**Содержание**

I.Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка 3

1.1.1 Цели и задачи реализации рабочей программы 4

1.2 Планируемые результаты рабочей программы 5

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание программы 6

2.2 Вариативные формы, способы, методы и средства

реализации программы 7

2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников 8

2.4. Учебный план 11

2.5. Календарно - тематический план 13

2.6. Диагностическое обеспечение программы 27

III. Организационный раздел

3.1 Материально-техническое обеспечение рабочей программы 28

3.2 Обеспеченность методическими материалами и средствами

обучения и воспитания 28

3.3 Организация режима пребывания детей на занятиях 30

3.4Особенности организации развивающей

предметно - пространственной среды 30

**I.Целевой раздел**

**Пояснительная записка**

 Рабочая программа по реализации дополнительной общеразвивающей программы для детей старшего дошкольного возраста «Акваэробика для дошколят» (далее Программа) направлена на воспитание интереса к овладению плаванием, обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

 Актуальность обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста в условиях сибирского региона. Увеличение числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата воспитанников определило необходимость поиска эффективных средств их коррекции в условиях функционирования бассейна на базе детского сада. Одним из таких средств, по мнению ведущих педагогов (Л. М. Ерофеев, З. П. Фирсов, Н. Ж. Булгакова и др.) являются занятия плаванием, так как они является наиболее оптимальным вариантом физической активности в детском возрасте.

 Программа рассчитана на два года обучения (28 часов). Первый год обучения (14 часов) и второй год обучения (14 часов). Занятия проводятся один раз в неделю с первого октября по пятое мая. Длительность занятий 25-30 минут. Содержание занятий определяетсядля каждого возраста и включает в себя упражнения и игры, которые подбираются в порядке усложнения. На втором году занятий акваэробикой используются элементы синхронного плавания. Это позволяет придумывать различные хореографические композиции для развлечений и праздников на воде. При планировании занятий по акваэробике учитываются основные педагогические принципы: доступность, от простого к сложному, последовательность, систематичность.

 Занятия акваэробикой представляют собой комплекс умеренных по интенсивности физических упражнений в воде под музыку. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они быстро утомляются при статистических нагрузках. Им свойственна динамика. Находясь в воде, ребёнок испытывает ощущения во многом сходные с состоянием невесомости, поэтому упражнения ему легче выполнять в воде, чем на суше. В то же время вода создаёт сопротивление и для получения необходимой нагрузки для мышц достаточно небольшого количества повторений упражнений. Тем более что движения в воде имеют статодинамический характер, что благоприятно воздействует на рост мышечной и уменьшение жировой массы тела. При выполнении упражнений в воде задействовано большое количество мышц, что обеспечивает их гармоничное развитие. С помощью акваэробики можно укрепить даже те связки и мышцы, которые с трудом развиваются во время занятий на суше.

 **1.1.1Цели и задачи реализации рабочей программы**

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

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

* повышение сопротивляемости организма к заболеваниям;
* расширение адаптивных возможностей детского организма;
* совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;
* укрепление сухожилий связочно-суставного аппарата;
* устранение повышенной возбудимости и раздражительности.
* Снятие статического напряжения.

**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.

**1.2 Планируемые результаты освоения Программы**

1.Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде. 2.Повышение динамики развития движений в воде.

3.Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, ощущение чувства радости и удовольствия от движений.

4.Укрепление мышечного «корсета».

5.Повышение сопротивляемости организма к различным заболеваниям.

6.Интерес к занятиям водных видов спорта.

7.Заинтересованность родителей в оздоровлении детей.

8.Расширение кругозора у детей.

9.Интерес у детей к музыкальному искусству.

10.Сформированность чувства ритма, пластики в движениях.

11.Улучшение посещаемости за счёт снижения заболеваемости.

12.Расширение спектра двигательных умений и навыков в горизонтальном и вертикальном положениях тела в воде.

13.Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.

14.Приобретение грации, пластичности, выразительности движений.

