

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 48 «Журавлик»
города Новочебоксарска Чувашской Республики

РАССМОТРЕНА

на заседании педагогического совета
МБДОУ Детский сад
комбинированного вида №48 «Журавлик»
протокол от «30» августа 2024 г. № 4

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад
комбинированного вида
№ 48 «Журавлик»

Л.И. Степанова

Приказ от «30» августа 2024г. № 240

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«АКВА-KIDS»

на 2024-2025 учебный год

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Составитель:

Федорова Валентина Вячеславовна,
инструктор по физической культуре

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	
1.1.	Направленность, актуальность, новизна, педагогическая целесообразность программы	
1.2.	Цели и задачи программы	
1.3.	Значимые для разработки и реализации программы характеристики	
2.	Содержание программы	
2.1.	Учебный план.	
2.2.	Содержание учебного плана	
3.	Планируемые результаты, формы аттестации	
4.	Организационно-педагогические условия реализации программы	
4.1	Формы и режим занятий.	
4.2	Материально-техническое оснащение программы	
5.	Список литературы.	
6.	Приложение	
	Приложение 1. Календарно-тематическое планирование	
	Приложение 2. Диагностика физической подготовленности	

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «АКВА-KIDS» разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 (ред. от 13 июля 2015) «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 года, регистрационный N 61573); Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41); Устава Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 48 «Журавлик».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «АКВА-KIDS» (далее по тексту - программа) имеет *физкультурно-спортивную направленность*, составлена на основе методических пособий «Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДООУ» под редакцией Н.В. Микляевой и «Физкультура и плавание в детском саду» под редакцией С.В. Яблонской. В этих пособиях представлены инновационные формы работы по плаванию - аквааэробика и синхронное плавание.

Отличительной чертой данной программы по аквааэробике является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном (в отличие от плавания) положениях тела на глубокой и мелкой воде.

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, повышение двигательной активности детей. Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

1.1. Актуальность программы. Дошкольный возраст в развитии ребенка является периодом, когда закладывается фундамент его здоровья, а также культуры движений. Большое значение для развития физических качеств ребенка занимает разнообразный двигательный опыт, приобретаемый в водной среде.

Вода обладает достаточным сопротивлением, чтобы увеличить эффективность обычных упражнений в несколько раз. Это способствует более результативному развитию мышц и физических качеств по сравнению с занятиями на суше. Традиционная методика обучения дошкольников плаванию предусматривает получение прежде всего плавательных навыков. В современном мире дети уже с дошкольного возраста чаще всего нуждаются в дополнительных занятиях, направленных на более углубленное развитие и совершенствование определенных качеств. В структуре традиционных занятий ввиду плотности образовательной программы не находится места для решения данной проблемы. Необходимо учитывать возрастные особенности детей дошкольного возраста и находить новые формы занятий для большей заинтересованности и эмоциональности, когда с одной стороны будут решаться не только вопросы развития физических качеств и технической подготовленности ребенка, но и обеспечиваться всестороннее развитие личности дошкольника. На наш взгляд именно в возрасте 5-7 лет является актуальной задача выявления нового пути получения двигательного опыта в водной среде. Здесь является перспективным введение такой оздоровительной технологии как аквааэробика.

Аквааэробика - это синтетический вид деятельности, основанный на умеренных по интенсивности движениях в воде под музыку. Эффективность её заключается в

разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы ребенка.

Основу комплексов аквааэробики составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения (общеразвивающие, имитационные, танцевальные и др.), позволяющие выразить эмоциональные состояния, сюжеты, образы. Для достижения результатов в аквааэробике необходимо в том числе развивать плавательные навыки, умение действовать слаженно, проявлять творчество в преобразовании движений. Поэтому использование данной методики рекомендуется для детей старшего дошкольного возраста. Отрабатываемые на занятиях движения делают минимальными усилия инструктора, способствуя раскрытию индивидуальных способностей каждого ребенка.

Высокая эмоциональность занятий, музыкальное сопровождение, большое разнообразие интересных упражнений и элементов способствует развитию плавательной подготовленности, физических качеств, творческих и психических способностей детей.

