

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом д/с № 54 «Белоснежка» -
филиала АН ДОО «Алмазик»

Протокол № 1
« 01 » 09 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий д/с № 54 «Белоснежка» -
филиалом АН ДОО «Алмазик»

М. А. Долгих
« 01 » 09 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Капитошка»
(аквааэробика с элементами танца)
для детей среднего дошкольного возраста (4-6 лет)
детского сада № 54 «Белоснежка» - филиала АН ДОО «Алмазик»**

г. Мирный
2023 г.

Разработчик:
Васильева Ульяна Викторовна,
инструктор по плаванию.

Содержание.

№п/п	Наименование раздела	Стр.
1	Целевой раздел:	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи	5
1.3	Принципы и подходы в организации образовательного процесса	6
1.4	Значимые для разработки программы характеристики	8
1.5	Планируемые результаты освоения рабочей программы	8
1.6	Мониторинг возможных достижений детей	9
2	Содержательный раздел:	
2.1	Организация физкультурно-оздоровительного процесса	10
2.2	Структура занятий	11
2.3	Вариативные формы, методы реализации ДОП с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	13
2.4	Перспективно – календарное планирование	14
3	Организационный раздел	
3.1	Расписание занятий	15
3.2	Материально – техническое обеспечение	6
3.3	Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания	18

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа физической направленности «Капитошка» (акваэробика с элементами танца) для детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет) детского сада № 54 «Белоснежка» - филиала АН ДОО «Алмазик» (далее Программа) является внутренним нормативным документом детского сада.

Акваэробика является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития человека. Это одна из форм закаливания и профилактики многих заболеваний. При регулярных занятиях акваэробикой вырабатывается хорошая осанка, укрепляются стопы ног, совершенствуются органы кровообращения и дыхания, механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит.

Занятия акваэробикой имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования важных черт личности: воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, развития умения действовать в коллективе, оказания помощи друг другу. Акваэробика выступает как сопутствующая форма обучения плаванию детей дошкольного возраста - она делает процесс обучения более эффективным, разнообразным, веселым, интересным. Придает занятиям яркую эмоциональную окраску, приносит ощутимую пользу здоровью.

Программа реализуется в рамках физического направления развития дошкольников, содействует их разностороннему физическому развитию, выходит за рамки содержания ООП детского сада и является дополнением к основным формам физического развития детей в детском саду.

Отличительной особенностью данной Программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В процессе ее реализации на занятиях используются элементы акваэробики, художественное слово, нестандартное спортивное оборудование.

Обеспечение начального обучения акваэробике дошкольников представляет одну из самых важных целей в области физического воспитания – это залог безопасности на воде, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде – это дети.

Ведущие идеи Программы:

- создать условия для знакомства с новой формой физической активности и участия в ней детей дошкольного возраста;
- проводить занятия по акваэробике с элементами танца не схожую по содержанию с основной общеобразовательной программой в ДОУ.

- включить в занятия не только игры и игровые упражнения, но и нетрадиционные средства обучения, такие как художественное плавание, упражнения релаксации в воде, способствующие раскрытию творческой уникальности ребенка

Основные плюсы акваэробики обусловлены уникальными свойствами воды:

- травмобезопасность занятий;
- отсутствие излишней нагрузки на суставы и связки;
- дополнительный эффект за счет преодоления сопротивления воды;
- массажный и лимфодренажный эффект.

Акваэробика способствует:

- формированию «мышечного корсета»;
- предупреждению искривлений позвоночника;
- гармоничному развитию почти всех мышечных групп;
- устранению повышенной возбудимости и раздражительности;
- созданию хорошего настроения.

:

Программа разработана с учетом рекомендаций авторов методических пособий по обучению плаванию дошкольников: Баранова Г.В., М.Д. Маханева «Фигурное плавание в детском саду»; Л.С. Арзамасцева, Л.Д. Морозова, Н.В. Миклева «Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности».

Программа рассчитана обучение для детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет) и старшего дошкольного возраста (5-6 лет). Форма организации – групповая. Для успешного освоения программы на занятиях численность детей в группе должна составлять не более 6 человек. Годовая нагрузка – 64 занятия. Продолжительность занятия 20 минут. Занятия проходят во второй половине дня 2 раза в неделю.

Учебный план

Возраст	Продолжительность занятий в минутах	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в учебный год
Средний возраст 4-5 лет	20	2	8	66
Старший возраст 5-6 лет	25	2	8	66

1.2. Цели и задачи программы.

Цель программы – Всестороннее физическое развитие ребёнка, повышение двигательной активности дошкольников, способствование оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по акваэробике.

