

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 370 Красноармейского района Волгограда»
(МОУ Детский сад № 370)

Принято
на заседании Совета МОУ
Протокол № 7
« 29 » августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
с учетом мнения родительского комитета
(законных представителей)
Протокол от «29» августа 2025 г. № 9

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МОУ Детский сад № 370
 Ю.М.Попова
«29» августа 2025г.

Введено в действие
Приказ № 141-ОД
от «20» августа 2025г.

**Дополнительная
образовательная программа
физической направленности
«Аквааэробика»**

Возраст детей: 3 - 8 лет
Объем программы: 72 занятия

Автор-составитель:
Назарук Александра Александровна,
педагог дополнительного образования

Волгоград, 2025г.

Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

<u>Название программы</u>	<u>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «АКВААЭРОБИКА»</u>
<u>Аннотация</u>	<u>Программа направлена на развитие физической и общей культуры, гармонии и высокой самооценки, приобщение к здоровому и активному образу жизни.</u>
<u>Учреждение, реализующее программу</u>	<u>Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 370 Красноармейского района Волгограда»</u>
<u>Адрес</u>	<u>Волгоград, б-львар им. Энгельса, 7</u>
<u>Разработчики программы</u>	<u>Педагог дополнительного образования Назарук Александра Александровна</u>
<u>Год разработки программы</u>	<u>2025</u>
<u>Тип программы по функциональному назначению</u>	<u>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая</u>
<u>Направленность программы</u>	<u>Физкультурно-спортивная</u>
<u>Вид деятельности</u>	<u>Аквааэробика</u>
<u>Форма обучения по программе</u>	<u>Очная</u>
<u>Возрастное предназначение программы</u>	<u>Дети 3-7(8) лет</u>
<u>Срок реализации программы</u>	<u>1 год</u>
<u>Финансирование программы</u>	<u>Реализуется как платная услуга</u>

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольное детство - это тот период развития ребенка, во время которого закладывается фундамент здоровья взрослого человека, формируются физические качества, двигательные умения и навыки. Большая роль в воспитании здорового, сильного, выносливого ребенка принадлежит физической культуре.

Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений.

Плавание - аэробный вид физических упражнений, вызывающий увеличение в крови детей гормона роста (соматотропина) в 10-20 раз. Это способствует росту, увеличению мышечной массы, массы сердца и легких. Обучение детей плаванию имеет большое оздоровительное и воспитательное значение. И в этом плане возрастает роль используемых форм, методов и приемов по развитию у детей плавательных навыков. Аквааэробика - это популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать детей. Одной из её особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном (в отличие от плавания) положениях тела на глубокой и мелкой воде. При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах. Аквааэробика является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития человека. Это одна из форм закаливания и профилактики многих заболеваний. При регулярных занятиях аквааэробикой вырабатывается хорошая осанка, укрепляются стопы ног, совершенствуются органы кровообращения и дыхания, механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к различным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит.

Занятия аквааэробикой имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования важных черт личности: воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, развития умения действовать в коллективе, оказания помощи друг другу.

Характеристика дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «АКВААЭРОБИКА» дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее - Программа) физкультурно-спортивной направленности для детей дошкольного возраста 3 - 7 (8) лет. Настоящая программа не дублирует содержание основной общеобразовательной программы МОУ Детский сад № 370, учитывает специфику работы с детьми дошкольного возраста.

Ее отличительной особенностью Программы является развернутая деятельность педагога, направленная на обучение детей аквааэробике, в процессе которой происходит развитие физической и общей культуры, гармонии и высокой самооценки, приобщение к здоровому и активному образу жизни.

Основным принципом реализации Программы является создание максимально благоприятных ситуаций для развития каждого ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями.

В целях организации качественной работы по указанному принципу предполагается использование следующих принципов:

- ♦ 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.

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность Программы

Новизна Программы заключается в том, что занятия плаванием выведены на новый уровень, с использованием технологии аквааэробики, которая проводится с музыкальным сопровождением, дает свой положительный импульс.

