

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

<< Детский сад №337 Ворошиловского района Волгограда >>

<<Согласовано >>

Педагогическим советом МОУ д/с №337

Протокол №1 от 31.08.2022г.



<<Утверждаю>>

Заведующий

Е.А. Медведева

Приказ № 117 от 01.09.2022г.

Рабочая программа кружка

физкультурно-оздоровительной направленности по плаванию с элементами
(Аквааэробики)

<<Русалочка>>

для детей 5-8 лет
на 2022 - 2024 учебные года

Разработал:

Инструктор по физической культуре (плаванию)

МОУ д/с №337

высшей квалификационной категории

Турчина Юлия Ивановна

СОДЕРЖАНИЕ

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

«Вода у тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха, тебя невозможно описать, тобой наслаждаются, не ведая, что ты такое. Нельзя сказать, что ты необходима для жизни: ты сама жизнь. Ты самое большое богатство на свете...»

Антуан де Сент-Экзюпери

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

Возникает проблема: как обучить детей дошкольного возраста сложным действиям в новой среде? Что необходимо сделать, чтобы первые «не твердые шаги» в плавании были безбоязненными, яркими, интересными, а главное наиболее полезными? Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь.

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

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

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

Ведущие идеи программы:

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

Рассмотрим существенные достоинства аквааэробики.

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

Основные плюсы аквааэробики обусловлены уникальными свойствами воды:

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

Что дают ребенку занятия **аквааэробикой**?

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

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

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

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

Аквааэробика способствует:

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

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

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

Задачи.

Оздоровительные:

повышение сопротивляемости организма к заболеваниям;

расширение адаптивных возможностей детского организма;

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

укрепление сухожилий связочно-суставного аппарата;

устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Образовательные:

формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;

обучение уверенным и безбоязненным движениям в воде под музыку.

Развивающие:

развитие творчества в игровых действиях под музыку в воде;

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

развитие чувства ритма, пластики в движениях;

развитие двигаться под музыку при выполнении упражнений;

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

развитие плавательных навыков через разучивание согласованных упражнений и композиций.

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;

воспитание доброжелательных взаимоотношений между детьми.

Контингент воспитанников: дети дошкольного возраста 5-7 лет.

Занятия физкультурно-оздоровительной секции составлены с учетом возраста и плавательной подготовленности воспитанников, т. е. рассчитаны на детей старшей, подготовительной группы, имеющих определенные плавательные умения и навыки.

1 группа старшая 5-6 лет – 25 минут (12 человек)

2 группа подготовительная – 30 минут (12 человек)

Распределение занятий на учебный год

Группа	Количество занятий			Количество часов		
	в неделю	в месяц	в год	в неделю	в месяц	в год
Старшая	1	4	36	25 мин	1ч 40 мин	15 часов
Подготовительная к школе	1	4	36	30 мин	2 часа	18 часов

Данная дополнительная образовательная программа составлена с учетом требований Закона РФ 273 – ФЗ от 29.12.12. , санитарных норм и правил ,утвержденным совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором от 15.05.2013г. №26 СанПин 2.4.1. 3049-13 и Уставом МОУ детский сад №337.

Ожидаемые результаты.

- Укрепление здоровья детей.
- Развитие творческих способностей.
- Интерес к занятиям водных видов спорта.
- Заинтересованность родителей в оздоровлении детей.

Таким образом, **аквааэробика** содействует обогащению двигательной активности детей и делает ее разносторонней, закаляет, помогает избегать заболеваний, взбадривает и освежает. Воспитывает силу воли и дает заряд бодрости.

Требования к уровню подготовки воспитанников.

❖ Должны знать:

- основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья;
- правила обеспечения безопасности на воде.

❖ Должны иметь представление:

- о разновидности фитнеса аквааэробике и ее оздоравливающим эффекте.

❖ Должны уметь:

- пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях;
- восстанавливать функции организма после физических упражнений;
- выполнять правила техники безопасности на занятиях;
- выполнять правила гигиены.



❖ Должны демонстрировать:

- плавание одним-двумя стилями в общих чертах;
- освоение основных навыков плавания в контрольных упражнениях;
- комплексы упражнений по аквааэробике;
- композиции художественного плавания.

