

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Сказка»**

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
протокол № ____ от «__» _____ 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МАДОУ
детский сад «Сказка»
Бабаева Н. Б. _____
«__» _____ 2023г.

«АКВААЭРОБИКА»
Дополнительная общеразвивающая
программа для детей 5-7 лет

Разработала инструктор
по физической культуре
Чиркина В. А.

п. Приполярный 2023

*«Вода, у тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха,
тебя невозможно описать, тобой наслаждаются,
не ведая, что ты такое. Нельзя сказать, что ты
необходима для жизни: ты сама жизнь.
Ты самое большое богатство на свете...»*
Антуан де Сент-Экзюпери

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время Правительство Российской Федерации уделяет большое внимание вопросам охраны и укрепления здоровья детей и всего населения страны. Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт - те социальные факторы, которые способствуют развитию сильного государства и здорового общества. Основа здоровья закладывается в раннем возрасте и зависит от воспитания в семье, деятельности дошкольных образовательных учреждений и других социальных институтов, где развивается и воспитывается ребенок. Поэтому особенно важно строить образовательный процесс в области физического воспитания на принципах здоровьесберегающих технологий.

В системе комплексной физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста большое место занимает обучение детей плаванию. Глен Доман, американский детский врач, утверждает, что «вода – это еще одна среда обитания, которая способствует процветанию вашего ребенка, а плавание – дополнительный источник наслаждения на пути к физическому совершенству!».

Известно, что плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания и относится не только к здоровьесберегающим, но и к жизнеспасающим технологиям. Большое количество несчастных случаев на воде с детьми происходит из-за неумения плавать. Поэтому чем раньше приучить детей к воде, что является основной задачей и родителей, и чем раньше научить их плавать, тем раньше и полнее скажется положительное воздействие плавания на развитие всего детского организма.

Плавание – одно из важнейших звеньев в воспитании ребёнка – содействует разностороннему физическому развитию и является общепризнанным. В медико – физиологическом аспекте: стимулирование деятельности нервной, сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепление функциональных возможностей опорно – двигательного аппарата. В психологическом аспекте: формирование произвольной регуляции движений и действий. В педагогическом аспекте: – это не только обучение детей сложноорганизованным действиям, но и способ становления определенных навыков.

В то же время акватория бассейна – это прежде всего иная среда обитания, которая представляет особые требования к двигательным способностям человека.

Разработка программы обусловлено объективными факторами.

К объективным факторам можно отнести:

- значение обучению плаванию детей дошкольного возраста;
- характер приоритетного направления деятельности Муниципального автономного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад «Сказка»

Рассмотрим объективные факторы.

Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» в качестве ключевых направлений развития образования определяет такие как:

- Система поддержки способных детей. Одновременно с реализацией стандарта общего образования должна быть выстроена разветвленная система поиска и поддержки таких детей, а также их сопровождения в течение всего периода становления личности. Данный проект, с этим направлением, помогает детям, имеющим способности к плаванию, реализовать индивидуальные возможности в достижении результатов именно в области освоения плавательных умений и продемонстрировать свои возможности.

- Укрепление здоровья дошкольников. Обучение дошкольников плаванию при условии их активного участия в данном процессе является хорошим средством их оздоровления.

Данная программа посвящена такому актуальному вопросу, как сохранение и укрепление здоровья детей, формированию у них привычки к здоровому образу жизни, а также жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Известно, что плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Проблема научить плавать и поиск наиболее эффективных, не стандартных инновационных подходов к ее решению – очень важны и актуальны. В связи с этим, возрастает роль используемых форм и средств, по развитию у детей плавательных умений, создающих условия для расширения круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма, самовыражения детей. Возникает необходимость знакомства и приобщение к новым формам физической активности, к различным видам спорта.

Возникает проблема: как обучить детей дошкольного возраста сложным действиям в новой среде? Что необходимо сделать, чтобы первые «робкие» шаги в плавании были безбоязненными, яркими, интересными, полезными? Ведь умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь.

Опыт работы в образовательном учреждении, применение различных средств обучения детей плаванию, изучение современной литературы и различных методик, привели к выбору той единственно эффективной и действительно доступной форме физической активности – аквааэробике.