Аквааэробика - это популярный вид физических упражнений для умеющих и в том числе не умеющих плавать детей. Прежде всего, занятия в воде помогают расслабиться, снимают мышечное и нервное напряжение, укрепляют нервную систему. Во время занятий присутствует и своеобразный массаж, который оказывает окружающая тело вода. Благодаря ему кожа становится увлажненной, упругой и эластичной. Водный массаж не дает накапливаться в тренируемых мышцах молочной кислоте, поэтому даже после самых интенсивных тренировок дети не почувствуют болевых ощущений. И это несмотря на то, что во время занятий работают практически все группы мышц, что способствует подвижности в суставах и гармоничному развитию мускулатуры. С помощью систематических занятий по аквааэробике можно укрепить даже те связки и мышцы, которые с трудом развиваются во время занятий на суше.

Аквааэробика как оздоровительная технология является одним из самых малотравматичных видов фитнеса.

Занятия данным видом аэробики помогают развить гибкость, ловкость и выносливость, силу, ловкость, быстроту и координацию движений. Кроме того, занятия в воде позволяют разгрузить позвоночник и, если добавить специальные упражнения, то можно корректировать нарушения осанки.

В ортопедии принято считать, что показателем гармонического развития физических и нравственных сил является осанка. Находясь в воде, ребенок испытывает ощущения, во многом сходные с состоянием невесомости, поэтому упражнения ему легче выполнять в воде, чем на суше. В тоже время вода создает сопротивление и для получения необходимой нагрузки для мышц. Во время занятий в воде мышцы конечностей напрягаются и расслабляются ритмично. Выполнение статических упражнений в воде способствует самовытяжению позвоночника, его естественной разгрузке при одновременном укреплении всех групп мышц. В результате формируется правильная осанка.

Практика показывает, что двухгодичный регулярный цикл занятий аквааэробикой эффективен для профилактики нарушения осанки и её коррекции у детей старшего дошкольного возраста.

На занятии по аквааэробике двигательный режим детей строится рационально, с учетом их возрастных особенностей и обеспечения благоприятных условий статической нагрузки.

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

Актуальностью выбранной темы заключается в том, что в последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулок, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей. В настоящее время в детских садах вводятся дополнительные развивающие занятия.

Аквааэробика включает элементы плавания и синхронного плавания, водного поло, различных игр и эстафет на воде. В отличие от других видов физических упражнений этот вид деятельности обеспечивает более высокий оздоровительный эффект. Аквааэробика, так же как и плавание, повышает сопротивляемость организма воздействию температурных колебаний, воспитывает стойкость к простудным заболеваниям. Во время занятий в воде мышцы конечностей напрягаются и расслабляются ритмично. Выполнение статических упражнений в воде способствует самовытяжению позвоночника, его естественной разгрузки, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка, при одновременном укреплении всех групп мышц. Построение занятий в игровой форме с высоким уровнем положительных эмоций, а это залог успешного обучения и воспитания, закаляющего эффекта и реализации других оздоровительных задач. Одной из особенностей аквааэробики является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положении (в отличие от плавания). При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах. Давление воды на подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела – все это способствует притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчает его работу.

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

Основными средствами занятий аквааэробикой являются физические упражнения, выполняемые в воде:

- для освоения с водной средой;
- для освоения и совершенствования навыка плавания;
- игры на воде;
- на силовые способности;
- на гибкость;
- на выносливость;
- на расслабление;
- на дыхание;
- на укрепление мышц поддерживающих осанку.

Принципы реализации Программы. В основу реализации программы положены следующие принципы:

- - 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.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель: создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию.

Задачи:

Оздоровительные:

- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.

Образовательные:

- формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;
- совершенствование плавательных навыков и умений.

Развивающие:

- развитие творчества в игровых действиях под музыку в воде.

Воспитательные:

- воспитание нравственно-волевых качеств: настойчивости, смелости, выдержки, силы воли;
- формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде.

Основные участники реализации программы: дети в возрасте 5-7 лет, инструктор по физической культуре.

Социальными заказчиками реализации программы, как комплекса дополнительных услуг являются родители (законные представители) воспитанников.

