

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Управление образования Верх-Исетского района  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад комбинированного вида №115

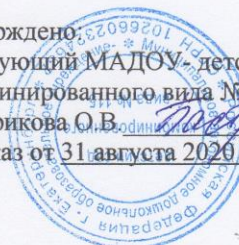
г. Екатеринбург, ул. Волгоградская 180а

Тел.8 (343) 234-19-71

[MBDOU115@mail.ru](mailto:MBDOU115@mail.ru)

Принято:  
Педагогическим советом  
МАДОУ - детский сад  
комбинированного вида № 115  
Протокол от 28 августа 2020 г № 1

Утверждено:  
заведующий МАДОУ детский сад  
комбинированного вида № 115  
Бастрикова О.В.  
Приказ от 31 августа 2020 № 75-0



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«АКВААЭРОБИКА»**

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Срок реализации: 1 год

**Автор составитель:**  
Калугина Эльвира Леонидовна  
педагог дополнительного образования

**Екатеринбург  
2020**

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
Содержание программы.....	6
I раздел программы: «Аквааэробика».....	8
II раздел программы: «Аквааэробика с элементами танца».....	9
Методические рекомендации. ....	10
Календарно-тематический план .....	11
Материально-техническое обеспечение.....	20
Список литературы.....	21

## Пояснительная записка

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, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений.

Поиск наиболее эффективных средств, целенаправленно воздействующих на формирование техники движений в процессе обучения плаванию особенно актуален для детей дошкольного возраста, поскольку в данный период происходит интенсивное формирование знаний, умений, навыков. С этим возрастом связано глобальное психическое новообразование - произвольность психических процессов и поведения, проявляющаяся в способности управлять своей умственной и двигательной деятельностью.

Выполнение плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде, создает определенные трудности для восприятия собственных движений и управления ими. Успешное овладение двигательным действием в значительной степени зависит от того, насколько развита у ребёнка способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, насколько адекватны его двигательные представления.

**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. В последнее время увеличение числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата определило необходимость поиска эффективных средств коррекции в условиях ДОО. Одним из таких средств являются занятия аквааэробикой.

**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.

Выталкивающая сила воды создает благоприятные условия для детей с избыточным весом. Тем более что движения в воде имеют статодинамический характер, что благоприятно воздействует на рост мышечной и уменьшение жировой массы тела. С помощью аквааэробики можно укрепить связки и мышцы, которые с трудом развиваются во время занятий на суше; например, сухожилия, ограничивающие с боков подколенную ямку.

Велико гигиеническое значение аквааэробики. Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов.

Занятия аквааэробикой помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм:

- формирование “мышечного корсета”;
- предупреждение искривлений позвоночника;
- гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности, подверженности простудным заболеваниям.

Программа кроме занятий аквааэробикой включает элементы танца на воде, различных игр и эстафет на воде.

Настоящая программа не дублирует содержание основной общеобразовательной программы в ДОУ, является дополнительной и учитывает специфику работы с детьми дошкольного возраста, возрастные особенности воспитанников дошкольных образовательных учреждений. Ее отличительной особенностью 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.

#### **Нормативно – правовое обеспечение программы:**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Устав МАДОУ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования;
- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Письмо МО РФ от 02.06.1998г. №89/34-16 «О реализации права дошкольного образовательного учреждения на выбор программ и педагогических технологий»;
- Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.2660/10 от 22.07.2010г.

**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 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.

### **Ожидаемый результат:**

- расширение кругозора у детей;
- интерес у детей к музыкальному искусству, искусству танца на воде;
- сформированность чувства ритма, пластики в движениях;
- сформированность художественного вкуса в соответствии с возрастными особенностями;
- умение самостоятельно подбирать элементы для танцевальных композиций;
- улучшение посещаемости за счёт снижения заболеваемости;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в горизонтальном и вертикальном положениях тела в воде;
- повышение динамики развития движений в воде;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде; ощущение чувства радости и удовольствия от движений;
- приобретение грации, пластичности, выразительности движений.

## Содержание программы.

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.

### Учебный план

№	Название раздела	Количество занятий в год
1	Аквааэробика	
2	Аквааэробика с элементами танца	28
	<b>Всего:</b>	28

Открытые занятия для родителей проводятся 2 раза в год.

### Структура программы.

Занятия предусматривают выполнение плавательных и физических упражнений под музыку в воде с элементами танцевальных движений, различные эстафеты и игры на воде в оздоровительных целях.