Задачи:

Задачи	Средний возраст 4-5 лет	Старший возраст 5- 6 лет
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ	• Приобщать детей к здоровому образу жизни. • Активизировать деятельность различных внутренних органов и систем. • Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний. • Профилактика искривления позвоночника и возникновения плоскостопия • Гармоничное развитие почти всех мышечных групп.	• Способствовать оздоровлению и закаливанию организма ребенка. • Активизировать деятельность различных внутренних органов и систем. • Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний. • Профилактика искривления позвоночника и возникновения плоскостопия • .
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ	• Формировать плавательные навыки, умения двигаться под музыку • Обучать уверенным и безбоязненным движениям в воде под музыку. • Формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья. • Побуждать к стремлению к качественному выполнению движений. • Формировать устойчивый интерес к занятиям акваэробики, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде	• Формировать культуру здорового образа жизни; • Способствовать закреплению навыков плавания, преодолению чувства боязни воды. • Формировать умения двигаться под музыку, самостоятельно составляя композицию; • Формировать новые двигательные умения и навыки, используя средства акваэробики • Формировать самооценку и самоконтроль при выполнении физических упражнений под музыку.
РАЗВИВАЮЩИЕ	• Развивать физические качества, жизненную емкость легких; укреплять сухожилия связочно-суставного аппарата; развивать своды стопы и мускулатуры. • Развивать чувство ритма, пластики в движениях.	• Развивать и укреплять все мышечные группы, связочно-суставный аппарат и жизненную емкость легких.

	• Развивать плавательные навыки через разучивание согласованных упражнений и композиций. • Развивать творчество в игровых действиях под музыку в воде.	• Развивать чувство ритма, эмоциональное состояние, умение управлять телом в воде. • Развивать творческие способности в игровых действиях, акватворчество.
ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ	• Воспитывать нравственно-волевые качества: настойчивость, смелость, силу воли, выдержку. • Воспитывать доброжелательные взаимоотношения между детьми. • Воспитывать художественный вкус, любовь к воде и движениям в ней.	• Воспитывать нравственно-волевые качества: настойчивость, смелость, силу воли, выдержку. • Воспитывать доброжелательные взаимоотношения между детьми. • Воспитывать художественный вкус, любовь к воде и движениям в ней.

1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса.

Принцип оздоровительной направленности – средствами физических упражнений укреплять здоровье; физические нагрузки давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровню физического развития и здоровья.

Принцип доступности

Предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению.

Принцип постепенности в повышении требований
Предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыков плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Принцип наглядности

Предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование.

Общеметодические

Определяющие содержание, формы и методы в соответствии с целями здоровьесберегающих образовательных технологий.

Принцип сознательности и активности

Предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием; осознанную потребность в физическом здоровье, понимание сущности здорового образа жизни.

Подходы к формированию программы

Индивидуальный подход

Обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения. Гибкое использование педагогом различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку, как «трудному», так и благополучному, помогает ему осознать свою индивидуальность, научиться управлять своим поведением, эмоциями, адекватно оценивать собственные силы и слабые стороны.

Личностно – ориентированный подход

Предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей и творческого потенциала личности.

Деятельностный подход

Предполагает развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как само целеполагание, само планирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ.

Аксиологический (ценностный)

Подход предусматривает организацию воспитания на основе определенных ценностей, которые, с одной стороны, становятся целью и результатом воспитания, а с другой – его средством.

Компетентный подход

Основным результатом образовательной деятельности становится формирование основ компетентностей как постоянно развивающейся способности воспитанников самостоятельно действовать при решении актуальных проблем, т.е. быть готовым: решать проблемы в сфере учебной деятельности, их сущность, причины; ориентироваться в проблемах современной жизни; решать проблемы, связанные с реализацией определенных социальных ролей.

1.4. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики.

Возрастные особенности детей 4-5 лет

Пятый год жизни ребенка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности легких пока еще узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная емкость легких у пятилетнего ребенка значительно больше, чем у трех-, четырехлетнего. Увеличивается и экскурсия (расширение и сжатие) грудной клетки при вдохе и выдохе. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. Интенсивно развивается кровеносная система. По показателям развития ее основных компонентов - сердца и кровеносных сосудов - ребенок среднего дошкольного возраста стоит значительно ближе к старшему, чем к младшему дошкольнику.

