

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 63 Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

На заседании Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада № 63  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 31.08.2021

УТВЕРЖДЕНО

Заведующим ГБДОУ детского сада № 63  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Щербатых Е.А.  
Приказ № 276 от 28.09.2021



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Аквааэробика»**

Возраст детей: 3 - 4 года

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Ильина Алина Петеровна

инструктор по физической культуре

Санкт-Петербург

2021

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Стр.</b>
<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>Учебный план</b>	<b>7</b>
<b>3.</b>	<b>Календарный учебный график</b>	<b>8</b>
<b>4.</b>	<b>Рабочая программа</b>	<b>8</b>
<b>5.</b>	<b>Методические материалы</b>	<b>16</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования детей «Акваэробика» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предназначена для совершенствования навыков плавания детей младшего дошкольного возраста.

Существующие подходы к плавательной подготовке дошкольников носят главным образом обучающую направленность, для разучивания новых упражнений применяют в основном механическое выполнение того или иного упражнения, игры используются в заключительной части урока, отсутствуют методики с применением сюжетно-ролевых игр.

Акваэробика – включает элементы плавания и синхронного плавания, водного поло, различных игр и эстафет на воде. В отличие от других видов физических упражнений Акваэробика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект. Акваэробика, также, как и плавание, повышает сопротивляемость организма воздействию температурных колебаний, воспитывает стойкость к простудным заболеваниям.

### **Законодательно-нормативное обеспечение программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Акваэробика» на уровне дошкольного образования соответствует требованиям:

- 1) Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации»;
- 2) Методическим рекомендациям по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р;
- 3) Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- 4) СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- 5) СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- 6) СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».

**Актуальность программы:** поиск новых путей и форм укрепления здоровья детей дошкольного возраста. Это объясняется рядом причин: экологически неблагоприятным образом жизни, повышенным потоком информации и высокой степенью утомляемости. Именно в первые семь лет у детей закладываются основы здоровья, формируется большее количество жизненно важных двигательных навыков и умений, создаются решающие предпосылки для всестороннего гармоничного развития личности. Дошкольники постоянно ощущают потребность в движении, объем которого обуславливается закономерностями роста детского организма, активным взаимодействием его с окружающей средой.

**Отличительной особенностью** данной программы является использование игровых сюжетов путем включения в программу занятий сюжетно-ролевых игр, которые можно применять в условиях водной среды, позволяющих регулировать уровень нагрузки в процессе занятий, и в тоже время будут интересны, понятны и известны детям дошкольного возраста.

**Новизной данной дополнительной программы является:** комплексное применение элементов аквааэробики в воде при обучении детей плаванию с использованием подвижных и сюжетно-ролевых игр на основе сказочных сюжетов.

Дети должны не только получить основные навыки плавания, но и научиться применять их при освоении более сложных координационных движений в воде.

Работа направлена не только на обучение детей плаванию по традиционной методике, но и на развитие координационных способностей дошкольников посредством использования акробатических упражнений в воде.

Данная программа с использованием подвижных и сюжетно-ролевых игр на основе сказочных сюжетов позволяет сократить период адаптации детей к условиям водной среды и формирования начальных навыков плавания.

Построение занятий в игровой форме с высоким уровнем положительных эмоций - это залог успешного обучения и воспитания, закаляющего эффекта и реализации других оздоровительных задач. Дети должны не только получить основные навыки плавания, но и научиться применять их при освоении более сложных координационных движений в воде.

Упражнения в игре подобраны таким образом, чтобы была возможность регулировать параметры нагрузки по интенсивности и сложности. Это позволяет предугадать усталость у детей и не терять контроль на занятии, в плане дисциплины. Данная программа с использованием игр в занятиях плаванием благотворно влияет на психическое состояние детей дошкольного возраста, ведет к снижению эмоционального напряжения ребенка, уменьшению чувства тревожности, лучшей адаптации к непривычной среде.

Преимущества сюжетно-ролевой игры перед подвижной игрой с правилами заключается в том, что ее можно использовать на всех этапах обучения двигательным действиям.

Данная программа является актуальной на сегодняшний момент, так как составлена с учетом тенденций новых программ, реализующих принцип сотрудничества, предусматривающих внедрение в практику ДОУ личностно-ориентированную модель взаимодействия педагога с детьми.

