

**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
детский садом № 210 «Ладушки»
О.О. Андрианова
Приказ № 175-од от 31.08.2017г

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

**Возраст обучающихся: 5-6 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 старшего дошкольного 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 5-6 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 – 25 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 старшей группы

Ф.и. ребёнка	Дата проведения		Выдох в воду		Скольжение на груди с работой ног кролем на зад. дых.(с опорой рук на доску)		Скольжение на спине с работой ног кролем (с опорой рук на доску)		Скольжение на груди с работой ног кролем в согласовании с дыханием	
	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V	IX	V

2. Учебно-тематический план.

2.1 Содержание работы по аквааэробике с детьми старшего дошкольного возраста.

У детей старшей 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 старшего дошкольного 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 <p>2. Для развития мышц рук</p> <ul style="list-style-type: none"> - «хоккей» - «лопатки» - «выжималки» - «мяч на дно» - «бокс» - «скалолаз» <p>4. для развития мышц ног</p> <ul style="list-style-type: none"> - «художники» - «моторчики» - «ракета» - «сильные ноги» 	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 <p>2. Ходьба в колонне по 3-4 человека, руки на поясе впереди стоящего</p> <ul style="list-style-type: none"> - приставным шагом - галопом <p>3. Плавание тройками, четвёрками</p> <ul style="list-style-type: none"> - в ластах - с досками 	4

март	Игровые упражнения: - «Подводное течение» - «Кто быстрее спрячется под воду» - «Весёлые дельфины» - «Море волнуется» - «Невод» - «Пароход»	4
апрель	Специальные упражнения для освоения техники плавания: - имитационные движения для ног сидя и лёжа с опорой - имитационные движения рук сидя и лёжа - дыхательные упражнения - скольжение с работой ног с подвижной опорой и без неё	4
май	Закрепление игровых упражнений: - «весёлые дельфины» - «пароход» - «невод» - «выжималки» - «ловишки с обручем»	4

3. Содержание дополнительной образовательной программы

Перспективно-тематический план Старшая группа (5-6 лет)

Октябрь

Тема	Цель	Оборудование	Ход занятия	Кол-во часов
Морские коньки	1. Закреплять умение погружаться в воду, ориентироваться под водой. 2. Совершенствовать работу ног кролем на груди с доской. 3. Осваивать умение лежать на спине с доской.	1. Тонущие игрушки. 2. Плавающие игрушки. 3. Доски. 4. Круги.	1. Выдохи в воду с погружением до дна «достань игрушку». 2. Игровое упражнение «собери по цвету». 3. Упражнение «звёздочка» на груди с опорой и без опоры. 4. Упражнение «звёздочка» на спине с доской. 5. Работа ног кролем на груди с опорой. 6. П/и «Невод».	2
Морская фигура	1. Совершенствовать работу ног кролем на груди с доской. 2. Осваивать работу ног кролем на спине с доской. 3. Ознакомить с упражнениями аквааэробики у бортика.	1. Круги. 2. Доски. 3. Мячи. 4. Обручи.	1. Передвижение по бассейну меняя скорость и направление. 2. Работа ног кролем на груди без опоры. 3. Работа ног кролем на спине с доской. 4. Упражнения у поручня: «перевороты», «гусеница». 5. П/и «Море волнуется раз....»	2
Итого:				4

Ноябрь

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

Искатели жемчуга	1. Формировать умение проныривать бассейн по ширине. 2. Упражнять в работе ног при скольжении на спине с доской. 3. Совершенствовать работу ног кролем на груди без опоры с выдохом в воду.	1. Тонущие игрушки. 2. Обручи. 3. Доски. 4. Круги.	1. Выдохи в воду. 2. Работа ног кролем на груди. 3. Работа ног кролем на спине у бортика в согласовании с дыханием. 4. Работа ног кролем на спине в движении без опоры. 5. Проныривание в обруч. 6. Проныривание «кто дальше?» 7. П/и «Весёлые дельфины».	2
Водим — водим хоровод	1. Ознакомить с комплексом ритмической гимнастики в воде. 2. Закреплять акваэробные упражнения у поручня и в середине бассейна.	1. Тонущие игрушки. 2. Обручи. 3. Мячи. 4. Круги.	1. Ходьба и бег друг за другом и в шеренге. 2. Выпрыгивание из воды с продвижением в скольжении. 3. Игровые упражнения: «волны на море», «подводное течение», «перевороты», «гусеница»	2
Итого:				4

