

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город» пос. Придорожный
муниципального района Волжский Самарской области

Юридический адрес: ✉ 443085. п. Придорожный, мкр. «Южный город», ул. Николаевский проспект,
д. 50, e-mail ugschool@mail.ru

ПРИНЯТА:
на Педагогическом совете
ГБОУ СОШ
«ОЦ «Южный город»
п. Придорожный
протокол № 1
от «22» июля 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
И.о директора ГБОУ СОШ
«ОЦ «Южный город»
п. Придорожный
Зайкина Н.Н./
Приказ № 166-од от «25» июля 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«ДЕЛЬФИНЁНОК»**

(аквааэробика в детском саду)

Срок реализации – 4 года

Возраст обучающихся – 3-7 лет

Авторы-составители:
Бубнис Светлана Сергеевна
инструктор по физической культуре
Гуцу Юлия Игоревна
инструктор по физической культуре

м.р. Волжский, 2022-2023 уч. год

Краткая аннотация

Программа «Дельфинёнок» направлена на физическое развитие ребенка, укрепление здоровья дошкольника через занятия аквааэробикой.

Программа основана на интеграции физических, эстетических, художественно-творческих способностей; постепенном усвоении технических приемов синхронного плавания путем усложнения элементов техники; наличии игровых приемов выполнения упражнений; использовании метода тренировки и соревнования. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа представлена 4 модулями.

Применение игрового метода, создает эмоциональный настрой на занятия аквааэробикой, помогает снять напряжение и страх в воде, позволяет многократно повторять одно и то же упражнение в разных вариантах, помогает при воспитании чувств товарищества, выдержки. Включая изученные элементы техники плавания в игровые ситуации- у дошкольников появляется уникальная возможность быстро овладеть техникой плавания.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Дельфинёнок» физкультурно-спортивная.

Актуальность дополнительной общеразвивающей образовательной программы обусловлена тем, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на формирование гармоничной личности, ответственного человека. В соответствии с Целевой моделью развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденной приказом Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 программа направлена на формирование эффективной системы выявления, поддержки и развития способностей и талантов обучающихся. В связи с этим, программа «Дельфинёнок» позволяет сформировать у детей ответственное отношение к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; создать равные условия для занятий физической культурой и спортом, включая детей с ограниченными возможностями здоровья; привить культуру безопасной жизнедеятельности, профилактики вредных привычек; сформировать мотивацию к активному и здоровому образу жизни, занятиям спортом, развитие культуры здорового питания. На занятиях дошкольники в игровой форме смогут овладеть навыками плавания.

Новизна заключается в том, что овладение навыками плавания происходят не только в процессе отработки упражнений, но и через включение в занятия элементов аквааэробики, что помогает детям легче привыкнуть к воде, не бояться ее.

Отличительной особенностью данной Программы является то, что особое внимание уделяется дополнительно организованной образовательной деятельности по аквааэробике, которая включает в себя общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, элементы танца и музыкально – ритмические движения, подчиняющиеся определенному темпу, ритму выполнения и сопровождаются различной по характеру музыкой.

Педагогическая целесообразность.

На сегодняшний день сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно, является физическая культура. Правильная организация занятий физической культурой способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков. Занятия плаванием благотворно влияют на организм ребенка. Плавание помогает стать здоровым и сильным, ловким и выносливым, а также смелым. Тело человека находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении, всё это отличает плавание от всех физических упражнений и оказывает оздоровительное действие на организм детей дошкольного возраста.

Программа разработана в соответствии с принципами:

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип повторений;
- принцип постепенности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- принцип непрерывности;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей;
- принцип связи теории с практикой

Цель Программы - создание условий для укрепления здоровья и повышение двигательной активности дошкольников средствами аквааэробики.

Задачи:

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- формировать навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;
- отрабатывать плавательные навыки через разучивание синхронных упражнений и композиций;
- способствовать проявлению творческой активности;
- формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья;

Развивающие:

- развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия;
- развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку;
- развивать гибкость, красоту, пластику выполнения движений, умение слушать музыку при выполнении упражнений;
- развивать творческое воображение;

Воспитательные:

- воспитывать личностные качества: инициативность, целеустремленность, настойчивость, самодисциплину, уверенность в себе, организованность, ответственность, изобретательность, сообразительность, эмоционально-положительное отношение к сверстникам
- оптимизировать взаимоотношения между детьми, воспитывать умение организовывать деятельность в подгруппе сверстников;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движения в воде;
- формировать умение демонстрировать результаты своего труда.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 3-7 лет. Комплектование групп проводится с учётом индивидуальных особенностей занимающихся; пола, возраста, телосложения, уровня физической подготовленности, уровня развития плавательных умений и навыков, состояния здоровья. Грамотное комплектование учебных групп способствует лучшему освоению упражнений, повышению уверенности в своих силах и желания продолжать занятия.