 **II.Содержательный раздел**

 **2.1Содержание 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 обучение детей плаванию через игры и игровые упражнения, а также развитие движений по акваэробике.

**Возрастные особенности усвоения программного материала**

|  |  |
| --- | --- |
| **5-6 лет** | **6-7 лет** |
| 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. | 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 в обучении плаванию дошкольников. Детей больше утомляет однообразная деятельность, требующая большой точности движений. |

 **2.2 Вариативные формы, способы, методы и средства**

 **реализации программы**

Формы работы по образовательным областям

|  |  |
| --- | --- |
| Направления развития и образования детей |  Формы работы |
| Младший дошкольный возраст | Старший дошкольныйвозраст |
| Физическое развитие | -игровая беседа с элементами движений-игра-интегративная деятельность-упражнения-ситуативный разговор-беседа-рассказ-проблемная ситуация | -физкультурное занятие-игра-беседа-рассказ-рассматривание-интегративная деятельность-контрольно-диагностическая деятельность-спортивные и физкультурные праздники- спортивные состязания-проблемная ситуация |

 **Методы:**

 - наглядные (показ упражнений, использование пособий, имитация, зрительные ориентиры)

 - наглядно-слуховые (использование музыки)

 - практические (повторение упражнений, проведение в игровой форме, в соревновательной форме)

- словесные (команды, объяснения, вопросы, указания, образные, сюжетные рассказы)

 **Средства:** физические упражнения

 **Формы:** (физкультурные занятия, двигательные разминки в воде, подвижные игры, физические упражнения на суше и в воде, спортивные игры, спортивные упражнения, спортивные развлечения, День здоровья, спортивные праздники)

 **Здоровьесберегающие технологии:**

 > медико-профилактические –

 • организация мониторинга здоровья дошкольников (см. Приложение);

 • закаливание;

• организация обеспечения требований СанПиНов;

 • организация здоровьесберегающей среды;

 > физкультурно-оздоровительные –

 • развитие физических качеств, двигательной активности;

 • становление физической культуры детей;

 • дыхательная гимнастика;

• профилактика плоскостопия и формирования правильной осанки.

 **2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

Оздоровление детей плаванием возможно лишь при тесном сотрудничестве педагогов детского сада и семей воспитанников. В ДОУ строится работа по трехуровневой системе: инструктор по физкультуре - родители - дети, в которой все – равноправные партнеры. А инструктор по плаванию при необходимости выступает в роли консультанта, который подсказывает, предлагает родителям обсудить возникшие трудности при обучении детей плаванию.

 В работу по оздоровлению воспитанников родители вовлекаются поэтапно:

 На **первом** этапе выявляется уровень осведомленности взрослых в вопросах оздоровления детей, отношение родителей к обучению плаванию в детском саду. Чаще всего это происходит путем ***анкетирования***.

 **Второй** - подразумевает составление перспективного плана и плана работы с родителями.

 На **третьем** – родителей знакомят с данными о состоянии детей и мероприятиями по решению задач сохранения и укрепления их здоровья.

 На **четвертом** этапе устанавливаются партнерские отношения между инструктором по плаванию, педагогами и родителями с целью внедрения программы оздоровления дошкольников посредством плавания.

 Традиционные формы взаимодействия инструктора по плаванию с родителями (родительские собрания, конференции, беседы, консультации, открытые занятия, праздники ) активно используются в нашем ДОУ.

 ***Родительские собрания, конференции*** – это действенные формы работы с родителями, знакомящие с задачами и методами обучения детей плаванию (с учетом возрастных особенностей воспитанников ), пропагандирующие лучший опыт семейного воспитания. Наиболее доступная и эффективная форма установления связи инструктора по плаванию с семьей – ***беседы***, во время которых можно обменяться мнениями или оказать родителям своевременную адресную помощь в обучении детей плаванию.

 *Групповые, индивидуальные* и тематические консультации организуются с целью получения ответов на все интересующие родителей вопросы.

