

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития - детский сад №8» г.о. Саранск

Рассмотрена и одобрена
на заседании педагогического
совета № 1 от
«30» августа 2023
Протокол № 1 от 30.08.23

«Утверждаю»
Заведующий МАДОУ
«Центр развития - детский сад №8»
В.Н. Антонов



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «АКВААЭРОБИКА»

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

Составитель:
Инструктор по плаванию
Кошелева Л.В.

Саранск 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Паспорт программы	3
2.	Пояснительная записка	5
3.	Учебно-тематический план	10
4.	Содержание изучаемого курса	13
5.	Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы	31
6.	Список литературы	34
7	Приложения	35

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная образовательная программа «Аквааробика» (далее - Программа)
Руководитель программы	Инструктор по плаванию Кошелева Людмила Валерьевна
Организация-исполнитель	МАДОУ «ЦРР - Детский сад №8» г.о. Саранск
Адрес организации исполнителя	г. Саранск ул. Т. Бибиной д. 3.
Цель программы	формирование у детей 4-7 лет навыка синхронного выполнения упражнений в высокой воде с использованием элементов техники «кроль» на груди и спине
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
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	Дети 4-5 лет Знать: - основы здорового образа жизни. Уметь: - задерживать дыхание - погружаться под воду - использовать приобретенные плавательные навыки в жизнь Владеть: - навыками выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде Дети 5-6 лет Знать: - основы здорового образа жизни. Уметь: -выполнять скольжение на груди - использовать приобретенные плавательные навыки в жизнь Владеть: - навыками выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде

Дети 6-7 лет

Знать: - основы здорового образа жизни.

Уметь: - выполнять синхронные плавательные движения в стиле кроль на груди

- использовать приобретенные

плавательные навыки в жизнь

- адекватно оценивать действий

сверстников;

Владеть: - навыками выполнения

плавательных действий, связанных с

перемещением тела человека в водной среде

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Направленность программы: физкультурно-спортивная.

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

2. Новизна программы.

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.

3. Актуальность программы

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.

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 закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

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.

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.

4. Отличительные особенности 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.

5. Педагогическая целесообразность программы.

6. Цель программы.

Формирование у детей 4-7 лет навыка синхронного выполнения упражнений в высокой воде с использованием элементов техники «кроль» на груди и спине

7. Задачи программы.

Дети 4-5 лет:

Образовательные задачи:

- Формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;

- Обучение уверенным и безбоязненным движениям в воде;

Оздоровительные задачи:

- Повышение сопротивляемости организма к заболеваниям;

- Совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;

Воспитательные задачи:

- Воспитание нравственно волевых качеств: настойчивости, смелости, силы воли;

- Формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию, обеспечение Эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде;

Развивающие задачи:

- Выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде;

- Гармоничное развитие мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;

Дети 5-6 лет:

Образовательные задачи:

- Формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;

- Обучение плавательным навыкам и умениям;

Оздоровительные задачи:

- Расширение адаптивных возможностей детского организма;

- Совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;

- Устранение повышенной возбудимости и раздражительности;

Воспитательные задачи:

- Формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию, обеспечение Эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде;

- Воспитание доброжелательных отношений между детьми;

Развивающие задачи:

- Выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде;
- Гармоничное развитие мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;

Дети 6-7 лет:

Образовательные задачи:

- Обучение плавательным навыкам и умениям;

Оздоровительные задачи:

- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;
- Устранение повышенной возбудимости и раздражительности;

Воспитательные задачи:

- Воспитание нравственно волевых качеств: настойчивости, смелости, силы воли;
- Формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде;
- Воспитание доброжелательных отношений между детьми;

Развивающие задачи:

- Выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде;
- Гармоничное развитие мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;

8. Возраст детей.

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

9. Срок реализации программы.

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

10. Форма детского образовательного объединения: секция.

Режим организации занятий:

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

11. Ожидаемые результаты и способы их проверки.

В результате освоения программы воспитанники будут:

Дети 4-5 лет

Знать: - основы здорового образа жизни.

Уметь: -задерживать дыхание

- погружаться под воду
- использовать приобретенные плавательные навыки в жизнь

Владеть: - навыками выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде

Дети 5-6 лет

Знать: - основы здорового образа жизни.

Уметь:

- выполнять скольжение на груди
- использовать приобретенные плавательные навыки в жизни

Владеть: - навыками выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде

Дети 6-7 лет

Знать: - основы здорового образа жизни.

Уметь: - выполнять синхронные

- плавательные движения в стиле кроль на груди
- использовать приобретенные плавательные навыки в жизнь
- адекватно оценивать действий сверстников;

Владеть: - навыками выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде

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.

12. Форма подведения итогов.

Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы по аквааэробике (соревнования, проведение открытых занятий).

