

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 210 «ЛАДУШКИ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ**

ПРИНЯТА:

На заседании педагогического совета № 1
МАОУ детского сада № 210 «Ладушки»
Протокол № 1 от 31.08.2017г



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАОУ
детским садом № 210 «Ладушки»
О.Ю. Андрианова
Приказ № 175-од от 31.08.2017г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ДЕЛЬФИНЁНОК» (БАССЕЙН)**

**Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации программы: 1 год**

**Автор – составитель:
Татьяна Николаевна Черезова,
инструктор по физической культуре**

Содержание

1. Пояснительная записка	
1.1 Направленность дополнительной образовательной программы	3
1.2 Новизна, актуальность дополнительной образовательной программы	3
1.3 Цели и задачи дополнительной образовательной программы	4
1.4 Отличительные особенности дополнительной образовательной программы	4
1.5 Условия реализации дополнительной образовательной программы	5
1.6 Форма и режим занятий	6
1.7 Ожидаемые результаты и способы их проверки	6
2. Учебно-тематический план	
2.1 Содержание работы по аквааэробике с детьми подготовительного к школе возраста	7
3. Содержание дополнительной образовательной программы	9
4. Методическое обеспечение освоения дополнительной образовательной программы	13
5. Список используемой литературы	15

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность дополнительной образовательной программы.

Дополнительная общеразвивающая программа дошкольного образования физкультурно-спортивной направленности «Дельфиненок» (аквааэробика) направлена на углубленное обучение воспитанников плавательным движениям и навыкам, включая элементы аквааэробики (движения с предметами и без них).

Программа отвечает приоритетной задаче ДОУ – воспитание навыков ЗОЖ, обеспечение полноценного физического развития детей.

Программа определяет содержание физкультурно-спортивной деятельности детей дошкольного возраста в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

В содержание Программы входит перспективно-тематическое планирование с учетом возрастных и индивидуальных особенности детей, учебный план, форма подведения итогов освоения Программы (диагностика).

Программа включает в себя:

- игры на воде со скольжением и плаванием;
- игры на воде с выдохом в воду ;
- задания интегрированные с другими видами деятельности;
- игры-соревнования (эстафета);
- задания-тренировки;
- задания с использованием акваинвентаря;
- самостоятельные задания;
- задания с погружением под воду с открытыми глазами;
- индивидуальная работа с детьми.

1.2 Новизна, актуальность дополнительной образовательной программы.

В настоящее время, наряду с традиционными формами двигательной активности, популяризируются такие направления как: ритмическая гимнастика, спортивная аэробика, стретчинг (гимнастика поз), ушу, черлидинг, аквааэробика.

С появлением бассейнов во многих дошкольных учреждениях существование такого вида оздоровительной гимнастики, как аквааэробика, вызывает всё больший интерес.

Аквааэробика – это система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетающих элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения. Этот вид гимнастики является очень эффективным спортивно-оздоровительным средством.

Создаваемое водной средой физическое, механическое, температурное воздействие благоприятно влияет на организм, стимулирует функциональное развитие всех систем. При регулярных занятиях происходит укрепление и развитие дыхательной мускулатуры, увеличение грудной клетки и жизненной ёмкости лёгких.

С помощью аквааэробики можно развить и укрепить те мышцы и связки тела, которые с трудом развиваются при занятиях на воздухе. Например, сухожилия, ограничивающие с боком подколенную ямку, ягодичные мышцы, мышцы внутренней и внешней части бедра. Для этого не надо ни тренажёров, ни сложных упражнений. Помимо оздоровительных задач решаются и лечебные – восстановление функций

опорно-двигательного аппарата. Объясняется это тем, что в воде создаются условия для разгрузки тела, а, следовательно, и выполнения целого ряда движений, выполнение которых в обычных условиях затруднено.

Особенности водной среды оказывают специфическое влияние на функции дыхания и кровообращения, кожные рецепторы. Глубокое дыхание и давление воды на сосуды облегчает работу сердца, улучшают газообмен в лёгких. Такие занятия закаливают, тренирует вестибулярный аппарат, укрепляют психику, развивают взаимодействие физической и психической деятельности.