Зачисление детей на обучение по дополнительной общеобразовательной программе происходит на основании предоставления заключения врача поликлиники об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Срок реализации программы рассчитан на 4 года обучения в учебный период (сентябрь – май): 2 раза в неделю (с учетом периода государственных праздников и каникулярного периода).

Максимальная недельная образовательная нагрузка не превышает допустимого объема, установленного СП 2.4.3648-20 и СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Для детей 3-4 лет -15 минут, для детей 4-5 лет – 20 минут, для детей 5-6 лет – 25 минут, для детей 6-7 лет – 30 минут.

Формы и методы обучения.

Основная форма обучения – групповая, предусмотрены индивидуальные занятия и занятия в малых группах.

Методы обучения:

- словесные методы: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

- наглядные методы: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; его анализ с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

- практические методы: 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.

Режим занятий: количество недель в 1 учебный год – 34, количество занятий – 68.

Количество обучающихся; 1 учебная группа – 10-15 человек.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи

- развивать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками; умение общаться с учетом общности интересов и возможностей других участников группы;

Метапредметные результаты:

Коммуникативные:

- способность ребенка правильно использовать правила общения в конкретных ситуациях;
- выполнять различные совместные упражнения в коллективе (формирование активной позиции в коллективе);
- работать в коллективе учитывая мнение сверстников (формирование навыков работы в группе, коллективе)

Познавательные:

- повышение уровня развития плавательных навыков;
- усвоение элементов техники выполнения упражнений в высокой воде на груди и спине;
- использование приобретенных плавательных навыков в синхронной деятельности на воде;
- уверенность в играх на воде, в работе в команде;
- формирование адекватной самооценки и оценки действий сверстников;
- устойчивый интерес к занятиям аквааэробикой,
- участие в соревнованиях по плаванию

Регулятивные

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- понимать цель деятельности и правила на занятиях по аквааэробике, при выполнении того или иного упражнения;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправить;
- учитывать требования безопасности, сохранности инвентаря, организации места занятий в бассейне и на суше;

Результативность Программы отслеживается путём выполнения тестовых заданий (коллектив авторов под редакцией Н.В. Микляевой):

- Синхронное погружение с выдохом в воду (сек.)
- Синхронное выполнение упражнений из разных исходных положений
- Синхронное скольжение на груди в одном и разных направлениях (м)
- Синхронное скольжение на груди с движениями ног (м)
- Синхронное скольжение на груди с движениями рук (м)

Способы проверки ожидаемых результатов

1. Открытые показы.
2. Результаты участия в конкурсах.
3. Метод педагогических наблюдений.

Модуль 1. Подготовительный

Цель: формирование навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде

Задачи:

Обучающие: - формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;

Развивающие: - развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия;

Воспитательные:

- воспитывать личностные качества: инициативность, целеустремленность, настойчивость, самодисциплину, уверенность в себе, организованность, ответственность, изобретательность, сообразительность, эмоционально-положительное отношение к сверстникам

- оптимизировать взаимоотношения между детьми, воспитывать умение организовывать деятельность в подгруппе сверстников;

Предметные ожидаемые результаты:

уметь:

- уметь держаться на воде;
- уверенно передвигаться в воде;
- выполнять синхронные движения в воде,
- соблюдать правила игр и упражнений в воде.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН первый год обучения

№	Раздел, тема занятий	Кол-во часов			Контрольно-оценочная деятельность
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 1. Подготовительный					
1.	Разные виды ходьбы, бега, прыжков в воде	4	-	4	Наблюдение, показ, контрольные задания
2	Разные виды упражнений в воде	4	-	4	Наблюдение, показ, контрольные задания
3	Игры на одновременное погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха	12	-	12	Наблюдение, показ, контрольные задания
4	Синхронные движения руками в воде	12	-	12	Наблюдение, показ, контрольные задания
5	Синхронные движения прямыми ногами, держась за бортик руками (на груди)	12	-	12	Наблюдение, показ, контрольные задания
6	Синхронное всплывание и лежание на воде	12	-	12	Наблюдение, показ, контрольные задания
7	Синхронные движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках	12	-	12	Наблюдение, показ, контрольные задания

ИТОГО	68	0	68	
--------------	-----------	----------	-----------	--

Тема 1 : «Разные виды ходьбы, бега, прыжков в воде»

Теория: Показ видеосюжета «Аквааэробика». Правила поведения в бассейне. Заучивание сигналов. Правила поведения в бассейне.