Акваэробика - универсальная сопутствующая форма развития плавательных способностей детей дошкольного возраста, которая завоевывает популярность с огромной скоростью, благодаря простоте и доступности, а также эффективности.

Это понятие происходит от двух слов «**аква**» - вода, «**аэробика**» - комплекс физических упражнений с элементами хореографии, выполненных под музыку.

«Акваэробика» - это выполнение широкого спектра физических упражнений в воде: от активных развлечений до серьезных занятий под музыку, часто имеющих спортивную направленность. В отличие от других видов физических упражнений, акваэробика обеспечивает высокий оздоровительный эффект, положительно влияет на организм человека.

Дети, живущие в п. Приполярный, ежегодно выезжают с родителями в отпуск. Понятно желание и необходимость обеспечить детям возможность пребывания в полноценных климатических условиях, где дети могут получить солнечные ванны и весь летний период купаться в водоемах. Этого в условиях Крайнего Севера наши дети лишены. В этой связи задача нашего образовательного учреждения, материально-техническую, кадровую оснащенность выполнить государственный и социальный заказ – укрепить здоровье, научить дошкольников преодолеть водобоязнь, скользить, держать на поверхности воды, развивать индивидуально творческий потенциал ребенка, а в дальнейшем плавать.

- Состав группы постоянный
- Количество 10-12. Возраст 5-7 лет.
- Форма проведения – групповые и индивидуальные занятия.

Программа рассчитана на 2 года обучения, 1 час в неделю.

НОВИЗНА ПРОГРАММЫ

Ведущие идеи программы:

- Создание условия для знакомства с новой формой физической активности и активного участия в ней детей дошкольного возраста;
- Проведение занятий по акваэробике как сопутствующее, преемственное продолжение обучения плаванию детей дошкольного возраста по стандартной структуре, содержащейся в ФГОС (подготовительную, основную и заключительную часть);
- включение в занятия нетрадиционные средства обучения: релаксационные упражнения в воде, способствующие раскрытию творческой самобытности ребенка, художественное плавание с использованием музыки.

Положительные факторы занятия акваэробикой.

Вода создает благоприятные условия, при которых эффективность занятий повышается в разы. При этом отсутствует высокий уровень нагрузки на детский организм как при занятиях на суше.

Основные плюсы акваэробики обусловлены уникальными свойствами воды:

- травмобезопасность занятий;
- отсутствие излишней нагрузки на суставы и связки;
- дополнительный эффект за счет преодоления сопротивления воды;
- массажный и лимфодренажный эффект.

Практическая значимость

Что дают ребенку занятия **акваэробикой**?

- Адаптация к водной среде улучшает двигательный опыт, дает новые впечатления, что важно для развития детей.
- Водные занятия оказывают оздоравливающий и укрепляющий эффект. Вода нормализует мышечный тонус, снимает напряжение, укрепляет мышцы, закаливает, развивает вестибулярный аппарат (чувство равновесия).
- Ребенок должен понять, что вода — это не опасность, которой надо бояться, а естественная и здоровая среда, в которой можно находиться. Главное — получать удовольствие от нахождения в воде.
- Велико гигиеническое значение **акваэробики**. Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов.

Акваэробика способствует:

- предупреждению искривлений позвоночника;
- устранению повышенной возбудимости и раздражительности;
- формированию «мышечного корсета»;
- гармоничному развитию всех мышечных групп;
- созданию хорошего настроения.

Акваэробика - делает процесс обучения плаванию более эффективным, разнообразным, веселым, интересным. Придает занятиям яркую эмоциональную окраску, приносит ощутимую пользу здоровью.

Таким образом, **акваэробика** содействует обогащению двигательной активности детей и делает ее разносторонней. Плавательная гимнастика закаляет, помогает избегать заболеваний, взбадривает и освежает. Воспитывает силу воли и дает заряд бодрости.

Данная программа не только позволяет обеспечить развитие детей, но и стимулирует внутреннее развитие и влияет на личность в целом, ведь стимулирование приводит к развитию активной жизненной позиции, к умению преодолевать трудности. Программа стимулирует собственную активность детей, их внутреннее состояние, контролируемое взрослыми.