Формы проведения итогов реализации программы.

- Спортивные праздники, развлечения на воде.
- Показательные выступления.
- Открытые занятия.
- Мастер-классы.

В качестве процедуры оценивания результатов обучения используется контрольное тестирование плавательной подготовленности дошкольников.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий:

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

Санитарные нормы температурного режима в бассейне

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)
Старшая	+ 28... +29°C	+24... +28°C
Подготовительная к школе	+ 27... +28°C	+24... +28°C

Обеспечение безопасности занятий по плаванию:

- занятия проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния;
- не разрешать детям толкать друг друга и погружаться с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
- не проводить занятия с группами, превышающими 10-15 человек;
- допускать детей к занятиям только с разрешения врача;

- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя;
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее;
- научить детей пользоваться спасательными средствами;
- во время занятий внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого занимающегося отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку;
- обеспечить обязательное присутствие медсестры на занятии;
- не проводить занятия раньше, чем через 40 минут после еды;
- при появлении признаков переохлаждения: озноб, «гусиная кожа», посинение губ, вывести ребенка из воды и дать ему согреться;
- соблюдать методическую последовательность обучения;
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовленность каждого ребенка;
- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды;
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции;
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности занятий.

Правила поведения в бассейне.

- ✚ Внимательно слушать задание и выполнять его.
- ✚ Входить в воду только по разрешению инструктора.
- ✚ Спускаться по лестнице спиной к воде.
- ✚ Не стоять без движений в воде.
- ✚ Не мешать, друг другу окунаться.
- ✚ Не наталкиваться, друг на друга.
- ✚ Не кричать.
- ✚ Не звать, нарочно на помощь.
- ✚ Не топить друг друга.

Правила прыжков в воду.

- Во время проведения прыжков в воду необходимо соблюдать строгую дисциплину: не толкать и не торопить друг друга, внимательно слушать объяснения инструктора.
- Выполняются прыжки строго под наблюдением инструктора и по его команде.

- Очередная команда подается после того, как выполнившие прыжок дети, отплыли на безопасное расстояние или вышли из воды.
- При прыжках в воду с твердой опоры необходимо обхватывать пальцами ног передний край этой опоры, чтобы не поскользнуться и не упасть назад.
- При выполнении прыжка вниз ногами нужно, попав в воду согнуть ноги в коленях.
- Внимательно слушать объяснение техники прыжка инструктором.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Главная задача в обучении плаванию детей дошкольного возраста — приобщить ребенка к водной среде, обогатить его опыт, укрепить здоровье, разнообразить его впечатления и насытить его жизнь положительными эмоциями.

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

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

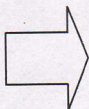
Занятия обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение, а в заключительной части рекомендуется использовать упражнения релаксации, выполняемые под специальные мелодии медленного темпа для восстановления организма после физической нагрузки. Упражнения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

Создание предметно - развивающей среды.

❖ Оформление акватории бассейна: учебные помещения должны быть оформлены ярко, красочно, чтобы вызывать у ребенка положительные эмоции: радость, заинтересованность, наслаждение от пребывания в воде, желание заниматься плаванием.

❖ Укомплектование вспомогательным материалом и оборудованием: в бассейне должны быть различные предметы и приспособления для выполнения упражнений, наглядные пособия. Это является одним из важных условий, потому что именно они помогают разнообразить занятия, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес, дают возможность применять дифференцированный подход в обучении, помогают почувствовать особенности воды. Причем интерес и внимание ребенка вызывает только такой снаряд, который в значительной мере помогает ему преодолеть трудности, связанные с выполнением упражнений в воде.