Декабрь

Тема	Цель	Оборудование	Ход занятия	Кол-во часов
Весёлые дельфины	1. Освоить скольжение на спине без опоры. 2. Формировать умение работать руками в плавании кролем на груди. 3. Закреплять упражнения на проныривание бассейна.	1. Тонущие игрушки. 2. Обручи. 3. Доски.	1. Выдохи в воду. 2. Упражнение «звёздочка» на спине без опоры. 3. Скольжение на спине с толчка. 4. Гребковые движения руками кролем на груди стоя у поручня. 5. Гребковые движения руками в ходьбе по бассейну. 6. Игровые упражнения: - «пронырни в обруч» - «весёлые дельфины»	2
Пловцы - молодцы	1. Закреплять скольжение на спине без опоры. 2. Осваивать работу рук кролем на груди с доской (по 3 гр). 3. Осваивать упражнения из комплекса ритмической гимнастики в воде.	1. Надувные игрушки. 2. Надувные матрасы. 3. Доски. 4. Круги.	1. Скольжение с толчка на спине без опоры. 2. Плавание кролем на груди чередуя гребковые движения руками по 3 раза. 3. Игровые упражнения: «ручeёк» (в парах), «буксир» (в парах), «качели»	2
Итого:				4

Январь

Тема	Цель	Оборудование	Ход занятия	Кол-во часов
Торпедные катера	1. Закреплять умение согласовывать работу рук и ног в плавании кролем на груди.	1. Обручи 2. Надувные матрасы 3. Мячи	1. Работа рук кролем на груди, ноги зафиксированы. 2. Работа ног кролем на груди. 3. Работа рук и ног в	2

	2. Осваивать работу рук в плавании кролем на спине. 3. Повтор подвижных игр с элементами аквааэробики.	4. Круги	координации. 4. Работа рук кролем на спине в ходьбе по бассейну спиной вперёд. 5. Игровые упражнения: «туннель» - «буксир» - «море волнуется»	
Мы спортсмены	1. Закреплять согласованность работы рук и ног в плавании кролем на груди. 2. Закреплять работу рук в плавании кролем на спине. 3. Осваивать работу ног способом «дельфин». 4. Освоить у бортика аэробные волны.	1. Обручи 2. Доски 3. Круг	1. Работа ног кролем на спине с попеременной работой рук. 2. Работа рук и ног в координации в плавании кролем на груди. 3. Работа рук кролем на спине — ноги зафиксированы. 4. Работа ног способом «дельфин» у бортика. 5. Игровые упражнения: - «проньрни в обруч» - «поезд идёт в туннель»	2
Итого:				4

Февраль

Тема	Цель	Оборудование	Ход занятия	Кол-во часов
Мы танцуем и играем	1. Закрепление и совершенствование элементов аквааэробики.	1. Обручи 2. Доски 3. Круги 4. Мячи	1. Ходьба и бег друг за другом и в шеренге. 2. Проньривание в обруч. 3. Работа ног способом «дельфин» у бортика. 4. Игровые упражнения: «волны на море», «морская фигура»	2
Достань клад	1. Формировать умение проныривать бассейн под водой (расст. 5м). 2. Совершенствовать работу ног в плавании кролем на груди и кролем на спине без опоры с выдохом в воду.	1. Обручи 2. Доски 3. Мячи 4. Тонущие игрушки	1. Выдохи в воду у бортика. 2. Игровое упражнение «собери игрушки». 3. Работа ног кролем на груди без опоры с выдохом. 4. Работа ног кролем на спине без опоры. 5. Работа ног кролем на спине с разным положением рук. 6. Игровые упражнения: «проньрни в обруч», «подводный туннель»	2
Итого:				4

