

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
городского округа Саранск
«Центр развития ребенка - детский сад № 7»

Рассмотрена и одобрена
на заседании педагогического
совета № 6 от «30» 08.2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МАДОУ «Центр развития
ребенка - детский сад № 7»
И.А. Вельматкина
Приказ № 16/009-2 от 09.2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА)
«Аквааэробика»**

Возраст детей: 4-7 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель:
Федосеев С. В.

Саранск

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы
2.	Пояснительная записка
3.	Учебно-тематический план
4.	Содержание изучаемого курса
5.	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы
6.	Список литературы
7	Приложения

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная образовательная программа «Аквааэробика» (далее - Программа)
Руководитель программы	Инструктор по плаванию Федосеев Сергей Владимирович
Организация-исполнитель	МАДОУ «ЦРР - Детский сад №7» г.о. Саранск
Адрес организации исполнителя	г. Саранск ул. Проспект 70 лет Октября, 71А
Цель программы	формирование у воспитанников навыка синхронного выполнения упражнений в высокой воде с использованием элементов техники «Полупрыжок» на груди и спине
Направленность программы	Физическое
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	<ul style="list-style-type: none"> - повышение уровня развития плавательных навыков; - усвоение элементов техники выполнения упражнений в высокой воде на груди и спине; - использование приобретенных плавательных навыков в синхронной деятельности на воде; - уверенность в играх на воде, в работе в команде; - формирование адекватной самооценки и оценки действий сверстников; - устойчивый интерес к занятиям аквааэробикой, - участие в районных соревнованиях по плаванию.

2. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа направлена на физическое развитие ребенка – дошкольника, сохранение и укрепление его здоровья, формирование двигательных навыков.

Плавание – один из важнейших звеньев в воспитании ребенка – содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно – сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно – двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закалывания и формирования правильной осанки ребенка.

Занятия аквааэробикой разносторонне укрепляет организм и гармонично развивает ребенка. Не следует забывать, что синхронное выполнение упражнений в воде способствует росту уверенности ребенка в собственных силах и развитию его волевых качеств: смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности.

О потребности подготовки ребенка к адекватному, уверенному поведению в необычных условиях, говорят и современные родители. По результатам проведенного анкетирования 89% родителей хотят общаться по данной проблеме, так как считают ее актуальной в настоящее время.

Большая ценность массового обучения плаванию детей дошкольного возраста не может вызывать и тени сомнения. Если же детей с самых ранних лет научить не бояться воды и умению свободно держаться на ее поверхности, проплывая небольшое расстояние, то многие тысячи детских жизней будут спасены.

Выполнение синхронных движений в воде – это в первую очередь подготовка психики ребенка к пребыванию в непривычной среде. Частое пребывание в воде, ритмичное выполнение движений способствует дальнейшему развитию волевых качеств и чувства уверенности.

Эффективным является широкое применение игрового метода. Игра увлекает, создает эмоциональный настрой на занятии аквааэробикой, помогает снять напряжение и страх в воде, позволяет многократно повторять одно и то же упражнение в разных вариантах, помогает при воспитании чувств товарищества, выдержки. Включая изученные элементы техники плавания в игровые ситуации, мы способствуем ускоренному овладению детьми техникой плавания.

Цель образовательной программы: формирование у воспитанников навыка синхронного выполнения упражнений в высокой воде с использованием элементов техники «кроль» на груди и спине

Задачи:

1. Упражнять в технике выполнения упражнений из разных исходных положений.
2. Развивать координацию движений, самостоятельность и уверенность в выполнении синхронных упражнений в воде.
3. Закреплять умение держаться на воде
4. Воспитывать интерес к синхронным упражнениям в воде.
5. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни, потребность в занятиях аквааэробикой.

Отличительные особенности данной программы: начало занятий с воспитанниками младшего дошкольного возраста, постепенное усвоение технических приемов синхронного плавания путем усложнения элементов техники, наличие игровых приемов выполнения упражнений, использование метода тренировки и соревнования.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: 4 – 7 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: 3 года. Ребенок может включиться в освоение программы на любом этапе ее реализации.

