

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 10
муниципального образования Каневской район

Принята на заседании
педагогического совета
МБДОУ детский сад № 10
протокол № 1 от 30.08.2023

Утверждена:
Заведующий МБДОУ
детский сад № 10
_____ С.Г.Сабаровская

**Модифицированная дополнительная Программа
физкультурно-оздоровительной направленности
с элементами аквааэробики
для детей 4 – 7 лет
«Весёлый дельфин»
срок реализации – 3 года**

Автор – составитель:
инструктор по физической культуре
Виткалова Ирина Сергеевна.

2023 г.

Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная программа «Веселый дельфин» имеет физкультурно – оздоровительную направленность и разработана на основе обязательного минимума содержания по обучению плаванию детей старшего дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении, с учетом приоритетного физкультурно – оздоровительного направления работы ДОУ. Данная программа оформлена в соответствии с Законом РФ

«Об образовании» (ред. №68 от 10.07.2012), Федеральный закон от 03.11.2006 №174-ФЗ «Об автономных учреждениях»

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

Плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, поэтому **педагогическая целесообразность программы дополнительного образования «Веселый дельфин»** обусловлена тем, чтобы каждый ребенок преодолел чувство страха и недоверия к водной среде, научился управлять своим телом в воде, т. е. перемещаться в горизонтальном положении на определенное расстояние в условиях водной среды.

Новизной программы является комплексное применение технологии аквааэробики при обучении детей плаванию. Дети должны не только получить основные навыки плавания, но и научиться применять их при освоении более сложных координационных движений в воде.

Аквааэробика для детей является полезным фактором для растущего организма:

- упражнения по аквааэробике позволяют нагружать те группы мышц, которые не загружены или отлынивают в повседневной жизни;
- вода предоставляет прекрасную возможность активным и психически неустойчивым детям выплеснуть наружу всю лишнюю энергию;
- комплекс занятий по аквааэробике позволяет растягивать связки и развивать гибкость;
- тренировочные занятия предусматривают игры, которые очень нравятся детям.

Весь этот комплекс воздействия формирует у детей координацию движений, способствует быстрому и рациональному овладению двигательными навыками, а также содействует развитию интереса детей к

занятиям плаванием.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья детей, создание условий для всестороннего физического развития дошкольников.

Задачи:

- способствовать оздоровлению детей;
- закреплять навыки плавания и способствовать преодолению чувства боязни воды;
- развивать силу, выносливость, гибкость и ловкость;
- формировать новые двигательные умения и навыки, используя средства аквааэробики;
- способствовать развитию чувства ритма и умению управлять телом в воде;
- развивать творческие способности и акватворчество;
- воспитывать позитивное отношение к занятиям в бассейне.

Программа «Веселый дельфин» направлена на интеграцию физических, психоэмоциональных способностей дошкольника, приобщение к здоровому образу жизни, культурному и спортивному наследию.

Отличительной особенностью данной программы является то, что особое внимание уделяется дополнительно организованной образовательной деятельности по аквааэробике, которая включает в себя общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, элементы танца и музыкально – ритмические движения, подчиняющиеся определенному темпу, ритму выполнения и сопровождаются различной по характеру музыкой. Базовой основой дополнительной образовательной программы является технология

Е. А. Ясных, В. А. Захаркиной «Аквааэробика», П. Лопез «Аквааэробика. 120 упражнений», И. Тихомировой «Аквафит».

Дополнительная образовательная программа рассчитана на 3 года реализации с детьми среднего, старшего и подготовительного к школе возраста.

Формы и режим занятий. Основной формой работы с детьми является групповая (подгрупповая) дополнительно организованная образовательная деятельность 2 раз в неделю продолжительностью 20 – 30 минут.

Максимальная наполняемость групп – 12 человек. В случае большого количества детей занятия проводятся по подгруппам – 6 – 8 детей.

Комплектование подгрупп осуществляется с учетом их возрастных особенностей, уровня плавательной подготовленности и показателями здоровья.

Согласно программе, работа с детьми условно делится на 3 этапа.

I этап обучения: осваивание детьми разнообразных видов движений, используя метод подражания инструктору, с постепенным применением в самостоятельной деятельности. Показ инструктора должен быть опережающим, в зеркальном отражении.

II этап обучения: развитие умения детьми самостоятельно выполнять отдельные упражнения и комплексы упражнений в целом.

III этап обучения: развитие способности к самовыражению в движении в воде под музыку; формирование умения самостоятельно подбирать и придумывать собственные движения.

Основные принципы программы.

- 1. Принцип научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- 2. Принцип активности и сознательности** – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
- 3. Принцип комплексности и интегративности** - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса.
- 4. Принцип природосообразности** – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.
- 5. Принцип взаимодействия** детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
- 6. Принцип систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- 7. Принцип связи теории с практикой** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- 8. Принцип повторений умений и навыков** – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

I год обучения.

| № | Тема | Кол-во часов (теория) | Кол-во часов (практика) | Всего часов |
|----|--------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------|-------------|
| 1. | Общие вопросы теории и практики плавания. | 2 | 0 | 2 |
| 2. | Правила безопасного поведения в бассейне. | 2 | 0 | 2 |
| 3. | Упражнения для освоения и совершенствования навыка плавания. | 1 | 8 | 9 |
| 4. | Фигурное плавание (статическое плавание). | 2 | 5 | 7 |
| 5. | Игры на воде. | 0 | 10 | 10 |

| | | | | |
|--------|------------------------------------------------------|---|----|----|
| 6. | Упражнения на развитие координационных возможностей. | 0 | 8 | 8 |
| 7. | Упражнения на развитие силовых возможностей. | 0 | 8 | 8 |
| 8. | Упражнения на развитие гибкости. | 0 | 4 | 4 |
| 9. | Упражнения аэробной направленности. | 0 | 14 | 14 |
| Итого: | | 7 | 57 | 64 |