Аквааэробика – довольно новая форма физической активности в воде, которая так же, как ритмическая гимнастика в условиях гимнастического зала, призвана стимулировать работу сердечнососудистой и дыхательной системы организма.

Аквааэробика для детей объединяет в себе элементы ритмической гимнастики на суше, специальные упражнения и игры на воде.

1.3. Цели и задачи дополнительной образовательной программы.

Цель программы - внедрение в работу с детьми дошкольного возраста нетрадиционных комплексных форм проведения физкультурно-оздоровительной работы с использованием водной среды. Гармоничное физическое и духовное развитие ребёнка, формирование основ культуры здоровья, развитие творческих способностей. Освоение техники плавания разными способами и элементов аквааэробики.

Задачи программы:

- охрана жизни и укрепление здоровья детей посредством использования водной среды;
- формирование сознательного отношения к своему здоровью;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- развитие физических качеств: выносливости, ловкости, быстроты, силы в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка;
- формирование правильного изгиба позвоночника, укрепление связочно-суставного аппарата;
- создание условий для реализации потребности в двигательной активности;
- обучение навыками пластичности и выразительности движений;
- формирование адекватных установок для успешного овладения различными способами плавания.

1.4 Отличительные особенности дополнительной образовательной программы.

Главной отличительной особенностью Программы являются ее дидактические принципы:

Принципы фасцинации (очарования)

Одним из важнейших факторов в физическом совершенствовании детей дошкольного возраста является развитие у них интереса к движению и двигательным действиям, делающий учебно-воспитательный процесс более лёгким и плодотворным и способствующим формированию у детей положительного отношения к окружающей действительности, к предмету, с которым им приходится заниматься, к воспитателю, к сверстникам, к себе

Принцип радости

Физическая культура должна вызвать у ребёнка чувство радости и удовольствия от движения, способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, желанию заниматься, т.е. учить наслаждаться движением: ощущать, что телу хорошо и приятно. Весёлое настроение, приятные эмоции, смех, радость способствуют общему оздоровлению

Принцип синкретичности(соединение, объединение)

Он отражает наличие общих истоков единства в выборе средств и методов воздействовать на ребёнка.

Принцип творческой направленности

Ребёнок самостоятельно создаёт новые движения и игры, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности.

Особое значение в реализации этих принципов принадлежит методикам, используемым в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста, в которых заложены определённые технологии. Технология оздоровления сводится в основном к решению задач, гарантирующих здоровье ребёнка на основе воспитания свойственных каждому человеку физических качеств, производных от них двигательных особенностей, особенно тех, развитие которых ведёт к подъёму общего уровня функциональных и адаптивных возможностей организма. Технология воспитания, которая направлена на формирование у воспитанников побуждений в проявлении духовных начал ко всему, что их окружает. Технология образования предполагает использование обучения, как творческого процесса. Обучение необходимо строить с учётом исследовательской деятельности самих детей.

Желаемого эффекта можно добиться тогда, когда при разработанных заданиях, заранее спланированных действиях и подготовке, на занятиях будут иметь место экспромты, сюрпризы, и проводить занятия следует без насилия, естественно.

1.5 Условия реализации дополнительной образовательной программы.

Срок реализации Программы – 1 учебный год (32 занятия, 1 раз в неделю).

Программа рассчитана на детей 6-7 лет.

В программе удаётся эффективно управлять процессом двигательной активности детей, включая объединение различных видов деятельности:

- танцевальных комплексов в воде и на суше;
- игр;
- игровых станций;
- аэробных волн;
- упражнений на развитие физических качеств и т.д.;
- упражнений, способствующих освоению техники спортивных стилей плавания.

Материал программы включает в себя не только оздоровительные задачи, но и познавательные элементы, способствующие воспитанию личности ребёнка.

