

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей «Технический» имени С.П. Королева» городского округа Самара

Принята на заседании  
методического объединения  
дошкольных групп  
Протокол №5  
от «31» мая 2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«АКВААЭРОБИКА»**

**(ознакомительный уровень)**

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Возраст обучающихся: **4 – 7 лет**

Срок реализации: **1 год**

Ф.И.О., должность разработчика программы:  
инструктор по физической культуре  
высшей категории  
Филимонова Ольга Николаевна

Самара, 2022 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана в соответствии с законодательными нормативными документами:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. N 1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

### **АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Умение плавать - жизненно важный для каждого человека навык.

Благоприятное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным. В медико-физиологическом аспекте это укрепление различных функциональных систем детского организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-

двигательной и пр.), в психологическом аспекте — формирование произвольной регуляции движений и действий, в педагогическом — это не только обучение дошкольника сложноорганизованным действиям, но и способ становления навыков саморегуляции.

Особое влияние на интеграцию физических, психоэмоциональных способностей дошкольника, приобщение к здоровому образу жизни, культурному и спортивному наследию оказывает аквааэробика. Комплексное применение элементов аквааэробики, гидропластики в воде при обучении детей плаванию способствует не только обучению основным навыкам плавания, но и помогает научиться применять их при освоении более сложных координационных движений в воде.

Работа инструктора по физической культуре должна быть направлена не только на обучение детей плаванию по традиционной методике, но и на развитие координационных способностей дошкольников посредством использования акробатических упражнений в воде, аквааэробики и гидропластики.

Поиск новых путей и форм укрепления здоровья детей дошкольного возраста объясняется рядом причин: экологически неблагоприятным образом жизни, повышенным потоком информации и высокой степенью утомляемости. Именно в первые семь лет у детей закладываются основы здоровья, формируется большее количество жизненно важных двигательных навыков и умений, создаются решающие предпосылки для всестороннего гармоничного развития личности. Дошкольники постоянно ощущают потребность в движении, объем которого обуславливается закономерностями роста детского организма, активным взаимодействием его с окружающей средой.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что каждый ребенок должен преодолеть чувство страха и неуверенности, при занятии плаванием.

**Особенностью данной программы является** то, что особое внимание уделяется непосредственно образовательной деятельности по аквааэробике, которые включает в себя общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, элементы танца и музыкально-ритмические движения, подчиняющиеся определенному темпу, ритму выполнения .

Непосредственно образовательная деятельность по гидропластике позволяет выполнять движения в воде более медленно, плавно и ритмично. Весь этот комплекс воздействия формирует у детей координацию движений, способствует быстрому и рациональному овладению двигательных навыков, а также содействует развитию интереса детей к занятиям плаванием.

**Цель программы:** обучение детей дошкольного возраста определенным плавательным навыкам.

Для решения поставленной цели определены следующие **задачи:**

- улучшать координацию движений и равновесие в воде;
- научить детей уверенно держаться на воде,
- способствовать развитию подвижности суставов;
- укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- формировать новые двигательные умения и навыки, используя элементы аквааэробики и гидропластики;
- формировать культурно – гигиенические навыки, навыки самообслуживания и личной гигиены;
- развивать физические качества (ловкость, выносливость, гибкость, равновесие);
- формировать элементарные правила безопасного поведения на воде;
- способствовать закаливанию организма.

Для успешного освоения дошкольниками упражнений и движений в воде используются общепринятые **методические приемы.**

Наиболее эффективны следующие методические приемы:

1. Выполнение упражнений в парах с помощью партнера
2. Контрастные упражнения
3. Вариативность при изучении движений
4. Выполнение движений в соревновательной и игровой форме
5. Облегчение (усложнение) условий выполнения движений
6. Медленное плавание
7. Выполнение движений, держась за неподвижную опору
8. Образное сравнение и др.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

- Возраст обучающихся: 4-7 лет;
- Состав групп – обучающиеся одного возраста;
- Количественный состав групп: 8-12 человек;
- Принцип набора в группы – свободный;
- Срок реализации – 1 год.
- Программа рассчитана на 56 занятий (2 занятия в неделю).
- Продолжительность 1 занятия – 20 минут. Занятия проводятся спаренными.