 С учетом специфики работы специалиста, невозможности ежедневного общения с родителями наиболее приемлемыми являются наглядно-информационные формы работы, знакомящие родителей с условиями, содержанием и методами по оздоровлению детей в процессе обучения плаванию, способствующие преодолению у родителей поверхностного, субъективного мнения о роли плавания в жизни ребенка.

 Взрослые должны иметь представление о том, что работа с детьми основывается на научных исследованиях в этой области, носит планомерный и систематический характер. Разработанная учебная программа определяет цели, задачи; учебно-тематический план регламентирует содержание занятий и их последовательность; плавательные движения и игровые упражнения, используемые на занятиях, соответствуют возрастным возможностям воспитанников. Постепенное введение более сложных элементов планируются в зависимости от уровня развития детей и степени освоения ими программных задач, определяются требования к уровню плавательной подготовленности в каждой возрастной группе.

***Наглядно-информационные формы*** взаимодействие направлены на обогащение знаний родителей об особенностях обучения детей плаванию на определенном возрастном этапе, его значении в жизни и укреплении здоровья ребенка. Общения с родителями здесь не прямое, а опосредованное:

* Информационные стенды, где представлены расписание занятий, информация о программах по плаванию, используемых в детском саду, перечень рекомендуемой литературы, а также игры и подводящие упражнения, которые можно делать в домашних условиях и многое другое;
* Папки-передвижки, знакомящие родителей с системой по оздоровлению дошкольников в процессе обучения плаванию, дают информацию о том, чему может научиться ребенок в определенном возрасте при систематическом посещении занятий плаванием и т.д.;
* Результаты диагностических исследований об изменениях в состоянии здоровья детей на всех этапах работы;
* Рекомендации, практические советы, позволяющие накапливать опыт формирования навыка обучения плаванию;
* Выставка детских рисунков и рассказов о плавании «Я умею плавать», «У нас в бассейне здорово» (совместные работы педагогов и детей, родителей и детей);
* Фоторепортажи « Хороши пловцы-малыши» организуются педагогами групп совместно с инструктором по плаванию;
* Фотосессии детей старшего дошкольного возраста, выполняющих различные плавательные упражнения.

 Использование инструктором по плаванию данных форм общения с взрослыми играет важную роль в формировании педагогической культуры родителей, способствует возникновению интереса к обучению детей плаванию в ДОУ. Разработанная и реализуемая система взаимодействия инструктора по плаванию с семьей эффективна в оздоровлении дошкольников, позволяет создать общий эмоционально-положительный настрой родителей на оздоровление детей, сформировать интерес дошкольников к занятиям в бассейне.

 Необходимое условие успешного обучения плаванию детей – положительное отношение их родителей к занятиям в бассейне. Правильно организованная работа с взрослыми будет способствовать повышению их грамотности в области плавания. Только при тесной взаимосвязи педагогов детского сада и семей можно добиться позитивных результатов в оздоровлении детей.

**Домашнее задание для родителей**.

***Упражнения для занятий с детьми дома***

(*при подготовке к посещению бассейна*)

 **«Хорошо**!» - взрослый набирает полную ладонь воды и умывает лицо малыша. Поливает водой ребенка в ванне: сначала плечи, затем голову. Ребенок не должен закрывать глаза и лицо руками. Потом ребенок преодолевает то же самостоятельно.

 **«Волны»** - малыш делает глубокий вдох, нагибается к воде и дует, как на горячий чай (получаются волны). Упражнение повторить 6-8 раз.

 **«Поныряем**?» - ребенок опускает лицо в таз с водой или ванну сначала на 1с, затем дольше. Задача: научиться отпускать лицо в воду и задерживать дыхание под водой на 5- 6с. Потом можно попробовать открывать под водой глаза.

 **«Крокодильчик»** - в ванне ребенок ложится грудью на воду (вода должна доходить до подбородка), опираясь руками на дно. Опускает лицо в воду, задерживая дыхание на 1с.