Предметно – развивающая среда для занятий аквааэробикой основана на принципе фасцинации и классифицируется на группы:

- для создания эмоционального настроения на занятие, погружение ребёнка в сказочный мир
- для развития физических качеств (использование специального инвентаря)

-для развития дыхательной мускулатуры и мелкой мускулатуры кисти (резиновые игрушки, мелкий инвентарь)

Водная среда создаёт наиболее безопасные и благоприятные условия для выполнения различных физических упражнений. Вес человека в воде составляет примерно одну десятую от реального.

1.6 Форма и режим занятий.

Занятия аквааэробикой проводятся в закрытом детском учебном бассейне с сентября по май месяцы. Занятия проводятся в каждой группе обучающихся 1 раз в неделю (32 занятия в год), согласно утвержденного регламента. Продолжительность занятия – 30 минут, согласно СанПин.

Форма организации занятий: учебно-тренировочная и игровая (индивидуальная и групповая), имеющая стандартную структуру:

- вводную часть;
- основную часть;
- заключительную часть.

Однако содержание частей имеет ряд особенностей, присущих только новому виду – аквааэробике.

I Вводная часть включает в себя:

- комплекс упражнений на суше с элементами ритмической гимнастики, стретчинга (упражнения на гибкость и растягивание мышц);

II Основная часть включает в себя;

- комплекс упражнений в воде с элементами ритмической гимнастики (в более медленном темпе);
- специально силовые упражнения, проводимые под музыку в центре бассейна или у бортика (элементы синхронного плавания);
- упражнения, способствующие овладению техникой плавания;
- игровые станции;
- аэробные волны;

III Заключительная часть.

- свободное плавание, игры малой и средней подвижности, релаксация, рефлексия.

1.7 Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Итогом успешного освоения Программы считается:

- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям аквааэробикой.
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по аквааэробике.
- сниженная заболеваемость детей, укрепление организма.
- сформировано осознанное и бережное отношение к своему здоровью.
- улучшенное состояние здоровья у часто болеющих детей.
- оздоровление, укрепление мышц сердца, улучшение кровообращения в сосудах, развитие дыхательного аппарата, профилактика и лечение нарушений осанки, сутулости, плоскостопия.
- применение умений и навыков плавания в повседневной жизни.
- повышение интереса к спорту.
- проявление целеустремленности, силы воли, мужественности.

- умение выполнять движения аквааэробики технично и ритмично.

Диагностический материал

Формой подведения итогов освоения Программы является специализированная диагностика освоения движений и перемещений в воде.

Используется диагностический материал, представленный в программе «Капелька» Назаренко Н.Н., Сухаревой Г.Я., Новокшоновой О.Н.

Критериями оценок служат следующие показатели:

1 балл – низкий уровень; 2 балла – средний уровень; 3 балла – высокий уровень

Карта диагностики для детей подготовительной группы

Ф.и. ребёнка	Дата проведения		Выдох в воду		Плавание на спине		Плавание на груди		Плавание кролем на груди	
	X	V	X	V	X	V	X	V	X	V

2. Учебно-тематический план.

2.1 Содержание работы по аквааэробике с детьми подготовительного к школе возраста.

У детей подготовительной группы закрепляются умения и навыки, приобретённые в младшем возрасте. Для их совершенствования важно, чтобы при повторении упражнений усложнялись, повышались требования к самостоятельности детей.

Задачи:

1. Формировать умения свободно передвигаться по дну бассейна различными способами (по одному, парами, тройками, с движениями рук)
2. Формировать умения открывать глаза под водой.
3. Освоить скольжение с подвижной опорой и без неё.
4. Формировать умения выдыхать в воду.
5. Освоить передвижение по воде на задержке дыхания.
6. Формировать умения лежать на воде на груди.

