

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 4

Принята

решением Педагогического Совета:
протокол № 1
от «17» августа 2020 г.

Утверждена

приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 4»
от «17» августа 2020 г. № 169н
_____ Е.И. Толмачева



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Дельфиненок»**

Возраст обучающихся: 4-5 лет
Срок реализации: с 01.10.2020 по 14.05.2021

Автор-составитель:
Е.М. Чувашлев

2020 год

Содержание

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.....	3
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1.1. Цель и задачи Программы.....	6
1.2. Принципы построения и реализации Программы.....	7
1.3. Планируемые результаты освоения Программы.....	7
1.4. Механизм оценки результатов освоения Программы.....	7
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	10
2.1. Структура и основные направления реализации Программы.....	10
2.2. Методы, используемые при реализации Программы.....	12
2.3. Учебный план развивающих занятий.....	12
2.4. Календарно-тематический план развивающих занятий.....	14
2.5. Взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся.....	16
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	16
3.1. Форма и режим занятий.....	16
3.2. Методическое обеспечение Программы.....	17
3.3. Материально-техническое оснащение Программы.....	17
ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	18

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеразвивающая программа (ДОП) «Дельфиненок»
Направленность ДОП	Физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся	4- 5 лет
Нормативно-правовая основа для разработки ДОП	<p>Дополнительная общеразвивающая программа является нормативным документом, регламентирующим содержание дополнительного образования, деятельность педагогического работника и разработана в соответствии с:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Федеральным законом от 29.12.2012 3 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». - Постановлением от 15 августа 2013 г. № 706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг».
Аннотация содержания ДОП	<p>Настоящая программа не дублирует содержание основной образовательной программы ДОУ, является дополнительной и учитывает специфику работы с детьми дошкольного возраста, возрастные особенности дошкольников 4-5 лет. Ее отличительной особенностью является деятельность педагога, направленная на обучение детей аквааэробике, в процессе которой происходит развитие физической и общей культуры, гармонии и высокой самооценки, приобщение к здоровому и активному образу жизни.</p>

1.1. Пояснительная записка

Умение плавать относится к числу жизненно необходимых навыков. Плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений. Поиск наиболее эффективных средств, целенаправленно воздействующих на формирование техники движений в процессе обучения плаванию, особенно актуален для детей дошкольного возраста, поскольку в данный период происходит интенсивное формирование знаний, умений, навыков. С этим возрастом связано глобальное психическое новообразование - произвольность психических процессов и поведения, проявляющаяся в способности управлять своей умственной и двигательной деятельностью.

Выполнение плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде, создает определенные трудности для восприятия собственных движений и управления ими. Успешное овладение двигательным действием в значительной степени зависит от того, насколько развита у ребенка способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, насколько адекватны его двигательные представления.

Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Купание, плавание, игры и развлечения на воде - одно из самых полезных физических упражнений, способствующий оздоровлению детей, укрепляющий их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

В последнее время увеличение числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата определило необходимость поиска эффективных средств коррекции в условиях ДОУ. Одним из таких средств являются занятия аквааэробикой.

Аквааэробика — это популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать детей. Одной из ее особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном (в отличие от плавания) положениях тела на глубокой и мелкой воде. При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах. Выталкивающая сила воды создает благоприятные условия для детей с избыточным весом. Тем более движения в воде имеют статодинамический характер, что благоприятно воздействует на рост мышечной и уменьшение жировой массы тела. С помощью аквааэробики можно укрепить даже те связки и мышцы, которые с трудом развиваются во время занятий на суше; например, сухожилия, ограничивающие с боков подколенную ямку.

Велико гигиеническое значение аквааэробики. Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов. Аквааэробика – один из видов спорта, включающий в себя элементы художественной гимнастики, хореографии и плавания, развивающий гибкость, формирующий правильную осанку.