 **«Пузырники» -** малыш делает глубокий вдох, опускает лицо в воду и медленно выдыхает, пуская пузыри над водой. Упражнение повторяется 2-6 раза.

**Рекомендации**: руками лицо не вытирать, глаза стараться держать открытыми.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Для детей 5-6 лет****(первый год обучения)** | **Количество занятий** | **Время****(мин)** |
| 1.Общеразвивающие и профилактические упражнения (на расслабление, дыхательные упражнения, освоения с водной средой)2.Упражнения на развитие группы мышц ( верхних и нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку)3. Плавательные упражнения4. Игровые упражнения5. Упражнение на развитие физических качеств (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)6. Мониторинг Всего в неделюВсего в год | 754552128 | 1751251001251255025700 |
| **Для детей 6-7 лет****(второй год обучения)** | **Количество занятий** | **Время** **(мин)** |
| 1.Общеразвивающие и профилактические упражнения (на расслабление, дыхательные упражнения, освоения с водной средой)2. Упражнения на развитие группы мышц ( верхних и нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку)3. Плавательные упражнения4. Игровые упражнения5. Упражнения на развитие физических качеств (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)6. МониторингВсего в неделюВсего в год | 754552128 | 2101501201501506030840 |

 **2.4Учебный план**

 **2.5. Календарно - тематический план**

**Календарно - тематический план образовательной деятельности в старшей группе**

**(первый год обучения)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц**  | **Занятия** | **Тема** | **Задачи** | **Методические приёмы** |
| ОктябрьНоябрь | 1  2  3  4 5 6 7 8 | Общеразвивающие и профилактические упражненияУпражнения на развитие группымышцИгровые упражненияМониторингОбщеразвивающие и профилактические упражненияУпражнения на развитие группымышцПлавательные упражненияУпражнения на развитие физических качеств | Ознакомить с температурой, плотностью, вязкостью, сопротивлением воды.Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений.Укрепление мышц верхних и нижних конечностей, мышц туловища.Повышение функциональных возможностей организмаВыявить уровень развития физических качествРазвить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгкихУкрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловищаЗакрепить плавательные навыки (всплытие и лежание на воде)Развить силовые способности | Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь.Показ. Зрительные и звуковые ориентиры. Упражнения – повторения.Показ. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель».Указание.Показ. Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощьЗрительные и звуковые ориентиры. Упражнения – повторенияПриказание. Устранение ошибокИмитация. Упражнение – повторение |
| ДекабрьЯнварьФевральМарт АпрельМай  |  9 10 11 12 13 14 15 16 171819202122232425262728 | Общеразвивающие и профилактические упражненияУпражнения на развитие группымышцИгровые упражненияУпражнения на развитие физических качествОбщеразвивающие и профилактические упражненияПлавательные упражненияИгровые упражненияУпражнение на развитие физических качествОбщеразвивающие и профилактические упражненияУпражнения на развитие группымышцИгровые упражненияОбщеразвивающие и профилактические упражненияУпражнения на развитие группымышцПлавательные упражненияУпражнение на развитие физических качествОбщеразвивающие и профилактические упражненияПлавательные упражненияИгровые упражненияУпражнение на развитие физических качествМониторинг | Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгкихУкрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловищаПовышение функциональных возможностей организмаРазвить выносливостьРазвить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгкихЗакрепить плавательные навыки (упражнения «звезда», «поплавок»)Повышение функциональных возможностей организмаРазвить гибкостьРазвить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгкихУкрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловищаПовышение функциональных возможностей организмаРазвить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгкихУкрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловищаЗакрепить плавательные навыки ( скольжение)Развить силу и координацию движенийРазвить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгкихЗакрепить плавательные навыки ( скольжение, лежание на воде)Повышение функциональных возможностей организмаРазвить выносливость и чувство равновесияВыявить уровень развития физических качеств | Показ. Объяснение. Звуковой сигнал. КомандыЗрительные и звуковые ориентиры. Упражнения – повторенияЗрительные и звуковые ориентиры. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце»Показ. Зрительные и звуковые ориентирыПоказ. Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Устранение ошибокПоказ. Имитация. Приказание. Непосредственная помощьЗрительные и звуковые ориентиры. Игры: «Пятнашки с поплавками», «Зеркальце»Показ. Имитация. Непосредственная помощьПоказ. Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Устранение ошибокЗрительные и звуковые ориентиры. Упражнения – повторенияИгры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками»Показ. Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Устранение ошибокИмитация. Упражнение – повторение. Непосредственная помощьНепосредственная помощьИмитацияПоказ. Объяснение. Звуковой сигнал. Команды.Зрительные и звуковые ориентиры. Упражнения – повторенияИгры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками»Показ. Имитация. Упражнение – повторение.Указание |

