Комитет образования и науки администрации г.Новокузнецка
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - Детский сад № 224»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МБ ДОУ «ЦРР-Детский сад № 224»
Протокол № 1 от 30.08.2023г.

Жогова Марина Валентиновна
Подписано цифровой подписью: Жогова Марина Валентиновна

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«ЦРР - Детский сад № 224»
_____М. В. Жогова
Приказ № 91 от 30.08.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ВЕСЕЛЫЕ ДЕЛЬФИНЫ»

Возраст обучающихся: 4 – 5 лет
Срок реализации программы: 1 год
Направленность: физкультурно-спортивная

Разработчик:
Третьякова Светлана Николаевна,
инструктор по физической культуре

Новокузнецкий городской округ, 2023 г.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Веселые дельфины» (далее Программа) - физкультурно-спортивная.

Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации программы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями и дополнениями.

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 № 56722).

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи».

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 2 декабря 2019 г. № 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды».

7. Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования, и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

9. Устав МБ ДОУ «ЦРР – Детский сад № 224».

10. Положение о порядке разработки, оформления и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МБ ДОУ «ЦРР – Детский сад № 224».

Уровень освоения содержания программы Программа имеет стартовый уровень

Актуальность программы заключается в том, что плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Игры и развлечения на воде - один из самых полезных видов 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 её особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном (в отличии 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 что движения в воде имеют статодинамический характер, что благоприятно воздействует на рост мышечной и уменьшение жировой массы тела. С помощью аквааэробики можно укрепить связки и мышцы, которые с трудом развиваются во время занятий на суше; например, сухожилия, ограничивающие с боков подколенную ямку.

Ведение занятий с использованием технологии аквааэробики, которое проводится с музыкальным сопровождением, дает свой положительный импульс.

О**сновные плюсы аквaэробики** обусловлены уникальными свойствами воды:

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

Что дают ребенку занятия **аквааэробикой**?

Во-первых, адаптация к водной среде обогащает двигательный опыт, дает новые впечатления, что так важно для развития детей.

Во-вторых, водные занятия оказывают выраженный оздоравливающий и укрепляющий эффект. Вода нормализует мышечный тонус, снимает напряжение, укрепляет мышцы, закаливает, развивает вестибулярный аппарат (чувство равновесия).

В-третьих, ребенок должен понять, что вода — это не опасность, которой надо бояться, а естественная и здоровая среда, в которой можно находиться. Ведь самое главное — получать удовольствие от нахождения в воде.

В-четвертых, велико гигиеническое значение **аквааэробики**. Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов.

Аквааэробика способствует:

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

Аквааэробика 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.

Основными средствами занятий аквааэробикой 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.

Адресат программы. Программа предназначена для детей дошкольного возраста, 4 – 5 лет. Набор детей в коллектив осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений. Главным условием является желание ребенка.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения – 1 час два раза в неделю (68 часов). Количественный состав группы – 10 - 12 человек.

Формы обучения очное. Основной формой обучения является занятие.

Режим занятий. Занятия проводятся два раза в неделю по одному часу, продолжительность одного часа 25-30 минут. На занятиях обучаются воспитанники одного возраста. Состав группы постоянный.

Цель программы – всестороннее физическое развитие ребёнка, совершенствование техники спортивного плавания, повышение двигательной активности дошкольников, способствование оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию.

Задачи программы:

Образовательные задачи:

- Формировать навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;
- Развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия;
- Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку;
- Формировать преставления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья

Развивающие задачи:

- Прививать гигиенические навыки;
- Побуждать стремление к качественному выполнению движений;
- Создавать у детей радостное и бодрое настроение.