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

2 год обучения.

| № | Тема | Кол-во часов (теория) | Кол-во часов (практика) | Всего часов |
|--------|--------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------|-------------|
| 1. | Общие вопросы теории и практики плавания. | 2 | 0 | 2 |
| 2. | Правила безопасного поведения в бассейне. | 2 | 0 | 2 |
| 3. | Упражнения для освоения и совершенствования навыка плавания. | 1 | 9 | 10 |
| 4. | Фигурное плавание (статическое плавание). | 1 | 7 | 8 |
| 5. | Игры на воде. | 0 | 8 | 8 |
| 6. | Упражнения на развитие координационных возможностей. | 0 | 7 | 7 |
| 7. | Упражнения на развитие силовых возможностей. | 0 | 7 | 7 |
| 8. | Упражнения на развитие гибкости. | 0 | 6 | 6 |
| 9. | Упражнения аэробной направленности. | 0 | 14 | 14 |
| Итого: | | 6 | 58 | 64 |

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

3 год обучения.

| № | Тема | Кол-во часов (теория) | Кол-во часов (практика) | Всего часов |
|----|-------------------------------------------|-----------------------|-------------------------|-------------|
| 1. | Общие вопросы теории и практики плавания. | 2 | 0 | 2 |
| 2. | Правила безопасного поведения в бассейне. | 2 | 0 | 2 |

| | | | | |
|--------|--------------------------------------------------------------|---|----|----|
| 3. | Упражнения для освоения и совершенствования навыка плавания. | 0 | 10 | 10 |
| 4. | Фигурное плавание (статическое плавание). | 0 | 8 | 8 |
| 5. | Игры на воде. | 0 | 8 | 8 |
| 6. | Упражнения на развитие координационных возможностей. | 0 | 7 | 7 |
| 7. | Упражнения на развитие силовых возможностей. | 0 | 7 | 7 |
| 8. | Упражнения на развитие гибкости. | 0 | 6 | 6 |
| 9. | Упражнения аэробной направленности. | 0 | 14 | 14 |
| Итого: | | 4 | 60 | 64 |

**Перспективное планирование обучения плаванию дошкольников
«Весёлый дельфин»**

Занятия рассчитаны с октября по май для детей дошкольного возраста.

Длительность занятия составляет – 20-30мин.

Примерное распределение программного материала в течении восьми месяцев – составляет 64 часа

| № п/п | Название упражнения | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
|-------|-------------------------------------------------|----------------|----------------|-------------------------|
| 1 | Выдохи в воду | + | + | + |
| 2 | Движения руками При плавании кролем на груди | + | + | + |
| 3 | Движение руками при плавании кролем на спине | + | + | + |
| 4 | Движения руками при плавании Брассом | + | + | + |
| 5 | Движения руками при плавании дельфином | + | + | + |
| 6 | Скольжение на груди | + | + | + |
| 7 | Скольжение на спине | | + | + |
| 8 | Движения ногами при плавании Кролем на груди | + | + | + |
| 9 | Движения ногами при плавании Кролем на спине | + | + | + |
| 10 | Движения ногами при плавании | + | + | + |

| | | | | |
|----|----------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| | брассом | | | |
| 11 | Движения ногами при плавании дельфином | + | + | + |
| 12 | Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании кролем на груди | | | + |
| 13 | Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании кролем на спине | | + | + |
| 14 | Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании брассом | | + | + |
| 15 | Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании дельфином | | + | + |
| 16 | Повороты при плавании кролем | | | + |
| 17 | Повороты при плавании брассом, дельфином | | | + |
| 18 | Движения руками брассом, ногами кролем (облегченный способ плавания) | + | + | + |
| 19 | Элементы синхронного плавания | | + | + |
| 20 | Спад в воду из положения сидя на бортике | | + | + |
| 21 | Музыкально – ритмические движения в воде | + | + | + |
| 22 | Упражнения аквааэробики | + | + | + |
| 23 | Игры с открыванием глаз под водой | + | + | + |
| 24 | Игры для ознакомления со свойствами воды | + | | |
| 25 | Спортивные игры | | + | + |

Учебно-методическое оснащение курса:

1. Фототека, магнитофон;
2. Резиновые мячи разного диаметра;
3. Плавательные доски;
4. Нудлы 60 см и 1 м 20 см, различного цвета;
5. Тонущие резиновые игрушки морской тематики;
6. Плавающие игрушки (утки);
7. Нарукавники, надувные круги и другие поддерживающие средства;
8. Ворота на поплавках – для спортивной игры «Водное поло»;
9. Пластмассовые мячи малого диаметра и др. специальное оборудование;
10. Обручи для упражнений на погружение в воду (игры «Пройди в обруч», «Поезд в туннель!» и др.
11. Ласты – (различных размеров).