Контроль может проводиться в разных формах:

- тесты;
- проведение открытых мероприятий
- участие в конкурсах.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Дети 4 - 5 лет

№п/п	Наименование модулей, разделов и тем	Количество часов			
		Всего		Теория	Практика
		Кол-во занятий	часов		
1	Различные виды упражнений в высокой воде	6	2 ч 00 мин	20 мин	1 ч 40 мин
2	Игры на одновременное погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха, ориентировку под водой	6	2 ч 00 мин	20 мин	1 ч 40 мин
3	Синхронное всплывание и лежание на воде	3	1 ч 00 мин	10 мин	50 мин
4	Синхронные движения рук в выполнении упражнений в воде	5	1 ч 40 мин	30 мин	1 ч 10 мин
5	Синхронное скольжение на груди	3	1 ч 00 мин	20 мин	40 мин
6	Синхронные движения ног в работе в команде	5	1 ч 40 мин	30 мин	1 ч 10 мин
7	Синхронные движения ногами в скольжении на груди	5	1 ч 40 мин	30 мин	1 ч 10 мин
итого		33	11 ч 00мин	2 ч 25мин	7 ч 35мин

Дети 5 – 6 лет

№п/п	Наименование модулей, разделов и тем	Количество часов			
		Всего		Теория	Практика
		Кол-во занятий	часов		
1	Различные виды упражнений в высокой воде	6	2 ч 30 мин	40 мин	1 ч 50 мин
2	Игры на одновременное погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха, ориентировку под водой	6	2 ч 30 мин 825	40 мин	1 ч 50 мин
3	Синхронное всплывание и лежание на воде	3	1 ч 15 мин	25 мин	50 мин
4	Синхронные движения рук в выполнении упражнений в воде	5	2 ч 05 мин	30 мин	1 ч 35 мин
5	Синхронное скольжение на груди	3	1 ч 15 мин	25 мин	50 мин
6	Синхронные движения ног в работе в команде	5	2 ч 05 мин	30 мин	1 ч 35 мин
7	Синхронные движения ногами в скольжении на груди	5	2 ч 05 мин	30 мин	1 ч 35 мин
итого		33	13 ч 45 мин	3ч 40 мин	10 ч 05 мин

Дети 6 – 7 лет

№п/п	Наименование модулей, разделов и тем	Количество часов			
		Всего		Теория	Практика
		Кол-во занятий	часов		
1	Различные виды упражнений в высокой воде	6	3 ч 00 мин	50 мин	2 ч 10 мин
2	Игры на одновременное погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха, ориентировку под водой	6	3 ч 00 мин	50 мин	2 ч 10 мин
3	Синхронное всплытие и лежание на воде	3	1 ч 30 мин	25 мин	1 ч 05 мин
4	Синхронные движения рук в выполнении упражнений в воде	5	2 ч 30 мин	40 мин	1 ч 50 мин
5	Синхронное скольжение на груди	3	1 ч 30 мин	25 мин	1 ч 05 мин
6	Синхронные движения ног в работе в команде	5	2 ч 30 мин	40 мин	1 ч 50 мин
7	Синхронные движения ногами в скольжении на груди	5	2 ч 30 мин	40 мин	1 ч 50 мин
итого		33	18 ч 00 мин	5ч 00 мин	13 ч 00мин

**СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
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	Формы и методы работы	Работа с родителями
Сентябрь	1	1. Упражнять в выполнении синхронных движений руками и ногами. 2. Развивать ориентировку в пространстве бассейна. 3. Воспитывать организованность.	Ходьба в воде с поддержкой об бортик, ходьба в воде с круговыми движениями руками. Упражнение «Волны»	Информация на стенде Консультация родителям на тему «Для чего нужно плавание?»
	2	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.	Ходьба и бег в воде в колонне по одному с изменением направления движения. Упражнение «Цапля»	
	3	1. Упражнять в выполнении синхронных движений руками и ногами. 2. Развивать в выполнении глубокого вдоха и продолжительного выдоха. 3. Воспитывать интерес к занятиям плаванием.	Ходьба в воде с махами руками Упражнение «У кого больше пузырей»	
	4	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.	Погружение в воду с головой ходьба и бег, прыжки по сигналу прыжки с продвижением вперед- «Воробышки»	
Октябрь	1	1. Закреплять умение погружаться в воду с открытыми глазами, делать энергичный выдох в воду. 2. Развивать реакцию на сигнал. 3. Воспитывать самостоятельность.	Ходьба вдоль бортика, наклонившись вперед бег, падая в воду по сигналу погружение в воду «Насос»	Консультация для родителей Информация на стенде

