

Вологодская область город Череповец
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 98»

ул. Годовикова, 34, г. Череповец, 162626, тел. (8202) 30-24-05, e-mail: sad98@cherepovetscity.ru

Принято
Протокол заседания
педагогического совета
№1 от 31.08.2023

Утверждаю
Заведующий
_____ И.С. Романова
Приказ № 105 от 16.08.2023

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Аквааэробика»
направленность – физическое развитие
на 2023-2024 учебный год**

срок реализации-1 год

Разработчик:
Л.Ю.Михайлова

г. Череповец,

Пояснительная записка

Актуальность выбранной темы заключается в том, что в последние годы заметно выросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулок, плюс ко всему многие родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей. В настоящее время в дошкольных образовательных учреждениях вводятся дополнительные развивающие занятия.

Аквааэробика является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития человека. Это одна из форм закаливания и профилактики многих заболеваний. При регулярных занятиях аквааэробикой 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 аквааэробикой 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.

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.

В отличие от других видов физических упражнений аквааэробика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект. Аквааэробика

повышает сопротивляемость организма воздействию температурных колебаний, воспитывает стойкость к простудным заболеваниям. Во время занятий в воде мышцы конечностей напрягаются и расслабляются ритмично. Выполнение статических упражнений в воде способствует самовытяжению позвоночника, его естественной разгрузке, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка, при одновременном укреплении всех групп мышц.

1. Актуальность и направленность программы

Красивый, здоровый, сильный ребенок. Какие родители откажутся видеть именно таким свое любимое дитя. И средств, и возможностей на данный момент великое множество. Одним из них является аквааэробика для детей. С медицинской точки зрения данное направление очень полезно как детям, так и взрослым:

- вода способна сжечь большое количество калорий за меньший промежуток времени ;

- на занятиях вода выталкивает тело человека на поверхность и снимает нагрузку, как с позвоночника, так и со всего опорно- двигательного аппарата;

- гидростатическое давление воды обуславливает массажный эффект погруженному телу, улучшает циркуляцию крови, лимфы в организме;

- сила сопротивления воды заставляет работать в едином комплексе всю мускулатуру тела, делая организм более координированным и выносливым.

Все дети очень любят воду. Такой инстинкт заложен от природы. Ведь человеческий организм девять месяцев внутриутробного развития проводит именно в воде. Какая прелесть походить вдоль берега босиком, понырять или просто поплескаться водой. Но, с другой стороны, река, озеро или море представляют собой серьезную опасность для малыша, если он не умеет плавать. Его слабая мускулатура и боязнь воды могут привести к плачевным последствиям.

Поэтому, чтобы избежать такого горя, а также закалить детский организм и придать ему здоровую осанку нужно выделить свободное время в режиме дня для занятий в секции аквааэробики для детей. Присутствие ребёнка в воде можно назвать процедурой закаливания. Ведь вода забирает в полтора раза быстрее тепло из человеческого организма, чем любая другая среда. А какая прекрасная возможность будет для тренировки сердечнососудистой системы.

Так же не стоит отрицать, что дети, посещающие секцию аквааэробики, гораздо меньше, по сравнению с их сверстниками, болеют ОРВИ и другими инфекционными заболеваниями.

При движении в воде вся нагрузка падает на мускулатуру. Мышцы приобретают красивый вид, а позвоночник отдыхает. Очень эффективны данные занятия для детей с избыточным весом тела. Именно посещение тренировочных занятий секции аквааэробика для детей служит замечательной возможностью обрести стройную фигуру и привести свой вес к норме.

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 представляет 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.

Цель - всестороннее физическое развитие ребенка, совершенствование техники спортивного плавания, повышения двигательной активности дошкольников, способствование оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения , приятных эмоций на занятиях по плаванию.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- Приобщать детей к здоровому образу жизни;
- Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- Предупреждение искривления позвоночника и возникновения плоскостопия;
- Гармоничное развитие всех мышечных групп;
- Устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Образовательные задачи:

- Формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства.
- Обучение плавательным навыкам и умениям.
- Обучение композициям на воде с музыкальным сопровождением.
- Формирование умение самоконтроля при выполнении физических упражнений самостоятельно и в группах.

Развивающие задачи:

- Развитие творчества в игровых действиях под музыку в воде.
- Развитие координации движений и чувство ритма.

Воспитательные задачи:

- Воспитание нравственно – волевых качеств: настойчивости, смелости, выдержки, силы воли.
- Формирование устойчивого интереса к занятиям акваэробики, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают обучающимся освоить элементы плавания. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения обучающихся к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности. Обучающихся учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде. Реализуемая программа строится на принципе личностноориентированного и гуманистического характера взаимодействия взрослого с воспитанниками.