Для достижения результатов в аквааэробике необходимо развивать плавательные навыки, умение действовать слаженно, проявлять творчество в преобразовании и украшении композиций. Использование данной методики рекомендуется для детей 4-5 лет.

Как известно, чем раньше ребенок воспримет гамму разнообразных впечатлений, чувственного опыта, особенно в таком виде деятельности, как движение под музыку, тем более гармоничным, естественным и успешным будет дальнейшее развитие ребенка и, возможно, меньше будет проблем у наших детей с развитием речи, внимания, памяти, формированием красивой осанки. Настоящая программа разработана на основе методических пособий «Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ» под редакцией Н.В. Микляевой и «Физкультура и плавание в детском саду» под редакцией С.В. Яблонской. В этих пособиях представлены инновационные формы работы по плаванию - аквааэробике и синхронному плаванию.

Актуальность программы

В процессе работы в бассейне дошкольного учреждения выяснилось, что дети разных возрастных групп испытывают определенные затруднения в овладении плавательными навыками. Дошкольники 4-5 лет затрудняются в выполнении упражнений на всплытие и скольжение на груди и спине. Многие дети неправильно держат голову при плавании, не всегда согласовывают движения руки ног с дыханием. Для устранения этих недостатков и для достижения хороших результатов по обучению плаванию была выбрана аквааэробика.

Актуальность выбранной темы заключается в том, что в последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулок, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей. Как сделать, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, интересными, познавательными?

Аквааэробика включает элементы плавания и синхронного плавания, водного поло, различных игр и эстафет на воде. В отличие от других видов физических упражнений аквааэробика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект. Аквааэробика, так же как и плавание, повышает сопротивляемость организма воздействию температурных колебаний, воспитывает стойкость к простудным заболеваниям. Во время занятий в воде мышцы конечностей напрягаются и расслабляются ритмично. Выполнение статических упражнений в воде способствует самовытяжению позвоночника, его естественной разгрузки, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка, при одновременном укреплении всех групп мышц. Построение занятий в игровой форме с высоким уровнем положительных эмоций - залог успешного обучения и воспитания, закаляющего эффекта и реализации других оздоровительных задач. Одной из особенностей аквааэробики является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положении (в отличие от плавания). При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах. Давление воды на подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела – все это способствует притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчает его работу. Занятия аквааэробикой помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико их оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно

развивающийся детский организм: формирование «мышечного корсета», предупреждение искривления позвоночника, гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног; устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Основными средствами занятий являются физические упражнения, выполняемые в воде:

- для освоения с водной средой;
- для освоения и совершенствования навыка плавания;
- игры на воде;
- на силовые способности;
- на гибкость;
- на выносливость;
- на расслабление;
- на дыхание;
- на укрепление мышц, поддерживающих осанку.

Новизна программы

Новизна программы направлена на:

- создание условий для знакомства с новой формой физической активности и активного участия в ней детей дошкольного возраста;
- проведение занятий по аквааэробике как сопутствующее, преимущественное продолжение обучения плаванию детей дошкольного возраста;
- включение в занятия нетрадиционных средств обучения: релаксационные упражнения в воде, способствующие раскрытию творческой самобытности ребенка, художественное плавание с использованием музыки.

1.1. Цель и задачи программы

Цель программы - обеспечение оздоровления, закаливания детского организма, всестороннего физического развития средствами музыкальных ритмичных согласованных движений в воде.

Задачи программы:

- развитие творчества в игровых действиях под музыку в воде;
- выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде;
- развитие чувства ритма, пластики в движениях;
- развитие умения двигаться под музыку при выполнении упражнений;
- гармоничное развитие мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног посредством аквааэробики;
- развитие плавательных навыков через разучивание согласованных упражнений и композиций;

- обучение уверенным и безбоязненным движениям в воде под музыку;
- формирование устойчивого интереса к занятиям, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде посредством аквааэробики;
- совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма посредством аквааэробики.