	2	1. Упражнять в разных способах передвижения по воде со сменой направления. 2. Развивать ориентировку в пространстве бассейна. 3. Воспитывать желание заниматься упражнениями в воде.	Окунаться самостоятельно ходьба и бег с игрушкой в разных направлениях выпрыгивать из воды	Информация на стенде Консультация родителям на тему «водобоязни»
	3	1. Упражнять в синхронных высоких прыжках в высокой воде. 2. Развивать умение задерживать дыхание под водой. 3. Воспитывать организованность.	Выпрыгивание из воды по сигналу, Погружение в воду с головой игра «смешные рожицы»	
	4	1. Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при высоких прыжках в глубокой воде. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать желание заниматься упражнениями в воде.	Ходьба в воде с выпрыгиванием по сигналу, смена направления по сигналу, «водные эстафеты»	
Ноябрь	1	1. Закреплять умение одновременно делать продолжительный выдох в воду при погружении с головой. 2. Развивать выносливость. 3. Воспитывать самостоятельность, выдержку.	Ходьба по бассейну с различным положением рук, погружение под воду с продолжительным выдохом по сигналу	Информация на стенде Консультация для родителей на тему «обучение детей плаванию»
	2	1. Упражнять в выполнении синхронного энергичного толчка двумя ногами, скольжении в положении «стрела». 2. Развивать координацию согласованных движений. 3. Воспитывать желание заниматься плаванием.	Лежание на воде с опорой руками, отталкивание от бортика двумя ногами в положении «стрела»	
	3	1. Закреплять умение одновременно всплывать и лежать на воде. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать желание заниматься акваэробикой.	Одновременное всплывание упражнение «поплавок»	
	4	1. Упражнять в одновременном погружении в воду с открытыми глазами, отыскивая предметы. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать желание выполнять упражнения в воде.	Погружение под воду, доставание предметов со дна, игра «Водолазы»	Консультация для родителей Информация на стенде
Дека	1	1. Упражнять в синхронном скольжении на груди 2. Развивать умение ориентироваться под водой.	Скольжение на груди с плавательной доской в руках, игра «Водолазы»	Информация на стенде

		3. Воспитывать самостоятельность.		Консультация для родителей на тему: «Плавание – лучшее лекарство для часто болеющих детей»
	2	1. Упражнять в скольжении на груди в одном и разных направлениях. 2. Развивать умение погружаться в воду с головой, открывать глаза. 3. Воспитывать организованность.	Скольжение на груди с изменением направления по сигналу Игра «найди предмет под водой»	
	3	1. Упражнять в передвижении в воде в разных направлениях, не мешая друг другу. 2. Развивать умение выполнять синхронные движения по сигналу. 3. Воспитывать самостоятельность.	Ходьба и бег в воде со сменой направления, одновременное выполнение упражнений по сигналу	
	4	1. Продолжать учить выполнять энергичный толчок ногами и синхронно скользить на груди по воде. 2. Развивать силу толчка, координацию движений. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.	Скольжений на груди по сигналу с отталкивание двумя ногами от бортика, выпрыгивание из воды	
Январь	1	1. Упражнять в скольжении на груди в положении «стрела». 2. Развивать умение выполнять упражнения с предметом. 3. Воспитывать организованность.	Лежание на груди в положении «звезда на груди» Скольжение на груди в положении «стрела» с предметом	Консультация для родителей Информация на стенде
	2	1. Упражнять в умении свободно лежать на воде, самостоятельно всплывать, синхронно скользить по воде. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать чувство уверенности при передвижении в воде.	Лежание на воде в положении «звезда на груди» всплывание «поплавок» Игра «карусель»	Информация на стенде Консультация для родителей на тему «Игры с ребёнком на воде и с водой»
	3	1. Закреплять умение регулировать дыхание во время скольжения на груди. 2. Развивать умение ориентироваться под водой. 3. Воспитывать самостоятельность.	Скольжение на груди с выдохом в воду Игра «водолазы»	
	4	1. Упражнять в скольжении на груди в сочетании с движениями ногами. 2. Развивать чувство равновесия при выполнении синхронных упражнений. 3. Воспитывать смелость, настойчивость.	Работа ног стилем кроль с опорой у бортика, скольжение на груди с работой ног	

Февраль	1	1. Упражнять в умении погружаться в воду с открытыми глазами. 2. Развивать умение задерживать дыхание при погружении в воду. 3. Воспитывать интерес к занятиям акваэробикой.	Погружение под воду с открытыми глазами игра «смешные рожицы»	Информация на стенде Консультация для родителей "Безопасность на воде"
	2	1. Закреплять умение всплывать и лежать на поверхности воды. 2. Развивать чувство равновесия в работе в команде. 3. Воспитывать самостоятельность.	Упражнение «поплавок» «Звезда на груди» «Покажи пятки».	
	3	1. Упражнять в скольжении на груди. 2. Развивать чувство равновесия в работе в команде. 3. Воспитывать аккуратность.	Скольжение на груди с различным положением рук, руки наверху, руки вдоль туловища, руки за спину.	
	4	1. Закреплять умение одновременно скользить на груди в сочетании с движениями ногами. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать желание добиваться результата.	Скольжение на груди с работой ног по сигналу	
Март	1	1. Закреплять умение передвигаться и ориентироваться под водой. 2. Развивать координацию синхронных движений. 3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.	Ходьба с опущенной головой в воду. Ныряние с открытыми глазами, Игра «собери предметы»	Информация на стенде Консультация родителем на тему «за и против плавания»
	2	1. Упражнять в движении ног кролем на груди. 2. Развивать выносливость. 3. Воспитывать интерес к совместным упражнениям в воде.	Ходьба с различным положением рук, бег на прямых ногах, работа ног с опорой на бортик бассейна	
	3	1. Закреплять умение скользить на груди с движением ног, с предметом в руках. 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.	Ходьба и бег по бассейну, скольжение на груди с предметом в руках с работой ног	
	4	1. Упражнять в передвижении по дну в разном темпе. 2. Развивать быстроту, ловкость. 3. Воспитывать желание заниматься акваэробикой.	Ходьба и бег по бассейну со сменой темпа по сигналу Игра «корабли»	
Апрель	1	1. Закреплять умение скользить на груди, выполняя вдох, выдох. 2. Развивать реакцию на сигнал. 3. Воспитывать самостоятельность,	Работа у бортика, вдох выдох в воду с поворотом головы в сторону, бег или ходьба в рассыпную по сигналу построение в колонну	Информация на стенде Консультация родителям