Всего в учебном году 28 занятий, которые проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 20 мин.

Занятия проводятся с детьми дошкольного возраста 4-7 лет с учетом их возрастных особенностей и уровня плавательной подготовленности и не имеющих медицинских противопоказаний.

Включают элементы художественного плавания, комплексы и плавательные упражнения, игры и игровые задания с предметами, восстановительные упражнения, эстафеты на воде.

Движения в воде рассматривается как комплексный навык, требующий отдельной отработки каждого плавательного элемента: задержка дыхания, погружение, всплытие, лежание, скольжение, работа рук, работа ног, правильное дыхание.

Ведущим методом обучения является игровой метод. Игра – это естественная потребность ребенка, умелое удовлетворение которой позволяет проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и успешно решать поставленные задачи.

Для достижения максимальных результатов, на занятиях используются следующие методы обучения:

**наглядный:** показ пособий и видеоматериалов, показ упражнений и приёмов, имитация, зрительные ориентиры, показ инструктора;

**словесный:** объяснения, указания, беседа, рассказ, заучивание терминологии, команды, распоряжения, пояснения;

**практический:** выполнение упражнений в команде и индивидуально, повторение упражнений, игры, выполнение контрольных нормативов.

### **Структура занятия**

- 3 минуты - разминка на суше;
- 5 минут – обучение базовым движениям аквааэробики с предметами и без предметов.
- 5 минут – обучение аквааэробике и согласованности выполнения 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.

## **I раздел «Аквааэробика»**

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

- игры на воде;
- упражнения силовой и кардио направленности;
- упражнения на гибкость и растяжку;
- упражнения на расслабление;
- упражнения, подводящие к обучению спортивным способам плавания.

## Этапы работы по акваэробике

	<b>Задачи обучения</b>	<b>Методы</b>	
I этап (октябрь)	<b>Цель:</b> ознакомление с видом акваэробики и разнообразным акваоборудованием; обучение базовым движениям акваэробики, правильному дыханию, приемам безопасного пребывания в воде.	Прыжки, подскоки, бег, различные виды ходьбы, махи руками и ногами, вращение вокруг своей оси, в сочетании с дыхательными упражнениями	Ознакомление с условиями плавучести и равновесия тела; помощь в ориентации в воде; обучение основным движениям в воде.
II этап (ноябрь-декабрь)	<b>Цель:</b> развитие координации и тренировка основных мышечных групп с использованием акваоборудования.	Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, элементы танца и музыкально-ритмические движения, подчиняющиеся определенному темпу, ритму выполнения и сопровождаются различной по характеру музыкой.	Способствование развития чувства ритма и умения управлять телом в воде; развитие творческих способностей и акватворчество
III этап (январь)	<b>Цель:</b> совершенствование специальных упражнений	Упражнения на все группы мышц.	Обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде, для того, чтобы мышцы стали более эластичными и выносливыми.



## II раздел «Аквааэробика с элементами танца»

Основными средствами занятий аквааэробикой с элементами танца в воде являются:

- ритмичные согласованные упражнения и композиции под музыку;
- упражнения направленные на пластичность, гибкость и выполнение согласованных движений;
- слушание музыки и ритма при выполнении элементов и упражнений танца;
- выполнение композиций из отдельных элементов танца.

### Принципы подбора музыкального произведения:

- небольшие по объему (3 - 4 минуты);
- доступные для детского восприятия и понимания;
- удобные по темпу в воде (умеренно-быстрые или умеренно – медленные, разнообразные по темпу, т.е. с ускорениями и замедлениями).

Начинать введение танцевальных элементов следует со второй половины учебного года.

### Этапы разучивания аквааэробики с элементами танца

	Задачи обучения	Методы	
I этап (февраль)	Ознакомление с простыми упражнениями под спокойную музыку без изменения ритма	Движения под счет или сигнал, простые построения, выполнение композиций под музыку, выполнение простейших переворотов	Составление композиций для 2-4 человек, разучивание определенных сигналов и счета, при использовании для обучения элементов танца.
II этап (март)	Разучивание связок и композиций с предметами и без предметов под музыку; координирование согласованности	Движения в разных перестроениях, перевороты на 180-360 градусов, различные упражнения с	Формирование совместного выполнения движений, совершенствование выполнения упражнений в