Практика: Выполнение упражнений по показу. Выполнение упражнений по сигналу с соблюдением правил.

Тема 2 : «Разные виды упражнений в воде»

Теория: Беседы о соблюдении правил безопасности в играх на воде

Практика: Выполнение передвижений с преодолением сопротивления воды; отталкивание мяча двумя руками. Выполнение синхронных движений. Выполнение передвижений шагом и бегом в разных направлениях.

Тема 3 : «Игры на одновременное погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха»

Теория: Беседы о соблюдении правил безопасности в играх на воде. Беседы, способствующие уверенному поведению на воде.

Практика: Выполнение передвижений в воде, не держась друг за друга и не толкаясь. Выполнение передвижений в кругу, держась за руки.

Тема 4: «Синхронные движения руками в воде»

Теория: Рассматривание стенда «Акробатические упражнения в воде»

Практика: Одновременное погружение лица в воду с задержкой дыхания.

Одновременное выполнение разных видов движений в воде (бег, ходьба, прыжки) в разных направлениях. Выполнение упражнений на развитие умения регулировать вдох и выдох. Синхронное выполнение движений в воде.

Выполнение движений в воде, держась за руку.

Тема 5: «Синхронные движения прямыми ногами, держась за бортик руками (на груди)»

Теория: Ситуативные разговоры, способствующие привитию чувства радости от действий в воде.

Практика: Выполнение синхронных передвижений в воде в разных направлениях (не держась друг за друга, держась за руки)

Тема 6: «Синхронное всплывание и лежание на воде»

Теория: Рассматривание плавающих игрушек, изучение правил игры с ними.

Практика: Выполнение самостоятельного перехода от одного бортика к другому. Выполнение одновременных передвижений в разных направлениях со сменой темпа. Выполнение упражнений с плавающими игрушками.

Тема 7 : «Синхронные движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках»

Теория: Повторение правил игры с плавающими игрушками.

Практика: Синхронное выполнение упражнения на принятие горизонтального положения тела в воде с опорой на руки. Свободное передвижение в пространстве в разных направлениях.

Модуль 2. «Подготовительные упражнения»

Цель: формирование навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде

Образовательные:

- формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья;

Развивающие:

- развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия;

Воспитательные:

- воспитывать личностные качества: инициативность, целеустремленность, настойчивость, самодисциплину, уверенность в себе, организованность, ответственность, изобретательность, сообразительность, эмоционально-положительное отношение к сверстникам

- оптимизировать взаимоотношения между детьми, воспитывать умение организовывать деятельность в подгруппе сверстников;

- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движения в воде;

Предметные результаты:**уметь:**

- выполнять синхронные движения в воде;
- соблюдать правила игр и упражнений в воде;
- держать равновесие при выполнении синхронных упражнений в воде.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**второй год обучения**

№	Раздел, тема занятий	Кол-во часов			Контрольно-оценочная деятельность
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 2. «Подготовительные упражнения на воде»					
1.	Разные виды упражнений в воде	6	-	6	Наблюдение показ, контрольные задания.
2	Игры на синхронное погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха, ориентировку под водой	10	-	10	Наблюдение, показ, контрольные задания
3	Синхронные движения рук в выполнении упражнений в воде	8	-	8	Наблюдение, показ, Контрольные задания
4	Одновременное всплытие и лежание на воде	12	-	12	Наблюдение, показ, контрольные задания
5	Синхронное скольжение на груди	12	-	12	Наблюдение, показ, контрольные задания
6	Синхронные движения ног в выполнении упражнений	8	-	8	Наблюдение, показ, контрольные задания
7	Синхронные движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках.	12	-	12	Наблюдение, показ, контрольные задания
ИТОГО		68	-	68	

Тема 1 : «Разные виды упражнений в воде»

Теория: Правила поведения в бассейне. Заучивание сигналов.