		доброжелательность.		«Учимся дышать в воде и на суше»
	2	1. Закреплять умение подныривать в обруч с задержкой дыхания. 2. Развивать согласованность синхронных движений. 3. Воспитывать организованность.	Ходьба по бассейну с различным положением рук, подныривание в обруч, скольжение на груди в обруч	
	3	1. Закреплять умение одновременно подныривать в обруч с задержкой дыхания. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать настойчивость в достижении результата.	Задержка дыхание выпрыгивание из воды по сигналу, подныривание в обруч по сигналу	
	4	1. Закреплять умение двигаться под водой с открытыми глазами, задерживая дыхание. 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать смелость, решительность.	Ходьба по бассейну опустив голову в воду и задержав дыхание, игра «поднырни»	
Май	1	1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, выполняя поочередные маховые движения прямыми ногами. 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать активность, желание заниматься аквааэробикой.	Ходьба по бассейну на прямых ногах, по сигналу выполнять поочередные маховые движения ногами	Информация на стенде Консультация для родителей Информация на стенде
	2	1. Закреплять умение двигаться под водой с открытыми глазами, синхронно выполняя повороты. 2. Развивать ориентировку под водой. 3. Воспитывать интерес к подводному плаванию.	«Подводные камни». Задержав дыхание, нырять за тонущими предметами и проплывать под водой. Повороты по сигналу	«Безопасность на открытой воде»
	3	1. Закреплять умение одновременно подныривать в обруч. 2. Развивать согласованность движений. 3. Воспитывать организованность.	«Нырни в обруч». Выполнять в парах, один из детей держит обруч горизонтально, другой, задерживая дыхание, подныривает под него по сигналу.	
	4	1. Закреплять умение одновременно всплывать, лежать на воде, скользить. 2. Развивать чувство равновесия. 3. Воспитывать уверенность, целеустремленность.	Упражнение «цапля», ныряние «Коробочка». Присев, обхватить голени, подбородок на поверхности воды. Сделать вдох, задержать дыхание, голову опустить под воду, всплыть, выполнять по сигналу	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

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 акваэробике.

Месяц	№ занятия	Задачи	Формы и методы работы	Работа с родителями
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.	Бег по дну бассейна в различных направлениях ходьба спиной вперед с гребковыми движениями рук упражнение «Кто выше» передвигаться – «Крокодилы»	Информация на стенде Консультация родителям на тему «Для чего нужно плавание?»
	2	1. Закреплять умение двигаться под водой с открытыми глазами, задерживая дыхание. 2. Развивать ориентировку под водой. 3. Воспитывать интерес к акваэробике.	Ходьба по бассейну гусиным шагом, по сигналу сделать вдох нырнуть и продолжить движение Игра водолазы	
	3	1. Упражнять в одновременном подныривании в обруч с задержкой дыхания. 2. Развивать согласованность движений. 3. Воспитывать целеустремленность.	Падать на воду передвижение по дну боком класть лицо в воду, задержав дыхание ходить парами движение ног кроль на груди игра «Фонтан»	
	4	1. Упражнять в синхронном движении ног при скольжении с предметом в руках. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать интерес к занятиям плаванием.	Работа ног стилем кроль с опорой, скольжение на груди с предметов в руках и работой ног	
Октябрь	1	1. Развивать умение группироваться из исходного положения «стоя» 2. Развивать чувство равновесия в командном выполнении упражнений. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.	Бег, ходьба по бассейну, выполнять упражнение «поплавок» по сигналу из исходного положения стоя	Информация на стенде