К одному из условий успешной реализации данной программы и её практической значимости следует отнести непрерывный процесс самообразования педагога, осуществляющего руководство программой и процесс его реализации. Однако процесс самообразования затрагивает не только процесс изучения специальной литературы по методике обучения детей плаванию, но и развитию индивидуальных способностей детей.

Обеспечение безопасности каждого ребёнка - это успешная реализация содержания данной программы. Мало развить способности ребёнка, необходимо соблюдение принципа «Не навреди». Игровое оборудование, используемое при организации игр на воде, должно иметь сертификаты качества, быть удобным и комфортным для ребёнка, обеспечивать эмоциональный комфорт.

Практическая значимость программы увеличивается при соблюдении основных принципов реализации:

Личностно-ориентированный подход: учёт в процессе деятельности индивидуальных особенностей детей, в частности - состояния здоровья, потребностей каждого ребёнка и особенностей физического развития.

Принцип научности: использование в организации мероприятий оздоровительной и профилактической работы разработок современных учёных и исследователей проблемы здоровьесбережения дошкольников.

Принцип системности: непрерывность деятельности вместе с рациональным сочетанием различных мероприятий.

Принцип рефлексии: предусматривает анализ результатов запланированной деятельности, выявление положительных сторон работы и недоработок; корректировка деятельности в актуальном аспекте в зависимости от полученных результатов.

Необходимым условием является сочетание грамотно построенных тренировок (с точки зрения методики обучения плаванию) с игровым взаимодействием педагога с детьми в целях реализации права каждого ребёнка на возможность участия в ведущей деятельности - игре и обеспечения должной мотивации на результативные занятия плаванием.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ - создание оптимальных физкультурно – оздоровительных условий для наиболее полного раскрытия и реализации плавательных способностей.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Оздоровительные: обеспечить детям условия и возможности для реализации собственной индивидуальности (имеющихся задатков и способностей) в плавании и двигательной культуре; укреплять физическое и психическое здоровье детей, общую физическую подготовленность, укрепить суставный аппарат.

Образовательные: развивать двигательные качества и умения, координацию движений, выносливость, силу и ловкость в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка, формировать овладение различными способами плавания.

Воспитательные: воспитывать нравственно–волевые и коммуникативные качества, дружеские взаимоотношения детей друг с другом и чувство уверенности в себе. Развивать творческие способности, воспитывать художественный вкус, любовь к воде и движениям в ней.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- Обогатится социальный опыт дошкольников, расширится их кругозор. Укрепитесь здоровье детей, совершенствуются различные виды передвижений в воде, повысится сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

У детей сформируются представления о здоровом образе жизни. Повысится интерес к занятиям плаванием и спорту, ускорится развитие творческих способностей детей, развитие морально – волевых качеств, обогащение эмоционального состояния, создание чувства радости, воспитание у дошкольников положительных черт характера, формирование дружеских отношений в коллективе.

У родителей сформируются представления о создании благоприятного эмоционального и социально – психологического климата для полноценного развития ребенка.

Один из результатов данного проекта - успешное обучение детей плаванию.

Дети, систематически занимающиеся в бассейне, осваивают умение задерживать дыхание, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине. Они учатся движениям ногами вверх-вниз, сидя и лёжа на мелком месте с опорой на дно руками. При качественной организации занятий к концу обучения дошкольники осваивают плавание произвольным способом. Подобные умения всегда были и остаются жизненной необходимостью в экстремальных условиях, так как дают возможность ребёнку продержаться на воде.

Качественная работа по обучению дошкольников плаванию, даёт результат:

- профилактику несчастных случаев на воде;
- общее оздоровление детей;
- воспитание привычки к здоровому образу жизни.

Простейшие спады и прыжки в воду.											
13	Спады.								+	+	+
14	Прыжки на месте и с продвижением.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Прыжки ногами вперед.			+	+		+	+	+	+	+
16	Прыжки головой вперед.										+
Игры и игровые упражнения способствующие и развивающие											
17	Умения передвигаться в воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
18	Овладению навыком погружения и открывания глаз			+	+		+	+	+	+	+
19	Овладению выдохам в воду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
20	Развитию умения всплывать					+	+	+	+	+	+
21	Овладению лежанием					+	+	+	+	+	+
22	Овладению скольжением						+	+	+	+	+
23	Развитию умения выполнять прыжки в воду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
24	Развитию физического качества	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Художественное плавание.