Формы занятий: занятие – тренировка, игровое занятие, занятие – соревнование.

Способы организации воспитанников для плавания: фронтальный, подгрупповой, индивидуальный.

Методы и приемы, помогающие осуществлять индивидуальный подход: дифференциация заданий, дозировка заданий, ограничение зоны действия на разной глубине.

Режим занятий: 1 раз в неделю для воспитанников 4 – 7 лет.

Количество учебных часов в неделю:

- для воспитанников 4 – 5 лет: 20 минут
- для воспитанников 5 – 6 лет: 25 минут
- для воспитанников 6 – 7 лет: 30 минут

Количество учебных часов в месяц:

- для воспитанников 4 – 5 лет: 1 час 20 минут
- для воспитанников 5 – 6 лет: 1 час 40 минут
- для воспитанников 6 – 7 лет: 2 часа.

Количество учебных часов в год:

- для воспитанников 4 – 5 лет: 11 часов
- для воспитанников 5 – 6 лет: 13 часов
- для воспитанников 6 – 7 лет: 18 часов

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Способом проверки усвоенных технических приемов плавания является выполнение тестовых заданий (коллектив авторов под редакцией Н.В. Микляевой):

- Синхронное погружение с выдохом в воду (сек.)
- Синхронное выполнение упражнений из разных исходных положений
- Синхронное скольжение на груди в одном и разных направлениях (м)
- Синхронное скольжение на груди с движениями ног (м)
- Синхронное скольжение на груди с движениями рук (м)

Ожидаемые результаты работы:

- повышение уровня развития плавательных навыков;
- усвоение элементов техники выполнения упражнений в высокой воде на груди и спине;
- использование приобретенных плавательных навыков в синхронной деятельности на воде;

- уверенность в играх на воде, в работе в команде;
- формирование адекватной самооценки и оценки действий сверстников;
- устойчивый интерес к занятиям аквааэробикой,
- участие в районных соревнованиях по плаванию.

3. Учебно–тематический план с детьми 4 – 5 лет

№ п/п	Содержание деятельности	Количество часов за учебный год
1	Разные виды упражнений в воде	1 час
2	Игры на синхронное погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха, ориентировку под водой	2 часа
3	Синхронные движения рук в выполнении упражнений в воде	2 часа
4	Одновременное всплытие и лежание на воде	1 час
5	Синхронное скольжение на груди	3 часа
6	Синхронные движения ног в выполнении упражнений	1 час
7	Синхронные движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках.	1 час
Итого:		11 часов

С детьми 5 – 6 лет

№ п/п	Содержание деятельности	Количество часов за учебный год
1	Разные виды упражнений в высокой воде	2 часа
2	Игры на одновременное погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха, ориентировку под водой	2 часа
3	Синхронное всплытие и лежание на воде	1 час
4	Синхронные движения рук в выполнении упражнений в воде	2 часа
5	Синхронное скольжение на груди	1 час
6	Синхронное скольжение на спине	1 час
7	Синхронные движения ног в работе в команде	2 часа
8	Синхронные движения ногами в скольжении на груди	2 часа
Итого:		13 часов

С детьми 6 – 7 лет

№ п/п	Содержание деятельности	Количество часов
1	Разные виды упражнений в высокой воде	2 часа
2	Игры на синхронное погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха, ориентировку под водой	2 часа
3	Одновременное всплытие и лежание на воде	2 часа
4	Синхронное скольжение на груди	2 часа
5	Синхронное скольжение на спине	2 часа

6	Синхронные движения рук в выполнении упражнений	2 часа
7	Синхронные движения ногами в скольжении на груди	2 часа
8	Синхронные движения ногами в скольжении на спине	2 часа
9	Согласование движений рук и ног при синхронном выполнении упражнений	2 часа
Итого		18 часов

4. Содержание программы Средняя группа (4 – 5 лет)

Задачи:

1. Закреплять умение синхронно выполнять разные виды упражнений в воде.
2. Развивать чувство равновесия при выполнении синхронных упражнений в воде.
3. Воспитывать интерес к играм и упражнениям в воде.