	2	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.	Выполнять упражнение «поплавок», «звезда на груди» скольжение на груди с работой ног упражнение «фонтан»	Информация на стенде Консультация родителям на тему «водобоязнь» Как преодолеть водобоязнь?
	3	1. Закреплять одновременные движения руками в упражнениях на груди. 2. Развивать координацию синхронных движений. 3. Воспитывать желание заниматься аквааэробикой.	Скольжение на груди с предметом в руках и поочередной работой руками, одновременной работой рук	
	4	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.	Выполнять вдох выдох держась за поручень, задержка дыхания по сигналу, вдох выдох с предметов в руках с синхронной работой рук	
Ноябрь	1	1. Упражнять в синхронном движении ног, согласовывая с выдохом. 2. Развивать умение ходить в заданном направлении. 3. Воспитывать интерес к упражнениям в воде.	Работ ног у бортика в сочетании с вдохом и выдохом в воду Игра «корабли»	Информация на стенде Консультация для родителей на тему «обучение детей плаванию»
	2	1. Упражнять в синхронных движениях рук при выполнении упражнений. 2. Развивать быстроту реакции. 3. Воспитывать интерес к занятиям аквааэробикой.	Ходьба и бег по бассейну с синхронной работой рук, махи, круговые движения	
	3	1. Упражнять в движении рук при плавании на груди 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать уверенность в своих силах	Скольжение на груди с мячом в руках и поочередной работой рук. Свободное плавание	
	4	1. Упражнять в синхронном движении ног. 2. Развивать умение задерживать дыхание. 3. Воспитывать интерес к занятиям аквааэробикой.	Брызгаться, окунаясь в воду по сигналу задерживать дыхание движения ног с опорой погружение с головой.	
Декабрь	1	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.	Скольжение на груди с различным положением рук, наверху, за спиной, по швам, с предметом в руках. Свободное плавание	Информация на стенде
		1. Упражнять в синхронном выполнении движений ног	Скольжение на груди с доской в руках и	Информация на

	2	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.	работой ног стилем кроль. Свободное плавание	стенде Консультация для родителей на тему: «Плавание – лучшее лекарство для часто болеющих детей»
	3	1. Упражнять в синхронном выполнении движений рук в положении «стрела». 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать настойчивость.	Скольжение на груди с мячом и поочередной работой рук, свободное плавание	
	4	1. Упражнять в синхронном скольжении на груди с предметом в руках. 2. Развивать умение задерживать дыхание под водой. 3. Воспитывать самостоятельность.	Скольжение на груди с предметом в руках, задержка дыхания, доставание предметов со дна бассейна, Свободное плавание	
Январь	1	1. Закреплять умение одновременно подныривать под круг, задерживая дыхание. 2. Развивать умение группироваться в воде и всплывать. 3. Воспитывать интерес к акваэробике.	«Проплыви в обруч». Выполнять в парах, один из детей держит обруч вертикально, другой скользит, проплывая в него, согласовывая движения рук и ног.	Информация на стенде Консультация для родителей на тему «Игры с ребёнком на воде и с водой»
	2	Упражнять в выполнении синхронных движений руками на глубине при плавании кролем на груди. 2. Развивать силу, выносливость. 3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься акваэробикой.	«Плыдем». Плавание способом кроль с движением ногами. Упражнение «фонтан»	
	3	1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, выполняя поочередные маховые движения прямыми ногами. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.	Бег по дну бассейна в различных направлениях ходьба спиной вперед с гребковыми движениями рук упражнение «Кто выше» передвигаться – «Крокодилы» игра «Футбол в воде»	
	4	1. Закреплять технику синхронного плавания кролем на груди. 2. Развивать умение группироваться в воде и всплывать. 3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.	Свободное купание и плавание игры «Карусели», «Фонтан», «Смелые ребята» Индивидуальная работа	
Февраль	1	1. Закреплять технику синхронного плавания кролем на груди. 2. Развивать ловкость, быстроту, внимание. 3. Воспитывать чувство товарищества.	«Плыдем». Плавание способом кроль с движением ногами. Упражнение «фонтан», Свободное плавание	Информация на стенде Консультация для родителей

	2	1. Упражнять в выполнении синхронных движений руками на глубине. 2. Развивать умение группироваться в воде и одновременно всплывать. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.	«Мельница». Выполнять маховые движения руками в и.п.: наклонившись вперед «Потягивание». Из и.п.: о.с., приподняться на носки, подтянув руки вверх и вдохнув. Затем присесть, сгруппироваться – выдох.	"Безопасность на воде"
	3	1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, согласовывая движения рук и ног. 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать настойчивость, целеустремленность.	Плавание стилем кроль с изменением направления движения по сигналу	
	4	1. Отрабатывать технику синхронного плавания на груди. 2. Развивать умение группироваться в воде и одновременно всплывать. 3. Воспитывать желание заниматься аквааэробикой.	«Потягивание». Из и.п.: о.с., приподняться на носки, подтянув руки вверх и вдохнув. Затем присесть, сгруппироваться – выдох. Синхронная работа рук и ног в стиле кроль на груди	
Март	1	1. Закреплять умение двигаться под водой с открытыми глазами, задерживая дыхание. 2. Развивать умение одновременно группироваться в воде и всплывать. 3. Воспитывать чувство уверенности в своих силах.	Упражнение «поплавок» «потягивание», игра водолазы, свободное плавание	Информация на стенде Консультация родителем на тему «за и против плавания»
	2	1. Упражнять в скольжении на груди, согласовывая движения рук и ног. 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.	Работа ног у бортика, скольжение на груди с работой ног стилем кроль, скольжение на груди с работой рук, Свободное плавание	
	3	1. Упражнять в синхронном плавании на груди, выполняя упражнения. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.	Скольжение на груди с переходом по сигналу в «звезду», «поплавок», свободное плавание.	
	4	1. Закреплять умение всплывать, лежать на воде, скользить на груди, сочетать движения. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать интерес к занятиям синхронным плаванием.	Сгруппироваться по сигналу приняв положение поплавок всплыть, лежание на воде «звезда» Скольжение на груди	
Апрель	1	1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, согласовывая движения. 2. Развивать умение задерживать дыхание по сигналу.	Упражнение «Поплавок» упражнение «Звезда» лежание на груди	Информация на стенде Консультация