СРЕДНЯЯ ГРУППА (4-5 лет)

Тематическое планирование

| Месяцы | Кол-во занятий | Задачи | Виды деятельности |
|--------|----------------|--------|-------------------|
|--------|----------------|--------|-------------------|

| | | | |
|---------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Октябрь | 8 | Знать о пользе занятий плаванием. Правила поведения в бассейне. Обучать передвижению в воде, преодолевать ее сопротивление, учить не бояться брызг, не вытирать лицо руками. | Подвижные, малоподвижные игры: «Рыбки резвятся», «Волны на море», «Солнышко и дождик»; Игровые упражнения: «Цапли», «Ледокол», «Лодочки с веслами»; Погружение лица в воду в игровой форме - «Подуй на чай», «Водичка, водичка...» Самостоятельные игры с игрушками под спокойную музыку |
| Ноябрь | 8 | Ознакомить детей с различными положениями рук. Обучать выдохам в воду, создавать положительный эмоциональный настрой. | «.Руки стрелочкой сложили и как лодочки поплыли», « Лодочки с веслами», Игра: « Достань игрушку»- вначале опускать игрушку на мелком месте, при повторении игры на более глубоком. Игра: «Солнышко и дождик»- приучать детей самостоятельно передвигаться в воде . |
| Декабрь | 8 | Учить детей активно передвигаться в воде в разных направлениях, продолжать учить детей навыку правильного дыхания в воде. | Игра: « Мячики» - приучать детей подпрыгивать в воде, не бояться брызг. Игра: «Усатый сом» - приучать детей бегать в воде, помогая себе руками. Игра: «Прокатись с горки!»- постепенно передвигая ее на глубину. Открытое занятие для родителей; «Вот, как мы водичку любим!» |
| Январь | 8 | Учить детей движениям руками, ногами, туловищем, различными способами плавания при помощи вспомогательных и поддерживающих средств. Продолжать осваивать вдох и выдох на поверхности воды и | Игра «Карусели»- в заключении игры сесть (спрятаться под воду). Игровое упр. «Лодочки плывут»- работая руками, как при способе плавания брассом , кролем, дельфином. Игровое упр.- «Пузырьки, как у рыбки» (кто дольше и больше) Игра «Достань игрушки!» (Водолазы) - кто больше и быстрее. Самостоятельные игры с мячами. |

| | | | |
|---------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | в воду. | |
| Февраль | 8 | Продолжать учить детей движениям руками-ногами разными способами плавания. Продолжать осваивать вдох и выдох в воду. | С опорой на плавательную доску- работа ног, как при плавании кролем. Брассом Игровое задание-перешагни, нырни в обруч. Игра - «Море волнуется», «Водолазы» |
| Март | 8 | Продолжать формировать основные навыки движений в воде. | Игра – «Веселые дельфины»- имитация движений дельфина (нырнуть-вынырнуть) Держась за плавательную доску- работать ногами удобным для себя способом. Игра-«Волны на море». Самостоятельные игры с игрушками. |
| Апрель | 8 | Приучать детей двигать ногами, как при плавании кролем, брассом (как лягушонок), научить всплывать и лежать на воде. | Игровое упр. - «Лягушата прыгают» С помощью инструктора дети пробуют лечь на воду в положении «Морская звезда»-на спине, на животе с выдохом в воду. Открытое занятие для родителей. |
| Май | 8 | Повторить-закрепить весь пройденный материал. | Проплыть с опорой на плавательное средство, как можно дальше и дольше. Игры: «Водолазы», «Найди себе пару», «Пузыри», «Спустись с горочки на животе, руки стрелочкой, под воду» |

Требования к усвоению программного материала

УМЕТЬ:

- Выполнять выдохи в воду.
- «Звездочку» на груди и на спине с двумя нарукавниками, с одним нарукавником, без нарукавников.
- Выполнять скольжение на груди и на спине с доской в руках и без доски.
- Выполнять движения руками брассом - ногами кролем.
- Руками дельфином - ногами кролем на груди.
- Кролем на груди с произвольным дыханием, на задержке дыхания, с выдохом в воду с двумя нарукавниками, с одним нарукавником, только с лапами и без вспомогательных средств.
- На мелком месте бассейна доставать игрушки со дна.

ВЫПОЛНЕНИЕ СТАНДАРТОВ

Плавание любыми способами со вспомогательными средствами 5-7-9 м.

Без вспомогательных средств 3-4-5 м.

СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 лет)

Тематическое планирование

| Месяц | Кол-во занятий | Задачи | Виды деятельности |
|---------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Октябрь | 8 | Приучать детей уверенно входить в воду, погружаться в нее с головой, продолжать упражнять в умении делать выдох в воду. | Игра-«Пузырь», в конце игры сесть под воду и «сделать» выдох в воду. Игра-« Жучок-паучок»; «Хоровод»; «Водолазы» Разучивание положения рук-ног , как при плавании : брассом, кролем, дельфином. |
| Ноябрь | 8 | Приучать детей открывать глаза в воде, формировать умение принимать горизонтальное положение в воде. | Разминка на бортике положение рук-ног всеми способами плавания. С опорой на плавательную доску разучивать положение ног всеми способами плавания. Игры: «Фонтан», «Спрячемся под воду», «Водолазы», «Нырни в обруч», самостоятельные игры с игрушками. |
| Декабрь | 9 | Подготавливать к выполнению скольжения на груди, продолжать разучивать движения ногами разными способами плавания. | Разминка на бортике положение рук-ног всеми способами плавания. Игровое упр.- «Прыгаем , как лягушата». Игровое упражнение-«Стрела». Игры: «Хоровод», «Нырни в обруч», «Водолазы», «Смелые ребята». |
| Январь | 8 | Учить передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде, продолжать разучивать движения ногами всеми способами. | Разминка на бортике, положение рук-ног всеми способами. Игровые упражнения: « Прыгаем ,как лягушата», «Стрела», «Звезда на животе», «Звезда на спине» . Игры: «Сердитая рыбка», «Невод», «Водолазы», «Нырни в обруч». |
| Февраль | 8 | Учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо , боком, отрабатывать согласованность действий. | Бежать по дну бассейна, по сигналу падать в воду ,вытянув руки вперед –упр. «Стрела», ходить и бегать парами по бассейну держась за руки, выполнять поочередное погружение в воду-игра «Насос», «Карусели», « Найди себе пару». |
| Март | 8 | Разучивание упражнения «Медуза» и «Поплавок», | открытое занятие для родителей – исполнение танца «Веселые утята» |