Программа разработана в соответствии с основными задачами по охране здоровья и физическому развитию детей и основным требованиям Госстандарта, предусматривает оптимизацию физического состояния ребенка через организацию двигательной активности и соответствует уровню развития детей младшего дошкольного возраста.

**Адресат программы:** все воспитанники ДОУ от 3 до 4 лет, желающие заниматься в бассейне, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Объем и срок реализации программы:** Общекультурный уровень реализации программы. Сроки реализации дополнительной образовательной программы: 1 год, 32 занятия в год.

Групповая форма проведения занятий.

Режим занятий: 1 ак.час в неделю. 32 занятия в год.

**Цель программы:** Формирование навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;

#### **Задачи программы «Аквааэробика»**

*Развивающие задачи:*

- приобщение детей к здоровому образу жизни;
- создание основы для разностороннего физического здоровья (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и нервной систем);
- содействие закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- предупреждение искривления позвоночника и возникновения плоскостопия;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

*Обучающие задачи:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию;
- формирование навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;
- развитие выносливости, гибкости, силы, координации движений, чувства равновесия;
- развитие самоконтроля и самооценки при выполнении физических упражнений под музыку;
- формирование представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.

*Воспитательные задачи:*

- воспитание бережного отношения к своему здоровью;
- создание условия для творческого самовыражения детей в игровых действиях на воде
- привитие гигиенических навыков;
- побуждение стремления к качественному выполнению движений;

Данная программа опирается на **общепедагогические принципы:**

- **систематичности** - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- **доступности, сознательности** – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- **наглядности** – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствовать лучшему их усвоению;
- **комплексности и интегрированности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- **личностной ориентации** – учёт разноуровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;
- **сопровождения** – систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 3 до 4 лет.

**Ожидаемый результат:** Высокий уровень сформированных навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела в водной среде.

Привитие гигиенических навыков у дошкольников. Дополнительное закаливание и физическое укрепление организма. Показателями успешной реализации программы являются также устойчивое позитивно-эмоциональное отношение ребенка к воде.

По окончании первого года дошкольники должны уметь погружать голову в воду. Выполнять вдохи и выдохи в воду. Лежать на воде вытянувшись. Скользить по поверхности воды.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- открытое занятие.
- итоги диагностики, где выявляется уровень освоения детьми программных требований.

Способы определения результативности программы дополнительного образования: результат отслеживается через диагностирование деятельности детей,

посещающих занятия, которое проводится в начале учебного года (октябрь) и в конце (май).

### **Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников**

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

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

– Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

– Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

– Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

#### **Контрольное тестирование (младший возраст)**

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Погружение лица в воду.
	Погружение головы в воду.
Продвижение в воде	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде с помощью рук.
	Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
	Упражнение «Крокодильчик».
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Прыжки в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до груди.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. Скользить по поверхности воды.

**Материально-техническое обеспечение программы** (развивающая предметно-пространственная среда) представлено инвентарем:

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие, разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие, разных форм и размеров.
4. Надувные круги.
5. Нарукавники.
6. Поролоновые палки (нудлсы).
7. Мячи разных размеров.
8. Обручи.

Параметры бассейна, температурный режим, периодичность и продолжительность занятий.

Размеры (м)	Глубина (м)	t воды	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятия (мин)

3 x 7	0,6 – 0,7	30-31	1	15
-------	-----------	-------	---	----

### Структура занятия

Занятия по плаванию делятся на три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

Подготовительный этап проводится на суше. Он включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, разминки и имитирующие подготовительные и подводящие упражнения, способствующих лучшему усвоению в воде техники плавательных движений.

Основной этап проводится в воде. Выполняются упражнения аквааэробики, упражнения по овладению и совершенствованию техники плавания, повторяется пройденное. Проводятся игры на формирование навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде, подвижные и сюжетно-ролевые игры.