Актуальность Программы заключается в том, что плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Игры и развлечения на воде - один из самых полезных видов физических упражнений, способствующий оздоровлению детей, укрепляющий их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что занятия плаванием представляет одну из самых важных целей в области физического воспитания - это залог безопасности на воде, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде - это дети.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: обеспечение оздоровления, закаливания детского организма, всестороннего физического развития средствами музыкальных ритмичных согласованных движений в воде.

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 движений 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.

Описание знаний и умений

В соответствии с поставленными целями и задачами Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

ЗНАНИЯ:

- о свойствах воды;
- о правилах безопасного поведения на воде и помещениях бассейна;
- о положительном влиянии плавания на укрепление здоровья и закаливание;
- о строении своего тела и организма;
- физкультурной и пространственной терминологии;
- названий стилей плавания.

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ:

- о том, что полезно и что вредно для организма;
- о возможности выполнения разнообразных движений в воде с предметами и без предметов;
- о влиянии плавания на развитие физических качеств (выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, сила)
- о значении закаливающих процедур;
- о технике плавания различными способами.

УМЕНИЯ:

- уверенно и безбоязненно держаться на воде, освоив скольжение как основной навык плавания;
- выполнять простые движения техники плавания «кроль», плавать комбинированным способом без выноса рук из воды (руки - способом брасс, ноги - способом кроль);
- выполнять упражнения аквааэробики;
- выполнять разнообразные движения в воде с предметами и без предметов;
- активно участвовать в подвижных играх на воде;
- владеть культурно - гигиеническими навыками;
- бережно относиться к своему здоровью.

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ, УЧАСТВУЮЩИХ В РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Данная Программа адресована обучающимся в возрасте от 3 до 7(8) лет. Программа предназначена для обучающихся с разным уровнем подготовки включая индивидуальные особенности обучающихся.

Аквааэробика содействует обогащению двигательной активности детей среднего и старшего дошкольного возраста и делает ее разносторонней. Плавательная гимнастика закаляет, помогает избегать заболеваний, взбадривает и освежает. Воспитывает силу воли и

дает заряд бодрости. Данная программа не только позволяет обеспечить развитие способных детей, но и стимулирует внутреннее развитие и в определённой степени влияет на личность в целом, ведь стимулирование детской инициативы приводит к развитию активной жизненной позиции, к умению не капитулировать перед трудностями.

Программа стимулирует собственную активность детей, полностью определяемую ими самими, их внутренним состоянием и активность детей, стимулируемую взрослыми.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Срок реализации - 9 месяцев. Дополнительная образовательная услуга оказывается детям по запросу родителей (законных представителей). Занятия проходят 2 раза в неделю, 72 занятия в год - начало занятий с 01. 09 2025 по 31. 05. 2026. Продолжительность занятия – 20-30 минут. Программа предназначена для обучающихся с разным уровнем подготовки включая индивидуальные особенности обучающихся.

Календарный учебный график

Дата начала обучения	01.09.2025
Дата окончания обучения	31.05.2026
Всего учебных недель	36
Количество занятий в неделю	2
Количество занятий в месяц	8
Количество занятий в год	72
Каникулы	30.12.2025 - 08.01.2026
Продолжительность занятия	20-30 минут
Выходные и праздничные дни	согласно производственного календаря
Промежуточная аттестация	27.12.2025
Итоговая аттестация	29.05.2026

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И РЕЖИМ ЗАНЯТИИ

Форма обучения - групповая. Занятия проводятся в группах, численный состав – до 11 человек. Форма обучения - очная.

Занятия предусматривают выполнение плавательных и физических упражнений под музыку в воде с элементами танцевальных движений, различные эстафеты и игры на воде в оздоровительных целях. Занятия проводятся с детьми 3-4 лет - 15 мин., детьми 4-5 лет - 20 мин, детьми 5-6 лет - 25 мин., детьми 6-7 лет - 30 мин.

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 акваэробике с элементами танца.

Структура занятия

- * 3 минуты - разминка на суше;
- * 5 минут - обучение базовым движениям акваэробики с предметами и без предметов.
- * 5 минут - обучение акваэробике и согласованности выполнении движений;
- * 5 минут - подвижные игры на воде;
- * 2 минуты - свободное плавание.

Занятие строится по следующей схеме: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть. 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.