**Календарно-тематический план образовательной деятельности в подготовительной группе**

**(второй год обучения)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц**  | **Занятия** | **Тема** | **Задачи** | **Методические приёмы** |
| ОктябрьНоябрь | 12 3 4 5 6 7 8 | Общеразвивающие и профилактические упражненияУпражнения на развитие группымышцИгровые упражненияМониторингОбщеразвивающие и профилактические упражненияУпражнения на развитие группымышцПлавательные упражненияУпражнения на развитие физ. качеств | Ознакомить с температурой, плотностью, вязкостью, сопротивлением воды.Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений.Укрепление мышц верхних конечностей (сгибание и разгибание рук в локтях)Повышение функциональных возможностей организмаВыявить уровень развития физических качествРазвить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгкихУкрепление мышц нижних конечностей (приседания, приседы, прыжки)Совершенствование плавательных навыков (всплытие , лежание на воде)Развить силовые способности | Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь.Показ. Зрительные и звуковые ориентиры. Упражнения – повторения.Показ. Игры: «Салки», «Футбол», «Морская змея».Указание.Показ. Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощьЗрительные и звуковые ориентиры. Упражнения – повторенияПриказание. Устранение ошибокИмитация. Упражнение - повторение |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ДекабрьЯнварьФевраль Март  АпрельМай  |  9 10 11  12 13 14 15 16 171819202122232425262728 | Общеразвивающие и профилактические упражненияУпражнения на развитие группымышцИгровые упражненияУпражнения на развитие физических качествОбщеразвивающие и профилактические упражненияПлавательные упражненияИгровые упражненияУпражнение на развитие физических качествОбщеразвивающие и профилактические упражненияУпражнения на развитие группымышцИгровые упражненияОбщеразвивающие и профилактические упражненияУпражнения на развитие группы мышцПлавательные упражненияУпражнение на развитие физических качествОбщеразвивающие и профилактические упражненияПлавательные упражненияИгровые упражненияУпражнение на развитие физических качествМониторинг | Закаливание организма, увеличение резервных возможностей дыхания Укрепление мышечного корсета (наклоны, повороты)Повышение функциональных возможностей организма, прежде всего сердечно -сосудистой и дыхательной системРазвить выносливость, силу, ловкостьУкрепление дыхательной мускулатуры, закаливание организмаЗакрепить плавательные навыки (упражнения «Стрелка», «Медуза»)Повышение функциональных возможностей организма, активизация работы вестибулярного аппаратаРазвить гибкость, выносливостьРазвить силу воли, улучшить подвижность грудной клетки Укрепление мышечного корсета, силы мышц рук, ног Активизация обменных процессов, работы центральной нервной системыЗакаливание организма, увеличение резервных возможностей дыхания Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловищаЗакрепить плавательные навыки ( скольжение)Развить внимание, силу и координацию движенийРазвить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгкихЗакрепить плавательные навыки ( скольжение, лежание на воде)Повышение функциональных возможностей организма, активизация работы вестибулярного аппаратаРазвить чувство равновесияВыявить уровень развития физических качеств | Показ. Объяснение. Звуковой сигнал. КомандыЗрительные и звуковые ориентиры. Упражнения – повторенияЗрительные и звуковые ориентиры. Игры: «Невод», «Переправа»Показ. Зрительные и звуковые ориентирыПоказ. Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Устранение ошибокПоказ. Имитация. Приказание. Непосредственная помощьЗрительные и звуковые ориентиры. Игры: «Берегись крокодила», «Море волнуется»Показ. Имитация. Непосредственная помощьПоказ. Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Устранение ошибокЗрительные и звуковые ориентиры. Упражнения – повторенияИгры: «Морская змея», «Сердитая рыбка», «Мы весёлые ребята»Показ. Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Устранение ошибокИмитация. Упражнение – повторение. Непосредственная помощьНепосредственная помощьИмитацияПоказ. Объяснение. Звуковой сигнал. Команды.Зрительные и звуковые ориентиры. Упражнения – повторенияИгры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками»Показ. Имитация.  |