Заключительный этап имеет своей задачей постепенное снижение физической нагрузки и эмоционального возбуждения организма. Она включает легкие движения, несложные перемещения, статические упражнения на гибкость. Интенсивность движений небольшая. В конце даются упражнения на расслабление и релаксацию. В этой части занятия подводятся его итоги, даются домашние задания, если они необходимы.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Тема	Количество занятий в месяц								Кол-во занятий в год
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1. Общеразвивающие и профилактические упражнения (на расслабление; дыхательные упражнения; освоения с водной средой)	1	1	1	1	1	1	1		7
2. Упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку)			1		1	1			3
3. Плавательные упражнения	1		1	1		1	1	1	6
4. Игровые упражнения	1	1	1	1	1	1	1		7
5. Упражнения на развитие физических качеств - (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)		1	1		1	1	1	1	6
6. Мониторинг	1							1	2
7. Открытое занятие								1	1
<b>Итого:</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>32</b>

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, дней и часов; режим занятий.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2020	31.05.2021	32	32	Групповой

### 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Месяц №	Занятия №	Тема	Программные задачи	Методические приёмы
X	1	Общеразвивающие и профилактические упражнения освоения с водной средой.	Ознакомление с температурой, плотностью, вязкостью, сопротивлением воды. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Выполнение с помощью педагога и самостоятельно при словесном поощрении.
	2	Мониторинг	Выявление уровня развития физических качеств	.
	3	Общеразвивающие и профилактические упражнения, упражнения на дыхание.	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь
	4	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.
XI	5	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие силовых способностей	Имитация. Упражнения-повторения с постепенным усложнением условий.
	6	Общеразвивающие и профилактические упражнения, упражнения на дыхание и расслабление.	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь. Образные сравнения. Выполнение в различном темпе.
	7	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Непосредственная помощь. Постепенное усложнение при различных положениях рук и ног.
	8	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.
XII	9	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие гибкости	Показ. Зрительные и звуковые ориентиры
	10	Общеразвивающие и	Развитие чувства ритма.	Показ Объяснение. Звуковой

		профилактические упражнения	Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	сигнал. Команды Устранение ошибок.
	11	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (упражнения «звезда», «поплавок»)	Показ. Имитация. Непосредственная помощь
	12	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.
	13	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие выносливости	Показ. Непосредственная помощь. Упражнения-повторения с постепенным усложнением условий
I	14	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Зрительные и звуковые ориентиры Образные сравнения. Упражнения-повторения с постепенным усложнением условий
	15	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.
	16	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь
II	17	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (скольжение)	Выполнение упражнений самостоятельно и с помощью педагога.
	18	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.
	19	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
III	20	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (лежание на воде, скольжение)	Упражнения-повторения Зрительные и звуковые ориентиры
	21	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.
	22	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие выносливости и чувства равновесия	Показ. Непосредственная помощь Упражнения-повторения с постепенным усложнением условий
	23	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища	Непосредственная помощь Упражнения-повторения
	24	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (скольжение на груди и спине с работой ног в стиле кроль.	Устранение ошибок. Использование элементов соревнований.
IV	25	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Использование образных сравнений. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.
	26	Упражнения на	Развитие силы и выносливости	Показ. Непосредственная помощь

		развитие физических качеств		Упражнения-повторения с постепенным усложнением условий
	27	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развитие чувства ритма. Увеличение жизненной ёмкости лёгких.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	28	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков (скольжение на груди и спине с работой ног в стиле кроль).	Устранение ошибок. Использование элементов соревнований.
V	29	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие силы и координации движений	Показ. Непосредственная помощь Упражнения-повторения с постепенным усложнением условий
	30	Плавательные упражнения	Закрепление плавательных навыков опоры на воду	Разучивание по частям. Указание. Устранение ошибок.
	31	Мониторинг	Выявление уровня развития физических качеств	Указание.
	32	Открытое занятие	Подведение итогов освоения задач	

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Упражнения на суше для общего физического развития и координации движений

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Подготовительные упражнения

1. И. п. — правая рука вперед-в сторону. Горизонтальные «Восьмерки» прямой правой (И.О.).