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на два года обучения, охватывает детей (5-7 лет) старшей и подготовительной к школе группы.

Общее количество часов для освоения программы – 28 часов.

Формы и режим занятий.

Форма обучения на занятиях – подгрупповая, очная.

Режим занятий – 1 раз в неделю, с ноября по апрель включительно. Продолжительность занятия: для детей 5-6 лет – 30 минут.

Группы комплектуются из воспитанников, посещающих дошкольное образовательное учреждение и имеющих допуск врача.

Место проведения занятий – бассейн.

1.3. Значимые для разработки и реализации программы характеристики.

Возрастные характеристики детей 5-6 лет.

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста

длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой.

Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно.

У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к шести годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнять. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет.

В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий, и т. д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

2. Содержание программы

2.1. Учебный план

В учебном плане возможны изменения в последовательности изучения тем, что обусловлено возрастными особенностями обучающихся и уровнем освоения программы.

5-6 лет

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Бассейн. Инструктаж. Общие правила безопасности.	0,5	0,5	0	
2	Диагностика. Выявление уровня подготовленности детей	1	0	1	Заполнение результатов диагностики
3	Аквааэробика	25,5	0,5	25	
4	Итоговый мониторинг	1	0	1	Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений.
Итого:		28	1	27	

3. Планируемые результаты, формы аттестации

Процесс обучения можно считать успешным в том случае, если выполнена поставленная цель, реализованы все задачи.

Один из результатов реализации Программы – дальнейшее успешное обучение детей плаванию. Дети, систематически занимающиеся в бассейне, осваивают умение задерживать дыхание, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине. Они учатся движениям ногами вверх-вниз, сидя и лёжа на мелком месте с опорой на дно руками. При качественной организации занятий к концу обучения дошкольники осваивают различные виды передвижений в воде.

Подобные умения всегда были и остаются жизненной необходимостью в экстремальных условиях, так как дают возможность ребёнку продержаться на воде. Качественная работа даёт результат: - профилактику несчастных случаев на воде; - общее оздоровление детей - воспитание привычки к здоровому образу жизни.

В ходе реализации Программы предполагается достижение определённых результатов всеми участниками образовательных отношений. Исходя из этого, для различных целевых групп (ребенка, педагогов, родителей) планируются следующие результаты освоения Программы.

Ребенок	Педагог	Родитель
- Формируются представления о здоровом образе жизни - Повысится интерес к занятиям плаванием - Ускорится развитие морально – волевых качеств - Формируются дружеские взаимоотношения в коллективе	- Повышение профессиональной компетентности в организации образовательной работы, направленной на общее оздоровление детей	- Расширение диапазона ответственности за выбор развития своего ребёнка;

Способы определения результативности:

- Диагностика уровня подготовленности детей (Приложение № 2) проводится 2 раза в год: в начале года - первичное, в конце учебного года – итоговое;
- наблюдение;
- анализ полученных данных;
- беседа с родителями.

Диагностика уровня подготовленности (Приложение 2) проводится с дошкольниками через выполнение ряда упражнений в соответствии с возрастом.

Формы подведения аттестации и контроля не предусмотрены.

В конце года может проводиться итоговое занятие (отчетное мероприятие) для родителей в форме тематического, открытого занятия.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Условия реализации программы. Кадровый потенциал.

Инструктор по физической культуре Федорова Валентина Вячеславовна. Образование – высшее профессиональное, стаж работы - 24 года, в данной должности - 15 лет. В декабре 2014 года прошла профессиональную переподготовку в Институте экономики, управления и права (г. Казань) по программе «Психолого-педагогические основы физического воспитания в дошкольной образовательной организации»; первая квалификационная категория. В 2024 году прошла курсы повышения квалификации в БУ ЧР ДПО «Чувашский республиканский институт образования» (72 ч).

Занятия по данной программе не предполагают предварительного отбора детей по физическим качествам. Ограничением выступают только медицинские противопоказания.

4.1. Форма организации деятельности обучающихся:

Программа рассчитана на 1 год обучения, реализуется в течение 7 месяцев с октября по апрель. Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю. Общее количество часов в год – 28, количество учебных недель – 36. Продолжительность одного занятия 30 минут, включая организационные моменты. Перерывы между занятиями – 10 минут.