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

Инструктор по плаванию		Оформление наглядной информации.
Воспитатель		Создание архивного материала.
Родители		Планирование работы
		Просмотр деятельности с детьми.
		Участие в групповых родительских собраниях.
		Анкетирование, консультирование, собеседование,
		Проведение праздников, развлечений на воде.
		Знакомство с задачами работы и результатами диагностики.
		Присутствие на занятиях кружка по аквааэробике.
Месяц	Старшая	Подготовительная к школе
	Беседы и выступления на	Беседы и выступления на

Сентябрь	родительских собраниях. Консультации об организации проведения занятий. Формировании группы аквааэробики.	родительских собраниях. Консультации об организации проведения занятий. Формирование группы кружка по аквааэробики.
Октябрь	Индивидуальные консультации.	Беседы, консультативные рекомендации.
Ноябрь	Подготовка к празднику на воде «Цирк на воде». Проведение праздника.	Показ открытого занятия по аквааэробики для родителей.
Декабрь	Показ открытого занятия по аквааэробики для родителей.	Мастер – класс «Аквааэробика – веселая тренировка». Фото – выставка «Танцы на воде»
Январь	Показательное выступление для групп дошкольного учреждения.	Подготовка к празднику на воде «Лягушачья дискотека». Проведение праздника.
Февраль	Беседы, консультативные рекомендации. Фото - выставка «Аквааэробика для детей»	Показ открытого занятия по аквааэробики для родителей.
Март	Мастер – класс «Аквааэробика – здоровье малышей».	Показательное выступление для групп дошкольного учреждения.
Апрель	Подготовка к празднику на воде «День Нептуна». Проведение праздника.	Подготовка к празднику на воде «День Нептуна». Проведение праздника.
Май	Знакомство с результатами диагностики. Просмотр видеороликов.	Знакомство с результатами диагностики. Просмотр видеороликов.

Перспективное планирование работы с воспитателями и родителями.

Основное содержание занятий.

Подготовительная часть состоит из выполнения умеренных по интенсивности физических упражнений в воде под музыку, обеспечивает разогревание организма, повышение частоты пульса, дыхания. Упражнения выполняются без предметов и с предметами, сначала без музыки, а на последующих занятиях с музыкой, усложняя комплекс.

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

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

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

Определение правильности физической нагрузки.

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

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

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

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

Перспективное планирование для старшей группы.

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

Перспективное планирование для старшей группы.

№	Учебный материал	Квартал, месяц								
		I			II			III		
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Художественное плавание.										
25.	Элементы художественного плавания: хороводы, фигурные маршировки, геометрические фигуры, построения, перестроения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
26.	Плавательные движения и элементы статистического плавания.						+	+	+	+
27.	Композиции художественного плавания: индивидуальные, групповые, парные.			+		+	+	+	+	+
Упражнения релаксации.										
28.	Восстановительные упражнения на воде.		+	+	+	+	+	+	+	+
29.	Дыхательные упражнения «с опорой и без».					+	+	+	+	+
30.	Лежание на спине, на груди с плавательным оборудованием.		+	+	+	+	+	+	+	+
31.	Плавание на спине, на груди с плавательным оборудованием.							+	+	+
32.	Плавание в свободном режиме.		+	+	+	+	+	+	+	+
Комплексы упражнений аквааэробики.										
33.	Комплекс без предметов.	+	+							
34.	Комплекс с мячом.		+	+						
35.	Комплекс с нудолсами.			+	+					
36.	Комплекс с мячами.			+	+	+		+		
37.	Комплекс с игрушками.					+	+	+		
38.	Комплекс с обручем.								+	+

Перспективное планирование для подготовительной группы.

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

Перспективное планирование для подготовительной группы.

№	Учебный материал	Квартал, месяц								
		I			II			III		
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Художественное плавание.										
25.	Элементы художественного плавания: хороводы, фигурные маршировки, геометрические фигуры, построения, перестроения.		+	+	+	+	+	+	+	+
26.	Плавательные движения и элементы статистического плавания.			+	+	+	+	+	+	+
27.	Композиции художественного плавания: индивидуальные, групповые, парные.			+		+	+	+	+	+
Упражнения релаксации.										
28.	Восстановительные упражнения на воде.			+	+	+	+	+	+	+
29.	Дыхательные упражнения «с опорой и без».		+	+	+	+	+	+	+	+
30.	Лежание на спине, на груди с плавательным оборудованием.		+	+	+	+	+	+	+	+
31.	Плавание на спине, на груди с плавательным оборудованием.		+	+	+	+	+	+	+	+
32.	Плавание в свободном режиме.					+	+	+	+	+
Комплексы упражнений аквааэробики.										
33.	Комплекс без предметов.	+	+							
34.	Комплекс с мячом.		+	+						
35.	Комплекс с обручем.			+	+	+				
36.	Комплекс с мячами.					+	+	+		
37.	Комплекс с лентами.								+	+
38.	Комплекс с нудолсами.						+	+	+	

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

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа основана на следующих принципах.

- Принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях аквааэробикой, предусматривает сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями, во взаимосвязи их с музыкой.
- Принцип наглядности – предполагает показ упражнений, использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование, помогают создавать представление о темпе, ритме, амплитуде движений.
- Принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению; требует постановки посильных для детей задач, постепенное повышение трудности изучаемого материала.
- Принцип творческой направленности – обеспечивает возможность самостоятельного акватворчества, создание новых движений, основанных на использовании двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности, самостоятельного решения тех или иных двигательных задач, а также сотворчества с педагогом.
- Принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка на занятиях.
- Принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении упражнений – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения.

- ❖ Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- ❖ Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части. Анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- ❖ Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью, обучение в облегченных или усложненных условиях. Изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Основные формы занятий:

- теоретические - предполагают рассказ о значении аквааэробики, ее влиянии на организм, об использовании упражнений в повседневной жизни и самостоятельной активности;
- практические - обеспечивают обучение новым упражнениям, совершенствование умения выполнять движения в темпе музыки;
- самостоятельные - предусматривают самостоятельное выполнение упражнений под музыку, проявление индивидуальности, реализацию своих потребностей в движении;
- индивидуальные - направлены на совершенствование умений детей, которые имеют слабую подготовку или, наоборот, сильную.

Средства обучения.

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

✚ Упражнения релаксации - важным в выполнении этих упражнений является то, что каждое действие должно доставлять приятные ощущения и удовольствие, способствовать хорошему самочувствию. Упражнения позволяют приучать детей к отдыху в короткий временной промежуток, к быстрому переходу от одного эмоционального состояния к другому, восстанавливают функции организма после физических упражнений, повышают работоспособность. Желательно выполнять их под спокойную музыку.

✚ Комплексы упражнений аквааэробики - это выполнение умеренных по интенсивности физических упражнений в воде под музыку. Простые, разнообразные движения (общеразвивающие, имитационные, танцевальные и др.), позволяют выразить эмоциональное состояние, сюжеты, образы. Находясь в воде, ребенок испытывает ощущение, во многом сходные с состоянием невесомости, поэтому упражнения ему легче выполнять в воде, чем на суше. В то же время вода создает сопротивление и для получения необходимой нагрузки для мышц достаточно небольшого количества повторений упражнений. Упражнения можно выполнять как без предметов, так с ними. Занятия знакомят со свойствами воды, развивают чувство ритма, акватворчество.

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

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОСПИТАННИКОВ

Успешность усвоения программного материала по обучению плаванию по средствам аквааэробики определяется степенью овладения основными навыками плавания.

Характеристика основных навыков плавания.

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

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

Оценка плавательных умений детей дошкольного возраста.

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

Упражнения для определения уровня плавательной подготовленности (старший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплывание тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
Контролируемое дыхание	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед.
	Соскок головой вперед.
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной доской.

Упражнения для определения уровня плавательной подготовленности (подготовительный возраст)

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

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

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

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

Диагностическая карта освоения навыков плавания

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

К концу первого года обучения дети должны уметь (старшая группа).

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскочить в воду головой вперед.
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звезда» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».
- Выполнять комплексы аквааэробики, упражнения восстановления, релаксации.
- Применять элементы художественного плавания.
- Творчески использовать приобретенные навыки.

Гигиенические навыки.

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

Правила поведения.

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

К концу второго года обучения дети должны уметь (подготовительная группа)

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.

- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
- Дышать в положении лежа на груди с поворотом головы с неподвижной опорой.
- Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звезда» на груди, на спине, упражнение «Осьминог» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.
- Выполнять комплексы аквааэробики, упражнения восстановления, релаксации.
- Применять элементы художественного плавания.
- Творчески использовать приобретенные навыки.

Гигиенические навыки.

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

Правила поведения.

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

Литература:

- 1.Воронова Е.К. «Программа обучению плаванию в детском саду»
- 2.Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
- 3.Волошина Л.Н.Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
- 4.Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
- 5.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.
- 6.Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
- 7.Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- (Азбука спорта).
- 8.Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
- 9.Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.

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