Планирование занятий для детей подготовительного к школе возраста

месяц	Содержание	Количество часов
октябрь	Элементы синхронного плавания: - индивидуальные - в парах - в кругу	4

ноябрь	<p>Силовые упражнения:</p> <p>1. Для мышц ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стоя - сидя - в парах <p>2. Для мышц рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стоя - сидя - в парах <p>3. Для мышц туловища:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стоя - сидя 	4
декабрь	<p>Подготовительные упражнения, способствующие освоению водной среды:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «крокодильчики» - «поплавок» - «морская звезда» - «стрелочка» 	4
январь	<p>Игровые станции:</p> <p>1. Для освоения</p> <ul style="list-style-type: none"> - «водолазы» (задержка дыхания, выдох в воду и на воду) - доставание предметов со дна бассейна - сборка конструктора и мозаики <p>2. Для развития мышц рук</p> <ul style="list-style-type: none"> - «хоккей» - «лопатки» - «выжималки» - «мяч на дно» - «бокс» - «скалолаз» - «слалом» - «поющие фонтаны» <p>3. для развития мышц ног</p> <ul style="list-style-type: none"> - «художники» - «моторчики» - «ракета» - «сильные ноги» <p>4. Комплексные станции (сочетание заданий станций 1 и 2, 1 и 3)</p>	4

февраль	<p>Аэробные волны:</p> <p>1. Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> - взявшись за руки в шеренгу - обычный - высоко поднимая колени - сгибая ноги назад - прыжками с ноги на ногу - с подскоками - в полуприседе <p>2. Ходьба в колонне по 3-4 человека, руки на поясе впереди стоящего</p> <ul style="list-style-type: none"> - приставным шагом - галопом - скрестным шагом - в полуприседе <p>3. Плавание тройками, четвёрками</p> <ul style="list-style-type: none"> - в ластах - без ласт 	4
март	<p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Подводное течение» - «Кто быстрее спрячется под воду» - «Весёлые дельфины» - «Море волнуется» - «Невод» - «Пароход» - «Мельница» - «Ловишка с обручем» 	4
апрель	<p>Специальные упражнения для освоения техники плавания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитационные движения для ног сидя и лёжа с опорой - имитационные движения для рук сидя и лёжа - дыхательные упражнения - скольжение с работой ног с подвижной работой и без неё - согласование работы рук и ног в плавании кролем на спине - согласование работы рук и ног в плавании кролем на груди 	4
май	<p>Совершенствование игровых упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «выжималки» - «водовороты» - «мяч на дно» - «весёлые дельфины» - «невод» - «карусель» 	4

3. Содержание дополнительной образовательной программы

Перспективно-тематический план Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Октябрь

Тема	Цель	Оборудование	Ход занятия	Кол-во часов
Обитатели морского дна	1. Закреплять умение погружаться в воду, ориентироваться под водой.	1. Мячи 2. Обручи 3. Плавающие игрушки	1. Выдохи в воду с погружением до дна. 2. Выпрыгивание с погружением.	2

	2. Ознакомить с аквааэробными упражнениями у поручня.	4. Тонущие игрушки	3. Проныривание в обруч. 4. П/и «Мяч на дно» 5. Упражнение у поручня: «перевороты», «гусеница»	
Достань клад	1. Формировать умение проныривать бассейн под водой (15 см). 2. Совершенствовать работу ног кролем на груди и кролем на спине, опорой и выдохом в воду.	1. Обручи 2. Доски 3. Мячи 4. Тонущие игрушки	1. Выдохи в воду у борта. 2. Работа ног кролем на груди с опорой и выдохами. 3. Работа ног кролем на груди без опоры. 4. Работа ног кролем на спине с доской, без опоры. 5. Проныривание бассейна по глубине на задержке дыхания. 8. Упражнения в парах на кругах. 9. «Собери игрушки со дна»	2
Итого:				4

Ноябрь

Тема	Цель	Оборудование	Ход занятия	Кол-во часов
Солнце, воздух и вода	1. Ознакомление с аэробными волнами. 2. Формировать умение работать руками в плавании кролем на груди.	1. Доски 2. Надувные игрушки	1. Бег взявшись за руки в ширину по 4 человека. 2. Бег подскоками, в полуприседе, прыжками. 3. Ходьба в колонне по 3-4 человека галопом, скрестным шагом. 4. Гребковые движения рук у поручня.	2
Путешествие по морю	1. Совершенствование работы рук кролем на груди у поручня. 2. Освоение упражнений аквааэробики в подвижных играх.	1. Обручи 2. Доски 3. Мячи 4. Круги	1. Гребковые движения рук. 2. Плавание кролем на груди стоя у поручня с выдохом в воду. 3. Игровые упражнения: «подводное течение» - «весёлые дельфины» - «невод» - «мельница»	2
Итого:				4