Занятия проводятся в бассейне, проходят во второй половине дня.

Формы и режим занятий.

Форма обучения на занятиях – групповая, очная.

Занятия проводятся по подгруппам от 10 до 12 детей.

Возрастная группа	Режим занятий	
	День недели	Время проведения
Группа № 1	среда	15.20-15.50
Группа № 2	пятница	15.20-15.50

Занятия предусматривают выполнение плавательных и физических упражнений под музыку в воде с элементами танцевальных движений, различные эстафеты и игры на воде в оздоровительных целях. Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены друг с другом, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей сложности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Программа предусматривает взаимодействие детей в воде через игры и игровые упражнения, а также развитие движений по аквааэробике с элементами танца.

Структура занятия:

5 минут – разминка в воде

20 минут – основной комплекс (обучение базовым движениям аквааэробики с предметами и без предметов, обучение аквааэробике и согласованности выполнении движений, подвижные игры на воде;

5 минут – восстановительный период (упражнения на восстановление, стрейчинг, упражнения на расслабление, гибкость, свободное плавание)

Структура занятия аквааэробики включает в себя 3 части: подготовительная, основная, заключительная части

Подготовительная часть состоит из выполнения умеренных по интенсивности физических упражнений в воде, под музыку с предметами и без, обеспечивающих разогревание организма, повышение частоты пульса, дыхания.

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

Заключительная часть предусматривает постепенное снижение нагрузки под успокаивающую, расслабляющую музыку, выполнение дыхательных упражнений, релаксации, заданий на расслабление методом контраста («напряжение» - «расслабление») и восстановление дыхания.

Методы и приемы работы с детьми:

Наглядные:

- показ упражнений, элементов аэробики, стретчинга;
- метод звуковых и пространственных ориентиров: зрительные ориентиры (разметка на полу, части тела), звуковые ориентиры (музыкальное сопровождение, свисток, хлопки);

Словесные:

- объяснение;

- название элементов, упражнений, двигательных действий;
- вопросы, напоминания, указания, поощрения;

Практические:

- повтор за педагогом;
- метод упражнения (многократные повторения движений);
- игровой метод (игровая деятельность, музыкально-ритмическая гимнастика, игровая ритмика, игровая гимнастика);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;

4.2. Материально-техническое оснащение программы.

Материально-технические условия реализации Программы соответствуют:

- санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам, описанным в санитарных правилах СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- правилам пожарной безопасности;
- требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- требованиям ФГОС ДО к развивающей предметно-пространственной среде;
- требованиям к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы).

Занятия по программе «АКВА-KIDS» проводятся в помещении бассейна дошкольного учреждения.

Материально-техническое оснащение (бассейн):

- Плавательные доски – 12 шт.
- Нудлы из легкого полиуретана – 12 шт.
- Гантели из легкого плавучего материала – 24 шт.
- Надувные мячи, круги, игрушки
- Подводный обруч
- Султанчики – 24 шт.
- Мячи разных размеров -3 вида по - 12 шт.
- Обручи - 12 шт.
- Мячи массажные -12 шт.
- Гимнастические палки -12 шт.
- Тонущие игрушки
- Музыкальный центр-1 шт.
- Аудио записи – флеш-карта