Оздоровительные задачи:

- Приобщать детей к здоровому образу жизни;
- Активизировать деятельность различных внутренних органов и систем;
- Снятие статического напряжения,
- Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- Предупреждение искривления позвоночника и возникновения плоскостопия;

- Гармоничное развитие почти всех мышечных групп;
- Устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Содержание программы
Учебно – тематический план

№	Раздел программы	Кол-во часов		
		Общее кол-во часов	**Теория**	**Практика**
1	Вводное занятие (педагогическая диагностика)	**2**	1	1
2	Мы учимся плавать	**4**	1	3
3	Остуди чай	**2**	0,5	1,5
4	Надуй мяч	**4**	1	3
5	Звездочки	**5**	1	4
6	Медузы	**3**	0,5	2,5
7	Мы стрелы	**6**	1	5
8	Мы торпеды	**4**	1	3
9	Торпеды	**2**	0,5	1,5
10	Стрелы	**4**	1	3
11	Лодочки	**2**	0,5	1,5
12	Веселые медузы	**7**	1	6
13	Звездочки ясные	**7**	1	6
14	Веселые лодочки	**4**	1	3
15	Мы медузы	**4**	1	3
16	Поиграем	**3**	0,5	2,5
17	Итоговое спортивное занятие	**3**	0,5	2,5
18	Мониторинг выявления уровня сформированности навыков	**2**	0,5	1,5
19	**Итого**	**68**	14,5	53,5

Содержание учебного плана

№	Наименование разделов и тем программы	Теория	Практика
1-2	Вводное занятие Педагогическая диагностика (тестирование)	Ознакомление с общей структурой и содержанием занятий	Правила поведения и меры безопасности на занятиях.
3	Мы учимся плавать	Закрепить знания детей о правилах поведения на занятиях по плаванию; Обучать свободному дыханию: Выполнять вдох и выдох на суше; задержку дыхания; Формировать навыки личной гигиены; Развивать слуховое восприятие.	1. Вступительная часть. Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Насосы», «Надуй мяч» 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.

4-6	Мы учимся плавать	Обучать свободному дыханию: Выполнять вдох и выдох на суше; задержку дыхания; Формировать навыки личной гигиены; Развивать слуховое восприятие.	1.Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Насосы», «Надуй мяч» 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
7-8	Остуди чай	Продолжать обучать свободному дыханию: Выполнять вдох и выдох в воду; задержку дыхания; Формировать навыки личной гигиены; Развивать слуховое восприятие.	Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Насосы», «Надуй мяч» 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.
9-12	Надуй мяч	Обучать лежанию на воде (на груди). Упражнять детей в умении выполнять всплывание и лежание на воде; ознакомить детей с упражнениями, помогающим всплыванию, лежанию на воде держась за поручни; Изучить комплекс упражнений из аквааэробики № 1 Воспитывать чувство коллективизма. Развивать зрительное внимание, слуховое восприятие.	1. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Игры: «Морской бой», «Невод», «Мышеловка». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.
13-17	Звездочки	Обучать скольжению на груди и на спине Обучать хождению по дну ногами держа доску впереди себя прямыми руками; толчку ногами от бортика бассейна; Изучить комплекс упражнений из аквааэробики № 2 Воспитывать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, целеустремленность).	1. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Медуза», «Звезда» 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.
18-20	Медузы	Обучать скольжению на груди и на спине Обучать хождению по дну ногами держа доску впереди	1. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне:

		себя прямыми руками; толчку ногами от бортика бассейна; Изучить комплекс упражнений из аквааэробики № 2 Воспитывать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, целеустремленность).	«Медуза», «Стрела», «Звезда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.
21-26	Мы стрелы	Повторить скольжение на груди и на спине Повторить комплекс упражнений из аквааэробики № 2 Воспитывать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, целеустремленность). Развивать зрительное внимание, слуховое восприятие.	1. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.
27-30	Мы торпеды	Совершенствовать плавание способом кроль на груди и на спине Повторить комплекс упражнений из аквааэробики № 3 Воспитывать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, целеустремленность).	1. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.
31-32	Торпеды	Закрепить плавание способом кроль на груди и на спине Закрепить комплекс упражнений из аквааэробики № 3 Воспитывать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, целеустремленность).	1. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Стрела», «Торпеда». 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.
33-36	Стрелы	Обучать скольжению на груди и на спине Обучать хождению по дну ногами держа доску впереди себя прямыми руками; толчку ногами от бортика бассейна; Изучить комплекс упражнений из аквааэробики № 4	1. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Медуза», «Стрела» 3. Заключительная часть.