Декабрь

Тема	Цель	Оборудование	Ход занятия	Кол-во часов
Водолазы	1. Осваивать согласование работы рук и ног в плавании кролем на груди. 2. Осваивать работу рук в плавании кролем на спине в ходьбе. 3. Закреплять упражнения аквааэробики в играх.	1. Обручи 2. Доски 3. Надувные игрушки 4. Круги	1. Работа ног кролем на груди без опоры. 2. Работа рук кролем на груди, ноги зафиксированы. 3. Работа рук и ног в координации. 4. Ходьба по бассейну спиной вперёд, руками имитируя кроль на спине. 5. П/и «Буксир», «Баржа», «Невод».	2

Быстрые, смелые, ловкие	1. Закреплять согласованность работы рук и ног в плавании кролем на груди. 2. Осваивать работу рук в плавании кролем на спине. 3. Закреплять аквааэробные упражнения у поручня.	1. Обручи 2. Доски 3. Надувные матрасы 4. Тонущие игрушки	1. Работа рук и ног в координации в плавании кролем на груди. 2. Работа ног в плавании на спине с поперечными гребками. 3. Упражнения у поручня «перевороты», «волны на море», «буксир в кругах».	2
Итого:				4

Январь

Тема	Цель	Оборудование	Ход занятия	Кол-во часов
Коралловый остров	1. Совершенствовать координацию работы рук и ног в плавании кролем на груди и спине. 2. Освоить работу ног способом «дельфин» у бортика (аэробные волны)	1. Обручи 2. Доски 3. Круги	1. Работа рук и ног в координации в плавании кролем на груди и на спине. 2. Работа ног способом «дельфин» у бортика и с доской. 3. Ходьба и бег в парах. 4. Проныривание в обруч. 5. «Лодочки в парах» 6. П/и «Собери по цвету»	2
На острове Чунга-чанга	1. Закрепление и совершенствование упражнений аквааэробики.	1. Обручи 2. Доски 3. Круги 4. Мячи	1. Различные передвижения по бассейну меняя скорость и направление. 2. Проныривание в обруч. 3. Работа ног способом «дельфин» 4. П/и: «Мяч на дно» - «Волны на море» - «Море волнуется»	2
Итого:				4

Февраль

Тема	Цель	Оборудование	Ход занятия	Кол-во часов
Мы спортсмены	1. Формировать умения: - согласовывать движения рук и ног в плавании кролем на груди - согласовывать движения рук и ног в плавании кролем на спине. 2. Совершенствовать работу ног способом «дельфин» с доской.	1. Обручи 2. Доски 3. Круги	1. Работа рук и ног в координации в плавании кролем на груди и на спине. 2. Работа ног способом «дельфин» с доской. 3. П/И: «Буксир» - «Невод» 4. Проныривание в обруч.	2

Хоровод в воде	1. Закреплять выполнение комплекса ритмической гимнастики в воде. 2. Закрепление аквааэробных упражнений у поручня и в середине бассейна.	1. Обручи 2. Тонущие игрушки 3. Круги 4. Мячи	1. Ходьба и бег друг за другом и в шеренге. 2. Выпрыгивание из воды с продвижением и в скольжении. 3. Игровые упражнения: - «волны на море» - «подводное течение» - «море волнуется» - «буксиры на руках»	2
Итого:				4