| | | | |
|--------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | танца «Маленьких утят» | (элементы акваэробики) |
| Апрель | 8 | Упражнение с чередованием вдоха и выдоха в воду . Продолжать разучивать упражнения: «Медуза», «Поплавок», «Звезда» | Упражнения на бортике бассейна, в воде – руки всеми способами плавания, с опорой на мяч, короткий нудл, плавательную доску –ноги всеми способами плавания. Проплыть удобным, любимым способом. Соревнования. |
| Май | 8 | Совершенствование дыхания. Продолжать совершенствовать технику скольжения по воде. | Формировать навыки лежания и скольжения на спине, опробовать скольжение с гребковыми движениями рук; достигать ритмичных непрерывных движений ногами. Игры: «Море волнуется», «Поезд в Туннель!», «Смелые ребята». |

Требования к усвоению программного материала

Уметь выполнять требования программы предыдущих возрастных групп.

Знать названия способов плавания.

УМЕТЬ:

- Выполнять «звездочку» на груди и на спине.
- «Отдых на воде» 5-10 сек.
- Выполнять скольжения на груди и на спине на максимально возможное расстояние.
- Выполнять спад в воду из любого положения.
- Выполнять 5-8 выдохов в воду.
- Доставать предметы со дна.
- Плавать на одних руках и на одних ногах со вспомогательными средствами различными способами.
- Плавать неспортивными и спортивными способами со вспомогательными средствами и без них.

ВЫПОЛНЕНИЕ СТАНДАРТОВ

Плавание любыми способами со вспомогательными средствами 10 и более метров.

Плавание любым удобным способом с привольным дыханием без вспомогательных средств 5-7-9 м.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (6-7 лет)

Тематическое планирование

| Месяц | Кол-во занятий | Задачи | Виды деятельности |
|---------|----------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Октябрь | 8 | Продолжать | Упражнение «Стрела на груди» с задержкой дыхания Плавать облегченным способом |

| | | | |
|---------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>совершенствовать все игровые упражнения: «Винт», «Медузу», «Звезду», «Поплавок».</p> <p>Продолжать упражнять детей в движениях руками и ногами разными способами плавания.</p> <p>Продолжать увеличивать количество выдохов в воду от 15 до 20 раз.</p> | <p>.Упражнение «Стрела на спине» Плавание кролем на груди и на спине при помощи движения ног, с доской в руках и комбинированным способом (Руки брассом – ноги кролем).</p> <p>Плавание всеми способами.</p> <p>Дельфин в ластах. Релаксация-кто дольше пролежит на воде под музыку.</p> |
| Ноябрь | 8 | <p>Продолжать осваивать технику движения рук и ног всеми способами плавания: Кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин, комбинированное плавание.</p> | <p>Разминка на бортике:</p> <p>Движения руками всеми способами плавания. Сесть на бортик-бассейна- движения ногами всеми способами, по сигналу свистка –спад на воду, выдохи в воду 17 раз.</p> <p>Кроль на груди с поворотом головы для вдоха и выдоха (сделав вдох ребенок поворачивает лицо вниз в воду и совершает выдох.</p> <p>Дельфин в ластах. Свободное плавание с различным плавательным инвентарем.</p> |
| Декабрь | 8 | <p>Продолжать осваивать технику движения рук и ног всеми способами плавания. Брасс.</p> <p>Учить сочетать плавательные движения с дыханием.</p> | <p>Разминка руки-ноги всеми способами плавания. Брасс;</p> <p>«Ноги отдыхают-руки брассом», «Руки отдыхают-ноги брассом»</p> <p>Брасс в координации</p> <p>Комбинированное плавание(руки брассом-ноги кролем)</p> <p>Открытое занятие для родителей.</p> |
| Январь | 8 | <p>Совершенствовать скольжение на спине.</p> <p>Учить выполнению поворотов под</p> | <p>Разминка всеми способами плавания; положение рук-ног.</p> <p>Поворот.</p> <p>Ознакомить детей с простейшими поворотами при плавании на груди и спине;</p> <p>Подплывая к стенке бассейна, ребенок</p> |