 **Комплекс упражнений по акваэробике**

**Разминка**

1. Бег, жим руками вниз попеременно
2. Бег, жим руками в стороны попеременно
3. Бег, жим правой рукой вправо, но движемся влево
4. Бег, жим левой рукой влево, но движемся вправо
5. Бег, жим двумя руками вперёд движемся назад

**Основная часть.**

**Берём нудлы.**

1. Жим правой рукой вниз с нудлом, бег на месте
2. Тоже, левая рука
3. Держим нудл двумя руками перед собой, бег на месте - жим двумя руками вниз
4. Держим нудл перед собой двумя руками - перешагнуть только левой ногой
5. Тоже, но только правая нога
6. Тоже, но попеременно правой, левой ногой.
7. Тоже, но перепрыгнуть нудл двумя ногами вперёд-назад
8. Встать на нудл двумя ногами и пытаться удержать равновесие
9. Стояв на нудле двумя ногами приседаем или жим ногами вниз, руки работают на удержание равновесия
10. Проплыть с нудлом в руках перед собой - ноги кроль, произвольно

**Обручи и мячи:**

1. Один ребенок держит обруч в толще воды, другой проплывает через обруч, задержав дыхание, поменяться.
2. Один держит обруч над водой в стороне обруч, другой кидает в обруч мяч, поменяться.
3. Ведение мяча перед собой ( элемент водного поло)
4. Лёжа на спине, руки выполняют движение восьмёрки, продвигая тело вперёд ногами

**Заключительная часть**

1. Упражнения на растяжку и восстановление дыхания.

К**омплексы упражнений по акваэробике**

Основными средствами занятий акваэробикой 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 приставным 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. Тоже, но погрузиться до уровня глаз.
4. Тоже, 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. Тоже, 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.

**Упражнения для освоения и совершенствования навыка плавания**

Плавание как способ перемещения тела в воде входит в состав основных средств аквааэробики. Освоение плавательных движений происходит так же, как и на занятиях по плаванию. Изучаются движение ногами, руками, дыхание и согласование движений. Элементы плавания используются на глубокой воде с применением ласт.

**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 пенопластовыми досками, 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 проныривания 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 друга, 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.

ВСЕ ВМЕСТЕ: дети выстраиваются в шеренгу на бортике бассейна. По команде все одновременно выполняют соскок в воду.

САМОЛЁТ: прыжок выполняется из исходного положения руки в стороны. Задача – сохранить это положение в полёте.

БОКСЁР: 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 акваэробике 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. Лёжа на спине, груди или боку.
6. 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.

*Перекаты и раскачивания*:

1. Вперёд – назад (со спины на грудь).
2. Слева направо (сбоку на бок).
3. С прямыми ногами.

 *Плавание и его элементы*.

**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.

 **2.6 Диагностическое обеспечение Программы**

 Оценка качества обучения акваэробике детей старшего дошкольного возраста в данной Программе проводится по методике А.А. Чеменевой, Т.В. Столмаковой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» и строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие уровни:

- высокий уровень означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребёнок сам выполняет упражнение;

- средний уровень говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребёнок выполняет с помощью;

-низкий уровень - ребёнок не выполняет упражнение.