5. Список литературы

1. Е. К. Воронова. Программа обучения плаванию в детском саду. С.-П., 2003 г.
2. Л. Ф. Еремеева. Научите ребенка плавать. С.-П., 2005 г.
3. М. Д. Маханева, Г. В. Баранова. Фигурное плавание в детском саду. Издательство: ТЦ Сфера 2008 г.
4. Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. П. Богина, Обучение плаванию в детском саду. М., 1991 г.
5. Н. Г. Пищикова. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Издательство: Скрипторий 2010 г.
6. Э. Профит, П. Лопез. Аквааэробика. 120 упражнений. Ростов н/Д: Феникс, 2006 г.
7. И. Лихомирова. Аквафитнес. М.: Питер, 2005г
8. С. В. Яблонская, С. А. Циклис. Физкультура и плавание в детском саду. ТЦ Сфера 2011 г.
9. Е. А. Ясных, В. А. Захаркина. Аквааэробика. М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006 г.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Содержание
1	- выявление уровня подготовленности детей; - о правилах безопасного поведения на воде и помещениях бассейна; - о положительном влиянии плавания на укрепление здоровья и закаливание
2	- обучение разнообразным передвижениям в воде; - освоение базовых упражнений по аквааэробике; - развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений;
3	- обучение передвижению по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями; - обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде, для того, чтобы мышцы стали более эластичными и выносливыми.
4	- разучивание и закрепление различных коллективных движений, а также упражнений в воде с гибкими палками под музыку; - обучение погружению под воду без чувства страха на задержке дыхания.
5	- переход к упражнениям под музыку, с целью сплочивания детей при помощи специально подобранных игр, проводимых в воде; - снятие напряжения, тревожности и повышенной агрессивности средствами игр и совместных упражнений.
6	- выполнение упражнений, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы с постепенным увеличением интенсивности тренировок при помощи ножных манжет; - обучение способам самоконтроля и саморегуляции, снятию стресса при помощи специальных приёмов и упражнений в воде.
7	- разучивание коррекционных движений для профилактики плоскостопия и сколиоза; - приучение детей к самостоятельному и каждодневному выполнению
8	- обучение попеременным движениям ног вверх-вниз; руки – поочередные круговые движения; - постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног при плавании данными способами; - способствование эмоциональному раскрепощению детей при помощи игр в воде.
9	- повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма
10	- повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма
11	- способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению совместной согласованности; - формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде под музыку;
12	- закрепление полученных умений по плаванию; - выполнение специальных упражнений для расслабления, снятия напряженности, тревожности
13	- обучение попеременным движениям ног вверх-вниз; руки – поочередные круговые движения; - постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног при плавании данными способами; - выполнение комплексов групповых упражнений под музыку с предметами и без.

14	-выполнение скольжения на груди, на спине
15	- постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног; - эмоциональное раскрепощение детей при помощи игр в воде
16	- закрепление навыка выполнения упражнений в воде с гибкими палками под музыку; - разучивание различных коллективных упражнений.
17	проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений.
18	- формирование умения совместного выполнения движений; - совершенствование выполнения упражнений в шеренге, кругу; - приучать детей следить за своей осанкой; - формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде под музыку.
19	- формирование согласованности движений рук и дыхания в наклоне (на суше); - разучивание движений под счет инструктора и его сигнал; - воспитание взаимопомощи, посредством игровых упражнений.
20	- способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению совместной согласованности движений; - корректирование попеременной работы ног вверх-вниз; - формирование умения согласованно выполнять движения в паре; - возбуждение желания заниматься в воде под музыку.
21	- учить детей выполнять движения согласованно, не только в своей тройке, но и взаимосвязано с остальными тройками; - выполнение простейших переворотов; - способствование возникновению мотивации к творческой деятельности.
22	- учить детей выполнять движения в разных перестроениях. - формирование умения выполнять перевороты на 180-360 градусов; - обучение согласованному выполнению движений под музыку; способствование созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта. - координирование согласованного выполнения движений в различных упражнениях; - формирование умения выполнять переворот у края бассейна, продолжая движение в обратном направлении отталкиваясь от борта ногами;
23	- повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма
24	- закрепление умений выполнения различных упражнений с мячами в паре. - совершенствование отталкивания ногами от борта с продвижением вперед с мячом в руках; - выполнение задания самостоятельно считая про себя, согласовывать движения с музыкой - совершенствование выполнения переворота у края бассейна с продолжением движения в обратном направлении; - выполнение разнообразных согласованных движений под музыку; - вовлечение в творческую деятельность детей посредством выполнения упражнений под музыку.
25	- выполнение движений в перестроениях; - совершенствования техники переворотов на 180-360 градусов; - обучение согласованному выполнению движений под музыку; - способствование созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта.
26	координирование синхронности движений выполнении различных упражнений; -совершенствование согласованной работы рук и ног; -формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде.

