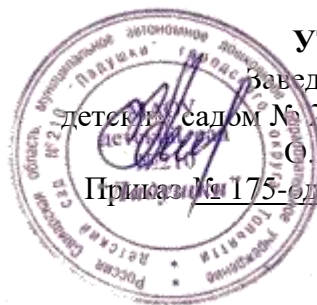


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 210 «ЛАДУШКИ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ**

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: 4-5 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 среднего дошкольного возраста	7
3. Содержание дополнительной образовательной программы	10
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 ДООУ – 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 4-5 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 – 20 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, рифлексия.

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 средней группы

Ф.и. ребёнка	Дата проведения		Погружение под воду с головой		Выдох в воду		Лежание на воде		Скольжение на воде с опорой рук на доску	
	IX	V	IX	V	IX	V	IX		IX	V

2. Учебно-тематический план.

2.1 Содержание работы по аквааэробике с детьми среднего дошкольного возраста.

У детей средней 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 среднего дошкольного возраста

Месяц	Содержание	Количество часов
-------	------------	------------------

октябрь	<p>Виды передвижений по дну бассейна:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передвижение шагом, бегом, прыжками в указанном направлении - поднимая колени - в упоре на коленях (на четвереньках) - «крокодильчики» - «осьминоги» - «тюлени» - бег с захлестыванием голени; с высоким подниманием колен; галопом правым и левым боком; с выносом прямых ног вперед, в стороны, назад; бег с поворотами. 	4
ноябрь	<p>Музыкально-ритмические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с хлопками - с речетативом - с игрушкой пищалкой 	4
декабрь	<p>Силовые упражнения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Для мышц ног: <ul style="list-style-type: none"> - стоя - сидя - с опорой на руки - лёжа на животе 2. Для мышц рук: <ul style="list-style-type: none"> - стоя - сидя - в движении 3. Для мышц туловища: <ul style="list-style-type: none"> - стоя - сидя 	4
январь	<p>Подготовительные упражнения: Игровые упражнения, способствующие освоению водной среды:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «крокодильчики» - «звёздочка» - «поплавок» - «стрелочка» 	4
февраль	<p>Специальные упражнения для освоения техники плавания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитационные движения ногами сидя и лёжа с опорой на руки, бортик, доску - дыхательные упражнения - скольжение с подвижной опорой и без неё - работа ног с опорой на доску на груди и на спине - скольжение на задержке дыхания с опорой на доску - скольжение с работой ног 	4

март	<p>Игровые станции:</p> <p>1. Для освоения</p> <ul style="list-style-type: none"> - опускание лица в воду стоя на дне - приседание в воде с опорой (до уровня пояса, груди, подбородка) - то же без опоры - открывание глаз в воде стоя на дне - погружение с рассматриванием предметов <p>2. Для тренировки дыхания</p> <ul style="list-style-type: none"> - выдох перед собой на предмет - выдох на воду - выдох на границе воды и воздуха - выдох в воду <p>3. Для развития мышц рук</p> <ul style="list-style-type: none"> - «музыкальные инструменты» - «поющие фонтаны» - «выжималки» - «мяч на дне» - «брызгалки» - «водовороты» <p>4. для развития мышц ног</p> <ul style="list-style-type: none"> - «фонтанчики» - «моторчики» - «ножницы» - «лошадки» 	4
апрель	<p>Аэробные волны:</p> <p>1. Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычный - в парах - высоко поднимая колени - подскоками - в сочетании с движениями рук (в стороны, вперёд, к плечам, взмахи руками вверх) <p>2. Ходьба</p> <ul style="list-style-type: none"> - приставным шагом в сторону - на отрывая стоп от дна - в полуприседе - на носках, на пятках, на внешней стороне стопы 	4
май	<p>Подвижные игры в воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Найди свой домик» - «Карусель» - «Лягушата» - «Смелые ребята» - «Достань игрушку» - «Кто дольше?» - «Поплавок» - «Хоровод» 	4

3. Содержание дополнительной образовательной программы

Перспективно-тематический план

Средняя группа (4-5 лет)