Месяц	№ занятия	Задачи
Сентябрь	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в выполнении синхронных движений руками и ногами. 2. Развивать ориентировку в пространстве бассейна. 3. Воспитывать организованность.
	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному в разных направлениях. 2. Развивать равновесие при выполнении упражнений на разной глубине. 3. Воспитывать активность.
	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в выполнении синхронных движений руками и ногами. 2. Развивать в выполнении глубокого вдоха и продолжительного выдоха. 3. Воспитывать интерес к занятиям плаванием.
	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в выполнении энергичного толчка ногами и скольжении в воде в положении «стрела». 2. Развивать умение прыгать по сигналу, преодолевая сопротивление воды. 3. Воспитывать самостоятельность.
Октябрь	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение погружаться в воду с открытыми глазами, делать энергичный выдох в воду. 2. Развивать реакцию на сигнал. 3. Воспитывать самостоятельность.

	2	<p>1. Упражнять в разных способах передвижения по воде со сменой направления.</p> <p>2. Развивать ориентировку в пространстве бассейна.</p> <p>3. Воспитывать желание заниматься упражнениями в воде.</p>
	3	<p>1. Упражнять в синхронных высоких прыжках в высокой воде.</p> <p>2. Развивать умение задерживать дыхание под водой.</p> <p>3. Воспитывать организованность.</p>
	4	<p>1. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при высоких прыжках в глубокой воде.</p> <p>2. Развивать координацию движений.</p> <p>3. Воспитывать желание заниматься упражнениями в воде.</p>
Ноябрь	1	<p>1. Закреплять умение одновременно делать продолжительный выдох в воду при погружении с головой.</p> <p>2. Развивать выносливость.</p> <p>3. Воспитывать самостоятельность, выдержку.</p>
	2	<p>1. Упражнять в выполнении синхронного энергичного толчка двумя ногами, скольжении в положении «стрела».</p> <p>2. Развивать координацию согласованных движений.</p> <p>3. Воспитывать желание заниматься плаванием.</p>
	3	<p>1. Закреплять умение одновременно всплывать и лежать на воде.</p> <p>2. Развивать координацию движений.</p> <p>3. Воспитывать желание заниматься аквааэробикой.</p>
	4	<p>1. Упражнять в одновременном погружении в воду с открытыми глазами, отыскивая предметы.</p> <p>2. Развивать координацию движений.</p> <p>3. Воспитывать желание выполнять упражнения в воде.</p>
Декабрь	1	<p>1. Упражнять в синхронном скольжении на груди</p> <p>2. Развивать умение ориентироваться под водой.</p> <p>3. Воспитывать самостоятельность.</p>
	2	<p>1. Упражнять в скольжении на груди в одном и разных направлениях.</p>

		<p>2. Развивать умение погружаться в воду с головой, открывать глаза.</p> <p>3. Воспитывать организованность.</p>
	3	<p>1. Упражнять в передвижении в воде в разных направлениях, не мешая друг другу.</p> <p>2. Развивать умение выполнять синхронные движения по сигналу.</p> <p>3. Воспитывать самостоятельность.</p>
	4	<p>1. Продолжать учить выполнять энергичный толчок ногами и синхронно скользить на груди по воде.</p> <p>2. Развивать силу толчка, координацию движений.</p> <p>3. Воспитывать уверенность в своих силах.</p>
Январь	1	<p>1. Упражнять в скольжении на груди в положении «стрела».</p> <p>2. Развивать умение выполнять упражнения с предметом.</p> <p>3. Воспитывать организованность.</p>
	2	<p>1. Упражнять в умении свободно лежать на воде, самостоятельно всплывать, синхронно скользить по воде.</p> <p>2. Развивать координацию движений.</p> <p>3. Воспитывать чувство уверенности при передвижении в воде.</p>
	3	<p>1. Закреплять умение регулировать дыхание во время скольжения на груди.</p> <p>2. Развивать умение ориентироваться под водой.</p> <p>3. Воспитывать самостоятельность.</p>
	4	<p>1. Упражнять в скольжении на груди в сочетании с движениями ногами.</p> <p>2. Развивать чувство равновесия при выполнении синхронных упражнений.</p> <p>3. Воспитывать смелость, настойчивость.</p>
Февраль	1	<p>1. Упражнять в умении погружаться в воду с открытыми глазами.</p> <p>2. Развивать умение задерживать дыхание при погружении в воду.</p> <p>3. Воспитывать интерес к занятиям аквааэробикой.</p>
	2	<p>1. Закреплять умение всплывать и лежать на поверхности воды.</p> <p>2. Развивать чувство равновесия в работе в команде.</p> <p>3. Воспитывать самостоятельность.</p>