Ожидаемые результаты:

К шести - семи годам при успешном освоении данной программы достигается следующий уровень развития ребенка.

Перечень планируемых результатов раскрывает не только планируемые результаты в области освоения техники плавания, но и в формировании знаний, умений и навыков которые очень важны в повседневной жизни: нравственные качества, нормы и ценности ребёнка.

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме. Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях;

- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах;
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время);
- Умеет самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры;

- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни;
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений;
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания;
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье;
- Использует различные источники информации, способствующие обогащению игры (кино, литература, экскурсии и др.);
- Проявляет устойчивый интерес к различным видам спорта;
- Распределяет роли до начала игры и строит свое поведение, придерживаясь роли;
- Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли;
- Проявляет умение работать коллективно, договариваться со сверстниками;
- Понимает, что надо заботиться о младших, помогать им, защищать тех, кто слабее, помогать детям в освоении того или иного двигательного действия;
- Может сам или с небольшой помощью взрослого оценивать свои поступки и сверстников.
- Наблюдается согласованность движений в воде;
- Нет боязни воды, свобода движений, уверенность движений в игровых моментах занятий;
- Отлично разбирается в плавательном инвентаре, знает его предназначение;
- Способен сам придумывать упражнения и игры в воде;
- Способен прийти на помощь товарищу, успокоить и попробовать выполнить упражнение вместе с ним, если у того не получается.

Возрастные особенности усвоения программного материала.

5-6 лет	6-7 лет
<p>Более совершенной становится крупная моторика. Ребёнок способен к освоению сложных движений. Наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек. Ребенок способен усваивать сложные по координации движения, и именно плавание содействует их развитию. Дети достаточно хорошо осваивают и выполняют различные произвольные движения. Однако у них наблюдается еще некоторая неподготовленность к выполнению сложных двигательных действий из-за медленной концентрации торможения. Выполнение каждого упражнения должно быть кратковременным. Зато в каждом занятии следует использовать большое количество разнообразных плавательных движений. Это значительно повышает заинтересованность ребенка в целенаправленных действиях, способствует дисциплинированности, эффективности обучения.</p>	<p>Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Свойства центральной нервной системы таковы, что дети быстро устают, но и быстро отдыхают, поэтому большие кратковременные нагрузки с частыми перерывами допустимы в обучении плаванию дошкольников. Детей больше утомляет однообразная деятельность, требующая большой точности движений.</p>

2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план для детей 4-5 лет

Тема	Количество занятий в месяц								Тео рия	Практ ически е	Колич ество заняти й в год
	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май			
1. <i>Общеразвивающие и профилактические упражнения</i> (на расслабление; дыхательные упражнения; освоения с водной средой)	2	1	1	1	2	2	1	1	6	14	20
2. <i>Упражнения на развитие мышечных групп</i> (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку)	1	2	1	1	1	1	2	1	7	12	19

3. Плавательные упражнения	1	1	2	1	2	1	2	1	1	10	11
4. Игровые упражнения	2	2	2	1	2	2	1	1	2	11	13
5. Упражнения на развитие физических качеств- (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)	2	2	1	1	1	2	2	1	3	7	10
6. Мониторинг								1			1
Итого:	8	4	7	5	8	8	8	6			54

2.2. Календарно- тематическое планирование для детей 4-5 лет

Месяц №	Занятия №	Тема	Программные задачи	Методические приёмы
октябрь	1	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь
	2	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Зрительные и звуковые ориентиры Упражнения-повторения
	3	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (всплытие и лежание на воде)	Разучивание по частям. Приказание. Устранение

				ошибок
	4	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силовые способности	Имитация Упражнения-повторения
ноябрь	9	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	10	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Имитация. Непосредственная помощь
	11	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
	12	Упражнения на развитие физических качеств	Развить выносливость	Показ Зрительные и звуковые ориентиры
декабрь	13	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок
	14	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (упражнения «звезда», «поплавок»)	Показ Имитация. Приказание. Непосредственная помощь
	15	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце»,

				«Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавами».
	16	Упражнения на развитие физических качеств	Развить гибкость	Показ Имитация. Непосредственная помощь
январь	17	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок
	18	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Зрительные и звуковые ориентиры Имитация
	19	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавами».
февраль	20	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	21	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Имитация. Упражнения-повторения Непосредственная помощь
	22	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (скольжение)	Непосредственная помощь
	23	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силу и координацию движений	Имитация
м а	24	Общеразвивающие	Развить чувство ритма. Повысить	Показ