| | | | |
|---------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | <p>водой (группировке) Позволять ребенку учиться тому способу плавания, который ему нравится больше.</p> | <p>дотрагивается до нее рукой: При плавании кролем-одной, при плавании брассом или дельфином-одновременно двумя. Затем надо быстро подтянуть ноги (сгруппироваться) и поднять голову над водой. Выполнить вдох. Затем сильно оттолкнуться от стенки бассейна, одновременно обеими ногами, выпрямиться и скользить, держа голову между руками. Плавание всеми способами в ластах. Проплыть своим любимым способом.</p> |
| Февраль | 8 | <p>Разучивание плавания на груди в полной координации. Совершенствование плавания на спине и на груди кролем в координации. Совершенствование техники поворотов на груди и на спине.</p> | <p>Совершенствование поворотов на груди и на спине. Поворот при плавании на спине: Как только вытянутая рука дотронется до стенки бассейна, надо выполнить переворот вокруг нее, затем нужно подогнуть ноги, подвести их к стенке и принять положение присед. Голова находится над водой, выполняется вдох. Затем сильно оттолкнуться от стенки, одновременно обеими ногами, выпрямиться и скользить, держа голову между руками. Повторить все игровые упражнения. Плавание всеми способами в ластах. Игра: «Водное поло»</p> |
| Март | 8 | <p>Совершенствование техники способа плавания брасса.</p> | <p>Совершенствование поворотов на груди и на спине. Плавание всеми способами с поворотом. Брасс: При плавании брассом гребковые движения рук и ног, как бы наслаиваются друг на друга, они выполняются слитно без перерывов. Все игровые упражнения в игре; -«Море волнуется –раз...»</p> |
| Апрель | 8 | <p>Совершенствование техники способа плавания дельфин. Прикладное плавание.</p> | <p>Дельфин-это особый способ плавания. В его технике имеются элементы и брасса и кроля. Положение тела; в волнообразных движениях участвует все туловище. Прикладное плавание; Владеть им полезно, что бы не теряться в неожиданных ситуациях, от которых ни кто не застрахован. «Проплыви в одежде», «Сними с ноги водоросли», «</p> |

| | | | |
|-----|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | С письмом вплавь». Игра –«Морской бой». |
| Май | 8 | Контрольные занятия, выступления для родителей Умение проплыть всеми способами 25 метров. Уметь делать 25 выдохов в воду. Способствовать формированию у детей устойчивого интереса к плаванию через игру. игровые упражнения ,музыкальные композиции и веселые разминки. | Плавание всеми способами –старт сидя на бортике бассейна , с поворотом: Кроль на груди Кроль на спине Брасс Дельфин Комбинированное плавание (ноги кролем-руки брассом) Своим способом. Игры-«Водное поло» , « Морской бой» (аналог вышибал), «Водолазы», «Море волнуется-1.2.3-морская фигура замри (медуза, морская звезда, поплавок, придумай свою!) |

Требования к усвоению программного материала

Уметь выполнять программы предыдущих возрастных групп

УМЕТЬ:

- Выполнять 15-20-25 выдохов в воду.
- Выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 15-17-20 сек.
- Выполнять скольжение на груди 4-5-6 м.
- При нырянии в длину (3-4м) доставать со дна игрушки.
- Плавать на скорость на одних ногах на груди и на спине различными способами, в т.ч. со вспомогательными средствами 15-20-25 м.
- Буксировать предметы на воде 3-4-5 м.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ

Проплыть любым способом без остановки 15-20-25 м.

Упражнения аквааэробики.

1. И. п.: руки на бортике бассейна.

1-2 - согнуть ноги в коленях и подтянуть к груди, колени наклонить вправо, затем вернуться в исходное положение,

3-4 - в другую сторону. Мышцы живота должны быть втянутыми, а поясница оставаться прямой.

Для более тренированных упражнение можно выполнять без опоры, держась на плаву, и использовать гребковые движения рук.

2. И. п.: стоя спиной к стене бассейна.

1- опереться о бортик и вытянуть тело так, чтобы ноги свободно лежали на поверхности воды.

2- исходное положение и снова повторите.

3. И. п.: стоя у бортика.

1-2- поднять ногу вперед и сделать мах ею в сторону к поверхности воды и назад так, чтобы маховая нога скрестилась с опорной. Следить за тем, чтобы колени были направлены вперед, а бедро поднимаемой ноги не разворачивалось назад, туловище не сгибать.

4. И. п.: упор лежа на спине или лицом вниз, руками держась за бортик.

1- расслабиться и дать ногам всплыть. Причем ноги должны подниматься до тех пор, пока не почувствуется неприятных ощущений.

2-3 - развести их в стороны,

4 - затем свести.

Ноги во время движения должны быть слегка согнуты в коленях, а бедра немного развернуты.

5. И. п.: стоя у бортика и взявшись за него обеими руками.

1-2 - согнуть одну ногу в колене и плавно поднять,

3 - сделать мах ногой назад как можно дальше,

4 - исходное положение.

Махи нужно делать не очень резко, чтобы не растянуть мышцу.

6. Отжимания.

И. п.: держась руками за поручни в упоре ногами о дно бассейна.

1- подтянуться к поручню,

2- оттолкнуться от него.

Проделать 4-8 раз.

Сделать паузу. Обопритесь руками о бортик, приподнимать туловище из воды и отжиматься

7. И. п.: стоя у края бассейна, опереться о бортик.

1-3 - вытянуть правую ногу в сторону и делать ею вращательные движения вначале медленно, а затем ускоряя их.