1.2. Принципы построения и реализации Программы

Принципы реализации Программы

1. **Систематичность.** Занятия аквааэробикой должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.
2. **Доступность.** Предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению. Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям.
3. **Наглядность.** Предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование.
4. **Последовательность и постепенность.** При обучении детей аквааэробике простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним следует приступать только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих.
5. **Индивидуальность подхода** – учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.

1.3. Планируемые результаты освоения программы:

- проявляет интерес к музыкальному искусству, искусству танца на воде;
- сформировано чувство ритма, пластики в движениях;
- сформировано умение самостоятельно подбирать элементы для танцевальных композиций;
- расширен спектр двигательных умений и навыков в горизонтальном и вертикальном положениях тела в воде;
- повышена динамика развития движений в воде посредством аквааэробики;
- раскрепощен в воде, испытывает чувство радости и удовольствия от движений;
- сформирована грация, пластичность, выразительность движений.

1.4. Механизм оценки результатов развивающей работы

Уровень развития основных навыков оценивается с помощью тестирования подготовленности по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд

контрольных упражнений. Мониторинг строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей. Педагогический контроль осуществляется путем оценки сформированных у детей специальных умений и навыков. Уровень овладения навыками оценивается по 4-балльной системе.

3,5 балла и выше - *качество сформировано*,

2,5- 3,4 балла - *в процессе формирования*,

2,4 балла и ниже - *перспектива формирования*.

Тестирование проводится в начале и в конце учебного года. Результаты вносятся в диагностическую карту освоения навыков, на основании которой осуществляется анализ развития плавательных способностей детей дошкольного возраста по навыкам и умениям, анализ уровня общей плавательной подготовленности, а также проводится сравнительная диагностика роста плавательных умений.

Оценочные тесты по обучению плаванию детей 4-5 лет

№ п/п	Ф.И. ребенка	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Специальные упражнения	Синхронное плавание	Плавание произвольным способом	Сумма баллов
1							
2							
3							

Тестовые задания и критерии:

1. Скольжения на груди: 4 б - ребенок проскользил 3 м и более; 3 б- 3 м; 2 б- 2 м; 1 б- 1 м.

2. Скольжение на спине: 4 б - ребенок проскользил 3 м и более; 3 б- 3 м; 2 б- 2 м; 1 б- 1 м.

3. Специальные упражнения: 4 б - правильно; 3 б- имеется неточность;

2- удовлетворительно;

1 б - не справился.

Фигурное плавание: 4 б - правильно; 3 б - имеется неточность; 2 удовлетворительно; 1 б- не справился

5. Плавание произвольным способом: 4 б - 7 м и более; 3 б - 5- 6 м; 2 б 3 - 4 м; 1 б - менее 3 м.

Методика проведения диагностики.

1. Скольжение на груди:

стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрела» на груди. Тело ребенка должно быть у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

2. Скольжение на спине:

Стоя у бортика, руки вверх соединены, присесть, прогнуться назад, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна бассейна и выполнить упражнение «Стрела» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.

3. Специальные упражнения.

Глубина воды - по пояс.

1. Подъем колена.

Из исходного положения, стоя на одной ноге (прямой), другую ногу, сгибая, поднять вперед выше горизонтали (допускается любой угол в коленном суставе), носок оттянут. Туловище следует удерживать в вертикальном положении. При подъеме колена может быть использован любой вариант (стоя на месте, с перемещением в любых направлениях, в шагах, беге, подскоках).

2. Мах выполняется стоя на одной ноге, в горизонтальном положении. Прямая маховая нога поднимается точно вперед - горизонтально, разрешено небольшое «выворотное» положение стопы. Разрешается использовать любое сочетание маха ногой с движениями на месте, шагами, бегом, подскоками. Возможна также разная плоскость движения:

1) мах вперед;

2) вперед - в сторону (по диагонали) или в сторону.

Выполняется на 2 счета:

1- сгибая колено, поднять правую ногу вперед - вниз (мах может быть выполнен в любом направлении - вперед, по диагонали, назад);

2 - вернуться в исходное положение.