Режим занятий

Группы	Учебное время	Место	Дни занятий	Время занятий
До 10 человек	20-30 мин	Бассейн	Понедельник - среда	по утвержденному расписанию, в соответствии с кол-вом групп

ПЛАНИРУЕМЫЕ (ОЖИДАЕМЫЕ) РЕЗУЛЬТАТЫ

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	-Повышение профессиональной	- Расширение диапазона ответственности за выбор
- Повысится интерес к занятиям плаванием	образовательной работы, направленной на	
и спорту.	общее оздоровление детей	- Желание общаться в едином пространстве
-Ускорится развитие морально - волевых качеств.		«семья - детский сад».

Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев (оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994).

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

Контрольное тестирование

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплывание «тоннеля». ^к
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ныряльщики за жемчугом».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
Выдох в воду	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.

Материально-техническое обеспечение программы

(развивающая предметно-пространственная среда) представлено инвентарем:

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие, разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие, разных форм и размеров.
4. Поролоновые палки (нудлы).
5. Мячи разных размеров.
6. Обручи.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Месяц №	неделя №	Тема	Программные задачи	Методические приёмы
IX	1	Общеразвивающие и профилактические упражнения освоения с водной средой.	Ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью, сопротивлением воды. Обучение правильному дыханию во время	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Выполнение с помощью педагога и самостоятельно при словесном поощрении.
	2	Мониторинг	Выявление уровня развития физических	Указание.

	3	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь. Образные сравнения. Выполнение в различном темпе.
	4	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (всплытие и лежание на	Разучивание по частям. Указание. Устранение ошибок
X	5	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь. Образные сравнения. Выполнение в различном темпе.
	6	Упражнения на , развитие физических	Обучение разнообразным передвижениям в воде.	Указание.
	7	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь. Образные сравнения. Выполнение в различном темпе.
	8	Плавательные упражнения	Освоение базовых упражнений по аквааэробике	Разучивание по частям. Указание. Устранение ошибок
XI	9	Упражнения на , развитие физических	Развитие силовых способностей	Имитация. Упражнения-повторения
	10	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь. Образные сравнения. Выполнение в различном темпе.
	11	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Зрительные и звуковые ориентиры Образные сравнения. Упражнения- повторения с постепенным усложнением условий
	12	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игровых
XII	13	Упражнения на развитие физических	Развитие выносливости	Показ. Зрительные и звуковые ориентиры

	14	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь. Образные сравнения. Выполнение в различном темпе.
	15	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (упражнения «звезда».)	каз. Имитация. Приказание. Непосредственная помощь _
	16	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек
I	17	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие гибкости	Показ. Непосредственная помощь Упражнения-повторения.
	18	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища	Зрительные и звуковые ориентиры Образные сравнения. Упражнения- повторения.
	19	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и ' игрушек
	20	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь. Образные сравнения. Выполнение в различном темпе.
II	21	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Зрительные и звуковые ориентиры Образные сравнения. Упражнения- повторения с постепенным усложнением условий
	22	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков	Непосредственная помощь
	23	Упражнения на развитие	Развитие силы и координации движений	Показ. Непосредственная помощь Упражнения-
	24	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
III	25	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков	Упражнения-повторения Зрительные и звуковые

	26	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек
	27	Упражнения на развитие	Развитие выносливости и чувства равновесия	Зрительные и звуковые ориентиры. Образные сравнения.
	28	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Устранение ошибок
IV	29	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц	Непосредственная помощь. Упражнения-повторения
	30	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных
	31	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие силы и выносливости	Показ. Непосредственная помощь. Упражнения-повторения с постепенным усложнением условий
	32	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (скольжение на груди и спине с работой ног в	Устранение ошибок. Использование элементов соревнований..
V	33	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	34	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование
	35	Мониторинг	Выявление уровня развития физических	Указание.
	36	Открытое занятие	Подведение итогов	

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Упражнения на суше для общего физического развития и координации движений

И.п. - стойка (на ширину ступни), руки вверх. Движение руками вправо, влево.

И.п. - то же, руки на пояс, поворот туловища вправо, влево.

И.п.- ноги на ширине плеч, руки перед грудью, пальцы в «замок», приседая руки выпрямить вниз.