Упражнения аквааэробики для обучения техники плавания способом «кроль» на груди.

| Упражнение | кол-во раз | темп | примечание |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------|--------------------------|
| «Ходьба на руках по дну». И.п. - упор лёжа. «Шаги» руками по дну, ноги работают способом «кролем». | 10 | средний | руки из воды не выносить |
| «Цапля». И. п. - лёжа на правом боку, правой рукой упор в дно, левой - хват за бортик. Выполнять движения ногами способом «кроль». То же на левом боку. | 12 | средний | |

| | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|----------------------------------------------------------------------------------|
| «Мельница». И. п. - стоя на коленях. 1-4 - попеременные круги руками вперёд. | 12 | средний | руки прямые, пальцы сомкнуты, кисть – «лодочкой» |
| «Стрелы» в парах. И. п. – сидя лицом друг к другу, взявшись за руки. 1-2 - резко выпрямить ноги, лежание на груди. | 5 | быстрый | оттолкнуться от дна двумя ногами одновременно |
| «Кузнечик» И. п. - упор присев. 1-2 - прыжком скольжение; 3-4 - рывком в и. п. | 16 | быстрый | лицо опущено в воду, руки прямые впереди |
| «Попрыгунчик». И. п. - присед, руки впереди. 1-4 - прыжок, выполняя круги руками вперед попеременно. | 10-12 | быстрый | руки прямые, ладонью загребать воду |
| «Поддержка» в парах. Первый: и. п. – стоя на коленях, держит другого. Второй: и. п. - лёжит на животе. Первый удерживает второго на поверхности воды в горизонтальном положении. | 5-6 | быстрый | |
| «Разной». Плавание: руки - брассом, ноги - кролем. | 16 | средний | дыхание задержано на вдохе |
| «Толкач» в парах. Первый: и. п. - присед, руки вперед. 1-2 - прыжки вперёд. Второй: и.п. - лежа на животе, руки на плечах первого. 1-2 - ноги работают способом «кроль». | 5 | быстрый | уровень воды должен быть на уровне груди. Первый работает руками способом «басс» |
| «Катание на доске». И. п. – лежа на доске, руки вперёд. 1-4 - круги руками вперед одновременно и попеременно. | 10-12 | средний | движения прямыми руками, ноги не работают |

Упражнения аквааэробики для обучения техники плавания способом «кроль» на спине.

| Упражнение | кол-во раз | темп | примечание |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------|---------------------------------------------|
| «Лягушка». И. п. - стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, ладони вперёд. 1-8 - прыжки в приседе на месте. | 10-12 | быстрый | На каждый прыжок коленями коснуться локтей. |

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------|------------------------------------|
| <p>«Брасс одной ногой». И. п. - упор, стоя на коленях, правая нога назад. 1 - 2 - мах согнутой ногой в сторону; 3 - 4 - и. п. То же с другой ноги.</p> | 8-10 | быстрый | Коленом коснуться локтя. |
| <p>«Ласточка». И. п. - присед, правая нога отведена назад. 1-2 - прыжки на левой, руки работают брассом. То же с другой ноги.</p> | 8-10 | средний | На один прыжок один гребок руками. |
| <p>«Вход на руки». И.п. - стоя на коленях, руки на бортике. 1 - 2 - подняться; 3 - 4 - и. п.</p> | 6-8 | медленный | |
| <p>«Прыгающая лягушка». И. п. - стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, ладони вперёд. 1-8 - прыжки в приседе с продвижением вперед.</p> | 10-12 | быстрый | |
| <p>«Стрелка». И. п. - упор лёжа, ноги согнуты как в «брассе». 1 - 4 - резко оттолкнуться, скользить.</p> | 5 | быстрый | |
| <p>«Сед в брасс». И. п. - стоя у бортика, стопы развёрнуты. 1 - 2 - присед; 3 - 4 - и. п.</p> | 8-10 | средний | колени развести в стороны |
| <p>«Разнобой». Плавание: руки - брассом, ноги -</p> | 8-10 | средний | акцент на руки. |
| <p>«Толкач» в парах. Первый: и. п. - присед, руки вперед, выполнять прыжки вперед. Второй: и.п. - лежа на животе, руки на плечах первого, ноги работают спосо-</p> | 5 | быстрый | |
| <p>«Катание на доске». И. п. – лежа на доске, руки вперед. 1- 4 - руки работают как при плавании брассом.</p> | 10 | средний | ноги не работают |

**Упражнения аквааэробики для обучения техники плавания
способом «брасс».**

| Упражнение | кол-во раз | темп | примечание |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------|
| «Каракатица». И. п. - упор, лёжа на спине сзади. 1 - 4 – «шаги» руками по дну. | 6-8 | средний | прогнуться, продвигаться головой |
| «Ходьба на руках по дну». И.п. - упор лёжа на спине. 1 – 4 - «шаги» руками по дну, ноги работают способом «кроль». | 10 | средний | продвигаться головой вперед. |
| «Цапля». И. п. - лёжа на правом боку, правой рукой упор в дно, левой - хват за бортик. Выполнять движения ногами способом «кроль». То же на левом боку. | 8-10 | средний | |
| «Мельница». И. п. - стоя на коленях. 1 - 4 - попеременные круги руками назад. | 12 | средний | руки прямые |
| «Стрелы» в парах. И. п. - лицом друг к другу, упор, лёжа сзади, согнув ноги (уперевшись в стопы партнёра). 1 - 2 - резко выпрямить ноги, скольжение на спине. | 5 | быстрый | живот поднять к поверхности воды. |
| «Прыгающая каракатица». И. п. - присед, руки назад. 1 - 2 - прыжком скольжение, 3 - 4 - и. п. | 6-8 | средний | |
| «Попрыгунчик». И. п. - присед, руки впереди. 1- 4 - прыжок с кругом руками назад | 6-8 | быстрый | |
| «Поддержка» в парах. Первый: и. п. – стоя на коленях, держит другого. Второй: и. п. - лёжит на спине. Первый удерживает второго. | 5-6 | быстрый | Тело удерживать на поверхности воды в горизонтальном положении. |
| «Толкач» в парах. Первый: и. п. – присед, руки вперед. 1 - 2 - прыжки спиной вперёд. Второй: и.п. - лежит на спине, вытянув руки за головой, взявшись за руки первого, ноги работают способом «кроль». | 5 | быстрый | |
| «Тачка» в парах. Первый: и. п.- хват руками за стопы партнёра. Ходьба вперёд. Второй» и. п. - лёжа на спине, правая рука вверху, левая рука внизу. 1 - 4 - попеременно круги руками назад | 5 | средний | Первый держит ноги второго на уровне воды. |

