

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №212» (МБДОУ «Детский сад №212 »)

ПРИНЯТО  
на Педагогическом совете  
(протокол от 22.08.2024 №1)

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад



№146  
И. Казакова

дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«АкваБум»

Направленность:	Физкультурно-спортивная
Срок реализации:	7 месяцев
Возраст обучающихся:	6-8 лет
Автор-составитель:	Танаева Н.Ю., инструктор ФИЗО

г. Барнаул 2024

## Содержание.

1. Пояснительная записка .....	3
2. Содержание программы .....	6
3. Планируемые результаты .....	12
4. Учебно-тематический план .....	16
5. Ресурсное обеспечение .....	22
6. Список литературы .....	24
7. Лист изменений и дополнений .....	26

## 1. Пояснительная записка.

Красивый, здоровый, сильный ребенок! Какие родители откажутся видеть именно таким свое любимое чадо. И средств, и возможностей для осуществления данной мечты на сегодняшний день великое множество. Одним из них и является аквааэробика для детей. С медицинской точки зрения данное направление очень полезно как детям, так и взрослым:

- вода способна сжечь большее количество калорий за меньший промежуток времени;
- на занятиях вода выталкивает тело человека на поверхность и снимает нагрузку, как с позвоночника, так и со всего опорно-двигательного аппарата;
- гидростатическое давление воды обуславливает массажный эффект погруженному телу, улучшает циркуляцию крови, лимфы в организме;
- сила сопротивления воды заставляет работать в едином комплексе всю мускулатуру тела, делая организм более координированным и выносливым.

Все дети очень любят воду. Такой инстинкт заложен от природы. Ведь человеческий организм девять месяцев внутриутробного развития проводит именно в воде. Какая прелесть походить вдоль берега босиком, понырять или просто поплескаться водой. Но, с другой стороны, река, озеро и море представляют собой серьезную опасность для малыша, если он не умеет плавать. Его слабая мускулатура и не боязнь воды могут привести к плачевным последствиям.

Поэтому, чтобы избежать беды, а также закалить детский организм и придать ему здоровую осанку нужно выделить свободное время в режиме дня для занятия в секции аквааэробика для детей. Присутствие ребёнка в воде можно назвать процедурой закаливания. Ведь вода забирает в полтора раза быстрее тепло из человеческого организма, чем любая другая среда. А какая прекрасная возможность будет для тренировки сердечнососудистой системы. Так же не стоит отрицать, что дети, посещающие аквааэробика, гораздо меньше, по сравнению с их сверстниками, болеют ОРВИ и другими инфекционными заболеваниями.

При движении в воде вся нагрузка падает на мускулатуру. Мышцы приобретают красивый вид, а позвоночник отдыхает.

Аквааэробика для детей является полезным фактором для растущего организма:

- упражнения по аквааэробике позволяют нагружать те группы мышц, которые не загружены в повседневной жизни;
- вода предоставляет прекрасную возможность активным и психически неустойчивым детям выплеснуть наружу всю лишнюю энергию;
- комплекс занятий по аквааэробике позволяет растягивать связки и развивать гибкость;
- тренировочные занятия предусматривают игры, которые очень нравятся детям.

**Цель программы:** всестороннее физическое развитие ребёнка, по средствам создания оптимальных физкультурно – спортивных условий для наиболее полного раскрытия и реализации способностей, связанных с перемещением тела человека в водной среде.

**Задачи программы:**

**Обучающие задачи:**

- формирование двигательных умений и навыков;
- формирование у ребенка накопление двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь.

**Развивающие задачи:**

- развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости);

- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);

- развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям.

**Воспитательные задачи:**

- воспитание нравственно–волевых и коммуникативных качеств, дружеских взаимоотношений детей друг с другом и чувство уверенности в себе;

- воспитание творческой, разносторонне и гармонично развитой личности ребенка.

Программа рассчитана на детей от 6 до 8 лет. Занятия предусматривают элементы синхронного плавания, водного пола и различных эстафет и игр на воде. Длительность занятия составляет для детей 6-7 лет (дошкольники) - 30 минут; 7-8 лет (школьный возраст) - 40 минут.

**Особенности проведения занятий:**

Правильно организованные занятия на воде способствуют воспитанию здорового, физически и умственно развитого ребёнка. К тому же плавание поможет предупредить многие проблемы со здоровьем. Закаливающий эффект плавания защитит ребёнка от бесконечных ОРЗ и детских инфекций. Но на этапе привыкания к воде зачастую преследуют лёгкие простуды и насморки. Это означает, что идёт перестройка организма на водный лад. Этот период может длиться от месяца до года, в зависимости от индивидуальной особенности каждого ребёнка.