	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в скольжении на груди. 2. Развивать чувство равновесия в работе в команде. 3. Воспитывать аккуратность.
	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение одновременно скользить на груди в сочетании с движениями ногами. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать желание добиваться результата.
Март	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение передвигаться и ориентироваться под водой. 2. Развивать координацию синхронных движений. 3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.
	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в движении ног кролем на груди. 2. Развивать выносливость. 3. Воспитывать интерес к совместным упражнениям в воде.
	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение скользить на груди с движением ног, с предметом в руках. 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в передвижении по дну в разном темпе. 2. Развивать быстроту, ловкость. 3. Воспитывать желание заниматься аквааэробикой.
Апрель	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение скользить на груди, выполняя вдох, выдох. 2. Развивать реакцию на сигнал. 3. Воспитывать самостоятельность, доброжелательность.
	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение подныривать в обруч с задержкой дыхания. 2. Развивать согласованность синхронных движений. 3. Воспитывать организованность.
	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение одновременно подныривать в обруч с задержкой дыхания. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать настойчивость в достижении результата.
	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение двигаться под водой с открытыми глазами, задерживая дыхание. 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать смелость, решительность.

Май	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, выполняя поочередные маховые движения прямыми ногами. 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать активность, желание заниматься аквааэробикой.
	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение двигаться под водой с открытыми глазами, синхронно выполняя повороты. 2. Развивать ориентировку под водой. 3. Воспитывать интерес к подводному плаванию.
	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение одновременно подныривать в обруч. 2. Развивать согласованность движений. 3. Воспитывать организованность.
	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение одновременно всплывать, лежать на воде, скользить. 2. Развивать чувство равновесия. 3. Воспитывать уверенность, целеустремленность.

Старшая группа (5 – 6 лет)

Задачи:

1. Упражнять в технике плавания кроль на груди, синхронном выполнении упражнений.
2. Развивать координацию движений, чувство уверенности при передвижении в воде.
3. Воспитывать интерес к аквааэробике.

Месяц	№ занятия	Задачи
Сентябрь	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, выполняя поочередные маховые движения прямыми ногами. 2. Развивать ориентировку в пространстве бассейна 3. Воспитывать активность, самостоятельность.
	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение двигаться под водой с открытыми глазами, задерживая дыхание. 2. Развивать ориентировку под водой. 3. Воспитывать интерес к аквааэробике.
	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в одновременном подныривании в обруч с задержкой дыхания. 2. Развивать согласованность движений. 3. Воспитывать целеустремленность.

	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в синхронном движении ног при скольжении с предметом в руках. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать интерес к занятиям плаванием.
Октябрь	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать умение группироваться из исходного положения «стоя» 2. Развивать чувство равновесия в командном выполнении упражнений. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение одновременно всплывать, лежать на воде, скользить на груди в сочетании с движениями ногами. 2. Развивать согласованность движений рук и ног. 3. Воспитывать интерес к занятиям плаванием.
	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять одновременные движения руками в упражнениях на груди. 2. Развивать координацию синхронных движений. 3. Воспитывать желание заниматься аквааэробикой.
	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в выполнении вдоха и выдоха с задержкой дыхания, сочетая с синхронными движениями рук. 2. Развивать согласованность движений и дыхания. 3. Воспитывать организованность, целеустремленность.
Ноябрь	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в синхронном движении ног, согласовывая с выдохом. 2. Развивать умение ходить в заданном направлении. 3. Воспитывать интерес к упражнениям в воде.
	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в синхронных движениях рук при выполнении упражнений. 2. Развивать быстроту реакции. 3. Воспитывать интерес к занятиям аквааэробикой.
	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в движении рук при плавании на груди 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать уверенность в своих силах
	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в синхронном движении ног. 2. Развивать умение задерживать дыхание. 3. Воспитывать интерес к занятиям аквааэробикой.