Март

Тема	Цель	Оборудование	Ход занятия	Кол-во часов
Пловцы - молодцы	1. Совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине в координации. 2. Закреплять умение работать ногами способом «дельфин»	1. Обручи 2. Доски 3. Надувные матрасы 4. Круги	1. Работа рук и ног в координации кролем на груди и на спине. 2. Работа ног способом «Дельфин» с доской. 3. Проныривание в обруч 4. «Ручеёк» в парах 5. «Буксир» в парах на матрасе	2
Торпедные катера	1. Закреплять умение согласовывать работу рук и ног в плавании кролем на груди и на спине. 2. Совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи рук.	1. Мячи 2. Доски 3. Круги	1. Работа рук кролем на груди ноги зафиксированы доской. 2. Плавание кролем на груди в координации. 3. Работа рук в плавании кролем на спине, ноги зафиксированы доской. 4. Плавание кролем на спине в координации. 5. Работа ног способом «дельфин». 6. П/и: «Туннель», «Весёлые дельфины»	2
Итого:				4

Апрель

Тема	Цель	Оборудование	Ход занятия	Кол-во часов
На буксире	1. Закрепление и совершенствование упражнений аквааэробики в парах. 2. Осваивать основы синхронного плавания.	1. Обручи 2. Доски 3. Надувные матрасы 4. Круги	1. Игровые упражнения: - ручеёк - буксир - туннель - весёлые дельфины - догони пару - передай мяч под водой - звёздочка (в парах) - стрелочка на спине - толчок ногами друг от друга	2

Удержись на мяче	1. Повторение подвижных игр с элементами аквааэробики.	1. Обручи 2. Мячи 3. Надувные матрасы 4. Круги	1. П/и: - ручеёк - туннель - весёлые дельфины - догони пару - передай мяч под водой - буксир - невод	2
Итого:				4

Май

Тема	Цель	Оборудование	Ход занятия	Кол-во часов
Подводный мир	1. Совершенствовать погружение в воду и ориентировку под водой. 2. Закреплять умение проныривать бассейн по глубине.	1. Тонущие игрушки 2. Обручи	1. Медленный выход в движении при работе ног кролем на груди. 2. Согласование дыхания и работы рук в плавании кролем на груди. 3. Проныривание бассейна под водой на задержке дыхания. 4. П/и: - собери по цвету - сосчитай игрушки	2
Спартакиада	1. Закреплять технику плавания кролем на груди и кролем на спине в полной координации. 2. Закреплять элементы аквааэробики.	1. Обручи 2. Круги 3. Надувные матрасы	1. Эстафетное плавание кролем на груди, 2. Эстафетное плавание кролем на спине. 3. Гонки на кругах. 4. Эстафета на матрасах. 5. «Ручеёк» (проныривание под ногами) 6. «Удержись на мяче» 7. «Море волнуется»	1
Водный волейбол	1. Совершенствовать свободное передвижение по воде. 2. Совершенствование упражнений аэробных волн в игровой форме.	1. Мяч волейбольный 2. Сетка	1. Игра «Волейбол в воде» 2 команды.	1
Итого:				4

4. Методическое обеспечение освоения дополнительной образовательной программы.

Для реализации двигательной активности в воде используются следующие формы обучения:

- Комплекс упражнений на суше с элементами ритмической гимнастики составляется с учётом того, что все упражнения будут эффективно выполняться в воде, в центре бассейна. Первые упражнения комплекса для рук и плечевого пояса. Движение руками должны быть плавными и заканчиваться кистью. Упражнения, включающие наклоны и приседания, должны обязательно сочетаться с руками. Заканчиваться комплекс должен прыжками, подскоками или бегом.

- **Комплекс упражнений в воде с элементами ритмической гимнастики.** Выполнение на суше комплекса повторяется в воде, на середине бассейна под более медленную музыку (в соответствующем темпе). Выполнение одинаковых упражнений в различных условиях, на суше и в водной среде, даёт ребёнку возможность лучше познакомиться с физическими свойствами воды.

- **Специальные силовые упражнения.** Способствуют развитию силу и укреплению связочного аппарата. Для развития силы рук в основном выполняются гребковые движения различной траектории, для развития силы ног – маховые движения в различном направлении с различной траекторией, бег с высоким подниманием бедра и т.д.