Основной формой обучения является игра. Игра – это естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятие на высоком эмоциональном уровне; делать более эффективными подготовительные упражнения; выявлять предрасположенность к определённому способу плавания. Поэтому все занятия строятся на игровых элементах. Однако игры, как и упражнения подобраны так, чтобы ребёнок был в постоянном движении.

### Возрастные особенности усвоения программного материала

6-7 лет	7-8 лет
<p>Более совершенной становится крупная моторика. Ребёнок способен к освоению сложных движений. Наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек. Ребенок способен усваивать сложные по координации движения, и именно плавание содействует их развитию. Дети достаточно хорошо осваивают и выполняют различные произвольные движения. Однако у них наблюдается еще некоторая неподготовленность к выполнению сложных двигательных действий из-за медленной концентрации торможения. Выполнение каждого упражнения должно быть кратковременным. Зато в каждом занятии следует использовать большое количество разнообразных плавательных движений. Это значительно повышает заинтересованность ребенка в целенаправленных действиях, способствует дисциплинированности, эффективности обучения.</p>	<p>Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Свойства центральной нервной системы таковы, что дети быстро устают, но и быстро отдыхают, поэтому большие кратковременные нагрузки с частыми перерывами допустимы. Детей больше утомляет однообразная деятельность, требующая большой точности движений.</p>

#### **В процессе обучения ребенок:**

- приобретает определенную систему знаний о физических упражнениях на воде, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;
- осознает свои двигательные действия;
- усваивает физкультурную и пространственную терминологию;
- узнает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими;
- ребенок познает свое тело, у него формируется телесная рефлексия;
- закрепляет знания об окружающей природе, свойствах воды;
- обогащает словарный запас, развивает память, мышление, воображение;
- учится рационально использовать навыки в самостоятельной двигательной деятельности;
- приобретает грацию, пластичность, выразительности движений;
- развивает самостоятельность, творчество, инициативность;
- учится самоорганизации, взаимопомощи.

#### **Организация занятий:**

Пространство вокруг чаши бассейна свободное от посторонних предметов. Оформление зала и бассейна соответствует гигиеническим Санитарным Правилам и эстетическим требованиям.

Дети занимаются в плавках, в резиновых шапочках. Для передвижения по залу до и после занятия необходимы махровые или фланелевые халаты с капюшонами и длинными рукавами; обувь на резиновой подошве.

Перед посещением бассейна обязательно предшествуют гигиенические процедуры. Перед тем как принять душ, дети обязательно посещают туалет, затем они тщательно, быстро моются в душе. После занятий дети вновь принимают непродолжительный душ, вытираются полотенцем, сушат волосы, одеваются и отдыхают.

Температура воды +27 - +28°C, а температура воздуха +26 - +28°C. Уровень воды в бассейне, не выше плечевых суставов ребенка, стоящего на дне бассейна.

Обязательным условием для занятий является хорошее самочувствие ребенка.

#### **Противопоказания к занятиям:**

- наличие острых инфекционных заболеваний;
- острые стадии любых заболеваний (обострение хронических заболеваний);
- лихорадочное состояние (повышенная температура тела);
- злокачественные опухоли;
- грибковые поражения кожи и ногтей;
- аллергические реакции (в том числе на компоненты воды);
- любые болевые ощущения;
- повышенное артериальное давление.

## **2. Содержание программы.**

Для обеспечения безопасности тренировочного процесса важно соблюдать принцип соответствия величины нагрузки возможностям занимающихся.

Каждое занятие начинается с разминки, затем следуют упражнения на гибкость и растягивание мышц и связок, бег и марширование в воде, вращения вокруг своей оси, махи руками и ногами, танцевальные шаги.

**Подготовительная часть.** Основная задача – организовать занимающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части урока. Упражнения подготовительной части должны задействовать все большие группы мышц, включать перемещения и постепенный переход к движениям с полной амплитудой в суставах. Интенсивность движений – умеренная.

**Основная часть.** Её задачи – воспитание силы, гибкости, аэробной выносливости, совершенствование технической подготовленности. Включает упражнения, направленные на решение задач занятия, а также подводящие упражнения, которые выполняются непосредственно перед основными.

**Заключительная часть.** Её задача – постепенное снижение физической нагрузки и уровня эмоционального возбуждения. Включает легкие движения, несложные перемещения, статические упражнения для

развития гибкости. Интенсивность движений – небольшая. В конце занятия выполняется упражнения на расслабление и релаксацию.