Декабрь	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в выполнении упражнений в положении «стрела». 2. Развивать умение одновременно погружаться в воду с головой, задерживая дыхание. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в синхронном выполнении движений ног при плавании кролем на груди. 2. Развивать умение скользить на груди с доской в руках, принимая положение «стрела». 3. Воспитывать уверенность при передвижении в воде.
	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в синхронном выполнении движений рук в положении «стрела». 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать настойчивость.
	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в синхронном скольжении на груди с предметом в руках. 2. Развивать умение задерживать дыхание под водой. 3. Воспитывать самостоятельность.
Январь	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение одновременно подныривать под круг, задерживая дыхание. 2. Развивать умение группироваться в воде и всплывать. 3. Воспитывать интерес к аквааэробике.
	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в выполнении синхронных движений руками на глубине при плавании кролем на груди. 2. Развивать силу, выносливость. 3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься аквааэробикой.
	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, выполняя поочередные маховые движения прямыми ногами. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять технику синхронного плавания кролем на груди. 2. Развивать умение группироваться в воде и всплывать. 3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.
Февраль	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять технику синхронного плавания кролем на груди. 2. Развивать ловкость, быстроту, внимание. 3. Воспитывать чувство товарищества.

	2	<p>1. Упражнять в выполнении синхронных движений руками на глубине.</p> <p>2. Развивать умение группироваться в воде и одновременно всплывать.</p> <p>3. Воспитывать уверенность в своих силах.</p>
	3	<p>1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, согласовывая движения рук и ног.</p> <p>2. Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>3. Воспитывать настойчивость, целеустремленность.</p>
	4	<p>1. Отрабатывать технику синхронного плавания на груди.</p> <p>2. Развивать умение группироваться в воде и одновременно всплывать.</p> <p>3. Воспитывать желание заниматься аквааэробикой.</p>
Март	1	<p>1. Закреплять умение двигаться под водой с открытыми глазами, задерживая дыхание.</p> <p>2. Развивать умение одновременно группироваться в воде и всплывать.</p> <p>3. Воспитывать чувство уверенности в своих силах.</p>
	2	<p>1. Упражнять в скольжении на груди, согласовывая движения рук и ног.</p> <p>2. Развивать ориентировку в пространстве.</p> <p>3. Воспитывать уверенность в своих силах.</p>
	3	<p>1. Упражнять в синхронном плавании на груди, выполняя упражнения.</p> <p>2. Развивать координацию движений.</p> <p>3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.</p>
	4	<p>1. Закреплять умение всплывать, лежать на воде, скользить на груди, сочетать движения.</p> <p>2. Развивать координацию движений.</p> <p>3. Воспитывать интерес к занятиям синхронным плаванием.</p>
Апрель	1	<p>1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, согласовывая движения.</p> <p>2. Развивать умение задерживать дыхание по сигналу.</p> <p>3. Воспитывать желание заниматься синхронным плаванием.</p>
	2	<p>1. Закреплять умение двигаться под водой с открытыми глазами, задерживая дыхание.</p>