- Все занятия имеют стандартную структуру, наполняемую разным содержанием и зависимости от темы занятия.
- Программа адаптирована под изменения учебной нагрузки. Педагог имеет возможность изменять учебную нагрузку в зависимости от особенностей организации образовательного процесса, адаптируя количество практических занятий и их содержание.

Перед занятиями по плаванию проверяется наличие у детей всех плавательных принадлежностей, оказывается помощь детям в подготовке всего необходимого. Инструктор сопровождает детей в бассейн, оказывает помощь и при раздевании, и при одевании, и при вытирании, и при высушивании волос, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее.

**Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию включают следующее:**

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

#### **Основные принципы программы:**

1. **Принцип научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. **Принцип активности и сознательности** – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. **Принцип комплексности и интегративности** - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса.
4. **Принцип природосообразности** – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.
5. **Принцип взаимодействия** детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

6. **Принцип систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

7. **Принцип связи теории с практикой** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

8. **Принцип повторений умений и навыков** – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

При составлении занятий используется тематический принцип.

**Структура занятия** традиционна для занятий физической культурой и состоит из трех частей:

- вводная часть или разминка (активация организма, разогрев мышц и суставов)
- основная часть (укрепление мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем)
- заключительная часть (привести в норму частоту сердечных сокращений, добиться ровного и спокойного дыхания, упражнения на гибкость, растяжку и релаксацию).

**Ожидаемые результаты:**

Дети выполняют упражнения с различным оборудованием в горизонтальном и вертикальном положении тела.

При выполнении упражнений сохраняется заданный темп и ритм.

Дети при выполнении упражнений сохраняют координацию движений, равновесие.

**Способы проверки умений и навыков детей:**

Педагогический анализ знаний и умений (диагностика) проводится 2 раза в год в форме наблюдения за детьми в процессе непосредственно образовательной деятельности и индивидуальной работе, в процессе выполнения заданий, позволяющих оценить уровень овладения навыками плавания на входном и итоговом этапах.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Мир в капле воды.	1	2	3
2	Дышим правильно	0, 5	2,5	3
3	Я лежу и не тону	1	9	10
4	Скольжение по воде	1,4	12,6	14
5	Ныряние	0,8	7,2	8
6	Учимся плавать	1,4	12,6	14
7	Прыжки в воду	0,2	1,8	2
8	Я воды не боюсь!		1	1
9	Танцы на воде		1	1
	Итого	5,4	50,6	56

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### **Мир в капле воды (3 часа)**

Беседа о воде, ее пользе и свойствах. Техника безопасности. Как вести себя в бассейне.

#### *Практика*

Элементы сухого плавания. Передвижения по дну и элементарные движения в воде.

Упражнения на дыхание.

#### **Дышим правильно (3 часа)**

Техника безопасности и правила поведения на воде. Как правильно дышать.

#### *Практика*

Задержка дыхания. Выдох на границе воды и воздуха. Выдох в воду.

Простейшие движения под водой. Скольжение на задержке дыхания. Вдох над водой и выдох в воду при скольжении.

### **Я лежу и не тону (10 часов)**

Техника безопасности и правила поведения на воде. Спокойное дыхание.

#### *Практика*

Дыхательная гимнастика. Лежание на воде на спине и на груди с плавсредством, с опорой, самостоятельно.

Упражнения на равновесие: «Звездочка», «Осьминог», «Поплавок».

### **Скольжение по воде (14 часов)**

Техника безопасности и правила поведения на воде. Сухое плавание. Правильное дыхание.

#### *Практика*

Дыхательные упражнения. Лежание на воде с плавсредством и без него. Скольжение на груди и спине с опорой и без нее. Скольжение на груди и спине с движением ног кролем.

### **Ныряние (8 часов)**

Техника безопасности и правила поведения на воде. Как правильно нырять.

#### *Практика*

Погружение в воду, в том числе с головой. Открывание глаз в воде.

Простейшие движения под водой. Ныряние и подныривание.

Доставание предметов со дна.

### **Учимся плавать (14 часов)**

Техника безопасности и правила поведения на воде. Дыхание пловца.

#### *Практика*

Дыхательные упражнения. Всплытие и лежание на воде. Скольжение.

Гребки руками кролем. Движения ног кролем. Гребки руками брассом. Движения ног брассом.