3. Прыжок - ноги - вместе, ноги - врозь.

Выполняется из исходного положения: пятки вместе, носки слегка врозь (на ширину стопы). Отталкиваясь двумя ногами, выпрыгнуть невысоко вверх и затем принять положение полуприседа ноги врозь (стопы слегка повернуты наружу или параллельны), при приземлении опуститься на всю стопу, вернуться в и.п.

4. Выпад может быть выполнен любым способом (шагом, скачком, после маха), а также в разных направлениях (вперед, в сторону). Основным вариантом этого «аэробного шага» является положение «выпад вперед».

5. Шаг напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Стоя на прямой ноге (туловище вертикально), другую ногу сгибая поднять точно вперед. «Marching» - ходьба на месте, «Walking» - ходьба в различных направлениях, вперед-назад, по кругу, по диагонали.

6. Бег - переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета. «Joging» - вариант бега, типа «трусцой».

7. Подскоки выполняются в ритме «И - РАЗ» или «РАЗ - ДВА».

4. Фигурное плавание.

Технику исполнения оценивают 3 характеристики - правильность выполнения, синхронность, сложность. Дети находятся на небольшой глубине, их движения должны быть четкими и уверенными от начала и до конца выступления. Все члены команды должны синхронно менять положение тела, производить толчки и перемещения.

5. Плавание произвольным способом.

Проплыть любым способом при помощи движений ног, рук с использованием навыков правильного дыхания.

2. Содержание программы

2.1. Структура и основные направления реализации Программы

Главная задача в обучении аквааэробике детей дошкольного возраста — приобщить ребенка к водной среде, обогатить его опыт, укрепить здоровье, разнообразить его впечатления и насытить его жизнь положительными эмоциями.

Аквааэробика - одна из эффективнейших форм оздоровительной физической культуры, которая положительно влияет на организм ребенка. Вода действует успокаивающе на нервных детей, а слишком активным дает возможность выплеснуть излишки энергии. Во время занятий ребенок получает возможность гармоничного развития. Занятия для детей дошкольного возраста включают элементы статистического и художественного плавания, упражнения аэробного режима, восстановительные упражнения на воде, игровые упражнения, эстафеты на воде. Для выполнения отдельных упражнений и комплексов используют предметы по количеству обучающихся (мячи и игрушки, нудолсы (поролоновые палки), ленты и платки, гимнастические палки, обручи и т.д). Эти же предметы, вспомогательный материал и оборудование (тоннели для проплывания, горки, разделительные дорожки разной модификации, плавательные доски, колобашки (приспособления для работы ног), круги, нарукавники и т. д.) применяются для развития навыков плавания в основной и заключительной части занятия. Занятия сопровождаются веселой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение, а в заключительной части рекомендуется использовать упражнения релаксации, выполняемые под специальные мелодии медленного темпа для восстановления организма после физической нагрузки. Упражнения комплексов в подготовительной части занятия просты и не требуют предварительного объяснения. Идеальная глубина для безопасного и эффективного выполнения упражнений – между уровнем груди и уровнем пояса.

Создание мотивирующей среды

- Оформление акватории бассейна: учебные помещения оформлены ярко, красочно, чтобы вызывать у ребенка положительные эмоции: радость, заинтересованность, наслаждение от пребывания в воде, желание заниматься аквааэробикой.
- Укомплектованность вспомогательным оборудованием: в бассейне должны быть в наличии предметы и приспособления для выполнения упражнений, наглядные пособия, что является одним из важных условий, т.к. они помогают разнообразить занятия, виды упражнений, снять психологическую монотонность постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес, дают возможность применять дифференцированный подход в обучении, помогают почувствовать особенности воды. Интерес и внимание ребенка вызывает снаряд, который помогает преодолеть трудности, связанные с выполнением упражнений в воде.