		<p>2. Развивать умение одновременно группироваться в воде и всплывать.</p> <p>3. Воспитывать настойчивость, уверенность в своих силах.</p>
	3	<p>1. Закреплять умение всплывать, лежать на воде, скользить на груди в сочетании с движениями ногами.</p> <p>2. Развивать координацию движений.</p> <p>3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.</p>
	4	<p>1. Упражнять в выполнении синхронных гребковых движений руками на глубине.</p> <p>2. Развивать силу, выносливость.</p> <p>3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься синхронным плаванием.</p>
Май	1	<p>1. Закреплять умение одновременно двигаться под водой с открытыми глазами, задерживая дыхание.</p> <p>2. Развивать умение задерживать дыхание при одновременном погружении в воду с головой.</p> <p>3. Воспитывать решительность.</p>
	2	<p>1. Закреплять умение плавать кролем на груди в разных направлениях.</p> <p>2. Развивать умение одновременно группироваться в воде и всплывать.</p> <p>3. Воспитывать уверенность в своих силах.</p>
	3	<p>1. Закреплять умение всплывать, лежать на воде, сохраняя равновесие, скользить на груди в разных направлениях.</p> <p>2. Развивать координацию совместных движений.</p> <p>3. Воспитывать чувство товарищества.</p>
	4	<p>1. Закреплять технику синхронного плавания с выполнением упражнений.</p> <p>2. Развивать умение регулировать дыхание.</p> <p>3. Воспитывать желание заниматься аквааэробикой.</p>

Подготовительная группа (6 – 7 лет)

Задачи:

1. Закреплять умение синхронно плавать в технике кроль на спине.
2. Развивать координацию движений, самостоятельность и уверенности при выполнении упражнений в воде.
3. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни, потребность в занятиях аквааэробикой.

Месяц	№	Задачи
-------	---	--------

	занятия	
Сентябрь	1	1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, выполняя поочередные маховые движения прямыми ногами. 2. Развивать ориентировку в пространстве бассейна 3. Воспитывать активность, самостоятельность.
	2	1. Закреплять умение одновременно всплывать, лежать на воде. 2. Развивать чувство равновесия. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	3	1. Упражнять в подныривании в обруч с задержкой дыхания. 2. Развивать согласованность движений. 3. Воспитывать целеустремленность.
	4	1. Закреплять умение одновременно подныривать в обруч с задержкой дыхания. 2. Развивать согласованность движений. 3. Воспитывать организованность.
Октябрь	1	1. Развивать умение синхронно группироваться из исходного положения «стоя» 2. Развивать чувство равновесия. 3. Воспитывать уверенность в своих силах
	2	1. Закреплять синхронные движения руками при плавании кролем на груди. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать желание заниматься аквааэробикой.
	3	1. Упражнять в одновременном выполнении вдоха и выдоха с задержкой дыхания, сочетая с движениями рук. 2. Развивать согласованность движений и дыхания. 3. Воспитывать организованность, целеустремленность.
	4	1. Упражнять в синхронных движениях руками при плавании кролем на груди 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать самостоятельность.
Ноябрь	1	1. Упражнять в синхронном движении ног кролем на груди, согласовывая с выдохом. 2. Развивать умение ходить в заданном направлении.

		3. Воспитывать интерес к совместным упражнениям.
	2	1. Упражнять в синхронных движениях рук при плавании кролем на груди. 2. Развивать быстроту реакции. 3. Воспитывать интерес к занятиям аквааэробикой.
	3	1. Упражнять в синхронных движениях рук при выполнении упражнений в положении «стрела». 2. Развивать умение задерживать дыхание по сигналу. 3. Воспитывать чувство уверенности..
	4	1. Упражнять в синхронном движении рук при плавании кролем на груди 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать уверенность в своих силах
Декабрь	1	1. Упражнять в синхронном плавании кролем на груди. 2. Развивать умение одновременно погружаться в воду с головой, задерживая дыхание. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	2	1. Упражнять в синхронном выполнении движений ног. 2. Развивать умение одновременно скользить на груди с предметом в руках, принимая положение «стрела». 3. Воспитывать уверенность при передвижении в воде.
	3	1. Упражнять в синхронном скольжении на груди с предметом в руках. 2. Развивать умение одновременно задерживать дыхание под водой. 3. Воспитывать самостоятельность.
	4	1. Упражнять в выполнении движений ног при плавании кролем на груди. 2. Развивать умение синхронно скользить на спине с предметом в руках. 3. Воспитывать настойчивость, самостоятельность.
Январь	1	1. Учить подныривать под круг, задерживая дыхание. 2. Развивать умение группироваться в воде и всплывать. 3. Воспитывать интерес к плаванию.