Октябрь

Тема	Цель	Оборудование	Ход занятия	Кол-во часов
Крокодильчики плывут	1. Закреплять навыки вдыхать и выдыхать на предмет. 2. Формировать умение не бояться брызг. 3. Освоить умение лежать на животе, на груди и на спине с опорой на доску.	1. Надувные игрушки 2. Доски 3. Кораблики 4. Рыбки	Игровые упражнения: - пузырьки – выдох на воду - ладошки – хлопки по воде - лягушата – прыжки без опоры - крокодилы – в упоре на руках работать ногами - дельфины – прыжок с опорой на груди - плаваем на лодках – с опорой на доску на груди и на спине.	2
Путешествие по морю	1. Закреплять умение работать ногами кролем на груди у поручня. 2. Осваивать погружение с головой и открывание глаз.	1. Тонущие игрушки 2. Надувные игрушки 3. Доски	1. Выдохи в воду с погружением с головой. 2. И/у «достань игрушку» - с открытыми глазами. 3. Работа ног на груди у поручня. 4. То же на спине. 5. П/и «Хитрая щука».	2
Итого:				4

Ноябрь

Тема	Цель	Оборудование	Ход занятия	Кол-во часов
Пароходики плывут	1. Закреплять умение выдыхать в воду. 2. Осваивать умение лежать на спине с опорой на доску. 3. Осваивать работу ног кролем на груди в движении с опорой на доску.	1. Тонущие игрушки 2. Надувные игрушки 3. Доски	1. Погружение до дна, выдох в воду. 2. И/у: - достань игрушку - звездочка (на спине с опорой на доску) 3. Работа ног кролем на груди в движении с выдохом в воду. 4. П/и: «Карусель», «Надувайся пузырь»	2
Водим — водим хоровод	1. Осваивать упражнения музыкально-ритмической гимнастики стоя на месте и в движении. 2. Закреплять умение работать ногами кролем на груди и на спине.	1. Круги 2. Надувные игрушки 3. Доски	1. Музыкально-ритмические упражнения с хлопками, речетативом. Прыжками, поворотами. 2. Хоровод с игрушкой. 3. Работа ног кролем на груди в движении. 4. работа ног кролем на спине у бортика. 5. П/и: «Карусель», «Море волнуется»	2
Итого:				4

Декабрь

Тема	Цель	Оборудование	Ход занятия	Кол-во
------	------	--------------	-------------	--------

				часов
Обитатели морского дна	1. Закреплять умение выполнять музыкально-ритмические упражнения стоя на месте и в движении по кругу. 2. Совершенствовать погружение пол воду с головой, выдох в воду.	1. Плавающие игрушки 2. Тонущие игрушки	1. Музыкально-ритмические упражнения с приседанием, выпрыгиванием, кружением. 2. Ходьба по кругу приставным шагом с поворотом. 3. Погружение под воду: - достань до дна - качели (в парах)	2
Переправа	1. Формировать умение: - лежать на груди без опоры - работать ногами кролем на груди с опорой. 2. Закреплять умение лежать на спине с опорой на доску.	1. Доски 2. Надувные игрушки 3. Круги	1. Игровые упражнения: - звёздочка – на груди без опоры - фонтан – работа ног кролем на груди. 2. Работа ног кролем на спине у поручня. 3. П/и: «Пузыри», «Качели», «Мы ребята смелые»	2
Итого:				4

Январь

Тема	Цель	Оборудование	Ход занятия	Кол-во часов
Золотые рыбки	1. Закреплять умения: - выполнять музыкально-ритмические упражнения - погружаться до дна, открывать глаза 2. Упражнять в работе ног кролем с доской.	1. Доски 2. Надувные игрушки 3. Круги 4. Тонущие игрушки	1. Музыкально-ритмические упражнения в движении по кругу с приседаниями, приставными шагами, поворотами. 2. Погружение до дна с выдохом в воду. 3. Работа ног кролем с доской. 4. П/и: «Качели», «Буксир в парах»	2
Морские коньки	1. Совершенствовать работу ног кролем на груди с опорой на доску, опустив лицо в воду и задерживая дыхание. 2. Закреплять умение лежать на спине с опорой на доску.	1. Доски 2. Надувные игрушки 3. Круги	1. И/у «фонтан» - ногами сидя в кругу. 2. Работа ног кролем лёжа на спине с опорой на доску. 3. Работа ног кролем на груди в движении с опорой на доску. 4. П/и: «Хитрая щука», «Пароход»	2
Итого:				4