Средний дошкольный возраст – возраст активного приобщения детей к воде. Дети 4-5 лет быстрее и менее болезненно адаптируются к новым условиям. На первом этапе в игровую деятельность в воде включаются игры с игрушками, все виды ходьбы, бега, прыжков. Дети учатся, не боясь входить в воду и выходить из нее самостоятельно. Приучаются к простейшим передвижениям в воде, к погружению лица в воду. У детей формируется правильная осанка. Развиваются и совершенствуются двигательные умения и навыки детей, психофизические качества: быстроту, выносливость, ловкость и др. Учатся построениям, соблюдению дистанции во время передвижения, выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности детей развиваются организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Возрастные особенности детей 5-6 лет

Характеристика возрастных особенностей развития детей необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Старший дошкольный возраст жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура). Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

К старшей группе дети уже достаточно осваиваются в воде. Двигательные навыки, приобретённые в средней группе, закрепляются уже на большей глубине. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Продолжаем формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Дети осваивают элементы спортивных игр, игры с элементами соревнования, играм-эстафетам. Дети способны погружаться в воду и открывать под водой глаза, выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой, выполнять серии выдохов в воду, упражнения на задержку дыхания. В этом возрасте развивается быстрота, сила, выносливость, гибкость. Дети более организованны и дисциплинированы, двигательные умения и навыки детей более совершенные, поддерживается интерес детей к различным видам спорта.

1.5. Планируемые результаты.

Средний возраст 4-5 лет.	
Оздоровление	Способности:
• Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний; • Предупреждение искривления позвоночника и возникновения плоскостопия; • Гармоничное развитие всех мышечных групп; • Устранение повышенной возбудимости и раздражительности.	• Уверенно и безбоязненно держаться на воде, освоив скольжение как основной навык плавания. • Выполнять упражнения аквааэробики с предметами и без предметов. • Выполнять ритмичные согласованные упражнения и композиции под музыку. • Активно участвовать в подвижных играх и эстафетах на воде.
Старший возраст 5-6 лет.	
• Укрепление мышц сердца, улучшение кровообращения в сосудах, развитие дыхательного аппарата, профилактика и лечение нарушений осанки, сутулости, плоскостопия. • Осознанное бережное отношение к своему здоровью; развит интерес к спорту.	• Дети выполняют упражнения с различным оборудованием в горизонтальном и вертикальном положениях тела; • При выполнении упражнений сохраняется заданный темп и ритм; • Дети при выполнении упражнений сохраняют координацию движений, • равновесие.

1.6. Мониторинг возможных достижений детей

Оценочные материалы к программе, Система мониторинга достижения обучающихся планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений обучающихся. В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования. Мониторинг проводится 2 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса. Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка. Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков, обучающихся в каждой группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Уровень формирования и развития определяется по трем критериям:

- Высокий - означает правильное выполнение, т.е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- Средний - недостаточно правильное выполнение упражнения. ребенок выполняет с помощью.
- Низкий - указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

Критерии оценки двигательных умений детей среднего возраста (4-5 лет).

Цель диагностики: выявить уровень развития двигательных умений и навыков при обучении плаванию.

Методы: наглядный, игровой.

<i>Тесты</i>	<i>Результаты (уровень)</i>	
Передвижение в воде, прыжки, бег в разных направлениях	Высокий	Шагом, бегом без опоры в любом направлении
	Средний	Шагом без опоры
	Низкий	Шагом с опорой, не уверенно
Движение ногами кролем в положении лежа на спине с опорой руками	Высокий	Ритмично. Ноги выпрямлены
	Средний	Горизонтальное положение, нарушение ритма движения или ноги сильно согнуты
	Низкий	Таз опущен, голова приподнята

Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди.	Высокий	ребенок умеет лежать в воде на груди при различных положениях рук, ног, выполняет скольжение на груди без предварительного показа.
	Средний	ребенок ведет себя скованно, нерешительно. Владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять предварительно показанные педагогом упражнения.
	Низкий	ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданные темп и ритм. Действует непосредственно по показу педагога.
Выполнение упражнений аквааэробики под музыку	Высокий	ребенок правильно и с удовольствием выполняет упражнения аквааэробики в соответствии с музыкой.
	Средний	ребенок в зависимости от настроения бывает активным или пассивным при выполнении упражнений аквааэробики
	Низкий	ребенок пассивен, неохотно выполняет упражнения аквааэробики, упражнения выполняет не под музыку.

Итоговым мероприятием в конце учебного года проводится эстафетное плавание, проведение праздников на воде, показательных выступлений для детей и родителей.

Критерии оценки двигательных умений детей старшего возраста (5-6 лет).

Цель диагностики: выявить уровень развития двигательных умений и навыков при обучении плаванию.

Методы: наглядный, игровой.

Тесты	Результаты (уровень)	
Погружение в воду	Высокий	ребенок, сделав вдох, полностью погружается лицом в воду на продолжительное время.
	Средний	ребенок, сделав вдох, погружается в воду до уровня глаз или же погружается с головой, но на непродолжительное время.
	Низкий	ребенок наклонился над поверхностью воды, погружение не выполнил.
Упражнения «Звездочка»	Высокий	ребенок выполняет упражнения в течении 5 сек.
	Средний	ребенок выполняет упражнения в течении 2-3 сек.
	Низкий	ребенок лежит на воде поддерживаемыми предметами (надувные игрушки, нарукавниками).
Скольжение в воде на груди с предметом	Высокий	ребенок умеет лежать в воде на груди при различных положениях рук, ног, выполняет скольжение на груди без предварительного показа.