Практика: синхронно двигают руками и ногами; ходят и бегают в колонне по одному и разных направлениях удерживают равновесия. Игры и упражнения на разной глубине.

Тема 2 : «Игры на синхронное погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха, ориентировку под водой»

Теория: Беседы о соблюдении правил безопасности в играх на воде.

Практика: энергично вдыхают и продолжительно выдыхают при погружении в воду с открытыми глазами; координируют синхронные движения по сигналу; преодолевают сопротивление воды; выполняют упражнения в равновесии при одновременном выполнении движений; синхронно передвигаются по воде со сменой направления; двигаются с прямыми ногами, сохраняя горизонтальное положение.

Тема 3: «Синхронные движения рук в выполнении упражнений в воде»

Теория: Ситуативные разговоры, способствующие привитию чувства радости от действий в воде.

Практика: гребковые движения руками; ориентируются в пространстве; отталкиваются от бортика двумя ногами; скользят в положении «стрела» координируют и согласовывают движения.

Тема 4 : «Одновременное всплывание и лежание на воде»

Теория: Рассматривание стенда «Акробатические упражнения в воде»

Практика: синхронно и энергично отталкиваются двумя ногами, скользят в положении «стрела»; координируют движения; скользят по поверхности воды с опорой на руки, сохраняя горизонтальное положение в направлении движения; ориентируются в пространстве бассейна; игры на равновесие при ходьбе, беге и прыжках в глубокой воде.

Тема 5: «Синхронное скольжение на груди»

Теория: Рассматривание стенда «Акробатические упражнения в воде»

Практика: скользят на груди в одном и разных направлениях; игры на ориентацию под водой; погружаются в воду с головой, с открытыми глазами; игры на проявление самостоятельности

Тема 6 : «Синхронные движения ног в выполнении упражнений»

Теория: Рассматривание стенда «Акробатические упражнения в воде»

Практика: синхронно скользят по воде; одновременно двигают ногами и регулируют вдох – выдох; игровые упражнения на совместную координацию движений.

Тема 7 : «Синхронные движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках»

Теория: Рассматривание стенда «Акробатические упражнения в воде»

Практика: скользят на груди, совместно выполняя движение ногами, с предметом в руках; ориентируются в пространстве бассейна; передвигаются разными способами в воде.

Модуль 3. «Занятия в высокой воде»

Цель: формирование плавательных навыков через разучивание синхронных упражнений и композиций

Задачи:

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;

Развивающие:

- развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку;

Воспитательные:

- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движения в воде;
- формировать умение демонстрировать результаты своего труда.

Предметные результаты:

уметь:

- Плавать в технике «кроль» на груди, синхронно выполнять упражнение;
- Уверенно передвигаться в воде, координировать движения;
- проявлять интерес к акваэробике.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН третий год обучения

№	Раздел, тема занятий	Кол-во часов			Контрольно-оценочная деятельность
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 3. «Занятия в высокой воде»					
1.	Разные виды упражнений в высокой воде	4	-	4	Наблюдение, показ, контрольные задания
2	Игры на одновременное погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха, ориентировку под водой	8	-	8	Наблюдение, показ, контрольные задания
3	Синхронное всплывание и лежание на воде	8	-	8	Наблюдение, показ, контрольные задания
4	Синхронные движения рук в выполнении упражнений в воде	8	-	8	Наблюдение, показ, контрольные задания
5	Синхронное скольжение на груди	10	-	10	Наблюдение, показ, контрольные задания
6	Синхронное скольжение на спине	10	-	10	Наблюдение, показ, контрольные задания
7	Синхронные движения ног в работе в команде	10	-	10	Наблюдение, показ Контрольные задания
8	Синхронные движения ногами в скольжении на груди	10	-	10	Наблюдение, показ, контрольные задания

ИТОГО:	68	-	68	
---------------	-----------	----------	-----------	--

Тема 1: «Разные виды упражнений в высокой воде»

Теория: Беседы о соблюдении правил безопасности в играх на воде.

Практика: Одновременно подныривают в обруч с задержкой дыхания. движутся синхронно с предметом в руках.

Тема 2: «Игры на одновременное погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха, ориентировку под водой»

Теория: Беседы о соблюдении правил безопасности при выполнении командных упражнений. Беседы, способствующие формированию навыка уверенного поведения на воде.