27	- совершенствование навыка переворота на 180 градусов с последующим скольжением и отталкиванием ногами от борта; - способствование творческой деятельности детей, при выполнении упражнений под музыку.
28	- проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений.

Приложение 2

ФОРМЫ И ВИДЫ КОНТРОЛЯ, ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка качества обучения детей в данной программе оценивается по 4-балльной системе.

3,5 -4,0 балла - высокий уровень,

2,5- 3,4 балла - средний уровень,

2,4 балла и ниже - низкий уровень.

Тестовые задания и критерии:

1. *Скольжения на груди:* 4 балла - ребёнок проскользил 4 м и более;
3 балла - 3 м;
2 балла - 2 м;
1 балл - 1 м.
2. *Скольжение на спине:* 4 балла - ребёнок проскользил 4 м и более;
3 балла - 3 м;
2 балла - 2 м;
1 балл - 1 м.
3. *Специальные упражнения:* 4 балла - правильно;
3 балла - имеется неточность;
2 балла - удовлетворительно;
1 балл - не справился.
4. *Согласованное выполнение движений под музыку:* 4 балла - правильно;
3 балла - имеется неточности;
2 балла - удовлетворительно;
1 балл - не справился.
5. *Развитие творчества в воде:* 4 балла - выполняет самостоятельно;
3 балла - выполняет по образцу;
2 балла - выполняет, повторяя движения детей;
1 балл - не выполняет
6. *Пластика в движениях:* 4 балла - присутствует;
1 балл - отсутствует.

Методика проведения диагностики.

1. Скольжение на груди: стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрела» на груди. Тело ребёнка должно быть у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.
2. Скольжение на спине: Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться назад, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна бассейна и выполнить упражнение «Стрела» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.
3. Специальные упражнения. Глубина воды - по пояс:
 1. Подъем колена. Из исходного положения, стоя на одной ноге (прямой), другую ногу, сгибая, поднять вперед выше горизонтали (допускается любой угол в коленном суставе), носок оттянут. Туловище следует удерживать в вертикальном положении. При подъеме колена может быть использован любой вариант (стоя на месте, с перемещением в любых направлениях, в шагах, беге, подскоках).

2. Мах выполняется стоя на одной ноге, в горизонтальном положении. Прямая маховая нога поднимается точно вперед-горизонтально, разрешено небольшое «выворотное» положение стопы. Разрешается использовать любое сочетание маха ногой с движениями на месте, шагами, бегом, подскоками.

Возможна также разная плоскость движения: 1) мах вперед;

2) вперед - в сторону (по диагонали) или в сторону. Выполняется на 2 счета: 1- сгибая колено, поднять правую ногу вперед - вниз (мах может быть выполнен в любом направлении - вперед, по диагонали, назад); 2 - вернуться в исходное положение.

3. Прыжок - ноги - вместе, ноги - врозь выполняется из исходного положения: пятки вместе, носки слегка врозь (на ширину стопы). Отталкиваясь двумя ногами, выпрыгнуть невысоко вверх и затем принять положение полуприседа ноги врозь (стопы слегка повернуты наружу или параллельны), при приземлении опуститься на всю стопу, вернуться в и.п.

4 Выпад может быть выполнен любым способом (шагом, скачком, после маха), а также в разных направлениях (вперед, в сторону). Основным вариантом этого «аэробного шага» является положение «выпад вперед».

5. Шаг напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Стоя на прямой ноге (туловище вертикально), другую ногу сгибая поднять точно вперед. «Marching» - ходьба на месте, «Walking» - ходьба в различных направлениях, вперед-назад, по кругу, по диагонали.

6. Бег - переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета. «Joging» - вариант бега, типа «трусцой».

7. Подскоки выполняются в ритме «И - РАЗ» или «РАЗ - ДВА».

4. Согласованное выполнение упражнений. Технике исполнения оцениваются 3 характеристики - правильность выполнения, согласованность, сложность. Дети находятся на небольшой глубине, их движения должны быть четкими и уверенными от начала и до конца выступления. Все члены команды должны одновременно менять положение тела, производить толчки и перемещения.