	Средний	ребенок ведет себя скованно, нерешительно. Владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять предварительно показанные педагогом упражнения.
	Низкий	ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданные темп и ритм. Действует непосредственно по показу педагога.
Скольжение в воде на спине с предметом	Высокий	ребенок умеет лежать в воде на спине при различных положениях рук, ног, выполняет скольжение на груди без предварительного показа.
	Средний	ребенок ведет себя скованно, нерешительно. Владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять предварительно показанные педагогом упражнения.
	Низкий	ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданные темп и ритм. Действует непосредственно по показу педагога.
Выполнение упражнений аквааэробики	Высокий	ребенок правильно и с удовольствием выполняет упражнения аквааэробики в соответствии с музыкой.
	Средний	ребенок в зависимости от настроения бывает активным или пассивным при выполнении упражнений аквааэробики
	Низкий	ребенок пассивен, неохотно выполняет упражнения аквааэробики, упражнения выполняет не под музыку.
Выполнение упражнений аквааэробики с элементами танца	Высокий	ребенок правильно и с удовольствием выполняет упражнения аквааэробики с элементами танца в соответствии с музыкой.
	Средний	ребенок в зависимости от настроения бывает активным или пассивным при выполнении упражнений аквааэробики с элементами танца
	Низкий	ребенок пассивен, неохотно выполняет упражнения аквааэробики с элементами танца, упражнения выполняет не под музыку.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

2.1. Организация физкультурно-оздоровительного процесса.

Программа рассчитана на средний и старший дошкольный возраст. Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены друг с другом, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей сложности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Программа предусматривает обучение детей плаванию через игры и игровые упражнения, а также развитие движений по аквааэробике.

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.

2.2. Структура занятий.

Занятия по плаванию делятся на три части: *подготовительный, основной и заключительный*.

Подготовительный часть проводится на суше. Он включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, разминки и имитирующие подготовительные и подводящие упражнения, способствующих лучшему усвоению в воде техники плавательных движений.

Основной часть проводится в воде. Выполняются упражнения аквааэробики, упражнения по овладению и совершенствованию техники плавания, повторяется пройденное. Проводятся игры на формирование навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде, подвижные и сюжетно-ролевые игры.

Заключительный часть имеет своей задачей постепенное снижение физической нагрузки и эмоционального возбуждения организма. Она включает легкие движения, несложные перемещения, статические упражнения на гибкость. Интенсивность движений небольшая. В конце даются упражнения на расслабление и релаксацию.

Структура занятия в средней группе:

- 2мин - разминка.
- 6 минут – обучение базовым движениям аквааэробики с предметами и без предметов.
- 6 минут – обучение аквааэробике и согласованности выполнении движений.
- 4 минут - подвижные игры на воде.
- 2 минуты - свободное плавание.

Подготовительная часть	Время	Основная часть	Время	Заключительная часть	Время
Разминка состоит из выполнения умеренных по интенсивности физических упражнений на суше и в воде, под музыку с предметами и без, обеспечивающих разогревание организма, повышение частоты пульса, дыхания.	2 мин.	Обучение базовым движениям аквааэробики с предметами и без предметов; подвижные игры на воде: направлены на развитие физических качеств, силы, гибкости, выносливости, а также основных навыков плавания. Состоит из выполнения плавательных движений под музыку.	12 мин.	Постепенное снижение нагрузки под успокаивающую, расслабляющую музыку, выполнение дыхательных упражнений, релаксации, заданий на расслабление методом контраста («напряжение» - «расслабление»), и восстановление дыхания.	6 мин.

Структура занятия в старшей группе:

- 3 минуты - разминка на суше
- 7 минут – обучение базовым движениям аквааэробики с предметами и без предметов.
- 10 минут – обучение аквааэробике и согласованности выполнении движений под музыку.
- 5 минуты - свободное плавание.

Подготовительная часть	Время	Основная часть	Время	Заключительная часть	Время
Разминка состоит из выполнения умеренных по интенсивности физических упражнений на суше и в воде, под музыку с предметами и без, обеспечивающих разогревание организма, повышение частоты пульса, дыхания.	3 мин.	Обучение базовым движениям аквааэробики с предметами и без предметов; подвижные игры на воде: направлены на развитие физических качеств, силы, гибкости, выносливости, а также основных навыков плавания. Состоит из выполнения плавательных движений под музыку.	17 мин.	Постепенное снижение нагрузки под успокаивающую, расслабляющую музыку, выполнение дыхательных упражнений, релаксации, заданий на расслабление методом контраста («напряжение» - «расслабление»), и восстановление дыхания.	5 мин.