Практика: группируются из исходного положения «стоя»

всплывают, лежат на воде, скользят на груди в сочетании с движениями ногами

Тема 3: «Синхронное всплывание и лежание на воде»

Теория: Ситуативные разговоры, способствующие привитию чувства радости от действий в воде

Практика: Плавают на груди выполняя движения руками. Вдыхают и выдыхают, задерживая дыхание, сочетая с синхронными движениями рук

Тема 4 : «Синхронные движения рук в выполнении упражнений в воде»

Теория: Ситуативный разговор о выносливости.

Практика: Синхронно выполняют движения руками. Скользят на груди, сочетая движения рук с партнерами

Тема 5: «Синхронное скольжение на груди»

Теория: Ситуативный разговор о настойчивости и целеустремленности

Практика: Скользят на груди, согласовав движения рук и ног, синхронно двигаются на груди

Тема 6: «Синхронное скольжение на спине»

Теория: Рассматривание стенда «Акробатические упражнения в воде»

Практика: одновременно подныривают под круг, задерживая дыхание.

группируются в воде и всплывают, плавают под водой в технике кролем на груди

Тема 7: «Синхронные движения ног в работе в команде»

Теория: Рассматривание стенда «Акробатические упражнения в воде»

Практика: выполняют синхронные гребковые движения руками на глубине

при плавании кролем на груди, синхронно плавают кролем на груди, синхронно группируются в воде и всплывают на поверхность

Тема 8 : «Синхронные движения ногами в скольжении на груди»

Теория: Рассматривание стенда «Акробатические упражнения в воде»

Практика: синхронно двигаются в разных направлениях, выполняют

поочередно маховые движения прямыми ногами, синхронно скользят на груди

с предметом в руках, задерживают дыхание при одновременном погружении в воду.

Модуль 4. «Синхронные упражнения в высокой воде»

Цель: формирование умений демонстрировать результаты своего труда

Задачи:

Образовательные:

- отрабатывать плавательные навыки через разучивание синхронных упражнений и композиций;

Развивающие:

- развивать гибкость, красоту, пластику выполнения движений, умение слушать музыку при выполнении упражнений;

Воспитательные:

- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движения в воде;

Предметные результаты:

уметь:

- синхронно плавать в технике кроль на спине;
- самостоятельно и уверенно при выполнении упражнений в воде сохранять координацию движений;
- проявлять потребность в занятиях аквааэробикой

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН четвёртый год обучения

№	Раздел, тема занятий	Кол-во часов			Контрольно-оценочная деятельность
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 4. «Синхронные упражнения в высокой воде»					
1.	Разные виды упражнений в высокой воде	4	-	4	Наблюдение, показ, контрольные задания
2	Игры на синхронное погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха, ориентировку под водой	6	-	6	Наблюдение, показ, контрольные задания
3	Одновременное всплывание и лежание на воде	6	-	6	Наблюдение, показ, контрольные задания
4	Синхронное скольжение на груди	6	-	6	Наблюдение, показ, контрольные задания
5	Синхронное скольжение на спине	6	-	6	Наблюдение, показ, контрольные задания
6	Синхронные движения рук в выполнении упражнений	8	-	8	Наблюдение, показ, контрольные задания

7	Синхронные движения ногами в скольжении на груди	8	-	8	Наблюдение, показ Контрольные задания
8	Синхронные движения ногами в скольжении на спине	12	-	12	Наблюдение, показ, контрольные задания
9	Согласование движений рук и ног при синхронном выполнении упражнений	12	-	12	Наблюдение, показ Контрольные задания
ИТОГО:		68	-	68	

Тема 1: «Разные виды упражнений в высокой воде»

Теория: беседы о технике безопасности в бассейне

Практика: синхронно выполняют гребковые движения руками на глубине, группируются в воде и всплывают на поверхность, двигаются в разных направлениях, согласовывая движения

Тема 2: «Игры на синхронное погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха, ориентировку под водой»

Теория: закрепить знание знаков и правила поведения в глубокой воде.

