

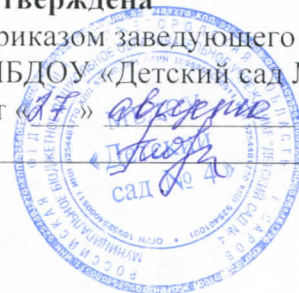
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 4

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: 5-6 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.....	6
1.3. Планируемые результаты освоения Программы.....	7
1.4. Механизм оценки результатов освоения Программы.....	7
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	9
2.1. Структура и основные направления реализации Программы.....	9
2.2. Методы, используемые при реализации Программы.....	11
2.3. Учебный план развивающих занятий.....	12
2.4. Календарно-тематический план развивающих занятий.....	13
2.5. Взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся.....	18
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	18
3.1. Форма и режим занятий.....	18
3.2. Методическое обеспечение Программы.....	18
3.3. Материально-техническое оснащение Программы.....	19
ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	20

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Наименование программы</b>	Дополнительная общеразвивающая программа (ДОП) «Дельфиненок»
<b>Направленность ДОП</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Возраст обучающихся</b>	5-6 лет
<b>Нормативно-правовая основа для разработки ДОП</b>	<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"><li>- Федеральным законом от 29.12.2012 3 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».</li><li>- Постановлением от 15 августа 2013 г. № 706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг».</li></ul>
<b>Аннотация содержания ДОП</b>	<p>Настоящая программа не дублирует содержание основной образовательной программы ДОУ, является дополнительной и учитывает специфику работы с детьми дошкольного возраста, возрастные особенности дошкольников 5-6 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

Одно из основных направлений работы образовательной деятельности МБДОУ «Детский сад № 4» является физкультурно-оздоровительное, ориентированное на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья ребенка. В процессе решения этой задачи особое внимание уделяется усилению образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приемов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения. Одна из них – это занятия аквааэробикой. Аквааэробика способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, служит одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. 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. Поиск эффективных путей реализации данного направления с учетом современных требований привел к организации дополнительных занятий по аквааэробике «Дельфиненок». Программа дополнительных занятий осуществляется 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. Старшие дошкольники затрудняются в выполнении упражнений на всплывание и скольжение на груди и спине. Многие дети неправильно держат голову при плавании, не всегда согласовывают движения руки и ног с дыханием. Для устранения этих недостатков и для достижения хороших результатов по обучению плаванию была выбрана аквааэробика.

Актуальностью 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, закаливающего 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 аквааэробикой являются физические упражнения, выполняемые в воде:

- для освоения водной среды;
- 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, преемственное 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, образных выражений, 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;
- сформирован художественный вкус в соответствии с возрастными особенностями;
- 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 плаванию детей 5-6 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 4 м и более; 3 б- 3 м; 2 б- 2 м; 1 б- 1 м.
2. Скольжение на спине: 4 б - ребенок проскользил 4 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 - 8 м и более; 3 б - 6-7 м; 2 б 4-5 м; 1 б - менее 4 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 вверху 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» - вариантбега, типа «трусцой».

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

#### **4. Фигурное плавание.**

Техника исполнения оценивает 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 должны быть оформлены ярко, красочно, чтобы вызывать у ребенка положительные эмоции: радость, заинтересованность, наслаждение от пребывания в воде, желание заниматься плаванием.
- 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-спортивного дополнительного занятия «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 по аквааэробике.

- 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 акваэробике «Дельфиненок» для детей 5-6 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;
- 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 акваэробики;
- совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма посредством акваэробики.

## **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 (расчлененно-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 5-6 лет

Тема	Количество занятий в год								
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1.Общеразвивающие и профилактические Упражнения (на расслабление; дыхательные упражнения; освоения с водной средой)	1	1	1	1	1	1	1	1	8
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,	1	1	1		1	1	1		6

чувство равновесия									
Мониторинг								1	1
Итого:	4	4	4	3	4	4	4	5	30

### Структура занятий

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

Программа адаптирована к условиям МБДОУ «Детский сад № 4», рассчитана на 1 год обучения для детей 5-6 лет.

Занятия проводятся во вторую половину дня, (в количестве 10 человек) **продолжительностью 30 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

п/п	Месяц	Неделя	Формы работы	Задачи	Количество занятий
1.	ОКТАБРЬ	1	Занятия № 1,2	Выявление уровня подготовленности детей. - Обучение разнообразным передвижениям в воде. - Освоение базовых упражнений по аквааэробике, плаванию	2
		2	Занятия № 3	- Развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений. - Обучение погружению под воду без чувства страха на задержке дыхания.	1
		3	Занятия № 4	- Обучение передвижению по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями.	1
2.	НОЯРЬ	1	Занятия № 1	- Разучивание и закрепление различных коллективных движений, а также упражнений в воде с гибкими палками под музыку	1
		2	Занятия № 2	- Переход к упражнениям под музыку, с целью сплочивания детей при помощи специально подобранных игр,	1

				проводимых в воде. - Снятие напряжения, тревожности и повышенной агрессивности средствами игр и совместных упражнений.	
		3	Занятия № 3	- Выполнение упражнений, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы с постепенным увеличением интенсивности тренировок при помощи ножных манжет. - Обучение приёмам самоконтроля и саморегуляции, снятию стресса при помощи специальных приёмов и упражнений в воде.	1
		4	Занятия № 4	- Разучивание коррекционных движений для профилактики плоскостопия и сколиоза; - приучение детей к самостоятельному и каждодневному выполнению	2
3		1	Занятия № 1	- Обучение элементам спортивного плавания способами «дельфин» и «кроль на груди» (ребенок принимает горизонтальное положение тела на груди; ноги выполняют попеременные движения вверх-вниз; руки –поочередные круговые движения); - постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног при плавании данными способами. - Способствование эмоциональному раскрепощению детей при помощи игр в воде.	1
		2	Занятия № 2	Повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма. Открытое занятие «Капельки» по акваэробике для родителей.	1