I раздел «Аквааэробика»

Основными средствами занятий аквааэробикой являются физические упражнения, выполняемые в воде:

- игры на воде;
- упражнения силовой направленности;
- упражнения на силу и растяжку;
- упражнения на расслабления;
- упражнения, подводящие к обучению способом кроль.

Этап обучения	Методы	Задачи обучения
1 этап Цель: ознакомление с видом аквааэробики и разнообразным аква – оборудованием, обучение базовым движениям аквааэробики, правильному дыханию, приемам безопасного пребывания в воде.	Прыжки, подскоки, бег, различные виды ходьбы, махи руками, ногами, вращение вокруг своей оси, в сочетании с дыхательными упражнениями	Ознакомление с условиями плавучести и равновесия тела; помощь в ориентации в воде; обучение основным движениям в воде.
2 этап Цель: развитие координации и тренировка основных мышечных групп с использованием аква-оборудования	Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, элементы танца и музыкально-ритмические движения, подчиняющиеся определенному темпу, ритму выполнения и сопровождаются различной по характеру музыкой.	Способствование развития чувства ритма и умения управлять телом в воде; развитие творческих способностей и акватворчество.
3 этап Цель: совершенствование специальных упражнений.	Упражнения на все группы мышц.	Обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде, для того, чтобы мышцы стали более эластичными и выносливыми.

II раздел «Аквааэробика с элементами танца»

Основными средствами занятий аквааэробикой с элементами танца в воде являются:

- ритмичные согласованные упражнения и композиции под музыку;
- упражнения, направленные на пластичность, гибкость и выполнение согласованных движений;
- слушание музыки и ритма при выполнении элементов и упражнений танца;
- выполнение композиций из отдельных элементов танца.

Принципы подбора музыкального произведения:

- небольшие по объему (3 - 4 минуты);
- доступные для детского восприятия и понимания;
- удобные по темпу в воде (умеренно-быстрые или умеренно – медленные, разнообразные по темпу, т.е. с ускорениями и замедлениями).

Начинать введение танцевальных элементов следует со второй половины учебного года.

2.3 Вариативные формы, методы реализации ДОП с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

МЕТОДЫ:

Словесные методы:

Объяснение, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

Наглядные методы:

Показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

Практические методы:

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.

ФОРМЫ:

Формы организации детей:	Формы проведения занятий:
• Подгрупповые • Парная • Индивидуальная • Поточная	• установочное занятие в форме беседы-экскурсии (об истории плавания, безопасность на воде); • занятия тренировочного типа; • сюжетно-игровое; • игровое; • контрольно-проверочное; • занятия с участием родителей.

СРЕДСТВА:

Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- Комплекс подводящих упражнений
- Элементы «сухого

Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:

- Движение рук и ног;
- Дыхание пловца;
- Согласование движений рук, ног, дыхания;
- Плавание в координации движений.

Простейшие спады и прыжки в воде:

- Прыжки на месте и с продвижением.

Игры и игровые упражнения способствующие:

- Развитию умения передвигаться в воде;
- Овладению навыком погружения и открывания глаз;
- Овладению выдохам в воду;
- Развитию умения всплывать;
- Овладению лежанием;
- Овладению скольжению;
- Развитию умения выполнять прыжки в воде;
- Развитию физического качества.

Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и её свойствами:

- Передвижения по дну и простейшие действия в воде;
- Погружение в воду, в том числе с головой;
- Упражнение на дыхание;
- Открывание глаз в воде;
- Всплытие и лежание на поверхности воды;
- Скольжение по поверхности воды.

2.4. Перспективное планирование на 2023-2024 учебный год.

- Перспективно – календарный план первого года обучения (для воспитанников среднего дошкольного возраста 4-5 лет) Приложение 1
- Перспективно – календарный план первого года обучения (для воспитанников старшего дошкольного возраста 5-6 лет) Приложение 2

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Расписание занятий

Дни недели/подгруппа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Средняя группа					
1 подгруппа		18.00 – 18.20		18.00 – 18.20	
2 подгруппа		18.25 - 18.45		18.25 - 18.45	
3 подгруппа		18.55 – 19.20		18.55 – 19.20	

3.2 Материально – техническое обеспечение

Перечень игрового оборудования для бассейна детского сада № 54 «Белоснежка»

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование оборудования</i>	<i>Количество</i>
1	Доска для плавания	12
2	Колобашка для плавания	12
3	Комплект тонущих игрушек:	
	«Дельфины»	2
	«Морские коньки»	2
4	Круг спасательный детский	1
5	Круг спасательный детский облегченный	2
6	Круги для плавания	12
7	Ласты детские	12
8	Лопатка для плавания Classic	12
9	Набор плавающих игрушек	4
10	Набор подводных обручей с центром тяжести «Слалом-кольца»	4
11	Набор тонущих колец	2
12	Нарукавники для плавания	12
13	Нудл (палка-трубка)	12
14	Плавающий обруч	6
15	Свисток	2
16	Термометр для воды	1
17	Цветной поплавок	6
18	Шест инструктора	1
19	Шест спасательный	1
20	Дорожка разделительная для бассейна ППЭ поплавок 001019	1