2. То же левой рукой (И. О.).
3. И. п. — руки вперед-в стороны. Горизонтальные «Восьмерки» одновременно обеими прямыми руками (И.О.).
4. То же, сгибая и выпрямляя руки.
5. То же, увеличивая и уменьшая амплитуду движений.
6. То же, увеличивая и уменьшая темп движений.
7. И. п. — правая рука вперед, ладонь обращена внутрь. Вертикальные «Восьмерки» правой (И.О.).
8. То же левой рукой (И. О.).
9. И. п. — руки впереди, ладони обращены внутрь. Вертикальные «Восьмерки» обеими руками одновременно (И.О.)
10. И. п. — правая рука вперед-в сторону, ладонь располагается наклонно. Наклонные «Восьмерки» правой.
11. То же левой рукой.
12. То же обеими руками одновременно.
13. И. п. — правая рука вверх ладонью вперед. Движение правой по дуге сверху вниз — «Дуга».
14. То же, сгибая руку.
15. То же, что упражнение 13, но левой рукой.
16. То же, что упражнение 14.
17. И. п. — правая рука вверх ладонью вперед. Движение правой в форме перевернутого вопросительного знака.
18. То же левой рукой.
19. И. п. — руки вверх ладонями вперед. Движение обеими руками одновременно вниз — «Песочные часы».
20. И. п. — сидя в наклоне. Движения руками в форме «лепестка».
21. И. п. — сидя в наклоне. Движения руками спереди назад («Песочные часы») в исходное положение — «Летит бабочка».
22. И. п. — о. с. 1 — наклон вперед, правой рукой коснуться пола; 2 — вернуться в и. п.; 3 — наклон вперед, левой рукой коснуться пола; 4 — вернуться в и. п.
23. И. п. — о. с. 1 — наклон вперед, поднять одной рукой с пола кубик; 2 — выпрямиться, переложить кубик в другую руку; 3 — наклон вперед, положить кубик на пол; 4 — вернуться в и. п. *При выполнении этого упражнения целесообразно использовать тот предмет, который ребенок будет доставать со дна на уроке в бассейне.*
24. То же, но вместо кубика используется плоский предмет (пластмассовая тарелочка и т. п.) в нормальном, а затем в перевернутом положении. Вначале можно позволить каждому ребенку иметь «свой» предмет, отличающийся по форме и цвету, затем дети меняются предметами и т. д.
25. И. п. — о. с. 1 — шаг влево, руки вверх-в стороны; 2 — вернуться в и. п.; 3 — шаг вправо, руки вверх-в стороны; 4 — вернуться в и. п. («Звездочка»).
26. И. п. — руки на поясе. 1 — вдох, присесть (погрузиться в воду с головой); 2 — выпрямиться, выдох.
27. И. п. — сидя на полу, ноги выпрямлены, руки впереди. Потянуться вперед и выполнить движения одновременно обеими слегка согнутыми руками через стороны назад; ладони развернуты наружу и касаются пола большими и указательными пальцами.
28. То же, но движения руками выполняются вдоль ног спереди назад, ладони касаются пола мизинцами («Гребцы»); пронести руки над водой в исходное положение — «Летит бабочка».
29. И. п. — сидя на полу, упор сзади. Приподнять правую ногу — опустить, приподнять левую ногу — опустить (И. О.).

30. И. п. то же. Руки согнуть, приподнять ноги и выполнять ими попеременные движения — «барабанные палочки» (И.О.). Удобнее выполнять это упражнение, сидя на низкой скамейке или на бортике бассейна.
31. И. п. то же. Приподнять ноги и развести в стороны, а затем сомкнуть. В момент смыкания стопы соединить большими пальцами, пятки врозь — «Плавник».
32. И. п. то же. Пятки вместе и на опоре; развернуть стопы наружу и растопырить пальцы — «Растопырка».
33. И. п. — стоя, руки на поясе. Удары по мячу поднятой левой (правой) ногой; мяч можно поместить в сетку для упаковки овощей и удерживать в подвешенном положении.
34. Сдувание легких, а затем более тяжелых предметов с ладони.

## **УПРАЖНЕНИЯ АКВААЭРОБИКИ**

### **Упражнение 1 «Удары вперед»**

Руки в стороны, ноги вместе.

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

Количество повторений: 8-10 раз каждой ногой.

### **Упражнение 2 «Удары вперед с отведением ноги назад»**

Руки в стороны, ноги вместе.