Занятие по аквааэробике включают общеукрепляющие упражнения, для рук, ног, туловища, дыхательные и специальные для укрепления брюшного пресса, мышц спины, стоп.

### **Комплекс упражнений по аквааэробике.**

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

- для освоения с водой;
- для освоения и совершенствования навыка плавания;
- игры на воде;
- учебные прыжки;
- на силовые способности;
- на гибкость;
- на аэробную направленность;
- на расслабление.

Все упражнения выполняются либо у неподвижной опоры (бортик, разделительная дорожка), либо с подвижной опорой (доска для плавания, «нудл», мячи), либо без опоры.

### **Упражнения для ознакомления с основными свойствами воды.**

1. Ходьба по дну, держась за разделительную дорожку или бортик бассейна.
2. То же но без помощи рук, с переходом на бег.
3. То же но спиной вперёд без помощи рук, с переходом на бег.
4. Ходьба приставными шагами (левым, правым боком) без помощи рук, с переходом на бег.
5. Ходьба по дну в наклоне вперёд; прямые руки вытянуты вперёд, кисти соединены.
6. Поочерёдное движение ног (как при ударе в футболе), отталкивая воду подъёмом стопы и передней поверхностью голени.
7. Бег вперёд с помощью попеременных гребковых движений руками.
8. То же но с помощью одновременных гребковых движений руками.
9. Бег вперёд спиной, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
10. То же но помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
11. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять разнонаправленные движения руками.
12. «Пишем восьмёрки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.

### **Погружение в воду с головой.**

1. Набрать в ладони воду и умыться.

2. Держась за бортик, сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться медленно в воду до уровня носа.
3. То же, но погрузиться до уровня глаз.
4. То же, но погрузиться в воду с головой.
5. Упражнение «Сядь на дно».
6. Игры на погружение.

#### **Всплывание и лежание.**

1. Держась руками за бортик, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), приподнять таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, но после приподнимания ног и таза оттолкнуться руками от бортика.
3. «Поплавок».
4. «Медуза».
5. «Звёздочка на груди».
6. «Звёздочка на спине».

#### **Скольжение в воде.**

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперёд.
2. Скольжение на груди: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же но поменяв руки.
4. Скольжение на левом боку: левая рука впереди, правая вдоль туловища.
5. То же на правом боку, поменяв положение рук.
6. Скольжение на спине: руки вытянуты вперёд.

#### **Игры на воде.**

##### **Игры, способствующие умению продвигаться в воде:**

«Море волнуется». Играющие стоят в шеренге по одному лицом к бортику. По команде «море волнуется» все расходятся по бассейну (их разогнал ветер). По команде «на море тихо» все занимают исходное положение у бортика. Кто последний подошел к бортику выбывает из игры.

«Карпы и караси». Играющие делятся на 2 команды и становятся спиной друг к другу: одни «караси» другие «карпы». По команде: «караси», «караси» поворачиваются кругом и бегут за «карпами» убегающими к бортику. Пойманные «карпы» останавливаются. После отлова всех «карпов» игра возобновляется от другого бортика. Теперь «карпы» ловят «карасей».

«Подпрыгни до игрушки». Преподаватель держит игрушку на определенной высоте с помощью шеста, играющие должны из положения стоя в воде подпрыгнуть и достать игрушку рукой.

«Дельфины на прогулке». Из исходного положения руки вверху присесть в воде и выполнить прыжок вверх - вперед на воду, имитируя прыжок дельфина. Кто из играющих, сделав три прыжка, окажется дальше всех.



## **Игры способствующие овладению навыком погружения под воду с головой:**

«Умываемся». Дети стоят в воде лицом к бортику, по команде они набирают в ладошки воду и умывают лицо. Повторяя упражнение, брызжут в лицо водой.

«Пройди под мостом». Занимающиеся должны пройти под лежащими на воде обручами или волногасителями, подныривая под них.

«Лягушата». Играющие «лягушата» становятся в круг и ждут сигнала преподавателя. По сигналу «щука» все «лягушата» подпрыгивают вверх, а по сигналу «утка» - прячутся под воду. Игрок, перепутавший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Выигрывают, сделавшие меньше ошибок.

«Водолазы». По команде играющие делают глубокий вдох и погружаются под воду. Преподаватель громко считает до 10-20. Вынырнувшие раньше переходят на другую сторону бассейна. Выигрывают оставшиеся.