	движений при выполнении различных упражнений	предметами в паре	шеренге, кругу, умения следить за своей осанкой
III этап (апрель)	Развитие гибкости, пластичности, красоты и эстетического восприятия от выполнения упражнений и движений на воде; выполнение разнообразных согласованных движений под музыку.	Согласованное выполнение связок элементов танца	Обучение качественному выполнению упражнений с соблюдением согласованности, корректирование работы ног и рук

### **Перед разучиванием решаем задачи:**

- максимально сконцентрировать внимание детей;
- вызвать интерес к новой композиции с помощью просмотров видеofilьмов, иллюстраций, прослушиваний музыкальных композиций;
- активизировать детей с учетом индивидуальных способностей;

Чтобы достижения детей не прошли без внимания, необходимо использовать подготовленные композиции во время проведения праздников на воде, показательных выступлений для детей и родителей

### **Методические рекомендации:**

- занятия проводится со всей группой детей (10);
- при обучении целесообразен фронтальный метод;
- разучивание упражнений сначала на месте, потом в движении;
- на занятии двигательный режим детей должен быть рациональным, с учетом их возрастных особенностей и обеспечения благоприятных условий статической нагрузки - снижение её продолжительности и величины;
- использование игровых приёмов обучения;
- после занятия целесообразно проводить оздоровительные мероприятия:
  - ходьба по тропе здоровья;
  - релаксационные упражнения;
  - дыхательная гимнастика;

**Календарно - тематический план**

<b>№</b>	<b>Месяц</b>	<b>Неделя</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Задачи</b>	<b>Количество занятий</b>
1	ОКТАБРЬ	1	Занятия №1	- Выявление уровня подготовленности детей; - Обучение разнообразным передвижениям в воде; - Освоение базовых упражнений по аквааэробике	1
		2	Занятия №2	- Развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений; - Обучение погружению под воду без чувства страха на задержке дыхания.	1
		3	Занятия №3	- Обучение передвижению по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями.	1
		4	Занятия №4	- Обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде, для того, чтобы мышцы стали более эластичными и выносливыми.	1
2	НОЯБРЬ	1	Занятия №5	- Разучивание и закрепление различных коллективных движений, а также упражнений в воде под музыку.	1
		2	Занятия №6	- 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.	1
		3	Занятия №7	- 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.	1
		4	Занятия №8	- Разучивание коррекционных движений для профилактики плоскостопия и сколиоза; - приучение детей к самостоятельному и каждодневному выполнению	1
3	ДЕКАБРЬ	1	Занятия №9	- 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.	1
		2	Занятия №10	- Повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных	1



				раскрепощение детей при помощи игр в воде	1
		3	Занятия №15	- Закрепление навыка выполнения упражнений в воде с гибкими палками под музыку; - Разучивание различных коллективных упражнений.	1
		4	Занятия №16	- Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений.	1
5	ФЕВРАЛЬ	1	Занятия №31 «Ручеек»17	- 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.	1
		2	Занятия №33 «Цветные колечки»18	- Формирование согласованности движений рук и дыхания в наклоне (на суше); - Разучивание движений под счет инструктора и его сигнал; - Воспитание взаимопомощи, посредством игровых упражнений.	1
		3	Занятия №19	- Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению совместной согласованности	

			<p>движений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- корректирование попеременной работы ног вверх-вниз;</li> <li>- формирование умения согласованно выполнять движения в паре;</li> <li>- возбуждение желания заниматься в воде под музыку.</li> </ul>	1
		4	<p>Занятия №20</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить детей выполнять движения согласованно, не только в своей тройке, но и взаимосвязано с остальными тройками;</li> <li>- выполнение простейших переворотов;</li> <li>- способствование возникновению мотивации к творческой деятельности.</li> </ul>	1
6	МАРТ	1	<p>Занятия №21</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить детей выполнять движения в разных перестроениях.</li> <li>- Формирование умения выполнять перевороты на 180-360 градусов;</li> <li>- Обучение согласованному выполнению движений под музыку;</li> <li>способствование созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта.</li> </ul>	1
		2	<p>Занятия №41 «Озорные лягушата»,22</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Координирование согласованного выполнения движений в различных упражнениях;</li> <li>- формирование умения выполнять переворот у края бассейна, продолжая движение в обратном направлении отталкиваясь</li> </ul>	