	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в выполнении упражнений с предметом на глубине. 2. Развивать силу, выносливость. 3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься аквааэробикой.
	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, выполняя поочередные движения прямыми ногами. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять технику выполнения синхронных движений. 2. . Развивать умение группироваться в воде и всплывать. 3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.
Февраль	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, выполняя поочередные движения с предметом. 2. .Развивать умение одновременно группироваться в воде и всплывать. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, выполняя поочередные движения с предметом. 2. Развивать быстроту, координацию движений. 3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.
	3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в скольжении на груди с предметом в парах, тройках, в команде. 2. Развивать умение задерживать дыхание при погружении в воду. 3. Воспитывать интерес к занятию аквааэробикой.
	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в скольжении на груди с предметом в команде. 2. Развивать ловкость, быстроту, внимание. 3. Воспитывать чувство товарищества.
Март	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в выполнении движений в команде на глубине. 2. Развивать силу, выносливость. 3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься аквааэробикой.
	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в выполнении движений в команде на глубине. 2. Развивать умение одновременно группироваться в воде и всплывать.

		3. Воспитывать чувство уверенности в своих силах.
	3	1. Упражнять в скольжении на груди, согласовывая движения рук и ног, работая в команде. 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	4	1. Закреплять умение синхронно всплывать, лежать на воде, скользить на груди, сочетать движения рук и ног. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать интерес к занятиям аквааэробикой.
Апрель	1	1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, согласовывая движения. 2. Развивать умение задерживать дыхание по сигналу. 3. Воспитывать желание заниматься аквааэробикой.
	2	1. Закреплять умение одновременно двигаться под водой с открытыми глазами, задерживая дыхание. 2. Развивать умение группироваться в воде и всплывать. 3. Воспитывать настойчивость, уверенность в своих силах.
	3	1. Закреплять умение всплывать, лежать на воде, скользить на груди в сочетании с движениями партнеров. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.
	4	1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, согласовывая движения. 2. Развивать умение задерживать дыхание по сигналу 3. Воспитывать настойчивость в достижении цели.
Май	1	1. Закреплять умение плавать в разных направлениях, выполняя упражнения. 2. Развивать умение одновременно группироваться в воде и всплывать. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
	2	1. Закреплять умение синхронно всплывать, лежать на воде, сохраняя равновесие, скользить на груди в разных направлениях. 2. Развивать координацию движений.

		3. Воспитывать чувство товарищества.
	3	1. Закреплять технику синхронного выполнения упражнений в команде. 2. Развивать умение регулировать дыхание. 3. Воспитывать желание заниматься аквааэробикой.
	4	1. Закреплять умение двигаться под водой с открытыми глазами. 2. Развивать умение задерживать дыхание при погружении в воду с головой. 3. Воспитывать решительность.

5. Методическое обеспечение

При подборе игровых упражнений учитываются следующие педагогические условия:

- осознание детьми техники выполнения, освоение элементов техники на суше, мелководе, совершенствование на глубокой воде;
- активное участие детей в игре для преодоления чувства неуверенности;
- исключение поддерживающих предметов (доски, круги), страховки под живот при выполнении упражнений на груди.

Неотъемлемой составной частью аквааэробики является *разминка*, проходит в игровой форме. Игры и игровые упражнения способствуют подготовке к работе в воде те группы мышц, которые принимают участие в аквааэробике.

Игровые упражнения

«**Коробочка**». Присев, обхватить голени, подбородок на поверхности воды. Сделать вдох, задержать дыхание, голову опустить под воду – «у коробочки закрыли крышечку».

«**Мельница**». Выполнять маховые движения руками в и.п.: наклонившись вперед.

«**Фонтан**». Принять и.п.: упор сзади, лежа на спине. Выполнять попеременные маховые движения ногами как при плавании кролем на спине.

«**Велосипед**». Принять и.п.: лежа на спине. Выполнять поочередные вращения ногами.

«**Покажи пятки**». Опереться руками о дно, выпрямиться и вытянуть ноги назад так, чтобы на поверхности воды были видны пятки.