«Морской бой». Две шеренги играющих становятся лицом друг к другу на расстоянии 2-х шагов и по команде: «атака», начинают брызгать друг друга водой (играющие не должны приближаться друг к другу). Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются спиной к сопернику и не закрывают глаза.

«Смотри внимательно» («Гляделки»). Играющие становятся парами, лицом друг к другу. Один из них приседает под воду и открывает глаза, другой показывает ему разное количество пальцев. Поднявшись из воды, игрок должен назвать правильное число.

«Подводный телеграф» по команде игроки приседают под воду. Преподаватель ударяет по воде ладонью или доской. Дети должны поднять руки над водой и показать на пальцах количество услышанных ударов.

«Поезд идет в тоннель». Играющие выстраиваются в колонну по одному и опускают руки на пояс впереди стоящего, образуют «поезд». Двое занимающихся стоят лицом друг к другу и держатся за руки. Руки, опущенные на воду, образуют «тоннель». «Вагоны» поочередно подныривают под руки (проходят тоннель). Дети изображавшие «тоннель» меняются местами с первыми двумя «вагонами». Во время подныривания поезд может «выпускать дым» - пузыри.

«Искатели морских сокровищ». Дети встают лицом к бортику и по команде закрывают глаза. Преподаватель считает до десяти (одновременно разбрасывает игрушки на дно бассейна) после счета 10 дети открывают глаза и начинают собирать игрушки со дна. Выигрывают, собравшие больше всего игрушек.

«Насос». Занимающиеся разбиваются на пары и взявшись за руки становятся напротив друг друга. По сигналу начинают поочередно приседать под воду с головой, выполняя активный выдох.

«Пятнашки». Занимающиеся свободно располагаются по дну бассейна. Один из них водящий. Он должен запятнать игрока не успевшего присесть под воду. Запятнанный становится водящим.

### **Игры, способствующие овладению навыком скольжения:**

«Поплавок». Дети, сделав глубокий вдох, приседают на дно бассейна и обхватывают руками колени (голова опущена, подбородок прижат к груди). Выталкивающая сила воды поднимает ребенка на поверхность. Кто выполнит лучше.

«Медуза». Дети, сделав глубокий вдох, в полуприседе наклоняются вперед и тянутся руками на дно. Выталкивающая сила воды поднимает ребенка на поверхность. (Голова опущена в воду, подбородок прижат к груди, руки и ноги висят свободно).

«Звезда». Играющие должны лечь на воду, разведя руки и ноги в стороны. Кто дольше пролежит на воде.

«Пятнашки с поплавком». Водящий – «пятнашка» старается догнать кого – либо из игроков. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Игрок, не успевший принять положение «поплавок» считается запятнанным и становится водящим.

«Дельфины на охоте». Каждый участник, оттолкнувшись ногами от дна должен преодолеть в скольжении определенное расстояние. Выигрывают игроки преодолевшие дистанцию за меньшее количество попыток.

### **Игры с мячом:**

«Брось мяч в круг». Занимающиеся делятся на две команды, которые становятся напротив обруча. Задача – каждому забросить мяч в обруч. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

«Салки с мячом». Играющие произвольно перемещаются по бассейну. Водящий старается осалить игрока. Осаленный становится водящим.

«Волейбол в воде». Играющие встают в круг и передают мяч друг другу, стараясь не уронить мяч на воду.

«Водное поло». Дети делятся на две команды и располагаются вдоль противоположных бортиков бассейна. Учитель бросает мяч на центр бассейна. Игроки стараются завладеть мячом и забросить гол в ворота соперников. Выигрывает команда, забросившая большее количество мячей.

### **Учебные прыжки.**

«Оловянные солдатики». Дети выполняют прыжок в воду «солдатиком», стараясь сохранить исходное положение не только в воздухе, но и при погружении в воду.

«Самолет». Прыжок выполняется из исходного положения руки в стороны. Задача – сохранить это положение в полёте.

«Боксер». Прыжок с имитацией движений рук боксёра.

«Велосипедист». Прыжок с имитацией движений ног велосипедиста.

«Бомбочка». прыжок в группировке.

«Торпеда в цель». Прыжок солдатиком в обруч.

«Кто выше». Прыжок двумя ногами через шест, удерживаемый над водой.

«Кто дальше». Прыжок двумя ногами через шест на дальность.

«Штангист». Из упора присев выполнить прыжок вверх, поднимая руки, как при подъёме штанги.

### **Упражнения для развития силовых способностей.**

Упражнения для развития силовых способностей могут быть включены в большинство занятий по аквааэробике в качестве составной части или выделены в самостоятельное занятие.