Февраль

Тема	Цель	Оборудование	Ход занятия	Кол-во часов
Достань клад	1. Формировать умение работать ногами в плавании кролем на спине. 2. Закреплять умение погружаться до дна. 3. Освоить новые	1. Доски 2. Тонущие игрушки 3. Круги 4. Мячи	1. Работа ног кролем на спине с доской. 2. Погружение до дна с открыванием глаз: «достань игрушку». 3. Кувырок в воде. 4. «Звёздочка» на груди в	2

	аэробные движения.		парах. 4. Хоровод «Лягушата».	
Морская фигура	1. Продолжать осваивать новые аэробные движения. 2. Закреплять умение лежать на спине с опорой на доску и без неё.	1. Доски 2. Тонущие игрушки 3. Надувные игрушки	1. Выдох в воду через рот и нос у поручня. 2. Скольжение на спине с доской. 3. «Звёздочка» на спине без опоры. 4. Хоровод с продвижением по кругу с приседом по шею и выпрыгиванием из воды по поясу. 5. Передача мяча по кругу, двигаясь приставным шагом. 6. И/у «волны на море»	2
Итого:				4

Март

Тема	Цель	Оборудование	Ход занятия	Кол-во часов
Весёлые дельфины	1. Освоить скольжение на спине без опоры. 2. Совершенствовать работу ног кролем на груди с опорой и выдохом в воду. 3. Освоить упражнения из комплекса ритмической гимнастики.	1. Доски 2. Надувные игрушки 3. Круги 4. Надувные матрасы	1. Скольжение с толчка на спине без опоры. 2. Работа ног кролем на груди с опорой на доску с выдохом в воду. 3. Игровые упражнения: - пронырни в обруч - подводные течения - весёлые дельфины	2
Искатели жемчуга	1. Формировать умения: - проныривать бассейн по ширине - работать ногами при скольжении на спине с доской. 2. Совершенствовать работу ног кролем на груди без опоры с выдохом в воду.	1. Доски 2. Тонущие игрушки 3. Круги 4. Обручи	1. Выдох в воду. 2. Работа ног кролем на груди, кролем на спине у бортика в согласовании с дыханием. 3. То же в движении без опоры. 4. Прохождение через обруч. 5. П/и «Весёлые дельфины» 6. И/у «переворот».	2
Итого:				4

Апрель

Тема	Цель	Оборудование	Ход занятия	Кол-во часов
Катера с моторчиками	1. Закреплять умение работать ногами кролем на груди у бортика, с доской, без опоры. 2. Ознакомить с новыми аэробными упражнениями у бортика.	1. Доски 2. Тонущие игрушки 3. Круги	1. Работа ног «фонтан» - сидя на бортике. 2. Работа ног кролем на груди у поручня. 3. То же с доской. 4. То же без опоры. 5. Выдох в воду с погружением до дна и выпрыгиванием. 6. Игровые упражнения: «перевороты», «гусеница»	2

Попробуй догони	1. Закрепить умение скользить на спине без опоры. 2. Совершенствовать работу ног при плавании кролем с опорой на доску и выдохом в воду.	1. Доски 2. Круги	1. Скольжение с толчка на спине с опорой на доску. 2. То же без опоры. 3. Работа ног кролем на гуди с опорой на доску и выдохом в воду. 4. П/и «Пройди в тоннель»	2
Итого:				4

Май

Тема	Цель	Оборудование	Ход занятия	Кол-во часов
Смелые ребята	1. Формировать умение задерживать дыхание под водой, открывать глаза и ориентироваться под водой.	1. Доски 2. Тонущие игрушки 3. Круги	1. Выдохи в воду «достань до дна». 2. Игровые упражнения: - кто дальше? - собери по цвету - достань игрушку - подводное течение - родничок	2
Утята — спортивные ребята	1. Закреплять умения выполнять упражнения из комплекса ритмической гимнастики. 2. Совершенствовать упражнения аквааэробики у бортика и в середине бассейна.	1. Доски 2. Обручи 3. Круги	Игровые упражнения: - тоннель - буксир - море волнуется - ручеёк - переворот - морская фигура - подводный лабиринт	2
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 комплекс 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., Новокшонова 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.