«**Потягивание**». Из и.п.: о.с., приподняться на носки, подтянув руки вверх и вдохнув. Затем присесть, сгруппироваться – выдох.

«**Поплавок**». Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться под воду с открытыми глазами. Согнуть ноги, обхватить руками голени и подтянуть

колени к груди, голову наклонить к коленям. В этом положении всплыть на поверхность.

«Стрела». Принять и.п.: о.с., затем как при скольжении поднять руки вверх и потянуться.

«Плыдем». Плавание способом кроль с движением ногами.

«Крокодилы». Принять упор присев, ноги вытянуть, чтобы они всплыли.

Передвигаться на руках по дну.

«Проплыви в обруч». Выполнять в парах, один из детей держит обруч вертикально, другой скользит, проплывая в него, согласовывая движения рук и ног.

«У кого больше пузырей». Погрузившись в воду с головой сделать выдох.

«На буксире». В парах дети стоят лицом друг к другу, держась за руки. Один из них ложиться на воду, другой идет спиной и тащит за собой лежащего на воде.

«Полоскание белья». Стоя в кругу, наклонить туловище вперед и выполнять маховые движения рук вправо-влево.

«Повторяй за мной». Выполнять скольжение, плавание на груди и на спине способом кроль по сигналу преподавателя.

«Подводные камни». Задержав дыхание, нырять за тонущими предметами и проплывать под водой.

«Звезда». Сделать вдох, задержать дыхание и, наклонившись назад, свободно лечь на воду.

«Волны». Выполнять маховые движения руками в и.п.: о.с.

«Медуза». Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклонившись вперед, лечь на воду.

«Винт». В скольжении совершать повороты с груди на спину и наоборот.

«Волны». Выполнять маховые движения руками в и.п.: о.с.

«Мотор». Наклонившись вперед, выполнять круговые движения согнутыми руками.

«Лягушата». Выполнять скольжение на груди, двигая ногами как лягушки, стараясь проплыть как можно дальше.

«Кrab-носильщик». Сесть на дно, согнув ноги в коленях, и опереться руками сзади, затем приподнять таз как можно выше. Взрослый кладет на живот круглую гальку. Надо пройти вперед. Не уронив груз.

«Нырни в обруч». Выполнять в парах, один из детей держит обруч горизонтально, другой, задерживая дыхание, подныривает под него.

«Тачка». Выполнять в парах, стоя в затылок др.др. Впереди стоящий принимает и.п.: упор лежа спереди, разводит ноги в стороны. Стоящий сзади берет его за ноги и начинает продвижение вперед.

«На буксире». В парах дети стоят лицом друг к другу, держась за руки. Один из них ложиться на воду, другой идет спиной и тащит за собой лежащего на воде.

«Дровосек в воде». Принять о.с., наклонять туловище вперед с маховыми движениями рук вниз-назад.

«Звезда». Сделать вдох, задержать дыхание и, наклонившись назад, свободно лечь на воду.

«Воротики». Нырнуть сквозь ворота – двое ребят стоят лицом друг к другу, держась за руки.

«Качалка». Лечь в воде на мелком месте, согнуть ноги, подтянуть их к груди и обхватить колени руками, голову наклонить к коленям – сгруппироваться.

Покачиваться вперед – назад.

6. Перечень материалов и оборудования:

- Доски для плавания (10),
- круги надувные (10),
- нарукавники (10 пар),
- надувные мячи (10),
- кораблики (плавающие игрушки) (10),
- камушки (по 20 - 30),
- обручи (3),
- гимнастические палки (5),
- гимнастические скамейки (2),
- карточки и схемы выполнения упражнений.

Список литературы

1. Миточкина Т. Н., О. В. Четайкина., Е. Н. Филиппова. «Формирование навыков плавания у детей дошкольного возраста» Саранск.: Мордов. Гос. Пед. Ин-т, 2016, с. 93.
2. Евдокимов В. П. Научи ребенка плавать: методическое пособие/ В. П. Евдокимов. - Саранск, 2009.-44 с.
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, 2014.
6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,2010. -95 с.- (Азбука спорта).
7. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 2012.-288с.
8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 2015.-80 с.