		ие и профилактические упражнения	жизненную ёмкость лёгких.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	25	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (лежание на воде, скольжение)	Упражнения-повторения Зрительные и звуковые ориентиры
	26	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
	27	Упражнения на развитие физических качеств	Развить выносливость и чувство равновесия	Упражнения-повторения. Показ Имитация
апрель	28	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок
	29	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Непосредственная помощь Упражнения-повторения
	30	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
	31	Упражнения на развитие	Развить силу и выносливость	Показ Имитация

		физических качеств		Упражнения-повторения
май	32	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	33	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Имитация. Непосредственная помощь
	34	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (скольжение на груди и спине с работой ног в стиле кроль)	Устранение ошибок Приказание.
	35	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
	36	Мониторинг	Выявить уровень развития физических качеств	Указание.

3.1. Учебный план- график на 2-й год (этап) для детей 6-7 лет

Тема	Количество занятий в месяц								Теория	Практически	Количество занятий в год
	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май			
<i>1.Общеразвивающие и профилактические упражнения (на расслабление;</i>	2	1	1	1	2	2	1	1	5	15	20

дыхательные упражнения; освоения с водной средой)												
2. Упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку)	1	2	1	1	1	1	2	1	6	13	19	
3. Плавательные упражнения	1	1	2	1	2	1	2	1		11	11	
4. Игровые упражнения	2	2	2	1	2	2	1	1		13	13	
5. Упражнения на развитие физических качеств- (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)	2	2	1	1	1	2	2	1	2	8	10	
6. Мониторинг								1			1	
Итого:	8	4	7	5	8	8	8	6			54	

3.2. Календарно- тематическое планирование для детей 6-7 лет

Месяц №	Занятия	Тема	Программные задачи	Методические приёмы
---------	---------	------	--------------------	---------------------

	я №			
октябрь	5	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь
	6	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Зрительные и звуковые ориентиры Упражнения-повторения
	7	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (всплытие и лежание на воде)	Разучивание по частям. Приказание. Устранение ошибок
	8	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силовые способности	Имитация Упражнения-повторения
ноябрь	9	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	10	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Имитация. Непосредственная помощь
	11	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
	12	Упражнения на развитие физических качеств	Развить выносливость	Показ Зрительные и звуковые ориентиры

декабрь	13	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок
	14	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (упражнения «звезда», «поплавок»)	Показ Имитация. Приказание. Непосредственная помощь
	15	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
	16	Упражнения на развитие физических качеств	Развить гибкость	Показ Имитация. Непосредственная помощь
январь	17	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок
	18	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Зрительные и звуковые ориентиры Имитация
	19	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с

				поплавками».
февраль	20	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	21	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Имитация. Упражнения-повторения Непосредственная помощь
	22	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (скольжение)	Непосредственная помощь
	23	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силу и координацию движений	Имитация
март	24	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	25	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (лежание на воде, скольжение)	Упражнения-повторения Зрительные звуковые ориентиры
	26	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
	27	Упражнения на развитие физических качеств	Развить выносливость и чувство равновесия	Упражнения-повторения. Показ Имитация
апрель	28	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение

				ошибок
	29	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Непосредственная помощь Упражнения-повторения
	30	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
	31	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силу и выносливость	Показ Имитация Упражнения-повторения
май	32	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	33	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Имитация. Непосредственная помощь
	34	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (скольжение на груди и спине с работой ног в стиле кроль)	Устранение ошибок Приказание.
	35	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
	36	Мониторинг	Выявить уровень развития физических качеств	Указание.

4. МОНИТОРИНГ ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Оценка качества обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста в данной программе проводится по методике А.А. Чеменевой, Т.В. Столмаковой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» и строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей. Педагогический контроль осуществляется путём оценки сформированных у детей специфических умений и навыков.

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-балльной системе. Сумма баллов по тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов- получается средний балл. Данные заносятся в протокол и далее, с учётом *оценки качества выполнения плавательного упражнения* анализируется.

3,5 балла и выше- высокий уровень,

2,5- 3,4 балла- средний уровень,

2,4 балла и ниже- низкий уровень.

Оценочные тесты по 1 этапу обучения плаванию детей 4-5 лет

Тестовые задания и критерии:

1. Скольжение на груди: 4 б- ребёнок проскользил 4 м и более; 3 б- 3 м; 2 б- 2 м; 1 б- 1 м.
2. Скольжение на спине: 4 б- ребёнок проскользил 4 м и более; 3 б- 3 м; 2 б- 2 м; 1 б- 1 м.
3. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди:
4б- ребёнок проплыл 14- 16 м; 3 б- 11-13 м; 2 б- 8- 10 м; 1 б- менее 8 м.