				от борта ногами; - выполнение разных движений под музыку с согласовыванием их друг с другом; - способствование творческой деятельности детей при выполнении упражнений под музыку.	1
		3	Занятия №23	- Совершенствование переворотов на 180 градусов с последующим скольжением; - формирование интереса к плаванию между предметами с изменением направления; - разучивание движений под музыку, с ориентацией на её темп; - учить имитировать движения животных, основываясь на использовании личного двигательного опыта.	1
		4	Занятия №24	- Обучение согласованным, скоординированным движениям не только в своей тройке и в общей композиции; - выполнение простейших переворотов; - создание мотивации к творческой деятельности.	1
7	А П Р Е Л Ь	1	Занятие №25	- Закрепление умений выполнения различных упражнений с мячами в паре.	1
			Занятие №26 «Весёлые ребята»	- Совершенствование отталкивания ногами от борта с продвижением вперед с мячом в руках; - выполнение задания	1



			самостоятельно считая про себя, согласовывать движения с музыкой	
2	Занятия №27		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствование выполнения переворота у края бассейна с продолжением движения в обратном направлении;</li> <li>- выполнение разнообразных согласованных движений под музыку;</li> <li>- вовлечение в творческую деятельность детей посредством выполнения упражнений под музыку.</li> </ul>	1
3	Занятия №28		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение движений в перестроениях;</li> <li>- совершенствования техники переворотов на 180-360 градусов ;</li> <li>- обучение согласованному выполнению движений под музыку;</li> <li>- способствование созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта.</li> </ul>	1
4				

## Материально-техническое обеспечение

### Оборудование:

- длинный шест (2-2,5м.), для поддержки и страховки детей;
- кольцеброс
- баскетбольное кольцо;

### Инвентарь:

- плавательная доска
- надувные: круги, мячи
- нарукавники;
- гимнастические палки;
- обручи;
- пластмассовые кубики;
- разноцветные кольца разного диаметра

## Список литературы

1. С.В.Яблонская Физкультура и плавание в детском саду. Сфера, Москва, 2008г.
2. М.Д. Маханева Фигурное плавание в детском саду. Сфера, Москва 2009г.
3. И.В. Сидоров Как научить ребёнка плавать. М.2011г.
4. Т.А. Протченко Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Айрис-пресс, Москва,2013г.
5. Л.Ф. Еремеева Научите ребёнка плавать. Детство-пресс, Санкт-Петербург 2009г.
6. Н.В. Микляева Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности. Москва, Аркти, 2011г.
7. А.А.Чеменева Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Санкт-Петербург, Детство-пресс, 2011г.

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга

Управление образования Верх-Исетского района

Муниципальное автономное дошкольное образование учреждение-детский сад

комбинированного вида №115

---

г. Екатеринбург, ул. Волгоградская 180а

Тел.8(343)234-19-71

## **Журнал**

### **Учёта посещаемости занятий по акваэробике**

**Педагог** Калугина Эльвира Леонидовна

-----

2018-2019 учебный год

## Группа 1

месяц, число

№	Фамилия Имя ребёнка								
1.	Гаврюшина Полина								
2.	Поляков Рома								
3.	Парачук Марк								
4.	Чудиновских Игорь								

## Группа 2

месяц, число

№	Фамилия Имя ребёнка								
1.	Кошечкина Лада								
2.	Кошечкина Лида								
3.	Королёв Антон								
4.	Стробыкина Лера								
5.	Терлиан Назар								
6.	Трофимова Даша								
7.	Яговцев Миша								

## Группа 4

месяц, число

№	Фамилия Имя ребёнка								
1.	Волков Алёша								
2.	Пермин Ярослав								
3.	Шарифов Али								
4.	Яндаев Илья								

## Группа 5

месяц, число

№	Фамилия Имя ребёнка								
1.	Балобердина Василиса								
2.	Зими́на Алиса								
3.	Корнеева Кира								
4.	Соколов Саша								
5.	Свердлов Стас								
6.	Суханов Вадим								
7.	Шипилов Алёша								
8.	Шабакеев Тимур								

## Группа 6

месяц, число

№	Фамилия Имя ребёнка								
1.	Давлетшина Даниэла								
2.	Куличкин Максим								
3.	Кузнецова Арина								
4.	Василенко Олеся								
5.	Зайцев Платон								
6.	Стекольников Дима								
8.	Лавричев Витя								
9.	Руковишникова Вероника								
10.	Стробыкин Платон								
11.	Зайцев Платон								
12.	Тишин Миша								
13.	Потапов Артём								

14.	Марсалов Олег								
15.	Максименков Костя								
16.	Полушин Вова								

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575829

Владелец Бастрикова Ольга Викторовна

Действителен с 09.04.2021 по 09.04.2022