3.3 Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания

- Плакаты по обучению плаванию детей.
- Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы плавания.
- Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы
- Комплексы упражнений на суше и в воде.
- Упражнения для общего физического развития и координации движений.
- Пособие для родителей по обучению плаванию.
- Пособие для родителей по закаливанию детей в домашних условиях.
- Л.С. Арзамасцева, Л.Д. Морозова, Н.В. Миклева: Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ АРКТИ, 2011г.
- Н. Ж. Булгакова. Игры на воде для обучения и развлечения Спорт 2016
- М.Д. Маханева Фигурное плавание в детском. Сфера, Москва 2009 г.

**Перспективно – календарный план первого года обучения
для воспитанников средней группы № 2 «Солнышко»**

Дата	Занятия	Методы
03.10 05.10	Занятия № 1, 2	- Рассказать обучающимся о правилах поведения на занятиях в бассейне. - Рассказать и показать, как правильно спускаться в воду по лестнице. - Обеспечить каждого обучающего страховкой при спуске в воду. - Мониторинг
10.10 12.10	Занятия № 3, 4	- Развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений; - Обучение погружению под воду без чувства страха на задержке дыхания.
17.10 19.10	Занятия № 5, 6	- Обучение передвижению по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями.
24.10 26.10	Занятия № 7,8	- Обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде, для того, чтобы мышцы стали более эластичными и выносливыми.
31.10	Занятия № 9	- Разучивание и закрепление различных коллективных движений, а также упражнений в воде с гибкими палками под музыку.
02.11 07.11	Занятия № 10, 11	- Переход к упражнениям под музыку, с целью сплочивания детей при помощи специально подобранных игр, проводимых в воде; - Снятие напряжения, тревожности и повышенной агрессивности средствами игр и совместных упражнений.
09.11 14.11	Занятия № 12, 13	- Выполнение упражнений, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы с постепенным увеличением интенсивности тренировок при помощи ножных манжет; - Обучение способам самоконтроля и саморегуляции, снятию стресса при помощи специальных приёмов и упражнений в воде.
16.11 21.11	Занятия № 14, 15	- Разучивание коррекционных движений для профилактики плоскостопия и сколиоза; - приучение детей к самостоятельному и каждодневному выполнению

23.11 28.11	Занятия № 16, 17	- Обучение попеременным движениям ног 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.
30.11 05.12	Занятия № 18, 19	- Повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма;
07.12 12.12	Занятия № 20, 21	- Открытое занятие «Капельки» по аквааэробике для родителей. - Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению совместной согласованности; - Формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде под музыку;
14.12 19.12	Занятие № 22 Занятие № 23	-Закрепление полученных умений по плаванию; -выполнение специальных упражнений для расслабления, снятия напряженности, тревожности.
21.12 26.12	Занятие № 24, 25	-Обучение попеременным движениям ног вверх-вниз; руки – поочередные круговые движения); -постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног при плавании данными способами; –Выполнение комплексов групповых упражнений под музыку с предметами и без.
28.12 09.01	Занятия № 26, 27	- Постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног; - Эмоциональное раскрепощение детей при помощи игр в воде
11.01 16.01	Занятия № 28, 29	- Закрепление навыка выполнения упражнений в воде с гибкими палками под музыку; - Разучивание различных коллективных упражнений.
18.01 23.01	Занятия № 30, 31	- Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений.
25.01 30.01	Занятия № 32, 33	- Формирование умения совместного выполнения движений; - Совершенствование выполнения упражнений в шеренге, кругу; - Приучать детей следить за своей осанкой; - Формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде под музыку.
01.02 06.02	Занятия № 34, 35	- Формирование согласованности движений рук и дыхания в наклоне (на суше); - Разучивание движений под счет инструктора и его сигнал; - Воспитание взаимопомощи, посредством игровых упражнений.
08.02 13.02	Занятия № 36, 37	- Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению совместной согласованности движений;