		3. Воспитывать желание заниматься синхронным плаванием.	скольжение на груди, двигаться в разных направлениях по сигналу	родителям « Учимся дышать в воде и на суше»
	2	1. Закреплять умение двигаться под водой с открытыми глазами, задерживая дыхание. 2. Развивать умение одновременно группироваться в воде и всплывать. 3. Воспитывать настойчивость, уверенность в своих силах.	Задержка дыхания с выпрыгиванием из воды по сигналу, доставание предметов со дна, «потягивание» Свободное плавание	
	3	1. Закреплять умение всплывать, лежать на воде, скользить на груди в сочетании с движениями ногами. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.	Упражнение «поплавок», «звезда на груди» Скольжение на груди с работой ног, смена направления по сигналу	
	4	1. Упражнять в выполнении синхронных гребковых движений руками на глубине. 2. Развивать силу, выносливость. 3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься синхронным плаванием.	Работа у бортика, гребковые движения руками по сигналу, водная эстафета , свободное плавание	
Май	1	1. Закреплять умение одновременно двигаться под водой с открытыми глазами, задерживая дыхание. 2. Развивать умение задерживать дыхание при одновременном погружении в воду с головой. 3. Воспитывать решительность.	Плавание с задержкой дыхания работа рук стоя, в скольжении на груди, выдохи в воду игра «Кто кого?»	Информация на стенде
	2	1. Закреплять умение плавать кролем на груди в разных направлениях. 2. Развивать умение одновременно группироваться в воде и всплывать. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.	Плавать с полной координацией движений рук и ног с чередованием плавания на задержке дыхания игра «Невод»	Консультация для родителей Информация на стенде « Безопасность на открытой воде»
	3	1. Закреплять умение всплывать, лежать на воде, сохраняя равновесие, скользить на груди в разных направлениях. 2. Развивать координацию совместных движений. 3. Воспитывать чувство товарищества.	Лежание на воде в упражнении «Звезда», всплывание в упражнении «поплавок», скольжение на груди в различных направлениях,	
	4	1. Закреплять технику синхронного плавания с выполнением упражнений. 2. Развивать умение регулировать дыхание.	Плавать с полной координацией движений рук и ног с чередованием плавания на задержке дыхания	

		3. Воспитывать желание заниматься акваэробикой.	игра «Невод»	
--	--	---	--------------	--

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	№ занятия	Задачи	Формы и методы работы	Работа с родителями
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.	Ходьба и бег на прямых ногах в бассейне, с изменением направления движения по сигналу, свободное плавание	Информация на стенде Консультация родителям на тему «Для чего нужно плавание?»
	2	1. Закреплять умение одновременно всплывать, лежать на воде. 2. Развивать чувство равновесия. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.	Одновременное всплывание в упражнение «поплавок», лежание на воде в упражнение «звезда», упражнение на равновесие, «цапля»	
	3	1. Упражнять в подныривании в обруч с задержкой дыхания. 2. Развивать согласованность движений. 3. Воспитывать целеустремленность.	Проплыви в обруч». Выполнять в парах, один из детей держит обруч вертикально, другой скользит, проплывая в него, согласовывая движения рук и ног.	
	4	1. Закреплять умение одновременно подныривать в обруч с задержкой дыхания. 2. Развивать согласованность движений. 3. Воспитывать организованность.	Проплыви в обруч». Выполнять в парах, один из детей держит обруч вертикально, другой скользит, проплывая в него, согласовывая движения рук и ног.	
Октябрь	1	1. Развивать умение синхронно группироваться из исходного положения «стоя» 2. Развивать чувство равновесия. 3. Воспитывать уверенность в своих силах	Сгруппироваться по сигналу преподавателя, нырнуть всплыть в упражнение поплавок, Игра водяной	Информация на стенде Консультация родителям на тему «водобоязнь» Как преодолеть водобоязнь
	2	1. Закреплять синхронные движения руками при плавании кролем на груди. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать желание заниматься аквааэробикой.	«Плыдем». Плавание способом кроль с движением ногами и руками, свободное плавание	