И.п. - то же, руки в «замок» вытянуты вниз. Движение двумя руками вправо - вниз под воду - влево (упражнение «маятник»).

И.п. - о.с., руки согнуты в локтях. Приставные шаги вправо и влево с одновременным движением рук вперед, назад.

И.п. - о.с., руки в стороны. Покачивание туловища вправо, влево (упражнение «самолетики»).

И.п. - то же. Наклон вперед с одновременным движением рук вперед.

И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон туловища вправо, левая рука через верх тянется к правой руке. То же, в другую сторону.

И.п. - стойка, руки в кулаки перед грудью. Круговые движения кистями рук (упражнение «моторчик») и поворот туловища вправо, влево.

И.п. - о.с., бег на месте с энергичным попеременным движением рук вперед, назад.

И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполнить полуприсед с одновременным движением руками вперед - скрестно - в стороны.

И.п. - то же, руки - правая вверх, левая вниз. Попеременное движение руками вверх, вниз.

И.п. - о.с., руки в стороны. Махи ногами в стороны.

И.п. - то же, руки вдоль туловища. Махи ногами вперед с хлопком под коленом.

И.п. - прыжки на месте, ноги врозь, руки в стороны - вверх.

Подготовительные упражнения

1. И. п. — правая рука вперед-в сторону. Горизонтальные «Восьмерки» правой (И.О.).
2. То же левой рукой (И. О.).
3. И. п. — руки вперед-в стороны. Горизонтальные «Восьмерки» одновременно обеими прямыми руками (И.О.).
4. То же, сгибая и выпрямляя руки.
5. То же, увеличивая и уменьшая амплитуду движений.
6. То же, увеличивая и уменьшая темп движений.
7. И. п. — правая рука вперед, ладонь обращена внутрь. Вертикальные «Восьмерки» правой (И.О.).
8. То же левой рукой (И. О.).
9. И. п. — руки впереди, ладони обращены внутрь. Вертикальные «Восьмерки» обеими руками одновременно (И.О.)
10. И. п. — правая рука вперед-в сторону, ладонь располагается наклонно. Наклонные «Восьмерки» правой.
11. То же левой рукой.
12. То же обеими руками одновременно.
13. И. п. — правая рука вверх ладонью вперед. Движение правой по дуге сверху вниз
- «Дуга».
14. То же, сгибая руку.
15. То же, что упражнение 13, но левой рукой.
16. То же, что упражнение 14.
17. И. п. — правая рука вверх ладонью вперед. Движение правой в форме перевернутого вопросительного знака.
18. То же левой рукой.
19. И. п. — руки вверх ладонями вперед. Движение обеими руками одновременно вниз
- «Песочные часы».
20. И. п. — сидя в наклоне. Движения руками в форме «лепестка».
21. И. п. — сидя в наклоне. Движения руками спереди назад («Песочные часы») в исходное положение — «Летит бабочка».
22. И. п. — о. с. 1 — наклон вперед, правой рукой коснуться пола; 2 — вернуться в и. п.; 3 — наклон вперед, левой рукой коснуться пола; 4 — вернуться в и. п.
23. И. п. — о. с. 1 — наклон вперед, поднять одной рукой с пола кубик; 2 — выпрямиться, переложить кубик в другую руку; 3 — наклон вперед, положить кубик на пол; 4 — вернуться в и. п. При выполнении этого упражнения целесообразно использовать тот предмет, который ребенок будет доставать со дна в бассейне.