Вода обеспечивает постоянное сопротивление движениям занимающихся. При выполнении движений в воде благодаря её гидродинамическим свойствам большая часть мышечных усилий распределяется по всей траектории движений практически равномерно, что обеспечивает гармоничное развитие мышечной массы и уменьшение жировой массы тела.

### **Упражнения на развитие гибкости.**

Гибкость – это морфофункциональная способность двигательного аппарата, позволяющая выполнять движения с определённой амплитудой (показатель – размах движений).

Упражнения для развития гибкости выполняются после разминки или в самом конце занятий:

1. Вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах с большим количеством повторений.
2. Вращение таза или туловища.
3. Пружинистые и маховые движения в основных суставах – обязательно с противоположными движениями руками и ногами (при выполнении маха ногой вперёд – вверх выполнять движения руками назад – вниз и наоборот).
4. Пружинистые наклоны туловища (вперёд и в стороны).

### **Упражнения аэробной направленности.**

Движения руками или ногами должны быть направлены на сохранение равновесия: движение в одном направлении должно компенсироваться в противоположном направлении.

#### **Ходьба и бег:**

1. На месте.
2. Вперёд и назад.
3. В сторону (боком).
4. Вокруг своей оси.
5. Ноги вместе или широко расставлены.

#### **Махи ногами (ногой через согнутое колено; прямой ногой):**

1. Вперёд или назад.

2. В сторону.
3. Одной ногой.
4. Попеременно обеими ногами.
5. Одновременно обеими ногами.
6. Стоя вертикально.
7. Лёжа.
8. С продвижением.

**«Ножницы»:**

1. На месте.
2. С продвижением.
3. Стоя вертикально.
4. Стоя в наклоне.
5. Лёжа.
6. С поворотом.
7. Вперёд – назад.
8. Ноги в стороны – вместе.

**«Велосипед»:**

1. Сидя.
2. Стоя вертикально.
3. Лёжа на боку.
4. На месте и с продвижением.
5. С вращением «педалей» вперёд и назад.

### **Упражнение на расслабление.**

Упражнение на расслабление обычно применяют в конце занятия. Для достижения максимального эффекта расслабления, как правило, используют метод контраста (чередования напряжения и расслабления; вытягивания и расслабления) и мысленное представление о состоянии абсолютного покоя.

Упражнения на расслабление лучше выполнять в горизонтальном положении; при этом используют помощь партнёра или поддерживающие средства.

Программа рассчитана на 29 занятий в бассейне на учебный год.

Сроки проведения занятий: начало 03.10.2023 окончание 25.04.2024

Занятия во вторую половину дня, длительность занятия составляет для детей 6-7 лет (дошкольники) - 30 минут; 7-8 лет (школьный возраст) - 40 минут.

Каникулы 9 дней с 30.12.2023 по 08.01.2024 г.

### **3. Планируемые результаты.**

К концу обучения, у детей должны быть сформированы: физические качества, навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела в водной среде; улучшится координация движений; совершенствование нервно-психических процессов. Дети должны

обогатиться не только двигательным, но и эстетическим, эмоциональным, танцевальным, волевым опытом.

Обучающие должны знать: правила поведения, правила личной гигиены, гигиенические требования. Должны уметь: легко погружаться в воду, открывать глаза в воде, поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой, нырять в обруч, выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой, скользить на груди и на спине с работой ног, выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, «Поплавок», упражнение «Осьминожка», на длительность лежания, выполнять предложенные композиции с музыкальным сопровождением.

### І раздел «Аквааэробика»

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

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

#### Этапы работы по аквааэробике

	Задачи обучения	Методы	
І этап октябрь	ознакомление с видом аквааэробики и разнообразным акваоборудованием; обучение базовым движениям аквааэробики, 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.
ІІ этап ноябрь-декабрь	развитие координации и тренировка основных мышечных групп с использованием оборудования.	Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, элементы танца и музыкально-ритмические движения, подчиняющиеся определенному темпу, ритму выполнения и сопровождаются различной по характеру музыкой.	Способствование развитию чувства ритма и умения управлять телом в воде; развитие творческих способностей и творчество

III этап январь	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:

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

### Принципы подбора музыкального произведения:

- Ø небольшие по объему (3 - 4 минуты);
- Ø доступные для детского восприятия и понимания;
- Ø 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 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	Согласованное выполнение связок элементов танца	Обучение качественному выполнению упражнений с