		Воспитывать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, целеустремленность).	
37-38	Лодочки	Закрепить скольжение на груди и на спине Закрепить комплекс упражнений из аквааэробики № 4 Воспитывать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, целеустремленность). Развивать зрительное внимание, слуховое восприятие.	1. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Медуза», «Стрела» 3. Заключительная часть.
39-45	Веселые медузы	Закрепить скольжение на груди и на спине Закрепить комплекс упражнений из аквааэробики № 4 Воспитывать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, целеустремленность). Развивать зрительное внимание, слуховое восприятие.	1. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Медуза», «Стрела» 3. Заключительная часть.
46-52	Звездочки ясные	Повторить лежание на воде (на груди). Упражнять детей в умении выполнять всплывание и лежание на воде; - Повторить комплекс упражнений иэ аквааэробики № 5 Воспитывать чувство коллективизма. Развивать зрительное внимание, слуховое восприятие	1. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Медуза», «Звезда» 3. Заключительная часть. Дыхательная гимнастика.
53-56	Веселые лодочки	Повторить скольжение на груди и на спине Повторить комплекс упражнений из аквааэробики № 4 Воспитывать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, целеустремленность). Развивать зрительное внимание, слуховое	1. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Медуза», «Стрела» 3. Заключительная часть.

		восприятие.	
57-60	Мы медузы	Закрепить скольжение на груди и на спине Закрепить комплекс упражнений из аквааэробики № 4 Воспитывать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, целеустремленность). Развивать зрительное внимание, слуховое восприятие.	1. Вступительная часть Сухая разминка. 2. Основная часть. Упражнения в бассейне: «Медуза», «Стрела» 3. Заключительная часть.
61-63	Поиграем	Игры на воде. Закрепление с детьми двигательных умений и навыков передвижения на воде. Закрепление способов плавания – «Кроль» на груди и на спине, «Брасс», «Скольжение» на груди и на спине, «Лежание» на груди и на спине	
64-66	Итоговые спортивные занятия	«В гостях у Нептуна» «Заколдованный бассейн», «Поймай Русалку», «Найди клад»	
67-68	Мониторинг выявления уровня сформированности навыков		

Планируемые результаты освоения программы

- 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.
- Оздоровление, укрепление мышц сердца, улучшение кровообращения в сосудах, развитие дыхательного аппарата, профилактика и лечение нарушений осанки, сутулости, плоскостопия.
- Применение умений и навыков плавания в повседневной жизни.
- Повышение интереса к спорту.
- Проявление целеустремленности, силы воли, мужественности.
- Умение выполнять положение лежа в воде, технично плавать кролем на груди, на спине (индивидуально для каждого).

Умение использовать приобретенные навыки в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях считается результатом усвоения программного материала.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	**1**	**68**	**34**	**34**	**2 раза в неделю**

Материально-техническое обеспечение программы

1. Плавательные доски по количеству детей;
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров;
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров;
4. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр;
5. Нарукавники;
6. Мячи разных размеров;
7. Обручи плавающие и с грузом;
8. Музыкальный плеер;
9. Диски с музыкальными композициями.

Кадровые условия

Педагогический работник – 1 человек (высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование без предъявления требований к стажу, курсы повышения квалификации в соответствии с профилем программы).

Оценочные материалы

Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения Программы

Оценка плавательных умений детей дошкольного возраста.

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

Упражнения для определения уровня плавательной подготовленности (старший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплывание тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
Контролируемое дыхание	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед.
	Соскок головой вперед.
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной доской.

Упражнения для определения уровня плавательной подготовленности

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

Средний уровень– говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

Тестирование проводится в начале и в конце года. Результаты вносятся в диагностическую карту освоения навыков плавания, 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.

Диагностическая карта освоения навыков плавания

№	Ф.И. ребенка	Основные навыки плавания													
		Выдох в воду		Ныряние		Прыжки в воду		Лежание				Продвижение в воде			
								На груди		На спине		На груди		На спине	
		н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.

К концу обучения дети должны уметь
(средняя группа).

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакивать в воду головой вперед.
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звезда» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».
- Выполнять комплексы аквааэробики, упражнения восстановления,

релаксации.