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

### **Упражнение 3 «Лыжный шаг»**

Руки в стороны, ноги вместе.

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

Количество повторений: 12-16 раз.

### **Упражнение 4 «Удары назад»**

Руки в стороны, ноги вместе.

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

Количество повторений: 8-10 раз каждой ногой.

### **«Растяжка»**

1. Стоим лицом к бортику. Держась за него левой рукой, правое колено прижимаем к груди — растягиваем заднюю поверхность бедра.
  2. Выпрямляем правую ногу вперед, стараясь поставить стопу на бортик (если позволяет растяжка). Если же нет, можно оставить ногу чуть согнутой. Левая нога стоит на дне, руками держимся за бортик.
  3. Отводим согнутую в колене правую ногу назад, держа ее за стопу.левой рукой держимся за бортик.
  4. Отвести согнутую в колене правую ногу в сторону, придерживая рукой.левой рукой держимся за бортик.
- То же самое повторить левой ногой.
- Делаем вдох-выдох 4 раза для восстановления дыхания.

**Упражнение 5 «Удары назад двумя ногами»**

Руки в стороны, ноги вместе.

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

Количество повторений: 8-10 раз.

**Упражнение 6 «Отведение ноги в сторону»**

Руки в стороны, ноги вместе.

Техника выполнения: усилием мышц поднимаем ногу в сторону.

Количество повторений: 10-12 раз каждой ногой.

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

**Упражнение 7 «Лыжный шаг»**

Руки в стороны, ноги вместе.

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

Количество повторений: 10-12 раз для каждой стороны.

**Упражнение 8 «Удары ногой в сторону»**

Руки в стороны, ноги вместе.

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

Количество повторений: 10-12 раз каждой ногой.

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

Руки в стороны, ноги вместе.

Техника выполнения: делаем, как предыдущее упражнение, только выпрямленную в сторону ногу возвращаем сразу в исходное положение, не подтягивая к животу.

Количество повторений: 10-12 раз каждой ногой.

**Упражнение 10 «Сведение прямых ног»**

Руки в стороны, ноги на ширине плеч.

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

Количество повторений: 12-16 раз.

**Упражнение 11 «Сведение и разведение прямых ног»**

Лежа на животе, руками держимся за бортик.

Техника выполнения аналогична упражнению 10.

**Упражнение 12.** И.п.: руки на бортике бассейна. 1- согнуть ногу в коленях и подтянуть к груди, колени наклонить вправо, затем вернуться в исходное положение, 3-4 в другую сторону. Мышцы живота должны быть втянутыми, а поясница оставаться прямой. Для более тренированных упражнение можно выполнять без опоры, держась на плаву, и использовать гребковые движения рук.

**Упражнение 13** И.и.: стоя спиной к стене бассейна 1- опереться о бортик и вытянуть тело так, чтобы ноги свободно лежали на поверхности воды. 2- исходное положение и снова повторите.

**Упражнение 14** И.п.: стоя у бортика. 1- 2-поднять ногу вперед и сделайте мах ею в сторону к поверхности воды и назад так, чтобы маховая нога скрестилась с опорной. Следить за тем, чтобы колени были направлены вперед, а бедро поднимаемой ноги не разворачивалось назад, туловище не сгибать.

**Упражнение 15** И.п.: упор лежа на спине или лицом вниз, руками держитесь за бортик. 1- расслабиться и дать ногам всплыть. Причем ноги должны подниматься до тех пор, пока не почувствуется неприятных ощущений. 2-3- развести их в стороны,4- затем свести. Ноги во время движения должны быть слегка согнуты в коленях, а бедра немного развернуты.

**Упражнение 16** И.п.: стоя у бортика и взявшись за него обеими руками. 1-2-согнуть одну ногу в колене и плавно поднять. 3-сделать мах ногой назад как можно дальше. 4- исходное положение. Махи нужно делать не очень резко, чтобы не растянуть мышцу.

**Упражнение 17** Отжимания. И.п.: упершись в пол бассейна ногами, держась руками за поручни. 1-подтянуться к поручню 2-оттолкнуться от него. Прodelать 4-8 раз. Сделать паузу. Обопритесь руками о бортик, приподнимать туловище из воды и отжиматься

**Упражнение 18** И.п.: стоя у края бассейна, опереться о бортик, 1-3-вытянуть правую ногу в сторону и делать ею вращательные движения вначале медленно, а затем ускоряя их. 4- и.п.Повторить то же самое с другой ногой.