25	Элементы художественного плавания: хороводы, фигурные маршировки, геометрические фигуры, построения, перестроения.				+	+	+	+	+	+	+	+	+
26	Плавательные движения и элементы статистического плавания.						+			+	+	+	+
27	Композиции художественного плавания: индивидуальные, групповые, парные.						+		+	+	+	+	+

Упражнения релаксации.

2	Восстановительные упражнения на воде.					+	+	+	+	+	+	+	+
29	Дыхательные упражнения «с опорой и без».								+	+	+	+	+
30	Лежание на спине, на груди с плавательным оборудованием.						+	+	+	+	+	+	+
31	Плавание на спине, на груди с плавательным оборудованием.										+	+	+

32	Плавание в свободном режиме.		+	+	+	+	+	+	+	+
Комплексы упражнений аквааэробики.										
33	Без предметов.	+	+							
34	С мячом.		+	+						
35	С гимнастической палкой.			+	+					
36	С мячами.			+	+	+		+		
37	С игрушками.					+	+	+		
38	С обручем.								+	+

Планирование изучаемого материала для детей 6-7 лет

№	Учебный материал	Квартал, месяц								
		I			II			III		
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретические сведения.										
1	Значение аквааэробики.	+					+			
2	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.		+			+			+	
3	Использование упражнений в повседневной жизни.							+		+
Подготовительные упражнения на воде, упражнения, позволяющие познакомить детей с водой и ее свойствами.										
4	Упражнение на дыхание.		+	+	+	+	+	+	+	+
5	Погружение в воду с головой.		+	+	+	+	+	+	+	+
6	Открывание глаз в воде.		+	+	+	+	+	+	+	+
7	Всплывание и лежание на поверхности воды.		+	+	+	+	+	+	+	+
8	Скольжение по поверхности воды.		+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без».										
9	Движение рук и ног.		+	+	+	+	+	+	+	+
10	Дыхание пловца.				+	+			+	+

	перестроения.									
26	Плавательные движения и элементы статистического плавания.			+	+	+	+	+	+	+
27	Композиции художественного плавания: индивидуальные, групповые, парные.			+	+	+	+	+	+	+
Упражнения релаксации.										
28	Восстановительные упражнения на воде.			+	+	+	+	+	+	+
29	Дыхательные упражнения «с опорой и без».		+	+	+	+	+	+	+	+
30	Лежание на спине, на груди с плавательным оборудованием.		+	+	+	+	+	+	+	+
31	Плавание на спине, на груди с плавательным оборудованием.		+	+	+	+	+	+	+	+
32	Плавание в свободном режиме.		+	+	+	+	+	+	+	+
Комплексы упражнений аквааэробики.										
33	Без предметов	+	+							
34	С мячом		+	+						
35	С обручем			+	+	+				
36	С мячами					+	+	+		
37	С лентами								+	+
38	С нудолсами.						+	+	+	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Главная задача в обучении плаванию детей дошкольного возраста — приобщить ребенка к водной среде, укрепить здоровье, разнообразить его жизнь положительными эмоциями.

Аквааэробика - одна из эффективнейших форм оздоровительной физической культуры, которая положительно влияет на организм ребенка. Вода действует успокаивающе на нервную систему детей, слишком активным дает возможность выплеснуть излишки энергии. Во время занятий ребенок получает возможность гармоничного развития.

Занятия для детей дошкольного возраста включают элементы статистического и художественного плавания, упражнения аэробного режима, восстановительные упражнения на воде, игровые упражнения, эстафеты на воде. Для выполнения отдельных упражнений и комплексов используют предметы по количеству обучающихся (мячи и игрушки, нудолсы (поролоновые палки), ленты и платки, гимнастические палки, обручи и т.д). Эти же предметы, вспомогательный материал и оборудование (тоннели для плавания, горки, разделительные дорожки разной модификации, плавательные доски, колобашки (приспособления для работы ног), круги, нарукавники и т. д.) применяются для развития навыков плавания в основной и заключительной части занятия.