- Применять элементы художественного плавания.
- Творчески использовать приобретенные навыки.

Гигиенические навыки.

- Самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться.
- Принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения.

- Знать основные правила поведения, соблюдать их.
- Реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

К концу обучения дети должны уметь
(подготовительная группа)

- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
- Дышать в положении лежа на груди с поворотом головы с неподвижной опорой.
- Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
- Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- Выполнять упражнения «Звезда» на груди, на спине, упражнение «Осьминог» на длительность лежания.
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.
- Выполнять комплексы аквааэробики, упражнения восстановления, релаксации.
- Применять элементы художественного плавания.
- Творчески использовать приобретенные навыки.

Гигиенические навыки.

- Самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться.
- Принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения.

- Знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.
- Реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

Методическое обеспечение программы

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип индивидуализации процесса обучения.
3. Принцип преемственности ДОО и семьи в вопросах обучения детей плаванию и закаливания.
4. Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному, с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
5. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).

6. Принцип сознательности и активности.
7. Принцип наглядности.

Программа основана на следующих принципах:

- *Принцип сознательности и активности*– предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях аквааэробикой, предусматривает сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями, во взаимосвязи их с музыкой.
- *Принцип наглядности* – предполагает показ упражнений, использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование, помогают создавать представление о темпе, ритме, амплитуде движений.
- *Принцип доступности* – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению; требует постановки посильных для детей задач, постепенное повышение трудности изучаемого материала.
- *Принцип творческой направленности* – обеспечивает возможность самостоятельного акватворчества, создание новых движений, основанных на использовании двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности, самостоятельного решения тех или иных двигательных задач, а также сотворчества с педагогом.
- *Принцип индивидуального подхода* – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка на занятиях.
- *Принцип постепенности в повышении требований* – предполагает определенную методическую последовательность в освоении упражнений – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Этапы работы

Занятие делится на 3 части: подготовительную, основную, заключительную. Все части занятия взаимосвязаны.

Подготовительная часть делится 5-15% общего времени. Задача этой части сводится к тому, чтобы подготовить организм ребенка к работе.

Основная часть длится 70-85% общего времени. В этой части решаются основные задачи.

Заключительная часть занятия длится 3-7% общего времени. В этой части выполняются упражнения на расслабление, дыхание, предлагаются творческие задания.

Организация и проведение занятий по аквааэробике такая же, как и при плавании. Путем различных методов и приемов занятия становятся интересными, детям приносят радость, обеспечивая их психологический комфорт, что важно для укрепления их здоровья. Работу с детьми по аквааэробике делим условно на 3 этапа.

На первом этапе обучения дети подражают инструктору, осваивая разнообразные виды движений, и постепенно начинают их употреблять в самостоятельной деятельности. Показ инструктора должен быть опережающим, в зеркальном отражении.

На втором этапе обучения дети приобретают некоторый опыт. У них развивается умение самостоятельно выполнять выученные ранее упражнения и комплексы в целом. На

этом этапе обучения можно применять такие приемы, как словесная подсказка, показ ребенком, показ инструктора жестами, мимикой.

На третьем этапе обучения дети способны к самовыражению в движении в воде под музыку, формируются умения самостоятельного подбора и придумывания собственных движений.

Основной формой обучения дошкольника является игра. Игра – это естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятие на высоком эмоциональном уровне; делать более эффективными подготовительные упражнения; выявлять предрасположенность к определённому способу плавания. Поэтому все занятия должны строиться на игровых элементах. Однако игры, как и упражнения должны подбираться так, чтобы ребёнок был в постоянном движении.