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

**Диагностическая карта освоения**

 **Программы «Акваэробика для дошколят»**

**для детей 5-7 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | № п/п | Ф.И. ребёнка | Общеразвивающие и профилактические упражнения | Упражнения на развитие физических качеств | Упражнения на развитие группы мышц | Плавательные упражнения |
| Октябрь | 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| Май | 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |

 **III. Организационный раздел**

 **3.1 Материально-техническое обеспечение рабочей программы**

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно-гигиенические правила.

 Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне, форма его – прямоугольная. Ванна бассейна оснащена удобной лестницей для спуска детей в воду и подъема детей из воды. Для обеспечения безопасности детей и предупреждения травматизма, при выходе из бассейна и из душевой на пол раскладываются резиновые коврики. Бассейн для детей художественно оформлен. Пол и стены отделаны однотонной облицовочной плиткой. В помещении бассейна есть раздевалка, оборудованная вешалками для одежды и полотенец, скамейками. Так же в помещении бассейна есть душевая, для мытья детей перед началом занятий, а так же туалет. Помещение бассейна оборудовано вентиляцией, поддерживается достаточная освещенность, температура воздуха, чистота и порядок. Переходы отапливаются. Принимаются все меры для избежания сквозняков, резких перепадов температуры, при переходе из одного помещения в другое.

 В среднем температура воды поддерживается 30-32 С. Температура воздуха в пределах 29 С. Влажность составляет 60-65% В соответствии с санитарными правилами качество воды соответствует ГОСТ «Вода питьевая» (мутность, цветность, прозрачность, запах и привкус) Для обеспечения охраны здоровья детей, при обучении плаванию - бассейн содержится на должном санитарно-гигиеническом уровне. Предусмотрена постоянная циркуляция воды и ежедневная ее смена. Дезинфекция ванны проводится при каждом спуске воды. Помещение бассейна регулярно проветривается, проводится ежедневная уборка, текущая дезинфекция помещений и оборудования. Обходные дорожки, скамейки, резиновые коврики, ручки дверей, поручни протираются ветошью ежедневно. Один раз в месяц проводится генеральная уборка.

**3.2 Обеспеченность методическими материалами и средствами**

 **обучения и воспитания**

 Учебно-наглядные пособия:

- плакаты с изображением техники различных способов плавания: облегченные и неспортивные способы плавания, техника плавания способом кроль на спине;

-плакат с правилами посещения в бассейне.

 Материальные средства обучения:

-спортивный инвентарь и игрушкинаправленные на укрепление мышц руки, предплечья, развитие координации движений (лопатки, плавательные доски, калабашки); содействующие укреплению мышц ног, туловища (плавательные доски); предназначенные для коллективных игр (мячи).

 Технические средства обучения:

 -музыкальный центр, фонограммы, соответствующие возрасту воспитанников, музыка для релаксации.

 **Список рекомендованной литературы**

**1**.Чеменева А. А., Столмакова Т.В., Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: метод. Пособие/ СПб. : Детство-Пресс, 2011. – 335 с.

**2.** Воронова Е. К., Программа обучения детей плаванию в детском саду: метод. Пособие/ СПб. : Детство – Пресс, 2010. – 80 с.

**3**.Занятия в бассейне с дошкольниками/ Под ред. Рыбак М.В., М.: ТЦ Сфера, 2012. – 96 с.

**4**. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А, Богина Т.Л., Обучение плаванию в детском саду: метод. Пособие/ – М.: Просвещение, 1991.-159 с.