Занятия сопровождаются веселой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение, а в заключительной части рекомендуется использовать упражнения релаксации, выполняемые под специальные мелодии медленного темпа для восстановления организма после физической нагрузки. Упражнения комплексов в подготовительной части занятия просты и не требуют предварительного объяснения.

Идеальная глубина для безопасного и эффективного выполнения упражнений – между уровнем груди и уровнем пояса.

Создание мотивирующей среды.

- **Оформление акватории бассейна:** учебные помещения оформлены ярко, красочно, чтобы вызывать у ребенка положительные эмоции: радость, заинтересованность, наслаждение от пребывания в воде, желание заниматься плаванием.

- **Укомплектованность вспомогательным оборудованием:** в бассейне должны быть в наличии предметы и приспособления для выполнения упражнений. Наглядные пособия, что является одним из важных условий, т.к. 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. Интерес и внимание ребенка вызывает снаряд, который помогает преодолеть трудности, связанные с выполнением упражнений в воде.

- **Наличие технических средств обучения:** музыкальный центр, фонограммы песен, музыка для релаксации.

Основное содержание занятий

Подготовительная часть состоит из:

- умеренных по интенсивности физических упражнений в воде под музыку, обеспечивает подготовку организма, повышение частоты пульса, дыхания. Упражнения выполняются без предметов и с предметами, без музыки и с музыкой усложняя комплекс.

Основная часть направлена на:

- развитие физических качеств (силы, гибкости, выносливости), а также основных плавательных навыков;
- состоит из выполнения плавательных движений, элементов статистического и художественного плавания, комплексного использования навыков плавания в самостоятельной деятельности, совместно с педагогом.

Заключительная часть предусматривает постепенное снижение нагрузки. Для этого выполняются дыхательные упражнения, упражнения на расслабление в медленном темпе, а также упражнения на релаксацию, упражнений на мышечное напряжение и расслабление, на преодоление чувства боязни воды, на восстановление функций организма после упражнений.

Дозировка физической нагрузки зависит от подбора упражнений, и от темпа музыки.

Определение максимальной физической нагрузки

- методом пульсометрии (высокая интенсивность ЧСС – 160-180 ударов в мин., средняя интенсивность 140-160 ударов в мин, низкая 120-140 ударов в мин).
- физическая нагрузка определяется визуально (нарушение координации движения, осанки, изменение цвета кожи лица, потоотделение).
- важным показателем является и самочувствие детей после занятий. Если появилось чувство вялости, усталости, нарушился сон, значит, следует снизить интенсивность занятий.

Ценность занятий аквааэробикой в том, что они имеют большое оздоровительно-гигиеническое значение. Музыкальный ритм организует движения, создает позитивное настроение, вызывает положительные эмоции, усиливает влияние физических упражнений на организм, повышает работоспособность, бодрость, тонус нервной системы.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В бассейне имеются: игровое оборудование; круги надувные детские; гимнастические палки; мячи; обручи, плавающие игрушки.

Занятия предусмотрены с учетом возраста и плавательной подготовленности воспитанников, т. е. рассчитаны на детей старшей, подготовительной группы, имеющих определенные плавательные умения и навыки.

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий:

- освещенное и проветриваемое помещение;
- контроль качества воды, дезинфекции помещений и оборудования;
- медико-педагогический контроль воспитательного процесса и здоровья каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне

Возрастная группа	Температура воды (°С)	Температура воздуха (°С)
5-6 лет	+ 28... +32°С	+29... +33°С
6-7 лет	+ 27... +31°С	+28... +32°С

Обеспечение безопасности занятий по плаванию и аквааэробике:

- занятия проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
- обеспечить присутствие медсестры на занятии;
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния;
- не разрешать детям толкать друг друга и погружаться с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
- не проводить занятия с группами, превышающими 10-15 человек;
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее;
- научить детей пользоваться спасательными средствами;
- во время занятий внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого занимающегося отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку;
- при появлении признаков переохлаждения: озноб, «гусиная кожа», посинение губ, вывести ребенка из воды и дать ему согреться;
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности занятий.

Правила поведения в бассейне

- Внимательно слушать задание и выполнять его.
- Не кричать.