	упражнений и движений на воде; выполнение разнообразных согласованных движений под музыку.		соблюдением согласованности, корректирование работы ног и рук
--	---	--	---

#### 4. Учебно-тематический план.

Название раздела	Количество занятий в месяц							Кол-во занятий в год
	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	
Общеразвивающие и профилактические упражнения (на расслабление; дыхательные упражнения; освоения с водной средой)	1	1	2	1	1	1	1	8
Упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку)	2	2	2	2	2	2	2	14
Плавательные упражнения	2	1	1	1	1	2	1	9
Игровые упражнения	2	2	1	1	2	1	2	11
Упражнения на развитие физических качеств - (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)	2	2	2	2	2	2	2	14
Мониторинг	1	0	0	0	0	0	1	2
итого	10	8	8	7	8	8	9	58

#### Календарный учебный график.

Октябрь

№	дата	задачи	оборудование
1	01.10.2024	- Выявление уровня подготовленности детей; - обучение разнообразным передвижениям в воде; - Освоение базовых упражнений по аквааэробике - развитие навыка уверенно и безбоязненно двигаться в воде.	Гимнастические палки
2	03.10.2024	- Развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений; - обучение погружению под воду без чувства страха на задержке дыхания; - обучение играм на воде.	Мяч
3	8.10.2024	- Обучение передвижению по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями.	Гантели
4	10.10.2024	- Обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде, для того, чтобы мышцы стали более эластичными и выносливыми.	Нудлы
5	15.10.2024	- Переход к упражнениям под музыку, с целью сплочения детей при помощи специально подобранных игр, проводимых в воде; - Снятие напряжения, тревожности и повышенной агрессивности средствами игр и совместных упражнений.	Бортик
6	17.10.2024	- Выполнение упражнений, направленных на	Обручи



		укрепление сердечно-сосудистой системы с постепенным увеличением интенсивности тренировок; - обучение способам самоконтроля и саморегуляции, снятию стресса при помощи специальных приёмов и упражнений в воде.	
7	22.10.2024	- Разучивание и закрепление различных коллективных движений, а также упражнений в воде с гибкими палками под музыку.	Нудлы
8	24.10.2024	-Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению совместной согласованности; -формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде под музыку.	кольцо
9	29.10.2024	- Упражнения под музыку, специально подобранные игры, проводимые в воде; - Снятие напряжения, тревожности и повышенной агрессивности средствами игр и совместных упражнений.	Бортик
10	31.10.2024	-Развитие у детей чувство ритма, пластики движений; - закрепление полученных умений по плаванию; -выполнение специальных упражнений для расслабления, снятия напряженности, тревожности.	Музыкальн й центр
Итого:		10	

### Ноябрь

№	дата	задачи	оборудовани е
1.	05.11.2024	- Разучивание коррекционных движений для профилактики плоскостопия и сколиоза; - приучение детей к самостоятельному и каждодневному выполнению упражнений.	Массажный мяч
2.	07.11.2024	- Обучение попеременным движениям ног вверх-вниз; руки – поочередные круговые движения); -постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног при плавании данными способами.	Доска
3.	12.11.2024	- Постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног; - Эмоциональное раскрепощение детей при помощи игр в воде.	Гимнастичес кие палки
4.	14.11.2024	- Совершенствование развития физических качеств, жизненной емкости легких.	Мяч
5.	19.11.2024	- Укрепление мышц туловища и нижних конечностей.	Гантели
6.	21.11.2024	- Совершенствование гибкости в суставах и растяжку связок.	Нудлы
7.	26.11.2024	- Формирование умения совместного выполнения движений;	Бортик

		- совершенствование выполнения упражнений в шеренге, кругу; - приучать детей следить за своей осанкой.	
8.	28.11.2024	- 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.	Обручи
Итого:	18		

### Декабрь

№	дата	задачи	оборудовани е
1	03.12.2024	- Закрепление навыка выполнения упражнений в воде с гибкими палками под музыку; - разучивание различных коллективных упражнений.	Нудлы
2	05.12.2024	Формирование умения совместного выполнения движений; - Совершенствование выполнения упражнений в шеренге, кругу.	кольцо
3	10.12.2024	- Формирование умения согласованно выполнять движения в паре; - возбуждение желания заниматься в воде под музыку.	Музыкальн й центр
4	12.12.2024	- Формирование согласованности движений рук и дыхания в наклоне (на суше); - разучивание движений под счет инструктора и его сигнал; - воспитание взаимопомощи, посредством игровых упражнений.	Массажный мяч
5	17.12.2024	- Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению совместной согласованности движений; - корректирование попеременной работы ног вверх-вниз.	Доска
6	19.12.2024	-Обучение детей выполнять движения согласованно, не только в своей тройке, но и взаимосвязано с остальными тройками.	Мячи
7	24.12.2024	- Учить детей выполнять движения в разных перестроениях. - формирование умения выполнять перевороты на 180-360 градусов.	Гимнастичес кие палки
8	26.12.2024	- Обучение согласованному выполнению движений под музыку; способствование созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта.	Гантели
Итого:	26		

