких. Закрепить плавательные навыки (упражнения «звезда», «поплавок») Повышение функциональных возможностей организма. Развить гибкость	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок Показ Имитация. Приказание. Непосредственная помощь Зрительные и звуковые ориентиры. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».	Набор игрушек для купания: корабль, дельфин, утенок, черепаха.
Февраль	1 2 3 4	Общеразвивающие и профилактические упражнения Плавательные упражнения Упражнения на развитие мышечных групп Игровые упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких. Закрепить плавательные навыки (упражнения «звезда», «поплавок») Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища. Повышение функциональных возможностей организма.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок Имитация. Непосредственная помощь Зрительные и звуковые ориентиры Имитация Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».	Набор тонущих игрушек: рыбки, колечки, лягушки.
Март	1 2 3 4	Общеразвивающие и профилактические упражнения Упражнения на развитие мышечных групп Плавательные упражнения Упражнения на развитие физических качеств	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких. Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища. Закрепить плавательные	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Имитация. Упражнения-повторения Непосредственная помощь	Набор надувных игрушек: рыбки, лягушки, дельфин, черепаха. Нудл детский.

			<p>навыки (скольжение) Развить силу и координацию движений</p>		
Апрель	<p>1 2 3 4</p>	<p>Общеразвивающие и профилактические упражнения Плавательные упражнения Игровые упражнения Упражнения на развитие физических качеств</p>	<p>Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких. Закрепить плавательные навыки (лежание на воде, скольжение) Повышение функциональных возможностей организма Развить выносливость и чувство равновесия</p>	<p>Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Упражнения-повторения Зрительные и звуковые ориентиры Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками». Упражнения для повторения</p>	<p>Набор надувных игрушек: рыбки, лягушки, дельфин, черепахи. Набор игрушек для купания: корабль, дельфин, утенок, черепаха.</p>
Май	<p>1 2 3 4</p>	<p>Общеразвивающие и профилактические упражнения Упражнения на развитие мышечных групп Игровые упражнения Упражнения на развитие физических качеств. Мониторинг</p>	<p>Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких. Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища. Повышение функциональных возможностей организма. Развить силу и выносливость. Закрепить плавательные навыки (скольжение на груди и спине с работой ног в стиле кроль) Повышение функциональных возможностей организма. Выявить уровень развития физических качеств</p>	<p>Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок Непосредственная помощь Упражнения-повторения Зрительные и звуковые ориентиры. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».</p>	<p>Нудл детский Надувные круги. Набор надувных игрушек: рыбки, лягушки, дельфин, черепахи. Набор игрушек для купания: корабль, дельфин, утенок, черепаха.</p>

Работа с родителями

Месяц	Возрастная группа	
	Старшая	Подготовительная к школе
Сентябрь	Беседы и выступления на родительских собраниях. Консультации об организации проведения занятий. Формирование группы кружка по акваэробике.	Беседы и выступления на родительских собраниях. Консультации об организации проведения занятий. Формирование группы кружка по акваэробике.
Октябрь	Индивидуальные консультации.	Беседы, консультативные рекомендации.
Ноябрь	Подготовка к празднику на воде «День рождение Торттилы». Проведение праздника.	Показ открытого занятия кружка по акваэробике для родителей.
Декабрь	Показ открытого занятия кружка по акваэробике для родителей.	Мастер – класс «Акваэробика – веселая тренировка». Фото – выставка «Танцы на воде»
Январь	Показательное выступление для групп дошкольного учреждения.	Подготовка к празднику на воде «В тридевятом царстве морском государстве». Проведение праздника.
Февраль	Беседы, консультативные рекомендации. Фото - выставка «Акваэробика для детей»	Показ открытого занятия кружка по акваэробике для родителей.
Март	Мастер – класс «Акваэробика – здоровье малышей».	Показательное выступление для групп дошкольного учреждения.
Апрель	Подготовка к празднику на воде «День Нептуна». Проведение праздника.	Подготовка к празднику на воде «День Нептуна». Проведение праздника.
Май	Знакомство с результатами диагностики. Просмотр видеороликов.	Знакомство с результатами диагностики. Просмотр видеороликов.

Основное содержание занятий.

➤ Подготовительная часть состоит из выполнения умеренных по интенсивности физических упражнений в воде под музыку, обеспечивает разогревание организма, повышение частоты пульса, дыхания. Упражнения выполняются без предметов и с

предметами, сначала без музыки, а на последующих занятиях с музыкой, усложняя комплекс.

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

➤ Заключительная часть предусматривает постепенное снижение нагрузки. Для этого выполняются дыхательные упражнения, упражнения на расслабление в медленном темпе, а также упражнения на релаксацию, упражнений на мышечное напряжение и расслабление, на преодоление чувства боязни воды, на восстановление функций организма после упражнений.

Дозировка физической нагрузки зависит от подбора упражнений, и от темпа музыки.

Определение правильности физической нагрузки.

Во-первых, методом пульсометрии (высокая интенсивность ЧСС – 160-180 ударов в мин., средняя интенсивность 140-160 ударов в мин, низкая 120-140 ударов в мин).

Во-вторых, физическая нагрузка определяется визуально (нарушение координации движения, осанки, изменение цвета кожи лица, потоотделение).

В-третьих, важным показателем является и самочувствие детей после занятий. Если появилось чувство вялости, усталости, нарушился сон, значит, следует снизить интенсивность занятий.