Организация проведения занятий

Санитарно-гигиенические условия проведения занятий:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды (моют мыльно-содовым раствором, чистят щетками, ополаскивают горячей водой из шланга);
- осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне

Возрастная группа	**Температура воды (^{0}C)**	**Температура воздуха (^{0}C)**
Старшая	+ 28… +29^{0}C	+24… +28^{0}C
Подготовительная к школе	+ 27… +28^{0}C	+24… +28^{0}C

Обеспечение безопасности занятий по плаванию:

- занятия проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния;
- не разрешать детям толкать друг друга и погружаться с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется;
- не проводить занятия с группами, превышающими 10-15 человек;
- допускать детей к занятиям только с разрешения врача;
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения педагога;
- во время занятий внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого занимающегося отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку;
- обеспечить обязательное присутствие медсестры на занятии;
- не проводить занятия раньше, чем через 40 минут после еды;
- при появлении признаков переохлаждения: озноб, «гусиная кожа», посинение губ, вывести ребенка из воды и дать ему согреться;

- соблюдать методическую последовательность обучения;
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовленность каждого ребенка;
- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды;
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции;
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности занятий.

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 взаимодействие детей в воде через игры и игровые упражнения, а также развитие движений по аквааэробике.

Методы обучения

- *Словесные:* объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- *Наглядные:* показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части. Анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- *Практические:* предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью, обучение в облегченных или усложненных условиях. Изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений

Основные формы занятий:

- *теоретические*- предполагают рассказ о значении аквааэробики, ее влиянии на организм, об использовании упражнений в повседневной жизни и самостоятельной активности;
- *практические* - обеспечивают обучение новым упражнениям, совершенствование умения выполнять движения в темпе музыки;
- *самостоятельные*- предусматривают самостоятельное выполнение упражнений под музыку, проявление индивидуальности, реализацию своих потребностей в движении;
- *индивидуальные*-направлены на совершенствование умений детей, которые имеют слабую подготовку или, наоборот, сильную.

Средства обучения

- *Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами.*
- *Упражнения для разучивания техники плавании «с опорой и без».*
- *Простейшие спады и прыжки в воду.*
- *Игры и игровые упражнения способствующие.*
- *Упражнения релаксации*- важным в выполнении этих упражнений является то, что каждое действие должно доставлять приятные ощущения и удовольствие, способствовать хорошему самочувствию. Упражнения позволяют приучать детей к отдыху в короткий временной промежуток, к быстрому переходу от одного эмоционального

состояния к другому, восстанавливают функции организма после физических упражнений, повышают работоспособность. Желательно выполнять их под спокойную музыку.

- *Комплексы упражнений аквааэробики* - это выполнение умеренных по интенсивности физических упражнений в воде под музыку. Простые, разнообразные движения (общеразвивающие, имитационные, танцевальные и др.), позволяют выразить эмоциональное состояние, сюжеты, образы. Находясь в воде, ребенок испытывает ощущение, во многом сходные с состоянием невесомости, поэтому упражнения ему легче выполнять в воде, чем на суше. В то же время вода создает сопротивление и для получения необходимой нагрузки для мышц достаточно небольшого количества повторений упражнений. Упражнения можно выполнять как без предметов, так с ними. Занятия знакомят со свойствами воды, развивают чувство ритма, акватворчество.

Художественное плавание – это выполнение, демонстрация различных хороводов, фигурных маршировок, геометрических фигур, все возможные построения и перестроения, композиции, объединенные плавательными движениями и элементами статистического плавания (т.е. умение неподвижно лежать на воде). Выполняется под музыку, возможно синхронно. Могут быть индивидуальные, парные, групповые. Отличается от синхронного плавания своей не соревновательной направленностью. Задача художественного плавания пропаганда плавания и здорового образа жизни. Упражнения позволяют закрепить навыки плавания, разнообразить процесс обучения и развивать акватворчество.

Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника/Н.Ж.Булгакова.- М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина Л.Н.Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура-дошкольникам: программа и программные требования:Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина.- М.:Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
6. Левин Г. Плавание для малышей/Пер. с нем. Л.Е. Микулин. –М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.-(Азбука спорта).
7. Макаренко Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детскогосада/Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детскомсаду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
10. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- №6,
11. Сажина С.Д.Составление рабочих учебных программ для ДОУ:Методическое рекомендации/С.Д.Сажина. – М.:ТЦСфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).
12. Тарасова Т.А.Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ/Т.А.Тарасова.

-М.:ТЦ Сфера, 2005.-176 с.-(Приложение к журналу«Управление ДОУ»).

13. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
14. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.