## Январь

№	дата	задачи	оборудование
1	09.01.2025	- Координирование согласованного выполнения движений в различных упражнениях; - формирование умения выполнять переворот у края бассейна, продолжая движение в обратном направлении отталкиваясь от борта ногами.	Бортик
2	14.01.2025	- Формирование интереса к плаванию между предметами с изменением направления; - учить имитировать движения животных, основываясь на использовании личного двигательного опыта.	Плавающие игрушки зверей.
3	16.01.2025	- 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.	Мячи
4	21.01.2025	- Выполнение движений в перестроениях; - способствование созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта.	Кольцо
5	23.01.2025	Закрепление умения контролировать свое дыхание во время выполнения упражнений; - способствование оздоровлению посредством создания хорошего настроения, положительных эмоций.	Нудлы
6	28.01.2025	- Координирование синхронности движений выполнении различных упражнений; - совершенствование согласованной работы рук и ног; - формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде.	Гантели
7	30.01.2025	- Повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма.	Обручи
Итого:	33		

## Февраль

№	дата	задачи	Оборудование
1	04.02.2025	- Закрепление различных коллективных движений, а также упражнений в воде с гибкими палками под музыку; - формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде.	Музыкальный центр
2	06.02.2025	- Закрепление движений под счет инструктора и его сигнал; - воспитание взаимопомощи, посредством игровых упражнений.	Нудлы
3	11.02.2025	- Формирование умения попеременным движениям ног вверх-вниз; руки – поочередные круговые движения); - постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног при плавании данными способами.	Обручи

4	13.02.2025	- Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению совместной согласованности движений; - корректирование попеременной работы ног вверх-вниз.	Доски
5	18.02.2025	- Выполнение упражнений, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы с постепенным увеличением интенсивности тренировок; - обучение способам самоконтроля и саморегуляции, снятию стресса при помощи специальных приёмов и упражнений в воде.	Массажные мячи
6	20.02.2025	- Разучивание и закрепление различных коллективных движений, а также упражнений в воде с гибкими палками под музыку.	Нудлы
7	25.02.2025	- Формирование умения согласованно выполнять движения в паре; - возбуждение желания заниматься в воде под музыку.	Музыкальный центр
8	27.02.2025	- Учить детей выполнять движения в разных перестроениях. - формирование умения выполнять перевороты на 180-360 градусов.	Гимнастические палки
Итого:		41	

### Март

№	дата	задачи	оборудование
1	04.03.2025	- Развитие у детей чувство ритма, пластики движений; - закрепление полученных умений по плаванию; - выполнение специальных упражнений для расслабления, снятия напряженности, тревожности.	Музыкальный центр
2	06.03.2025	- Постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног; - эмоциональное раскрепощение детей при помощи игр в воде.	Гантели
3	11.03.2025	- 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.	Бортик
4	13.03.2025	- Выполнение упражнений, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы с постепенным увеличением интенсивности тренировок; - обучение способам самоконтроля и саморегуляции, снятию стресса при помощи специальных приёмов и упражнений в воде.	Обручи
5	18.03.2025	- Совершенствование гибкости в суставах и растяжку связок.	Нудлы
6	20.03.2025	- Выполнение движений в перестроениях; - способствование созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта.	Кольцо

7	25.03.2025	- Обучение передвижению по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями.	Гантели
8	27.03.2025	- Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению совместной согласованности движений; - корректирование попеременной работы ног вверх-вниз.	Доски
Итого:		49	