		- корректирование попеременной работы ног вверх-вниз; - формирование умения согласованно выполнять движения в паре; - возбуждение желания заниматься в воде под музыку.
15.02 20.02	Занятия № 38, 39	- Учить детей выполнять движения согласованно, не только в своей тройке, но и взаимосвязано с остальными тройками; - выполнение простейших переворотов; - способствование возникновению мотивации к творческой деятельности.
22.02 27.02	Занятия № 40, 41	- Учить детей выполнять движения в разных перестроениях. - Формирование умения выполнять перевороты на 180-360 градусов; - Обучение согласованному выполнению движений под музыку; - способствование созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта.
29.02 05.03	Занятия № 42, 43	- Координирование согласованного выполнения движений в различных упражнениях; - формирование умения выполнять переворот у края бассейна, продолжая движение в обратном направлении отталкиваясь от борта ногами; - выполнение разных движений под музыку с согласовыванием их друг с другом; - способствование творческой деятельности детей при выполнении упражнений под музыку.
07.03 12.03	Занятия № 44, 45	- Совершенствование переворотов на 180 градусов с последующим скольжением; - формирование интереса к плаванию между предметами с изменением направления; - разучивание движений под музыку, с ориентацией на её темп; - учить имитировать движения животных, основываясь на использовании личного двигательного опыта.
14.03 19.03	Занятия № 46, 47	- Обучение согласованным, скоординированным движениям не только в своей тройке и в общей композиции; - выполнение простейших переворотов; - создание мотивации к творческой деятельности.
21.03 26.03	Занятие № 48, 49	- Закрепление умений выполнения различных упражнений с мячами в паре. - Совершенствование отталкивания ногами от борта с продвижением вперед с мячом в руках; - Выполнение задания самостоятельно считая про себя, согласовывать движения с музыкой Развлечение «Морское путешествие»
28.03 02.04	Занятия № 50, 51	- 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.
04.04 09.04	Занятия № 52, 53	- Совершенствование переворотов на 180 градусов с последующим скольжением; - формирование интереса к плаванию между предметами с изменением направления;

11.04 16.04	Занятия № 54, 55	- Выполнение движений в перестроениях; - совершенствования техники переворотов на 180-360 градусов; - обучение согласованному выполнению движений под музыку; - способствование созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта.
18.04 23.04	Занятие № 56 Занятие № 57	Открытое занятие «Вальс цветов» по синхронному плаванию для родителей. - Закрепление умения контролировать свое дыхание во время выполнения упражнений; - способствование оздоровлению посредством создания хорошего настроения, положительных эмоций.
25.04 02.05	Занятия № 58,59	- Координирование синхронности движений выполнении различных упражнений; -совершенствование согласованной работы рук и ног; -формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде.
07.05 14.05	Занятия № 60, 61	- Совершенствование навыка переворота на 180 градусов с последующим скольжением и отталкиванием ногами от борта; - способствование творческой деятельности детей, при выполнении упражнений под музыку.
16.05 21.05	Занятия № 62, 63	- Повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма.
23.05 28.05	Занятие № 64, 65	- Мониторинг
30.05	Занятие № 66	Физкультурный досуг на воде «Веселые дельфины»

**Перспективно – календарный план первого года обучения
для воспитанников старшей группы группы № 3 «Пингвин»**

Дата	Занятия	Методы
03.10 05.10	Занятия №1,2	- Вспомнить разные виды ходьбы и бега на суше и в воде. - Упражнять обучающихся в ходьбе и беге в различных направлениях и темпе, в соответствии с музыкальным сопровождением. - Развивать координацию и умение концентрировать внимание на выполнении предложенных заданий.
10.10 12.10	Занятия № 3,4	Мониторинг
17.10 19.10	Занятия № 5,6	- Построение. - Ходьба обычная, с гребковыми движениями рук. - Ходьба приставными шагами, лицом, спиной в круг. - Ходьба в глубоком приседе. - Бег обычный, спиной вперед, с поворотом вокруг себя
24.10 26.10	Занятия № 7,8	- Ходьба в глубоком приседе. - Бег обычный, спиной вперед, с поворотом вокруг себя. - Ходьба «Змейкой», «Спиралькой», по диагонали. - Чередование ходьбы и бега. - Игра «Невод»
31.10	Занятия № 9	- Продолжать учить обучающихся работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль» - Продолжать учить ложиться на спину на поверхность воды, расслабив тело;
02.11 07.11	Занятия № 10,11	- «Водолазы» с выдохом в воду - Ходьба приставным шагом вдоль борта - Держась одной рукой за поручень, лечь на спину, полностью расслабить тело и попробовать оторвать руку от поручня - Игра «Караси и карпы»

