

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

юридический адрес: 620102, г. Екатеринбург, ул. Волгоградская 180а
фактический адрес: 620102, г. Екатеринбург ул. Волгоградская 180а
620102, г. Екатеринбург, ул. Ясная 34-а
Тел.8 (343) 234-19-71(70)
mdou115@eduekb.ru

Принято:
Педагогическим советом
МАДОУ - детский сад
комбинированного вида № 115
Протокол от 30 августа 2024 г № 1

Утверждено:
заведующий МАДОУ - детский сад
комбинированного вида № 115
Бастрикова О.В.
Приказ от 30 августа 2024 № 120-0



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

возраст обучающихся 3-7 лет

Автор составитель
Калугина Эльвира Леонидовна
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2024

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 ДОУ. 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»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормы и требования к безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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 акваэробике с элементами танца.

Учебный план

№	Название раздела	Количество занятий в год
1	Акваэробика	
2	Акваэробика с элементами танца	28
	Всего:	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 продолжительность занятия зависит от возраста и составляет:

- для детей 3-4 лет –15 минут.
- для детей 4-5 лет –20 минут.
- для детей 5-6 лет –25 минут.
- для детей 6-7 лет –30 минут.

Занятия проводятся с детьми дошкольного возраста 3-7 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.

І 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

	Задачи обучения	Методы	
I этап (октябрь)	Цель: 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)	Цель: 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)	Цель: 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	Составление композиций для 2-4 человек, разучивание определенных сигналов и счета,

		музыку, выполнение простейших переворотов	при использовании для обучения элементов танца.
II этап (март)	Разучивание связок и композиций с предметами и без предметов под музыку; координирование согласованности движений при выполнении различных упражнений	Движения в разных перестроениях, перевороты на 180- 360 градусов, различные упражнения с предметами в паре	Формирование совместного выполнения движений, совершенствование выполнения упражнений в 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 видеофильмов, 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

<i>№</i>	<i>Месяц</i>	<i>Неделя</i>	<i>Формы работы</i>	<i>Задачи</i>	<i>Количество занятий</i>
1	О К Т Я Б Р Ъ	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 сплавивания 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - Повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма; 	1
		3	<p>Открытое занятие «Капельки» по аквааэробике для родителей.</p> <p>Занятие №11</p> <p>Занятие №12</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению совместной согласованности; -Формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде под музыку; -Закрепление полученных умений по плаванию; -выполнение специальных упражнений для расслабления, снятия напряженности, тревожности. 	1
		4	Занятие №13	<ul style="list-style-type: none"> -Обучение попеременным движениям ног вверх-вниз; руки – поочередные круговые движения); -постепенное усложнение 	

				упражнений, для координации рук и ног при плавании данными способами; –Выполнение комплексов групповых упражнений под музыку с предметами и без.	1
4	Я Н В А Р Ь	2	Занятия №14	- Постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног; - Эмоциональное 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	Ф Е В Р А Л Ь	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	- Формирование согласованности движений	

			колечки»18	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 движений; - корректирование попеременной работы ног вверх-вниз; - формирование умения согласованно выполнять движения в паре; - возбуждение желания заниматься в воде под музыку.	1
		4	Занятия №20	- Учить детей выполнять движения согласованно, не только в своей тройке, но и взаимосвязано с остальными тройками; - выполнение простейших переворотов; - способствование возникновению мотивации к творческой деятельности.	1
6	МАРТ	1	Занятия №21	- Учить детей выполнять движения в разных перестроениях. - Формирование умения выполнять перевороты на 180-360 градусов; - Обучение согласованному выполнению движений под музыку;	1

			способствование созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта.	
	2	Занятия №41 «Озорные лягушата»,22	<ul style="list-style-type: none"> - Координирование согласованного выполнения движений в различных упражнениях; - формирование умения выполнять переворот у края бассейна, продолжая движение в обратном направлении отталкиваясь 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<ul style="list-style-type: none"> - 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 Занятие №26 «Весёлые ребята»	<ul style="list-style-type: none"> - Закрепление умений выполнения различных упражнений с мячами в паре. - Совершенствование отталкивания ногами от борта с продвижением вперед с мячом в руках; - выполнение задания самостоятельно считая про себя, согласовывать движения с музыкой 	1 1
		2	Занятия №27	<ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование выполнения переворота у края бассейна с продолжением движения в обратном направлении; - выполнение разнообразных согласованных движений под музыку; - вовлечение в творческую деятельность детей посредством выполнения упражнений под музыку. 	1
		3	Занятия №28	<ul style="list-style-type: none"> - Выполнение движений в перестроениях; - совершенствования техники переворотов на 180-360 градусов ; - обучение согласованному выполнению движений под музыку; - способствование 	1

				созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта.	
		4			

Материально-техническое обеспечение

Оборудование:

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 502183754424259648339656506821166549734047792905

Владелец Бастрикова Ольга Викторовна

Действителен с 09.01.2024 по 08.01.2025