24. То же, но вместо кубика используется плоский предмет (пластмассовая тарелочка и т. п.) в нормальном, а затем в перевернутом положении. Вначале можно позволить каждому ребенку иметь «свой» предмет, отличающийся по форме и цвету, затем дети меняются предметами и т. д.
25. И. п. — о. с. 1 — шаг влево, руки вверх-в стороны; 2 — вернуться в и. п.; 3 — шаг вправо, руки вверх-в стороны; 4 — вернуться в и. п. («Звездочка»).
26. И. п. — руки на поясе. 1 — вдох, присесть (погрузиться в воду с головой); 2 — выпрямиться, выдох.
27. И. п. — сидя на полу, ноги выпрямлены, руки впереди. Потянуться вперед и выполнить движения одновременно обеими слегка согнутыми руками через стороны назад; ладони развернуты наружу и касаются пола большими и указательными пальцами.
28. То же, но движения руками выполняются вдоль ног спереди назад, ладони касаются пола мизинцами («Гребцы»); пронести руки над водой в исходное положение — «Летит бабочка».
29. И. п. — сидя на полу, упор сзади. Приподнять правую ногу — опустить, приподнять левую ногу — опустить (И. О.).
30. И. п. то же. Руки согнуть, приподнять ноги и выполнять ими попеременные движения — «барабанные палочки» (И.О.). Удобнее выполнять это упражнение, сидя на низкой скамейке или на бортике бассейна.
31. И. п. то же. Приподнять ноги и развести в стороны, а затем сомкнуть. В момент смыкания стопы соединить большими пальцами, пятки врозь — «Плавник».
32. И. п. то же. Пятки вместе и на опоре; развернуть стопы наружу и растопырить пальцы — «Растопырка».
33. И. п. — стоя, руки на поясе. Удары по мячу поднятой левой (правой) ногой; мяч можно поместить в сетку для упаковки овощей и удерживать в подвешенном положении.
34. Сдувание легких, а затем более тяжелых предметов с ладони.

УПРАЖНЕНИЯ АКВААЭРОБИКИ

Упражнение 1 «Удары вперед»

Руки в стороны, ноги вместе.

Техника выполнения: подтягиваем правое колено к животу, затем выпрямляем ногу вперед (пяткой толкаем воду). Затем опять сгибаем ногу и возвращаем в исходное положение. То же самое левой ногой.

Количество повторений: 8-10 раз каждой ногой.

Упражнение 2 «Удары вперед с отведением ноги назад»

Руки в стороны, ноги вместе.

Техника выполнения: подтягиваем правое колено к животу, затем выпрямляем ногу вперед (пяткой толкаем воду). Затем прямую ногу опускаем вниз и отводим назад («ласточка» с вытянутыми вперед руками). Количество повторений: 12 раз каждой ногой.

Упражнение 3 «Лыжный шаг»

Руки в стороны, ноги вместе.

Техника выполнения: ходьба на прямых ногах (пальцы стопы на себя, пяткой как бы давим назад). Стараемся выполнять движение с максимальной амплитудой.

Количество повторений: 12-16 раз.

Упражнение 4 «Удары назад»

Руки в стороны, ноги вместе.

Техника выполнения: подтянуть правое колено к животу, затем выпрямить ногу назад, стопа на себя. Опять подтягиваем ногу к животу и возвращаем в исходное положение. Руки работают в противоход ногам. То же самое выполнить левой ногой.

Количество повторений: 8-10 раз каждой ногой.

«Растяжка»

Стоим лицом к бортику. Держась за него левой рукой, правое колено прижимаем к груди — растягиваем заднюю поверхность бедра.

Выпрямляем правую ногу вперед, стараясь поставить стопу на бортик (если позволяет растяжка). Если же нет, можно оставить ногу чуть согнутой. Левая нога стоит на дне, руками держимся за бортик.

Отводим согнутую в колене правую ногу назад, держа ее за стопу.левой рукой держимся за бортик.

Отвести согнутую в колене правую ногу в сторону, придерживая рукой.левой рукой держимся за бортик.

То же самое повторить левой ногой.

Делаем вдох-выдох 4 раза для восстановления дыхания.

Упражнение 5 «Удары назад двумя ногами»

Руки в стороны, ноги вместе.

Техника выполнения: подтянуть колени к животу, руки прямые вниз. Выпрямить ноги назад, руки вперед. Снова подтянуть колени к животу и опустить ноги вниз.

Количество повторений: 8-10 раз.

Упражнение 6 «Отведение ноги в сторону»

Руки в стороны, ноги вместе.

Техника выполнения: усилием мышц поднимаем ногу в сторону.

Количество повторений: 10- 12 раз каждой ногой.

Выполнив указанное количество повторений одной ногой, оставить ногу наверху и сделать «пружинку» вверх 8 раз. То же самое другой ногой.

Упражнение 7 «Лыжный шаг»

Руки в стороны, ноги вместе.