- Не звать нарочно на помощь.
- Входить в воду только по разрешению инструктора.
- Спускаться по лестнице спиной к воде.
- Не стоять без движений в воде.
- Не мешать, друг другу окунаться.
- Не наталкиваться, друг на друга.
- Не «топить» друг друга.
- Не бегать в помещении бассейна.
- Выходить быстро по команде инструктора.

Методы обучения

- ***Словесные*** объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды.
- ***Наглядные:*** показ изучаемого движения полностью, с разделением на части. Анализ с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- ***Практические:*** предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью, обучение в облегченных или усложненных условиях. Изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Основные формы занятий:

- ***теоретические*** - предполагают рассказ о влиянии аквааэробики на организм, об использовании упражнений в повседневной жизни и самостоятельной активности;
- ***практические*** - обеспечивают обучение новым упражнениям, совершенствование умения выполнять движения в темпе музыки;
- ***самостоятельные*** - выполнение упражнений под музыку самостоятельно, проявление творческой индивидуальности, реализация своих потребностей в движении;
- ***индивидуальные*** - направлены на совершенствование умений детей со слабой подготовкой или творчески активных более способных детей.

Средства обучения.

- Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами.
- Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без».
- Простейшие спады и прыжки в воду.

- Игры и игровые упражнения способствующие:

- **упражнения релаксации** - каждое действие должно доставлять приятные ощущения и удовольствие, способствовать хорошему самочувствию. Упражнения позволяют приучать детей к отдыху в короткий временной промежуток, к быстрому переходу от одного эмоционального состояния к другому, восстанавливают функции организма после физических упражнений, повышают работоспособность. Выполняются под спокойную музыку.

- **комплексы упражнений аквааэробики** - выполнение умеренных по интенсивности физических упражнений в воде под музыку. Простые, разнообразные движения (общеразвивающие, имитационные, танцевальные и др.), позволяют выразить эмоциональное состояние, сюжеты, образы. Находясь в воде, ребенок испытывает ощущение невесомости, упражнения легче выполнять в воде, чем на суше. Вода создает сопротивление и для получения необходимой нагрузки для мышц достаточно небольшого количества повторений упражнений. Упражнения выполнять без предметов, так и с ними.

- **художественное плавание** – выполнение, демонстрация различных хороводов, фигурных маршировок, геометрических фигур, построения и перестроения, композиции, объединенные плавательными движениями и элементами статистического плавания (т.е. умение неподвижно лежать на воде). Выполняется под музыку, возможно синхронно. Могут быть индивидуальные, парные, групповые. Отличается от синхронного плавания своей не соревновательной направленностью. Задача художественного плавания пропаганда плавания и здорового образа жизни. Упражнения позволяют закрепить навыки плавания, разнообразить процесс обучения.

Требования к уровню подготовленности детей

Успешность усвоения материала по аквааэробике определяется овладением основными навыками плавания.

Характеристика основных плавательных навыков

Навык	Характеристика
Ныряние	Помогает обрести чувство уверенности, учит произвольно, сознательно уходить под воду, ориентироваться и передвигаться, знакомит с подъемной силой.
Продвижение в воде	Позволяет почувствовать статистическую, но и динамическую подъемную силу, учит продвигаться и ориентироваться в воде, работать попеременно руками и ногами, проплыть большие расстояния, совершенствует навыки и способствует развитию выносливости; позволяет сделать первый шаг от человека, не умеющего плавать, к пловцу.
Контролируемое дыхание	Ритмичное правильное дыхание, согласованное с ритмом движений, учит преодолевать давление воды, развивает дыхательную мускулатуру, взаимосвязано со всеми навыками.
Прыжки в воду	Вырабатывают умение владеть своим телом в воде, чувствовать действие разных сил, развивают решительность, самообладание и мужество.
Лежание	Позволяет почувствовать статистическую подъемную силу, удерживать тело в состоянии равновесия, учит

преодолевать чувство страха.

Умение использовать приобретенные навыки в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях считается результатом усвоения материала.

Оценка плавательных умений детей дошкольного возраста.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательной подготовленности по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений.

Упражнения для определения уровня плавательной подготовленности (5-6 лет)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплывание тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
Контролируемое дыхание	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед.
	Соскок головой вперед.
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной доской.

Упражнения для определения уровня плавательной подготовленности (6-7 лет)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплывание тоннеля.