Практика: синхронно выполняют движения ногами при плавании кролем на груди, скользят на спине с предметом в руках, плавают в технике кролем на груди, одновременно всплывают на поверхность по сигналу

Тема 3: «Одновременное всплывание и лежание на воде»

Теория: закрепить знание знаков и правила поведения в глубокой воде

Практика: синхронно плавают на груди с дополнительными упражнениями, двигаются под водой с задержкой дыхания, двигаются в разных направлениях, согласовывают движения, игры на ориентировку в пространстве

Тема 4: «Синхронное скольжение на груди»

Теория: Закрепить понятие дружба, взаимопомощь

Практика: синхронно скользят на груди, скользят на груди с сочетанием движений синхронного плавания

Тема 5: «Синхронное скольжение на спине»

Теория: Закрепить представление детей о поговорке «В здоровом теле здоровый дух»

Практика: синхронно выполняют гребковые движения руками на глубине, группируются в воде и всплывают на поверхность, двигаются в разных направлениях, согласовывая движения, выполняют упражнение на задержку дыхания по сигналу

Тема 6: «Синхронные движения рук в выполнении упражнений»

Теория: закрепить понятие детей о водных видах спорта

Практика: синхронно выполняют гребковые движения руками на глубине, синхронно плавают, выполняя упражнения, задерживают дыхание по сигналу

Тема 7: «Синхронные движения ногами в скольжении на груди»

Теория: закрепить понятие детей о водных видах спорта

Практика: плавание с группированием с одновременным всплыванием, плавание кролем на груди в разных направлениях.

Тема 8: «Синхронные движения ногами в скольжении на спине»

Теория: закрепить понятие детей о водных видах спорта

Практика: синхронно всплывают, лежат на воде, скользят на груди в сочетании с движениями ног, группируются в воде и всплывают, проявляют настойчивость, целеустремленность, одновременно двигаются под водой с открытыми глазами, задерживая дыхание, задерживают дыхание при одновременном погружении в воду с головой

Тема 9: «Согласование движений рук и ног при синхронном выполнении упражнений»

Теория: Формирование представлений о синхронном плавании

Практика: ложатся на воду, сохраняют равновесие, скользят на груди в разных направлениях, координируют совместные движения, проявляют чувство товарищества, заботу, владеют техникой синхронного плавания с выполнением упражнений, регулируют дыхание.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При подборе игровых упражнений учитываются следующие педагогические условия:

- осознание детьми техники выполнения, освоение элементов техники на суше, совершенствование на глубокой воде;
- активное участие детей в игре для преодоления чувства неуверенности;
- исключение поддерживающих предметов (доски, круги), страховки под живот при выполнении упражнений на груди.

Неотъемлемой составной частью аквааэробики является разминка, проходит в игровой форме. Игры и игровые упражнения способствуют подготовке к работе в воде те группы мышц, которые принимают участие в аквааэробике.

Упражнения для развития силовых способностей

Упражнения для развития силовых способностей могут быть включены в большинство занятий по аквааэробике в качестве составной части или выделены в самостоятельное занятие.

Вода обеспечивает постоянное сопротивление движениям занимающихся. При выполнении движений в воде благодаря её гидродинамическим свойствам большая часть мышечных усилий распределяется по всей траектории движений практически равномерно, что обеспечивает гармоничное развитие мышечной массы и уменьшение жировой массы тела.

Упражнения на развитие гибкости

Гибкость – это морфофункциональная способность двигательного аппарата, позволяющая выполнять движения с определённой амплитудой (показатель – размах движений).

Упражнения для развития гибкости выполняются после разминки или в самом конце занятий:

1. Вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах с большим количеством повторений.
2. Вращение таза или туловища.
3. Пружинистые и маховые движения в основных суставах – обязательно с противоположными движениями руками и ногами (при выполнении маха ногой вперёд – вверх выполнять движения руками назад – вниз и наоборот).
4. Пружинистые наклоны туловища (вперёд и в стороны).

Материально-техническое оборудование

Помещение:

1. Бассейн.

Дополнительное оборудование

1. Доски для плавания (15),
2. Круги надувные (15),
3. Нарукавники (15 пар),
4. Нудлы (15),
5. Надувные мячи (15),
6. Кораблики (плавающие игрушки) (15),
7. Камушки (по 20 - 30),
8. Канат из цветных пробок длинный (1),
9. Обручи (15),
10. Гимнастические палки (15),
11. Профилактическая дорожка (2),
12. Гимнастические скамейки (2),
13. Карточки и схемы выполнения упражнений.

Технические средства:

1. Подборка музыкального материала.
2. Видеокамера.
3. Цифровой фотоаппарат.

Список литературы

1. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие / Л.Н. Волошина. – М.: АРКТИ, 2005. – 108 с. (Развитие и воспитание).
2. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
3. Микляева Н.В. Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности. Москва, Аркти, 2011г
4. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.
5. 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.
6. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. -М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.-(Приложение к журналу «Управление ДОУ»)