Техника выполнения: держимся руками за бортик. Выполняем лыжный шаг, лежа сначала на правом боку, потом на левом.

Количество повторений: 10-12 раз для каждой стороны.

Упражнение 8 «Удары ногой в сторону»

Руки в стороны, ноги вместе.

Техника выполнения: подтягиваем правое колено к животу, затем отводим согнутую в колене ногу в сторону и резко выпрямляем. Снова подтягиваем колено к животу и возвращаем в исходное положение. То же самое для левой ноги.

Количество повторений: 10-12 раз каждой ногой.

Упражнение 9 «Удары ногой в сторону с опусканием прямой ноги»

Руки в стороны, ноги вместе.

Техника выполнения: делаем, как предыдущее упражнение, только выпрямленную в сторону ногу возвращаем сразу в исходное положение, не подтягивая к животу. Количество повторений: 10-12 раз каждой ногой.

Упражнение 10 «Сведение прямых ног»

Руки в стороны, ноги на ширине плеч.

Техника выполнения: сводим ноги, соединяя пятки вместе, медленно, не прыжком, напрягая мышцы, стараясь преодолеть сопротивление воды.

Количество повторений: 12-16 раз.

Упражнение 11 «Сведение и разведение прямых ног»

Лежа на животе, руками держимся за бортик.

Техника выполнения аналогична упражнению 10.

Упражнение 12.

И.п.: руки на бортике бассейна. 1- 2-согнуть ногу в коленях и подтянуть к груди, колени наклонить вправо, затем вернуться в исходное положение, 3-4 в другую сторону. Мышцы живота должны быть втянутыми, а поясница оставаться прямой.

Для более тренированных упражнение можно выполнять без опоры, держась на плаву, и использовать гребковые движения рук.

Упражнение 13

И.и.: стоя спиной к стене бассейна 1- опереться о бортик и вытянуть тело так, чтобы ноги

свободно лежали на поверхности воды. 2- исходное положение и снова повторите.

Упражнение 14

И.п.: стоя у бортика. 1- 2-поднять ногу вперед и сделайте мах ею в сторону к поверхности воды и назад так, чтобы маховая нога скрестилась с опорной. Следить за тем, чтобы колени были направлены вперед, а бедро поднимаемой ноги не разворачивалось назад, туловище не сгибать.

Упражнение 15

И.п.: упор лежа на спине или лицом вниз, руками держитесь за бортик. 1- расслабиться и дать ногам всплыть. Причем ноги должны подниматься до тех пор, пока не почувствуется неприятных ощущений. 2-3- развести их в стороны, 4- затем свести. Ноги во время движения должны быть слегка согнуты в коленях, а бедра немного развернуты.

Упражнение 16

И.п.: стоя у бортика и взявшись за него обеими руками. 1-2-согнуть одну ногу в колене и плавно поднять. 3-сделать мах ногой назад как можно дальше. 4- исходное положение. Махи нужно делать не очень резко, чтобы не растянуть мышцу.

Упражнение 17

Отжимания. И.п.: упершись в пол бассейна ногами, держась руками за поручни. 1- подтянуться к поручню 2-оттолкнуться от него. Прodelать 4-8 раз. Сделать паузу. Обопритесь руками о бортик, приподнимать туловище из воды и отжиматься

Упражнение 18

И.п.: стоя у края бассейна, опереться о бортик, 1-3-вытянуть правую ногу в сторону и делать ею вращательные движения вначале медленно, а затем ускоряя их. 4- и.п. Повторить то же самое с другой ногой.

Упражнение 19

Встать на глубину так, чтобы вода доходила до уровня груди, и выполнять бег поперек бассейна сначала в одну сторону, затем в другую. Его можно превратить в игру.

Игры для ознакомления со свойствами воды

Игры этой группы помогут детям освоиться с водной средой, почувствовать ее плотность, т.е. убедиться в том, что вода «держит», преодолеть чувство страха, неуверенность в своих силах, активизируют познавательную деятельность, способствуют повышению интереса к занятиям плаванием.