- **Упражнения, способствующие овладению техникой плавания.** Это упражнения, в которые включены элементы техники различных способов плавания. Например, работа ног при плавании «кролем» на груди, или «кролем» на спине. Упражнения могут выполняться сидя на бортике или с опорой руками о дно, на середине бассейна.

- **Игровые станции** представляют собой стационарные места, где занимающиеся работают маленькими группами или индивидуально, используя спортивное снаряжение и сопротивление воды для улучшения своей физической формы. На этих станциях активно используются, например, лыжные палки, позволяющие выполнять базовые движения типа «слалом». Популярно упражнение «бокс», когда занимающиеся атакуют воду ударами, а также используя для этой цели теннисные ракетки или клюшки. В занятия можно включить работу на сопротивление с резиновой лентой или специальными плавательными перчатками с перепонками. Оборудование, используемое в занятиях, в основном недорогое и простое в общении. Это могут быть вёсла, эластичные бинты, теннисные ракетки ласты, деревянные доски, лыжные палки, обручи. Время работы на каждой станции от 2 до 6 минут в зависимости от возраста.

- **Аэробные волны** – это движение, при помощи которых занимающиеся передвигаются вместе, пересекая бассейн в различных направлениях в аэробном режиме. Смена музыки или команда по свистку служит сигналом для перехода к следующей серии упражнений. Наиболее популярные аэробные волны: имитирование передвижения на лыжах с палками, бег, ускорения в различных направлениях бассейна (вперёд, назад, и т.д.), прыжки с ноги на ногу, подскоки вперёд, прыжки с препятствиями, танцевальные шаги. Аэробные волны выполняются одновременно 3-4 детьми, стоящими в шеренге (можно со сцепленными руками). Время аэробной серии до трёх минут.

- **Свободное плавание, игры малой и средней подвижности.** После прохождения станций и аэробных волн, в заключительной части занятия, дети выполняют свободное плавание, ходьбу по бассейну, отдельные упражнения счетчинга, игры средней и малой интенсивности.

Также в первую часть занятия по аквааэробике могут быть включены игры на воде:

- для развития физических качеств (быстроты, ловкости, силы);
- для развития тонкой координации рук;
- способствующие освоению с водной средой;
- способствующие овладению техникой плавания;
- воспитывающие внимание;
- воспитывающие чувства коллективизма взаимопомощи, взаимовыручки.

5. Список используемой литературы

1. Еремеева Л.Ф. Научить ребёнка плавать: методическое пособие. СПб.: Детство – пресс, 2005.
2. Андрианова О.Ю., Сидякина Е.А., Горбунова Л.П., Иванкова В.А. Весёлыеосьминожки. План – программа по обучению плаванию детей раннего возраста. Тольятти, 2009.
3. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. М.: Просвещение, 1985.
1. Адамова И.В. Особенности влияния комплексных занятий гимнастикой и плаванием с оздоровительной направленностью на основные компоненты физической подготовленности. Теория и практика физ.культуры, 2000.
2. Якинченко Е.Б., Шестаков М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов высших и средних специальных учебных заведений. М.: СпортАкадем Пресс, 2002.
3. Назаренко Н.Н., Сухарева Г.Я., Новокшенова О.Н. Капелька. Программа аквааэробики для детей дошкольного возраста. Тольятти, 2004.
4. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста.
5. Булгакова Н.Ж. Аквааэробика: Методические разработки для студентов, аспирантов и слушателей. ФПК РГАФК, М.: 1996.
6. Васильева И.А. Содержание и методика занятий водной аэробикой. Автореферат. Дис.канд. пед. наук. РГАФК. М.: 1997.
7. Звягина О.Б. Гидроаэробика — новый вид оздоровительной тренировки. Материалы научной конференции по итогам работы за 1990-1991г.г. ОРИФК. Омск, 1992.
8. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде. М.: Гранд: ФАИР-пресс, 2000.
9. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аквааэробика. Учебное пособие. М., 2001.
10. Оздоровительная аэробика и методика её преподавания: учебно-методическое пособие. М, 2000.