	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.	Стоя у бортика по сигналу вдох, задержка дыхания, по второму сигналу выдох, скольжение на груди в сочетании с работой рук выдохом в воду	
	4	1. Упражнять в синхронных движениях руками при плавании кролем на груди 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать самостоятельность.	Синхронное плавание на груди, работа рук по сигналу, свободное плавание	
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.	Синхронное движение ног, упражнение «фонтан», выдох в воду стоя у бортика, игра водяной	Информация на стенде Консультация для родителей на тему «обучение детей плаванию»
	2	1. Упражнять в синхронных движениях рук при плавании кролем на груди. 2. Развивать быстроту реакции. 3. Воспитывать интерес к занятиям аквааэробикой.	Плавание на груди стилем кроль, движение рук по сигналу преподавателя, свободное плавание	
	3	1. Упражнять в синхронных движениях рук при выполнении упражнений в положении «стрела». 2. Развивать умение задерживать дыхание по сигналу. 3. Воспитывать чувство уверенности.	Скольжение на груди с мячом в руках, движение рук по сигналу преподавателя	
	4	1. Упражнять в синхронном движении рук при плавании кролем на груди 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать уверенность в своих силах	Плавание на груди синхронная работа рук в стиле кроль, упражнение «мельница» Свободное плавание	
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.	Синхронное плавание по сигналу преподавателя в стиле кроль на груди, упражнение «мельница» по сигналу	Информация на стенде Консультация для родителей на тему: «Плавание – лучшее лекарство для часто болеющих детей»
	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.	Работа ног у бортика, упражнение «фонтан», скольжение на груди с предметом в руках по сигналу	
	3	1. Упражнять в синхронном скольжении на груди с	Синхронное скольжение на груди с	

		<p>предметом в руках.</p> <p>2. Развивать умение одновременно задерживать дыхание под водой.</p> <p>3. Воспитывать самостоятельность.</p>	<p>предметом в руках по сигналу, задержка дыхания по сигналу, ныряние за игрушками</p>	
	4	<p>1. Упражнять в выполнении движений ног при плавании кролем на груди.</p> <p>2. Развивать умение синхронно скользить на спине с предметом в руках.</p> <p>3. Воспитывать настойчивость, самостоятельность.</p>	<p>Работа ног у бортика, лежание на груди, упражнение «фонтан»</p> <p>Скольжение на спине с предметом в руках</p>	<p>Информация на стенде</p>
Январь	1	<p>1. Учить подныривать под круг, задерживая дыхание.</p> <p>2. Развивать умение группироваться в воде и всплывать.</p> <p>3. Воспитывать интерес к плаванию.</p>	<p>«Нырни в обруч». Выполнять в парах, один из детей держит обруч горизонтально, другой, задерживая дыхание, подныривает под него.</p> <p>«поплавок»</p>	<p>Информация на стенде</p> <p>Консультация для родителей на тему «Игры с ребёнком на воде и с водой»</p>
	2	<p>1. Упражнять в выполнении упражнений с предметом на глубине.</p> <p>2. Развивать силу, выносливость.</p> <p>3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься акваэробикой.</p>	<p>«Подводные камни». Задержав дыхание, нырять за тонущими предметами и проплывать под водой. Свободное плавание</p>	
	3	<p>1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, выполняя поочередные движения прямыми ногами.</p> <p>2. Развивать координацию движений.</p> <p>3. Воспитывать уверенность в своих силах.</p>	<p>Ходьба бег по бассейну в различных направлениях на прямых ногах по сигналу преподавателя упражнение фонтан</p>	
	4	<p>1. Закреплять технику выполнения синхронных движений.</p> <p>2. . Развивать умение группироваться в воде и всплывать.</p> <p>3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.</p>	<p>Упражнение «потягивание» «поплавок», всплывание по сигналу, свободное плавание</p>	
Февраль	1	<p>1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, выполняя поочередные движения с предметом.</p> <p>2. Развивать умение одновременно группироваться в воде и всплывать.</p> <p>3. Воспитывать уверенность в своих силах.</p>	<p>Ходьба, с предметов в руках, мяч над головой, мяч за спиной, мяч внизу, «потягивание»</p>	<p>Информация на стенде</p> <p>Консультация для родителей</p> <p>"Безопасность на воде"</p>

	2	1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, выполняя поочередные движения с предметом. 2. Развивать быстроту, координацию движений. 3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.	Движение по бассейну с предметом в руках, с изменением направления движения по сигналу	
	3	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 акваэробикой.	Скольжение на груди в парах с нудлом, ныряние за предметами, игра «водолазы»	
	4	1. Упражнять в скольжении на груди с предметом в команде. 2. Развивать ловкость, быстроту, внимание. 3. Воспитывать чувство товарищества.	Скольжение на груди в команде с нудлом, игры эстафеты, свободное плавание	
Март	1	1. Упражнять в выполнении движений в команде на глубине. 2. Развивать силу, выносливость. 3. Воспитывать настойчивость, желание заниматься акваэробикой.	Выполнение упражнений на глубине, «фонтан» «Покажи пятки». Опереться руками о дно, выпрямиться и вытянуть ноги назад так, чтобы на поверхности воды были видны пятки.	Информация на стенде Консультация родителем на тему «за и против плавания»
	2	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.	Выполнение упражнений на глубине, «фонтан» «Покажи пятки». Опереться руками о дно, выпрямиться и вытянуть ноги назад так, чтобы на поверхности воды были видны пятки.	
	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.	Скольжение на груди с движением рук и ног, «Повторяй за мной». Выполнять скольжение, плавание на груди и на спине способом кроль по сигналу преподавателя.	
	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 акваэробикой.	Всплывание по сигналу, лежание на груди в упражнении «звезда», скольжение на груди с работой рук и ног свободное плавание	
Апрель	1	1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, согласовывая движения. 2. Развивать умение задерживать дыхание по сигналу.	Плавание в различных направлениях, согласовывая работу рук и ног	Информация на стенде Консультация