		- Свободные игры и скольжение с помощью предметов и без них.
09.11 14.11	Занятия № 12,13	- Продолжать учить обучающихся ходить, бегать по бассейну, загребая руками воду: вперёд лицом, вперёд спиной - Закреплять умение погружаться под воду и доставать руками дно
16.11 21.11	Занятия № 14,15	- Тренировать в правильном вдохе и выдохе в воду - Воспитывать смелость, целеустремлённость
23.11 28.11	Занятия № 16,17	- Учить обучающихся скользить по воде на груди, держа в руках плавательную доску и без неё, - Учить ходить вперёд в полу наклоне, работая руками в стиле «Кроль»
30.11 05.12	Занятия № 18,19	- Учить смело открывать в воде глаза - Отрабатывать движения прямыми ногами в стиле «Кроль»;
07.12 12.12	Занятия № 20,21	- Продолжить подготовку к выполнению упражнения «Стрела» без предмета; - Воспитывать смелость. Открытое занятие «Капельки» по аквааэробике для родителей.
14.12 19.12	Занятие № 22 Занятие № 23	- Ходьба поперёк бассейна в полу приседе с работой рук, как при плавании способом «Кроль», затем та же ходьба вдоль борта друг за другом - С доской или игрушкой скользить поперёк бассейна, пытаясь при скольжении опустить лицо в воду - Игровое упражнение «Посмотри на друга» - держась за руки парами, присесть в воду и посмотреть друг на друга
21.12 26.12	Занятие № 24,25	- Стоя спиной к борту и держась руками за поручень, лечь на воду и работать прямыми ногами в стиле «кроль» на спине - Стоя на расстоянии от борта, оттолкнуться ногами и скользнуть к борту по поверхности воды, вытянув вперёд руки, без поддержки - Игра «Водолазы»
28.12 09.01	Занятия № 26,27	Игровое упражнение «Поплавок» - Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине - Игра «Буксир» - Держась руками за поручень, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду – полный выдох
11.01 16.01	Занятия № 28,29	- Продолжать обучать скольжению на груди без предмета; - Обучать ложиться на воду, раскинув руки и ноги, расслабив тело – на груди и на спине

		- Тренировать в выполнении упражнения «Поплавок»;
18.01 23.01	Занятия № 30,31	- Переход к упражнениям под музыку, с целью сплочивания детей при помощи специально подобранных игр, проводимых в воде - Снятие напряжения, тревожности и повышенной агрессивности средствами игр и совместных упражнений.
25.01 30.01	Занятия № 32, 33	- Формирование умения совместного выполнения движений; - Совершенствование выполнения упражнений в шеренге, кругу; - Приучать детей следить за своей осанкой; - Формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде под музыку.
01.02 06.02	Занятия № 34, 35	- Элементы художественного плавания: хороводы, фигурные маршировки, геометрические фигуры, построения, перестроения.
08.02 13.02	Занятия № 36,37	- Ознакомление с простыми упражнениями под спокойную музыку без изменения ритма.
15.02 20.02	Занятия №38,39	Движения под счет или сигнал, простые построения, выполнение композиций под музыку, выполнение простейших переворотов
22.02 27.02	Занятия №40,41	- Учить детей выполнять движения в разных перестроениях. - Формирование умения выполнять перевороты на 180-360 градусов; - Обучение согласованному выполнению движений под музыку; способствование созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта.
29.02 05.03	Занятия № 42, 43	- Совершенствование движения под счет или сигнал, простые построения, выполнение композиций под музыку, выполнение простейших переворотов
07.03 12.03	Занятия № 44,45	- Составление композиций для 2-4 человек, разучивание определенных сигналов и счета, при использовании для обучения элементов танца.
14.03 19.03	Занятия № 46,47	- Совершенствование движения под счет или сигнал, простые построения, выполнение композиций под музыку, выполнение простейших переворотов
21.03 26.03	Занятие № 48 Занятие № 49	- Закрепление умений выполнения различных упражнений с мячами в паре. - Совершенствование отталкивания ногами от борта с продвижением вперед с мячом в руках; - выполнение задания самостоятельно считая про себя, согласовывать движения с музыкой

28.03 02.04	Занятия №50,51	- 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.
04.04 09.04	Занятия № 52,53	- Закрепление умений выполнения различных упражнений - Разучивание танцевальной композиции на воде «Пробуждение».
11.04 16.04	Занятия №54,55	- Закрепление умений выполнения различных упражнений - Разучивание танцевальной композиции на воде «Пробуждение».
18.04 23.04	Занятие № 56 Занятие № 57	- Открытое занятие «Пробуждение» по синхронному плаванию для родителей. - Закрепление умения контролировать свое дыхание во время выполнения упражнений; - способствование оздоровлению посредством создания хорошего настроения, положительных эмоций.
25.04 02.05	Занятия № 58,59	- Координирование синхронности движений выполнении различных упражнений; -совершенствование согласованной работы рук и ног; -формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде.
07.05 14.05	Занятия № 60,61	- Совершенствование навыка переворота на 180 градусов с последующим скольжением и отталкиванием ногами от борта; - способствование творческой деятельности детей, при выполнении упражнений под музыку.
16.05 21.05	Занятия № 62,63	- Повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма.
23.05 28.05	Занятие № 64,65	- Мониторинг
30.05	Занятие № 66	Открытое итоговое занятие «Мы пловцы!»

Возможна корректировка в планах.