Попеременные движения ногами и руками при плавании кролем. Одновременные движения ногами и руками при плавании брассом.

Плавание с полной координацией.

## **Прыжки в воду (2 часа)**

Техника безопасности и правила поведения на воде. Прыгаем правильно.

### *Практика*

Прыжки в воде на месте и в движении. Спады вперед. Прыжки ногами вперед, прыжки головой вперед.

## **Я воды не боюсь! (1 час)**

Практика: веселая игра-соревнование.

## **Танцы на воде (1 час)**

Практика: танцевальные упражнения с предметами.

### **Структура занятия**

3 минуты - разминка на суше;

5 минут – обучение базовым движениям аквааэробики с предметами и без предметов.

5-10 минут – обучение плаванию и элементам аквааэробики, согласованности выполнения движений;

5 - подвижные игры на воде;

2-7 минут - свободное плавание.

### **Занятие строится по следующей схеме:**

подготовительная часть,

основная часть,

заключительная часть.

**Подготовительная часть** состоит из выполнения умеренных по интенсивности физических упражнений в воде, с предметами и без, обеспечивающих разогревание организма, повышение частоты пульса, дыхания.

**Основная часть** направлена на развитие физических качеств, силы, гибкости, выносливости, а также основных навыков плавания. Состоит из выполнения плавательных движений, элементов художественного плавания, упражнений на развитие акватворчества, комплексного использования умений и навыков в самостоятельной деятельности и в сотворчестве с педагогом.

**Заключительная часть** предусматривает постепенное снижение нагрузки, выполнение дыхательных упражнений, релаксации, заданий на расслабление методом контраста («напряжение» - «расслабление») и восстановление дыхания.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	<i>Тема занятия</i>	Количество часов
1.	Мир в капле воды.	3
2.	Дышим правильно.	3
3.	Я лежу и не тону.	4
4.	Скольжение по воде.	4
5.	Ныряние.	2
6.	Я лежу и не тону.	2
7.	Скольжение по воде.	2
8.	Учимся плавать.	2
9.	Ныряние.	2
10.	Я лежу и не тону.	2
11.	Скольжение по воде.	2
12.	Ныряние.	2
13.	Учимся плавать.	2
14.	Скольжение по воде.	2
15.	Ныряние.	2
16.	Я лежу и не тону.	2
17.	Скольжение по воде.	2
18.	Учимся плавать.	4
19.	Скольжение по воде.	2
20.	Учимся плавать.	2
21.	Прыжки в воду.	2
22.	Учимся плавать.	4
23.	Я воды не боюсь!	1
24.	Танцы на воде.	1
<b>Итого</b>		<b>56</b>

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В процессе занятий аквааэробикой используются **две группы методов**:

1. общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
2. специфические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

**Метод строго регламентированных упражнений** предусматривает твердо предписанную программу движений; точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой; нормирование интервалов отдыха; применение вспомогательных средств управления действиями и контроля нагрузки.

К методам строго регламентированного упражнения относятся:

методы, направленные на освоение спортивной техники - методы разучивания упражнения в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные);

методы, направленные на воспитание физических качеств.

**Непрерывные методы** тренировки используются для повышения аэробных возможностей, воспитание специальной выносливости.

**Интервальные методы** тренировки – это выполнение серии упражнений одинаково и разной продолжительности с постоянной или переменной интенсивностью. Интервальные методы, предусматривают выполнение упражнений, как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха.

**Игровой метод** используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Бассейн.
- Поддерживающие приспособления (пояса, надувные игрушки, жилеты и круги).
- Гибкие палки.
- Доска для плавания.
- Приспособления, увеличивающие сопротивление воды (перчатки, лопатки).
- Мячи.
- Тонущие игрушки.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Аквафитнес / И. Тихомирова. – М.: Питер, 2005.- 125 с.
2. Большакова И.А. Маленький дельфин: пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений / И.А.Большакова. - М.: Аркти, 2005. – 24 с.
3. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: ЧЕЛОВЕК, Донецк: Пространство, 2009. – 48 с., (Библиотечка тренера).
4. Полная энциклопедия оздоровительных упражнений/ пер. с англ. О.П. Бурмаковой. – М.: АСТ: Астрель, 2010. – 329 с.