ИГРА	ЗАДАЧА
Море волнуется	Освоение с водой, ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.
Плыви, игрушка!	Обучение активному выдоху, развитие ориентировки в воде.
Стрела	Обучение скольжению
Кто выше?	Освоение с водой, ознакомление со специфическими свойствами воды, овладение умением принимать наиболее обтекаемое положение тела
Переправа	Формирование навыка опоры о воду ладонью и предплечьем руки.
Караси и карпы	Ознакомление с плотностью воды.
Кто быстрее спрячется под воду?	Преодоление боязни воды.
Водолазы	Совершенствование навыков ныряния и открывания глаз в воде.
Поезд в тоннель	Совершенствование навыков ныряния, открывания глаз в воде, ориентирования под водой.

Пятнашки с поплавком	Совершенствование навыка всплывания и лежания на воде.
Качели	Освоение с водой, совершенствование навыка выдоха в воду.
Дельфины	Совершенствование техники ныряния и скольжения.
Гудок	Обучение погружениям и выдоху в воду.
Крокодил	Получение представлений о плавучести тел и действиях выталкивающей среды.

Игры для совершенствования отдельных упражнений и элементов техники

ИГРА	ЗАДАЧА
Фонтан	Обучение и совершенствование техники работы ногами способом кроль на спине.
Ромашка.	Обучение и закрепление техники работы ногами способом кроль на спине.
Плавающие стрелы	Постановка обтекаемого положения тела, умения тянуться вперед, сохраняя равновесие; обучение технике работы ногами способом кроль на груди.
Водяная мельница	Обучение технике движений руками способом кроль на груди и на спине.
Тяни-толкай	Обучение и совершенствование техники плавания способом кроль на груди.
Гонки с досками	Закрепить технику движений ногами способами кроль и брасс.

Игры для ознакомления с элементами прикладного плавания

ИГРА	ЗАДАЧА
Буксир	Освоение безопорного горизонтального положения.
Ныряльщики за жемчугом	Изучение безопорного положения, развитие ориентировки под водой.
Пятнашки	” Изучение и совершенствование погружений в воду с головой и удержание друг друга под водой.
Надень шляпу	Обучение подныриванию под различные предметы.
Прыжок тигра в горящее кольцо	Для обучения поверхностным прыжкам головой вперед.

Игры и развлечения на воде для эмоционального воздействия.

«Гонки на кругах»
 «Водный волейбол»
 «Морской бой»
 «С донесением вплавь»
 «Чехарда»
 «Удержись!»
 «Мяч на воде»
 «Рыбы и сеть»

Сюжетно-ролевые игры

1. Сказка «Колобок» для изучения контрастных упражнений по освоению с водой
2. Сказка «Репка» для изучения упражнений на дыхание.
3. Сказка «Три поросенка» для изучения упражнений на погружение.
4. Сказка «Волк и семеро козлят» для изучения навыка лежания.
5. Сказка «Красная шапочка» для изучения навыка скольжения.
6. Сказка «Бременские музыканты» для изучения техники попеременной работы ног на груди и на спине без подвижной опоры.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Программы по обучению плаванию

Бычкова С.С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. АРКТИ, 2002, 58 с.

Осокина Т.Н. и др. Обучение плаванию в детском саду. М.: Просвещение, 1991, 157с.

Список литературы для педагога:

Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать. М., Просвещение, 1987, 80 с.

Васильев В. С. Обучение детей плаванию: учебно-методическое пособие.

М., Физкультура и спорт, 1989, 94 с.

Литвинов А.А. Федчин В.М. Как научить своего ребенка плавать. Учебнометодическое пособие. Спортивный клуб плавания ЛИФК им.П.Ф.Лесгафта, 32 с.

Максимова Т. Аквааэробика для всех: подготовка инструкторов. М., ООО «Элит», 2006.

Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. М., АРКТИ, 2000, 108 с.

Маханева М.Д. Здоровый ребенок. Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе.

Методическое пособие. М., АРКТИ, 2004, 264 с.

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М., ВЛАДОС, 2004, 128 с.

Петрова Н.Л., Баранов В.А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста. Издательство ФАИР, 2008, 118 с.

Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. М., 2008, 41 с.

Сидорова И.В. Как научить ребенка плавать. Практическое пособие. М., АЙРИС-ПРЕСС, 2011, 144 с.