- Наличие технических средств обучения: музыкальный центр, фонограммы песен, музыка для релаксации.

Программа физкультурно-спортивной направленности «Дельфиненок» реализуется в 4 этапа:

I этап – исследовательский

II этап – подготовительный

III этап – основной

IV этап – диагностический (оценочный)

I этап – исследовательский

Цель: выявление заинтересованности родителей и детей в организации занятий по дополнительному образованию, уровень сформированности физических качеств, умений детей для занятий аквааэробикой.

- Анкетирование родителей.
- Отбор детей с учетом их интересов.
- Диагностика уровня плавательной подготовленности детей.

II этап – подготовительный

Цель: создание условий, организация и разработка методических рекомендаций, индивидуальной работы с детьми.

- Разработка индивидуальных маршрутов детей на занятиях по плаванию.
- Разработка программы физкультурно-спортивной направленности по аквааэробике «Дельфиненок» для детей 4-5 лет.
- Приобретение оборудования для занятий.

III этап – основной

Цель: решение основных задач.

- развитие творчества в игровых действиях под музыку в воде;
- выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде;
- развитие чувства ритма, пластики в движениях;
- развитие умения двигаться под музыку при выполнении упражнений;
- гармоничное развитие мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног посредством аквааэробики;
- развитие плавательных навыков через разучивание согласованных упражнений и композиций;
- обучение уверенным и безбоязненным движениям в воде под музыку;

- формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде посредством аквааэробики;
- совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма посредством аквааэробики.

2.2. Методы, используемые при реализации программы

Метод повторения: метод абсолютно необходим для развития практически всех физических качеств. Он заключается в том, что одно и то же физическое упражнение, одна и та же стандартная нагрузка многократно повторяется через определенные промежутки отдыха.

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.

2.3. Учебный план развивающих занятий

3.1. Учебный план для детей 4-5 лет

Тема	Количество занятий в год								
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1.Общеразвивающие и профилактические Упражнения (на расслабление; дыхательные упражнения;	1	1	1	1	1	1	1	1	8

освоения с водной средой)									
2. Упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку)	1	1		1	1		1		5
3. Плавательные упражнения	1		1		1	1		1	5
4. Игровые упражнения		1	1	1		1		1	5
5. Упражнения на развитие физических качеств - (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)	1	1	1		1	1	1		6
Мониторинг								1	1
Итого:	4	4	4	3	4	4	4	5	30

Структура занятий

Дополнительные занятия по акваэробике «Дельфиненок» являются одной из форм по оздоровлению и укреплению детского организма, гармоничного психофизического развития посредством акваэробики.

Программа адаптирована к условиям МБДОУ «Детский сад № 4», рассчитана на 1 год обучения для детей 4-5 лет.

Занятия проводятся во вторую половину дня, (в количестве 10 человек) **продолжительностью 25 минут**. Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей. Занятия проводятся с **октября по май**. Количество занятий: **в неделю – 1; в месяц – 4; в год – 30**.

2.4. Календарно-тематический план занятий

Месяц	Номер занятия	Тема	Программные задачи	Методические приемы
X	1.	Выявление уровня подготовленности детей	Выявить уровень готовности детей к занятиям аквааэробикой	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды.
	2.	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Зрительные и звуковые ориентиры Упражнения - повторения
	3.	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (всплытие и лежание на воде)	Разучивание по частям. Устранение ошибок
	4.	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силовые способности	Имитация Упражнения - повторения
XI	5.	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную емкость легких.	Показ. Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	6.	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Имитация. Непосредственная помощь
	7.	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
	8.	Упражнения на развитие физических качеств	Развить выносливость	Показ. Зрительные и звуковые ориентиры
XII	9.	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную емкость легких.	Показ. Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Устранение ошибок
	10.	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (упражнения «звезда», «поплавок»)	Показ. Имитация. Непосредственная помощь
	11.	Игровые упражнения	Повышение функциональных	Зрительные и звуковые ориентиры.