	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
Контролируемое дыхание	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед.
	Соскок головой вперед.
	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной доской.

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.

Тестирование проводится в начале и в конце года. 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.

Основные плавательные навыки																	
№	Ф.И. ребенка	вход		ныряние		прыжки в воду		лежание				продвижение					
								на спине		на груди		на спине		на груди			
		н.г	к.г.	н.г	к.г.	н.г	к.г.	н.г	к.г.	н.г	к.г.	н.г	к.г.	н.г	к.г.		

К концу первого года обучения дети должны уметь (5-6лет).

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.

- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Выполнять прыжок ногами вперед.
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звезда» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».
- Выполнять комплексы аквааэробики, упражнения восстановления, релаксации.
- Применять элементы художественного плавания.
- Творчески использовать приобретенные навыки.

Гигиенические навыки.

- Самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться.
- Принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения.

- Знать основные правила поведения, соблюдать их.
- Реагировать на замечания инструктора, выполнять его требования.

К концу второго года обучения дети должны уметь (6-7 лет)

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
- Дышать в положении лежа на груди с поворотом головы с неподвижной опорой.
- Выполнять прыжок ногами вперед.
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.

- Попытаться скользнуть на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звезда» на груди, на спине, упражнение «Осьминог» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Попытаться плавать способом на груди и на спине.
- Выполнять комплексы аквааэробики, упражнения восстановления, релаксации.
- Применять элементы художественного плавания.
- Творчески использовать приобретенные навыки.

Гигиенические навыки.

- Принимать душ, знать личные вещи.
- Самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться.

Правила поведения.

- Знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.
- Реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

Требования к уровню подготовки воспитанников.

Должны знать:

- основы здорового образа жизни, формы укрепления здоровья;
- правила безопасности на воде.

Должны иметь представление:

- об оздоравливающем эффекте аквааэробики.

Должны демонстрировать:

- плавание одним-двумя стилями в общих чертах;
- комплексы упражнений по аквааэробике;
- композиции художественного плавания;
- основные навыки плавания в контрольных упражнениях.

Благоприятное воздействие плавания на организм человека широко пропагандируется и используется как мощное закаляющее средство. Помимо закаливания, осуществляется благоприятное воздействие на опорно-двигательный

аппарат, сердечно-сосудистую и центральную нервную систему малышей. Плавание - это единственный вид спорта, обеспечивающий максимальную нагрузку на мышцы, при минимальной нагрузке на позвоночник.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральная целевая программа развития образования на 2011-2015 гг., утверждена постановлением Правительства РФ от 07.02.2011 № 61;
2. План действий по модернизации общего образования на 2011 – 2015 гг., утвержден Распоряжением Правительства РФ от 07.09.2010 № 150–р;
3. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 г., утверждена распоряжением Правительства РФ от 17.11.2008 г. № 1662 –р;
4. Федеральный государственный стандарт начального общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2011 № 373;
5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
6. СанПин 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях», утверждены постановлением Главного государственного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189;
7. Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (ФГТ); Федеральные государственные требования к условиям реализации основной общеобразовательной программ ДОУ.
8. Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Д. Богина. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей - М.: Просвещение, 1991 г. - 159 с.
9. Л.Ф.Еремеева. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. Методическое пособие. - СПб.: Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005.
10. Урвачева Л.Н. Учимся плавать играя / Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения № 1 / 2008, с.61.
11. Хрущева О.С. Спортивное развлечение в бассейне. / Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения № 2 / 2008, с.54.
12. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
13. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.

14. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
15. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- (Азбука спорта).
16. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
17. Сажина С.Д.Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).
18. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
19. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. –М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.
20. Муратова Г.Б. Творческий подход в обучении плаванию детей разных возрастных групп. / Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения №3/2010, с.51.
21. Е.К.Воронова. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб.:«ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2003 -80 с.
22. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008 - 88 с.
23. Л.Ф. Еремеева. Обучение плаванию в детском саду. / Дошкольная педагогика. Петербургский научно - практический журнал № 5 (26) /сентябрь, октябрь /2005 г., с.30.
24. Н. Петрова. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста.
25. И.М.Боброва. Обучение детей плаванию в условиях детского сада. / Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения № 9 сентябрь / 2009 г, с 51.