**Комплекс упражнений по акваэробике с гимнастической палкой
(в бассейне) «Лягушата на пруду» (для детей 6-7 лет).**

1. «Лягушата спешат на зарядку».

Ходьба на месте, не отрывая носки, руки с палкой на плечах за головой.

2. «Лягушата потягиваются».

Выпрямление рук с палкой из-за головы вверх.

3. «Лягушата осматриваются».

Повороты головой влево-вправо, руки с палкой на плечах за головой.

4. «Неваляшки».

Наклоны в стороны, руки с палкой на плечах за головой.

5. «Силачи».

Выпрямление рук вперед, палка перед грудью; повороты в стороны.

6. «Стрелочка».

Наклоны вперед, выпрямляя руки, палка скользит по воде.

7. «Насос».

Наклоны вперед, выпрямляя руки, палка опускается вниз, преодолевая сопротивление воды.

8. «Гребцы».

В полуприседе выпрямление рук с палкой вперед, преодолевая сопротивление воды.

9. «Цапля».

Поочередное поднимание ног из воды, касаясь коленом палки.

10. «Лягушата танцуют».

Прыжки с ноги на ногу, руки с палкой на плечах за головой.

11. «Часики».

Ходьба на месте, не отрывая носков, покачиваясь влево и вправо, руки с палкой на плечах за головой.

12. «Пузыри».

Приседание с выходом в воду, выпрямляя руки с палкой вверх.

Комплекс упражнений по акваэробике с обручами.

Дети стоят в шеренге свободно и выполняют упражнения.

1. «Качаем головой». И. п. – обруч в согнутых руках перед грудью.

Наклоны головы вправо-влево.

2. «Ходьба на месте». И. п. – такое же, ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

3. «Крутящаяся тарелка». И. п. – обруч горизонтально сверху, переступая медленно ногами, поворачиваться медленно ногами на 1–8.

4. «Фотография». И. п. – обруч в согнутых руках перед грудью.

1 – присесть, обруч вертикально,

2 – и. п.

5. «Цапля». И. п. – как в 4-ом упражнении.

1-4 ходьба с высоким подниманием колена назад.

6. «Стрела». И. п. – присев, обруч горизонтально на воде держать двумя руками.

- 1 – 4 – скольжение до бортика.
7. **«Покажи тарелочку».** И. п. – стоя, обруч в согнутых руках.
1 – наклон вперед, обруч вертикально вытянуть вперед,
2 – и. п.
8. **«Стрела на спине».** И. п. – присесть, обруч прижать к груди.
1 – 4 – скольжение на спине до борта.
9. **«Веселая ходьба».** И. п. – обруч в согнутых руках перед грудью.
1– 2 – приставные шаги вправо, 3– 4 – влево.
10. **«Машина идет вперед»** – легкий бег на носках вперед, обруч держать перед грудью в согнутых руках.
11. **«Машина идет назад»** – легкий бег на носках назад, обруч держать перед грудью в согнутых руках.
12. **«Крутящаяся тарелочка».** И. п. – стоя, обруч горизонтально вверху.
1–8 – переступая медленно ногами, повернуться на 360 градусов.
13. **«Спрячься в воду».** И. п. – стоя, обруч держать двумя руками на воде.
1 – присесть, голову опустить в воду,
2 – и. п.
14. **«Маятник».** И. п. – стоя, обруч верху в руках.
1– 4 – покачивание туловища вправо-влево.
15. **«Веселая ходьба»** (упр-ие 9).
16. **«Прыгающий мяч».** И. п. – стоя, обруч в согнутых руках перед грудью.
1– 8 – прыжки на двух ногах.
17. **«Ходьба на месте»** (упр-ие 2.)
18. **«Качаем головой»** (упр-ие 1).

Комплекс упражнений по аквааэробике с мячом «Зарядка лягушат».
Звучит музыка В. Шаинского на песню «Чунга - чанга».

1. «Лягушата проснулись и потянулись».

И. п.: стоя, руки с мячом вытянуты вперед. Поднимать прямые руки вверх, потянуться на носках (4 раза).

И. п.: стоя, руки с мячом за головой. Выпрямлять руки вверх, потянуться на носках (4 раза).

2. «Лягушата приседают, ноги разминают».

И. п.: стоя, руки с мячом за головой. Выпрямлять руки вперед, приседать, разводя колени и стопы в стороны (4 раза).

И. п.: стоя, руки с мячом перед грудью. Выпрямлять руки вперед, приседать (4 раза).

3. «Лягушата поворачиваются и осматриваются»

И. п.: стоя, руки с мячом за головой. Повороты туловища вправо – влево (по 4 раза в каждую сторону).

И. п.: стоя, руки с мячом перед грудью. Повороты туловища вправо – влево с выпрямлением рук в сторону поворота (по 4 раза в каждую сторону).