		3	Занятие № 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению синхронности.</li> <li>- Формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде под музыку.</li> <li>-Закрепление полученных умений по плаванию;</li> <li>-выполнение специальных упражнений для расслабления, снятия напряженности, тревожности.</li> </ul>	1
		4	Занятие № 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучение элементам спортивного плавания способами «брасс» и «кроль на спине» (ребенок принимает горизонтальное положение тела на спине; ноги выполняют попеременные движения вверх-вниз; руки – поочередные круговые движения назад);</li> <li>- постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног при плавании данными способами. Выполнение комплексов групповых упражнений под музыку с предметами и без.</li> </ul>	1
4	Я Н В А Р Ь	1	Занятия № 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног при плавании спортивными способами.</li> <li>- Эмоциональное раскрепощение детей при помощи игр в воде</li> </ul>	1
		2	Занятия № 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Закрепление навыка выполнения упражнений в воде с гибкими палками под музыку.</li> <li>- Разучивание различных коллективных упражнений</li> </ul>	1
		3	Занятия № 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Разучивание и закрепление различных коллективных движений, а также упражнений в воде с гибкими палками под музыку.</li> </ul>	1
5	Ф Е В Р А Л Ь	1	Занятия № 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование умения совместного выполнения движений.</li> <li>- Совершенствование выполнения упражнений в шеренге, кругу.</li> <li>- Приучение к контролю за своей осанкой.</li> <li>- Формирование чувства радости и</li> </ul>	1

				удовольствия от движений в воде под музыку.	
		2	Занятия № 2	«Цветные поплавки», - Формирование согласованности движений рук и дыхания в стиле кроль в наклоне (на суше). - Разучивание движений под счет инструктора и его сигнал. - Воспитание взаимопомощи, посредством игровых упражнений.	1
		3	Занятия № 3	- Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению синхронности; - корректирование работы ног в плавании стилем «кроль»; - формирование умения синхронно; - -возбуждение желания заниматься в воде под музыку. выполнять движения в паре;	1
		4	Занятия № 4	- Приучение к выполнению движений синхронно, не только в своей тройке, но и взаимосвязано с остальными тройками; - корректирование работы рук и ног при плавании брассом; - выполнение простейших переворотов; - способствование возникновению мотивации к творческой деятельности.	1
6	М А Р Т	1	Занятия № 1	- Обучение к выполнению движений в разных перестроениях. - Формирование умения выполнять перевороты на 180-360 градусов. - Обучение синхронному выполнению движений под музыку; способствование созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта.	1
		2	Занятия № 2	«Озорные лягушата», - Координирование синхронности движений при выполнении различных упражнений; - формирование умения выполнять переворот у края бассейна продолжая движение в обратном направлении; - выполнение разных движений под музыку с согласовыванием их друг с другом; - способствование творческой деятельности детей	



				при выполнении упражнений под музыку. 1	
		3	Занятия № 3	- Совершенствование переворотов на 180 градусов с последующим скольжением и плаванием в стиле «Торпеда», «Кроль»; - формирование интереса к плаванию между предметами с изменением направления; - разучивание движений под музыку, с ориентацией на её темп; - обучение имитации движений животных, основываясь на использовании личного двигательного опыта.	1
		4	Занятия № 4	- Обучение синхронным скоординированным движениям не только в своей тройке и в общей композиции; - корректирование работы рук и ног при плавании брассом; - выполнение простейших переворотов; - создание мотивации к творческой деятельности.	1
7	А П Р Е Л Ь	1	Занятие № 1	«Весёлые ребята» - Закрепление умений выполнения различных упражнений с мячами в паре. - Совершенствование плавания «торпедой» с мячом в руках; - выполнение задания самостоятельно, считая про себя, согласовывая движения с музыкой	1
		2	Занятия № 2	- Совершенствование выполнения переворота у края бассейна с продолжением движения в обратном направлении; - выполнение разнообразных согласованных движений под музыку; - вовлечение в творческую деятельность детей посредством выполнения упражнений под музыку.	1
		3	Занятия № 3	- Выполнение движений в перестроениях; - совершенствования техники переворотов на 180-360 градусов; - обучение синхронному выполнению движений под музыку; - способствование созданию новых движений, основанных на	1

				использовании личного опыта.	
		4	Занятия № 4	- Закрепление умения контролировать свое дыхание во время выполнения упражнений; -способствование оздоровлению посредством создания хорошего настроения,	1
8	<b>М а й</b>	1	Занятия № 1	- Обучение смене темпа движений в зависимости от музыки; - разучивание новых движений под музыку с ориентацией на ведущего; - обучение имитации разнообразных.	1
		2	Занятие № 2	- Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений.	1

## **2.5. Взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся**

### **3. Условия реализации программы**

#### **3.1. Форма и режим занятий**

Дети в возрасте 5-6 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 подготовительной группы и рассчитана на один год.

**Периодичность занятий** – один раз в неделю во вторую половину дня. Длительность: подготовительная группа – 30 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, 2008г.
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 10 ( двадцать ) лист (ов)

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 4» \_\_\_\_\_ прописью Тужа Е.И.Толмачева

Подпись \_\_\_\_\_ Ф.И.О.

М.П.