		3. Воспитывать желание заниматься аквааэробикой.		родителям « Учимся дышать в воде и на суше»
	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.	Проплывание бассейна под водой по сигналу, выполнение упражнения «фонтан», упражнение «Повтори»	
	3	1. Закреплять умение всплывать, лежать на воде, скользить на груди в сочетании с движениями партнеров. 2. Развивать координацию движений. 3. Воспитывать дружеские взаимоотношения.	Всплывание, скольжение на с поочередной работой рук по сигналу, свободное плавание	
	4	1. Закреплять умение двигаться в разных направлениях, согласовывая движения. 2. Развивать умение задерживать дыхание по сигналу 3. Воспитывать настойчивость в достижении цели.	Плавание по бассейн в разных направлениях сочетая работу рук и ног, задержка дыхания по сигналу	
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.	Плавание в различных направлениях, принимая разные позиция по сигналу, свободное плавание	Информация на стенде Консультация для родителей « Безопасность на открытой воде»
	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.	Синхронное всплывание по сигналу, лежание на воде в положение «звезда» Скольжение на груди в разных направлениях с разным положением рук, игра водяной	
	3	1. Закреплять технику синхронного выполнения упражнений в команде. 2. Развивать умение регулировать дыхание. 3. Воспитывать желание заниматься аквааэробикой.	Синхронное выполнение упражнений Поплавок, с переходом в звезду Свободное плавание	
	4	1. Закреплять умение двигаться под водой с открытыми глазами. 2. Развивать умение задерживать дыхание при погружении в воду с головой. 3. Воспитывать решительность.	Проплывание бассейна под водой с собиранием игрушек «Коробочка». Присев, обхватить голени, подбородок на поверхности воды. Сделать вдох, задержать дыхание, голову опустить под воду – «у коробочки закрыли	

			крышечку».	
--	--	--	------------	--

5. Методическое обеспечение

1. Формы занятий планируемых по каждой теме или разделу.

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

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

2. Приемы и методы организации.

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

При подборе игровых упражнений учитываются следующие педагогические условия:

- осознание детьми техники выполнения, освоение элементов техники на суше, мелководье, 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.

«Плывем». 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.

3. Дидактический материал:

- 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.

4. Техническое оснащение занятий.

- бассейн, наполненный водой и с соответствующим температурным режимом согласно требованиям СанПиН
- душевые
- плавательные доски
- нудлы
- музыкальное сопровождение

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов

1. Галицина, Н. С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н. С. Галицина. – М.:, 2005. – 143 с.
2. 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.
3. Евдокимов, В. П. Научи ребенка плавать : методическое пособие / В. П. Евдокимов. – Саранск, 2009. – 44 с.
4. Козлов, А. В. Плавание : учебная программа / А. В. Козлов. – М. : Просвещение, 2014.
5. Левин, Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л. Е. Микулин. – М. : Физкультура и спорт, 2010. – 95 с.- (Азбука спорта).
6. Макаренко, Л. П. Юный пловец / Л. П. Макаренко. – М. : Физкультура и спорт, 2012. – 288 с.
7. Миточкина, Т. Н., Формирование навыков плавания у детей дошкольного возраста» / Т. Н. Миточкина, О. В. Четайкина., Е. Н. Филиппова. – Саранск : Мордов. гос. пед. Ин-т, 2016, с. 93.
8. Осокина, Т. И. Как учить детей плавать : пособие для воспитателя детского сада / Т. И. Осокина. – М. : Просвещение, 2015. – 80 с.

Список литературы для детей и родителей

1. Евдокимов, В. П. Научи ребенка плавать : методическое пособие / В. П. Евдокимов. – Саранск, 2009. – 44 с.
2. Левин, Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л. Е. Микулин. – М. : Физкультура и спорт, 2010. – 95 с.- (Азбука спорта).
3. Макаренко, Л. П. Юный пловец / Л. П. Макаренко. – М. : Физкультура и спорт, 2012. – 288 с.
4. Миточкина, Т. Н., Формирование навыков плавания у детей дошкольного возраста» / Т. Н. Миточкина, О. В. Четайкина., Е. Н. Филиппова. – Саранск : Мордов. гос. пед. Ин-т, 2016, с. 93.