4. «Лягушата снова приседают, ноги разминают».

И. п.: стоя, руки с мячом перед грудью. Выпрямлять руки вперед, приседать, разводя колени и стопы в стороны (4 раза).

5. «Лягушата наклоняются, неваляшками называются».

И. п.: стоя, руки с мячом вытянуты вверх. Наклоны туловища вправо – влево (по 4 раза в каждую сторону).

И. п.: стоя, руки с мячом за головой. Наклоны туловища вправо – влево (по 4 раза в каждую сторону).

6. «Лягушата вперед наклоняются, словно цапле поклоняются».

И. п.: стоя, руки с мячом за головой. Наклонять туловище вперед, опускать лицо в воду (4 раза).

И. п.: стоя, руки с мячом за головой. Выпрямлять руки вперед, наклонять туловища вперед, опускать лицо в воду (4 раза).

7. «Лягушата пузыри пускают, «насос» изображают».

И. п.: стоя, руки с мячом вытянуты вверх. Приседания с выдохом в воду (4 раза).

И. п.: стоя, руки с мячом за головой. Приседания с выдохом в воду (4 раза).

8. «Лягушата веселятся, прыгают, кружатся».

И. п.: стоя, руки с мячом перед грудью. Прыжки на правой ноге, затем на левой ноге (по 4 раза).

И. п. стоя, руки с мячом перед грудью. Прыжки на двух ногах по 4 раза с поворотом направо (360 гр).

9. «Лягушата отдыхают, с мячом играют».

И. п.: руки с мячом перед грудью. Ходьба на месте с восстановлением дыхания.

И. п.: ходьба на месте, руки вытянуты в стороны, мяч в одной руке – вдох. В ходьбе на месте, поднимать прямые руки вверх, переключать мяч в другую руку – выдох.

Комплекс упражнений по акваэробике «В мире животных».

1. И. п. – стойка (на ширину ступни), руки вверх

Движение руками вправо, влево.

2. И. п. – то же, руки на пояс, поворот туловища вправо, влево.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью, пальцы в «замок», приседая руки выпрямить вниз под воду (упражнение «насос»).

4. И. п. – то же, руки в «замок» вытянуты вниз. Движение двумя руками вправо – вниз под воду – влево (упражнение «маятник»).

5. И. п. – о. с., руки согнуты в локтях. Приставные шаги вправо и влево с одновременным движением рук вперед, назад.

6. И. п. – о. с., руки в стороны. Покачивание туловища вправо, влево (упражнение «самолетки»).

7. И. п. – то же. Наклон вперед с одновременным движением рук вперед, лицо опустить в воду.

8. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклон туловища вправо, левая рука через верх тянется к правой руке. То же, в другую сторону.

9. И. п. – стойка, руки в кулаки перед грудью. Круговые движения кистями рук (упражнение «моторчик») и поворот туловища вправо, влево.
10. И. п. – о. с., бег на месте с энергичным попеременным движением рук вперед, назад.
11. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполнить полуприсед с одновременным движением руками вперед – скрестно – в стороны.
12. И. п. – то же, руки - правая вверх, левая вниз. Попеременное движение руками вверх, вниз (упражнение «рубим воду»).
13. И. п. – о. с., руки в стороны. Махи ногами в стороны.
14. И. п. – то же, руки вдоль туловища. Махи ногами вперед с хлопком под коленом.
15. И. п. – прыжки на месте, ноги врозь, руки в стороны – вверх.

Комплекс упражнений по акваэробике.

Звучит музыка на песню «Яблочко».

1. И. п. – стоя в воде, руки на пояс – левая нога в сторону на носок, нога развернута внутрь. Затем ногу на пятку, носок кверху, притопывая на месте. То же с другой ноги.
2. И. п. – ноги на ширине плеч – руки перед грудью. Наклон туловища влево –руки поднять вверх, вернуться в И.п. Затем наклон в правую сторону – руки вверх, в и.п.
3. И. п. – руки на пояс, ноги на ширине плеч. Поворот туловища влево – руки в стороны, вернуться в и.п. Затем то же вправо.
4. И.п. – ноги на ширине плеч. Сделать присед – руки на колени. Затем выровняться – руки вверх, ладонями вовнутрь, слегка с поворотом туловища влево, а потом вправо.
5. И.п. – руки на пояс. Невысокие подскоки на месте, руками имитируя передвижение по канату.

Список используемой литературы:

1. Лебедева Л.В., Зуева Т.Л. В стране веселых мячей. Ребенок в детском саду./№ 2, 2008.
2. Мрыхин Р.П. Я учусь плавать: Серия «Домашняя энциклопедия». Ростов-н/Д: Феникс, 2001.
3. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант)/ Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.
4. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. М., 2008.
5. Плавание: Организационно-методические рекомендации для руководителей и работников плавательных бассейнов./Сост. Д.А. Каменев, Г.Г. Консульников. – М.: Всероссийская федерация плавания, 1997.
6. Протческо Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. М., 2003.

7. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками: Растим детей здоровыми. Москва, 2008.
8. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. М., 2008.
9. Е. А. Ясных, В. А. Захаркина. Акваэробика. М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006 г.
10. Э. Профит, П. Лопез. Акваэробика. 120 упражнений. Ростов н/Д: Феникс, 2006 г.
11. И. Тихомирова. Аквафитнес. М.: Питер, 2005 г.
12. В. К. Велитченко. Как научиться плавать: Методическое пособие по обучению детей плаванию Terra-Спорт, 1993г.