**Упражнение 19** Встать на глубину так, чтобы вода доходила до уровня груди, и выполнять бег поперек бассейна сначала в одну сторону, затем в другую. Его можно превратить в игру.

### **Игры для ознакомления со свойствами воды**

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

<b>ИГРА</b>	<b>ЗАДАЧА</b>
<b>Море волнуется</b>	Освоение с водой, ознакомление с плотностью и сопротивлением воды.
<b>Плыви, игрушка!</b>	Обучение активному выдоху, развитие ориентировки в воде.
<b>Стрела</b>	Обучение скольжению
<b>Кто выше?</b>	Освоение с водой, ознакомление со специфическими свойствами воды, овладение умением принимать наиболее обтекаемое положение тела
<b>Переправа</b>	Формирование навыка опоры о воду ладонью и предплечьем руки.
<b>Караси и карпы</b>	Ознакомление с плотностью воды.
<b>Кто быстрее спрячется под воду?</b>	Преодоление боязни воды.
<b>Водолазы</b>	Совершенствование навыков ныряния и открывания глаз в воде.
<b>Поезд в тоннель</b>	Совершенствование навыков ныряния, открывания глаз в воде, ориентирования под водой.
<b>Пятнашки с поплавком</b>	Совершенствование навыка всплывания и лежания на воде.
<b>Качели</b>	Освоение с водой, совершенствование навыка выдоха в воду.
<b>Дельфины</b>	Совершенствование техники ныряния и скольжения.
<b>Гудок</b>	Обучение погружениям и выдоху в воду.

<b>Крокодил</b>	Получение представлений о плавучести тел и действии выталкивающей среды.
-----------------	--

### **Игры**

#### **для совершенствования отдельных упражнений и элементов техники**

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

#### **Игры для ознакомления с элементами прикладного плавания**

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

#### **Игры и развлечения на воде для эмоционального воздействия.**

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

#### **Сюжетно-ролевые игры**

1. Сказка «Колобок» для изучения контрастных упражнений по освоению с водой.
2. Сказка «Репка» для изучения упражнений на дыхание.
3. Сказка «Три поросенка» для изучения упражнений на погружение.
4. Сказка «Волк и семеро козлят» для изучения навыка лежания.

5. Сказка «Красная шапочка» для изучения навыка скольжения.
6. Сказка «Бременские музыканты» для изучения техники попеременной работы ног на груди и на спине без подвижной опоры.

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Программы по обучению плаванию**

- Бычкова С.С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. АРКТИ, 2002, 58 с.
- Осокина Т.Н. и др. Обучение плаванию в детском саду. М.: Просвещение, 1991, 157с.

### **Список литературы для педагога:**

- Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать. М., Просвещение, 1987, 80 с.
- Васильев В. С. Обучение детей плаванию: учебно-методическое пособие. М., Физкультура и спорт, 1989, 94 с.
- Коновалов Е. Человек в воде. Западно-Сибирское книжное издательство. 1979, 144 с.
- Литвинов А.А. Федчин В.М. Как научить своего ребенка плавать. Учебно-методическое пособие. Спортивный клуб плавания ЛИФК им.П.Ф.Лесгафта, 32 с.
- Максимова Т. Аквааэробика для всех: подготовка инструкторов
- М., ООО «Элит», 2006.
- Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. М., АРКТИ, 2000, 108 с.
- Маханева М.Д. Здоровый ребенок. Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе. Методическое пособие. М., АРКТИ, 2004, 264 с.
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М., ВЛАДОС, 2004, 128 с.
- Петрова Н.Л., Баранов В.А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста. Издательство ФАИР, 2008, 118 с.
- Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. М., 2008, 41 с.
- Сидорова И.В. Как научить ребенка плавать. Практическое пособие. М., АЙРИС-ПРЕСС, 2011, 144 с.

Пронумеровано, прошито и скреплено печатью

*16 (шестнадцать)* лист *об*  
Заведующий ГБДОУ № 63

 Щербатых Е.А.