			возможностей организма.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
	12.	Упражнения на развитие физических качеств.	Развить гибкость	Показ. Имитация. Непосредственная помощь.
I	13.	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную емкость легких.	Показ. Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Устранение ошибок
	14.	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Зрительные и звуковые ориентиры. Имитация.
	15.	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
II	16.	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную емкость легких.	Показ. Объяснение. Звуковой сигнал. Команды.
	17.	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Имитация. Упражнения-повторения. Непосредственная помощь
	18.	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (скольжение)	Непосредственная помощь
	19.	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силу и координацию движений	Имитация
III	20.	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную емкость легких.	Показ. Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	21.	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (лежание на воде, скольжение)	Упражнения - Повторения. Зрительные и звуковые Ориентиры.
	22.	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель»,

			организма	«Пятнашки с поплавками».
	23.	Упражнения на развитие физических качеств	Развить выносливость и чувство равновесия	Упражнения - повторения. Показ Имитация
IV	24.	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную емкость легких.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок
	25.	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Непосредственная помощь Упражнения - повторения
	26.	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
	27.	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силу и выносливость	Показ Имитация Упражнения-повторения
V	28.	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную емкость легких.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды.
	29.	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Имитация Непосредственная помощь
	30	Выявление уровня подготовленности детей.	Выявить уровень готовности детей к занятиям акваэробикой	Показ. Объяснение. Звуковой сигнал. Команды.

2.5. Взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся

3. Условия реализации Программы

3.1. Форма и режим занятий

Дети в возрасте 4-5 лет, посещающие детский сад. В состав группы входит не более 10 человек. Набор детей носит свободный характер и обусловлен интересами воспитанников и их родителей.

Программа составлена для детей 4-5 лет и рассчитана на один год.

Периодичность занятий – один раз в неделю во вторую половину дня. Длительность: подготовительная группа – 25 минут, начинается в октябре и заканчивается в мае.

Форма организации детей на занятиях: подгрупповая.

Форма проведения занятий: комбинированная (индивидуальная и групповая работа, самостоятельная работа).

Методическое обеспечение Программы

1. Яблонская С.В. Физкультура и плавание в детском саду. Сфера, Москва, 2008 г.
2. «Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ» под редакцией Н.В. Микляевой.
3. Хрущева О.С. Спортивное развлечение в бассейне. 2008.

Материально-техническое оснащение

Оборудование:

- длинный шест (2-2,5м.) для поддержки и страховки для обучения плаванию,
- разделительные дорожки, цветные поплавки,
- водный баскетбол.

Инвентарь:

- плавательная доска,
- нудлы или поролоновая «лапша» из легкого полиуретана,
- плотик
- ласты,
- гантели из легкого плавучего материала,
- надувные: круги, мячи, игрушки,
- нарукавники,
- гимнастические палки,
- обручи,
- пластмассовые кубики,
- султанчики.

Используемая литература

1. Яблонская С.В. Физкультура и плавание в детском саду. Сфера, Москва, 2008 г.
2. М.Д.Маханева Фигурное плавание в детском саду. Сфера, Москва 2009 г.
3. И.В. Сидоров. Как научить ребенка плавать. Москва 2011 г.
4. Т.А. Протченко Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Айрис-пресс, Москва 2013 г.
5. Л.Ф. Еремеева. Научите ребенка плавать. Детство-пресс, Санкт-Петербург 2009 г.
6. Н.В. Микляева Обучение плаванию и акваэробике в группах оздоровительной направленности. Москва, Аркти, 2011 г.
7. Акваэробика / авт.-сост. Е.А. Яных, В.А. Захаркина. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006.- 127 с. ил.
8. Акваэробика. 120 упражнений. / Э. Профит, П. Лопез. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 128 с., ил.

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

цифрой 18 (вместо)

лист (ов)

прописью

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 4»

Е.И. Толмачева

Е.И.

Ф.И.О.

М.П.