**5.**Божко Н.Л., Праздник спорта и хорошего настроения в бассейне, М.:ТЦ Сфера, 2014.- 128 с.

**6.**Герасимова Г.Л., Малые Олимпийские игры на водных дорожках, М.:ТЦ Сфера, 2014.- 128 с.

**7.** Рыбак, М. В., Методика обучения плаванию детей 2-5 лет «Плавай как мы!», М.: Обруч, 2014. – 180 с.

**8.** Рыбак М.В., Методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений «Раз, два, три, плыви…» , М.: Обруч, 2010. – 256 с.

 ***Электронные образовательные ресурсы***

**1.**Рабочая программа «Обучение детей плаванию» [Электронный ресурс] Режим доступа: https:// nsportal. ru

**2.**Презентация «Плавание в детском саду»[Электронный ресурс] Режим доступа:<https://infourok.ru>

**3.**Мониторинг и диагностика по физической культуре [Электронный ресурс] Режим доступа:<https://zdeti.life>

**4.**Диагностика физической подготовленности детей[Электронный ресурс] Режим доступа:<https://www.maam.ru>

**5.**Подвижные игры и праздники на воде [Электронный ресурс] Режим доступа:<https://fizinstruktor.ru>

**6.**Плавание как фактор оздоровления детей[Электронный ресурс] Режим доступа:<https://pedportal.n>

 **3.3 Организация режима пребывания детей** **на занятиях**

 Образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды. Обучение акваэробике проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию.

 Программа рассчитана на два года обучения (28 часов). Первый год обучения (14 часов) и второй год обучения (14 часов). Занятия проводятся один раз в неделю с первого октября по пятое мая. Длительность занятий 25-30 минут. Содержание занятий определяетсядля каждого возраста и включает в себя упражнения и игры, которые подбираются в порядке усложнения. На втором году занятий акваэробикой используются элементы синхронного плавания.

 Структура занятия состоит из 3-х частей: подготовительная, основная, заключительная. Все части занятия взаимосвязаны. Подготовительная часть составляет 5-15% общего времени. Задача этой части сводится к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе. Основная часть длится 70-85% общего времени. В этой части решаются основные задачи. Заключительная часть занятия длится 3-7% общего времени. В этой части выполняются упражнения на расслабление, дыхание, предлагаются творческие задания.

 Структура занятия:

- 3 минуты – разминка

-20 минут – обучение акваэробике

- 5 минут – подвижные игры на воде

- 2 минуты – свободное плавание

 **3.4 Особенности организации развивающей**

 **предметно - пространственной среды**

**Цель** развивающей предметно-пространственной среды бассейна: создание условия для полноценного физического развития дошкольников.

 **Задачи:**

* Создавать атмосферу эмоционального комфорта
* Создавать условия для физического развития
* Создавать условия для проявления двигательной активности детей.

 **Принципы организации развивающей предметно-пространственной среды:**

* соответствие возрастным особенностям и интересам детей
* соответствие требованиям СанПиН
* открытость среды для преобразований
* современность среды
* эстетичность среды
* комфортность среды
1. Оформление бассейна:

 бассейн должен быть оформлен ярко, красочно, чтобы вызывать у ребёнка положительные эмоции: радость, заинтересованность, наслаждение от пребывания в воде, желание заниматься плаванием.

 2. Укомплектование вспомогательным материалом и оборудованием:

 -в бассейне должны быть различные предметы и приспособления для выполнения различных упражнений, наглядные пособия. Это является одним из важных условий, потому что именно они помогают разнообразить занятия, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес, дают возможность применять дифференцированный подход в обучении, помогают почувствовать особенности воды.

 3. Наличие технических средств обучения:

 -музыкальный центр, фонограммы, соответствующие возрасту воспитанников, музыка для релаксации.

 Бассейн оснащён следующим оборудованием:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  № п/п |  наименование |  Кол-во |
| 1234567891011121314 | Мячи резиновыеМассажный коврикОбруч пластмассовыйПлавательная доскаИгрушки надувныеНарукавникиЖилет надувнойЛастыКолобашкиЛопаткиГимнастическая палкаСкамейкаРазделительная дорожкаКруг надувной | 41552155 2пары22пары5213 |