Март

Тема	Цель	Оборудование	Ход занятия	Кол-во часов
На острове Чунга-чанга	1. Закреплять умение работать руками в плавании кролем на груди. 2. Закреплять технику работы ног в плавании	1. Обручи 2. Доски 3. Круги	1. Работа рук кролем на груди — ноги зафиксированы. 2. Работа рук и ног кролем на груди в координации. 3. Работа ног кролем на спине. 4. Игровые упражнения:	2

	кролем на спине. 3. Совершенствовать выполнение упражнений аквааэробики.		«волны на море» - «буксиры на матрасах» - «море волнуется...» - «невод»	
Подводные пещеры	1. Закреплять умение погружаться и ориентироваться под водой. 2. Совершенствовать работу ног способом «дельфин». 3. Отрабатывать упражнения из комплекса аквааэробики у бортика.	1. Обручи 2. Доски 3. Надувные матрасы 4. Тонущие игрушки	1. Погружени до дна: «достань игрушку». 2. Леч животом на дно: «кто дольше?» 3. Открывание глаз в воде: «собери игрушки по цвету». 4. Работа ног способом «дельфин» с доской». 5. Игровые упражнения: «пронырни в обруч» - «подводный лабиринт»	2
Итого:				4

Апрель

Тема	Цель	Оборудование	Ход занятия	Кол-во часов
Водолазы	1. Закреплять согласование работы рук и ног в плавании кролем на груди. 2. Закреплять работу рук в плавании кролем на спине. 3. Закреплять упражнения аквааэробики в играх.	1. Обручи 2. Доски 3. Круги 4. Надувные игрушки	1. Работа ног кролем на груди без опоры. 2. Работа рук кролем на груди, ноги зафиксированы. 3. Работа рук и ног в координации. 4. Работа рук кролем на спине, ноги зафиксированы. 5. Игровые упражнения: «подводный лабиринт», «ручeёк» (в парах), «подводный тоннель»	2
Путешествие по морю	1. Осваивать работу рук в плавании кролем на груди в координации с дыханием. 2. Совершенствовать работу рук кролем. 3. Закреплять выполнение упражнений комплекса ритмической гимнастики в воде.	1. Обручи 2. Доски 3. Круги 4. Мячи	1. Гребковые движения руками кролем на груди стоя у поручня с выдохом в воду. 2. Гребковые движения руками кролем на груди в движении, выдох на ребёнка, вдох. 3. Работа рук и ног в координации кролем на спине. 4. Игровые упражнения: «подводные течения», «невод», «весёлые дельфины», «мельница»	2
Итого:				4

Май

Тема	Цель	Оборудование	Ход занятия	Кол-во часов
Удержись на мяче	1. Развивать координацию движений. 2. Соверпшенствовать выполнение комплекса ритмической	1. Надувные матрасы 2. Обручи 3. Круги	1. Игровые упражнения: - «звёздочка» (в парах) - «качели» (в парах) - «догони пару» - «удержись на мяче» - «буксир» (на матрасах в	2

	гимнастики в воде.		парах) - «ручeёк» (пронырнуть под ногами.)	
Смелые, сильные, ловкие	1. Закрепить плавание кролем на груди в координации с дыханием. 2. Закрепит плавание кролем на спине в координации с дыханием. 3. Закреплять работу ног способом «дельфин». 4. Закреплять упражнения аквааэробики в играх.	1. Обручи 2. Доски 3. Круги	1. Плавание кролем на груди в полной координации. 2. Плавание кролем на спине в полной координации. 3. Работа ног способом «дельфин» с доской. П/и: - «Догони пару»- «Невод» - «Рыбаки и рыбки» - «Караси и карпы»- «Пятнашки с мячом»	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 обращении. 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.