Ценность таких занятий в том, что они имеют большое оздоровительно-гигиеническое значение. Музыкальный ритм организует движения, создает хорошее настроение, вызывает положительные эмоции, усиливает воздействие физических упражнений на организм, способствует повышению работоспособности, бодрости здоровья, тонуса нервной системы.

График распределение изучаемого материала для 1 года обучения.

№	Учебный материал	Квартал, месяц								
		I			II			III		
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретические сведения.										
1.	Влияние аквааэробики на детский организм.	+				+				
2.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.		+			+			+	
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	+	+	+	+	+	+	+	+	+

График распределение изучаемого материала для 1 года обучения.

№	Учебный материал	Квартал, месяц								
		I			II			III		
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
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 гимнастической палкой.			+	+					
36.	Комплекс с мячами.			+	+	+		+		
37.	Комплекс с игрушками.					+	+	+		
38.	Комплекс с обручем.								+	+

График распределение изучаемого материала для 2 года обучения.

№	Учебный материал	Квартал, месяц								
		I			II			III		
		сентябрь	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	+	+	+	+	+	+	+	+	+

График распределение изучаемого материала для 2 года обучения.

№	Учебный материал	Квартал, месяц								
		I			II			III		
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
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 «нуддлами».						+	+	+	

На основе предлагаемого материала каждый инструктор может составить перспективное планирование занятий, новые упражнения, комплексы и композиции, формируя свою систему развития двигательной активности дошкольников.

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: показываемого 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:

- теоретические- предполагают рассказ о значении аквааэробики, ее влиянии на организм, об использовании упражнений в повседневной жизни и самостоятельной активности;
- 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;
- индивидуальные - направлены на совершенствование умений детей, которые имеют слабую подготовку или, наоборот, сильную.

Средства обучения.

- ✚ Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами.
- ✚ Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без».
- ✚ Простейшие спады и прыжки в воду.
- ✚ Игры и игровые упражнения способствующие.

✚ 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.

✚ Художественное плавание- это выполнение, демонстрация различных хороводов, фигурных маршировок, геометрических фигур, все возможные построения и перестроения, композиции, объединенные плавательными движениями и элементами статистического плавания (т.е. умение неподвижно лежать на воде). Выполняется под музыку, возможно синхронно. Могут быть индивидуальные, парные, групповые. Отличается от синхронного плавания своей не соревновательной направленностью. Задача художественного плавания пропаганда плавания и здорового образа жизни. Упражнения позволяют закрепить навыки плавания, разнообразить процесс обучения и развивать акватворчество.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОСПИТАННИКОВ

Успешность усвоения программного материала по аквааэробике определяется степенью овладения основными навыками плавания.

Характеристика основных навыков плавания.

Навык	Характеристика
Ныряние	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться там и передвигаться, знакомит с подъемной силой.
Продвижение в воде	Позволяет почувствовать не только статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплывать большие расстояния, совершенствует другие навыки, способствует развитию выносливости; позволяет сделать первый шаг от человека, не умеющего плавать, к пловцу.
Контролируемое дыхание	Это ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, он тесно взаимосвязан со всеми навыками.
Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать на него действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит преодолевать чувство страха.

Умение использовать приобретенные навыки в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях считается результатом усвоения программного материала.

Оценка плавательных умений детей дошкольного возраста.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательной подготовленности детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений.

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплывание тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».

Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
Контролируемое дыхание	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед.
	Соскок головой вперед.
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной доской.

Упражнения для определения уровня плавательной подготовленности

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплавание «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
	Скольжение на спине с работой рук, с работой ног.
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Контролируемое дыхание	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Прыжок головой вперед.
	Прыжок ногами вперед в глубокую воду.
Лежание	Упражнение «Осьминог» на длительность лежания
	Упражнение «Звезда» на груди, на спине в глубокой воде.
	Лежание на спине, на груди в паре, группой.

Тестирование проводится в начале и в конце года. Результаты вносятся в диагностическую карту освоения навыков плавания. На основании, которой осуществляется анализ развития плавательных способностей детей дошкольного возраста понавыкам и умениям, анализ уровня общей плавательной подготовленности, а также проводится сравнительная диагностика роста плавательных умений.

Диагностическая карта освоения навыков плавания

№	Ф.И. ребенка	Основные навыки плавания													
		Выдох в воду		Ныряние		Прыжки в воду		Лежание				Продвижение в воде			
								На груди		На спине		На груди		На спине	
		Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.

К концу года обучения дети должны уметь(подготовительная группа)

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
- Дышать в положении лежа на груди с поворотом головы с неподвижной опорой.
- Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.

- Попытаться скользнуть на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звезда» на груди, на спине, упражнение «Осьминог» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Попытаться плавать способом на груди и на спине.
- Выполнять комплексы аквааэробики, упражнения восстановления, релаксации.
- Применять элементы художественного плавания.
- Творчески использовать приобретенные навыки.

Гигиенические навыки.

- Самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться.
- Принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения.

- ❖ Знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.
- ❖ Реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника/Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина Л.Н.Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура-дошкольникам: программа и программные требования:Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.:Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
6. Левин Г. Плавание для малышей/Пер. с нем. Л.Е. Микулин. –М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.-(Азбука спорта).

7. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада/Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
10. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- №6, 7.
11. Сажина С.Д.Составление рабочих учебных программ для ДОУ:Методические рекомендации/С.Д.Сажина. – М.:ТЦСфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).
12. Тарасова Т.А.Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ/Т.А.Тарасова. -М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.- (Приложение к журналу«Управление ДОУ»).
13. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
14. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.