### Апрель

№	дата	задачи	оборудование
1	01.04.2025	- Учить детей выполнять движения в разных перестроениях. - формирование умения выполнять перевороты на 180-360 градусов.	Гимнастические палки
2	03.04.2025	- Развивать своды стопы и мускулатуру.	Тонущие игрушки.
3	08.04.2025	- Разучивание и закрепление различных коллективных движений, а также упражнений в воде с гибкими палками под музыку.	Нудлы
4	10.04.2025	-Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению совместной согласованности; -формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде под музыку.	Кольцо
5	15.04.2025	- Формирование интереса к плаванию между предметами с изменением направления; - учить имитировать движения животных, основываясь на использовании личного двигательного опыта.	Плавающие игрушки зверей.
6	17.04.2025	- 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.	Мячи
7	22.04.2025	- Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению совместной согласованности движений; - корректирование попеременной работы ног вверх-вниз.	Доски
8	24.04.2025	. - Проведение контрольных упражнений для проверки уровня приобретённых навыков и умений.	Плавающие и тонущие игрушки.
9	29.04.2025	- Выявление уровня освоения программы; - способствование творческой деятельности детей	Проведение праздника на воде «В

			гостях у Нептуна»
Итого:	58		

### 5. Ресурсное обеспечение.

Дополнительна общеобразовательная общеразвивающая программа «Аквааэробика» организуется в соответствии с:

- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- правилами пожарной безопасности;
- требованиями, предъявляемыми к средствам обучения и воспитания детей (учет возраста и индивидуальных особенностей развития детей);
- требованиями к оснащённости помещений развивающей предметно-пространственной средой;
- требованиями к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы))

Для обучения детей имеется:

- раздевалка;
- душевая комната;
- бассейн.

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Доска для плавания;
2. Надувные круги;
3. Гибкие палки («нудлы»);
4. Надувные и резиновые мячи;
5. Массажные мячи;
6. Гимнастический обруч;
7. Гимнастические палки;
8. Кольца;
9. Гантели;
10. Ласты для рук;
11. Плавающие и тонущие игрушки;
12. Музыкальный центр;
13. Багор.

Санитарно-гигиенические условия проведения ООД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования.

#### Санитарные нормы температурного режима в бассейне.

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)
6-8 лет	+ 27... +28 0С	+26... +28 0С

-Инструкция по технике безопасности.

### Формы аттестации.

Система мониторинга достижения обучающихся планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых результатов освоения Программы. В процессе мониторинга исследуются уровень освоения программы путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования. Мониторинг проводится 2 раза в год. Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Уровень формирования и развития определяется по трем критериям: высокий, средний, низкий. Форма проведения: праздник на воде «В гостях у Нептуна».

### Оценочные материалы.

№	Ф.И. ребёнка	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Специальные упражнения	Выполнение упражнения 1.«Звездочка», 2.«Поплавок», 3.«Осьминожка»
1					
2					
3					

### Тестовые задания и критерии:

1. Скольжения на груди: 4 б - ребёнок проскользил 4 м и более; 3 б - 3 м; 2 б - 2 м; 1 б - 1 м.
2. Скольжение на спине: 4 б - ребёнок проскользил 4 м и более; 3 б - 3 м; 2 б - 2 м; 1 б - 1 м.
3. Специальные упражнения: 4 б - правильно; 3 б - имеется неточность; 2 удовлетворительно; 1 б - не справился

### Методика проведения диагностики.

**1. Скольжение на груди:** стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрела» на груди. Тело ребёнка должно быть у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

**2. Скольжение на спине:** Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться назад, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна бассейна и выполнить упражнение «Стрела» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.



### 3. Специальные упражнения.

Глубина воды - по пояс:

1. Подъем колена. Из исходного положения, стоя на одной ноге (прямой), другую ногу, сгибая, поднять вперед выше горизонтали (допускается любой угол в коленном суставе), носок оттянут. Туловище следует удерживать в вертикальном положении. При подъеме колена может быть использован любой вариант (стоя на месте, с перемещением в любых направлениях, в шагах, беге, подскоках).

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

1) мах вперед;

2) вперед - в сторону (по диагонали) или в сторону.

Выполняется на 2 счета:

1- сгибая колени, поднять правую ногу вперед - вниз (мах может быть выполнен в любом направлении - вперед, по диагонали, назад);

2 - вернуться в исходное положение.

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

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

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

6. Бег - переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета.

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

### 6. Список литературы

1. А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / под ред. А.А. Чеменевой». – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.

2. М.В. Рыбак Раз, два, три, плыви...: методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. – М.: Обруч, 2010. – 208с.

3.Е.К. Воронова «Программа обучения детей плаванию в детском саду». – СПб.: «ДЕТСТВО\_ПРЕСС», 2010.- 80с.

4.А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / под ред. А.А. Чеменевой». – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 336 с.

5.М.В. Рыбак Раз, два, три, плыви...: методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. – М.: Обруч, 2010. – 208с.

6. Ресурсы Internet.

**7. Лист изменений и дополнений.**