4. Плавание произвольным способом: 4 б- 8м и более; 3 б- 6-7 м; 2 б 4-5 м; 1 б- менее 4 м.

Методика проведения диагностики.

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

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

3. Плавание с доской при помощи движений ног способом кроль на груди: положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперёд, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повёрнуты вовнутрь, дыхание произвольное.

4. Плавание произвольным способом: проплыть любым способом при помощи движений ног, рук. Дыхание произвольное

Оценочные тесты по 2этапу обучения плаванию детей 6-7 лет

1. «Торпеда» на груди или на спине: 4 б- 8 м; 3 б- 6-7 м; 2 б- 4-5 м; 1 б- менее 4 м.

2. Кроль на груди в полной координации: 4 б- 14-16 м; 3 б- 11- 13 м; 2 б- 8- 10 м; 1 б- менее 8 м.

3. Кроль на спине в полной координации: 4 б- 14-16 м; 3 б- 11- 13 м; 2 б- 8- 10 м; 1 б- менее 8 м.

4. Плавание произвольным способом: 4 б- 8м и более; 3 б- 6-7 м; 2 б 4-5 м; 1 б- менее 4 м.

Методика проведения диагностики.

1. «Торпеда» на груди или на спине: оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуты вперёд. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.
2. Кроль на груди в полной координации: проплыть 16 метров (с выполнением поворота) кролем на груди в полной координации, вдох можно выполнить через 1,3,5 гребков руками.
3. Кроль на спине в полной координации: проплыть 16 метров (с выполнением поворота) кролем на спине в полной координации, дыхание произвольное.
4. Плавание произвольным способом: проплыть 8 м комбинированным способом (руки-брасс, ноги – кроль) в согласовании с дыханием.

Качественная оценка техники выполнения плавательных упражнений и плавания спортивными способами

№	Плавательные движения	Цвет		
		Высокий (красный)	Средний (зелёный)	Низкий (синий)
1	Скольжение на груди	Без ошибок	Кисти рук не соединены. Ноги врозь. Носки не оттянуты	Чрезмерное прогибание туловища (высокий подъём головы и плеч)
2	Скольжение на спине	Без ошибок	Кисти рук не соединены. Ноги врозь. Носки не оттянуты	Сгибание туловища в поясничной области (скольжение «сидя»). Прогиб туловища в поясничной области (голова сильно запрокинута назад)
3	Движения ногами при плавании кролем на груди, спине	Практически без ошибок. Имеются нарушения в ритме	Неправильное положение тела на воде	Сильное сгибание ног, стопы не повёрнуты внутрь

		движений ногами		
4	Движения руками при плавании кролем на груди	Без ошибок	Пальцы рук не соединены	Руки согнуты, неполный гребок
5	Движения руками при плавании кролем на спине	Без ошибок	Неправильное положение тела на воде. Пальцы рук не соединены	Руки согнуты, неполный гребок
6	Плавание кролем на груди в полной координации	Практически без ошибок. Затянутый вдох	Руки и ноги согнуты	Нет согласования движений рук, ног и дыхания
7	Плавание кролем на спине в полной координации	Практически без ошибок. Неритмичное дыхание	Руки и ноги согнуты	Нет согласования движений рук, ног и дыхания

Комплексы занятий

Комплекс № 1.

Упражнения с опорой на бортик бассейна

1. И. п.: сидя на краю бассейна. В этом положении можно выполнять несколько упражнений непосредственно перед погружением в воду: поочерёдное или последовательное опускание и поднятие ног в воде, имитация движения брассом
2. И. п.: стоя лицом к бортику, руки держатся за бортик, ноги вместе. Сгибая и выпрямляя руки, выполнить подтягивание и опускание туловища. То же, повернувшись спиной к бортику.

3. И.п.: лицом к бортику, обе руки хватом за бортик, ступни на стенке бассейна, ноги согнут в коленях. «Сгибания» внизу подъём наверх. То же, сгибать и выпрямлять колени. То же, выпрямить колени («складка»). Удерживать позицию или немного покачивать вверх-вниз, вправо-влево. То же, но одна нога стоит на дне.
4. И. п.: стоя лицом к бортику, хватом руками за бортик, ноги на дне. Одним - двумя толчками согнуть ноги в коленях, выполнить упор ступнями в бортик бассейна.
5. И. п.: встать на дно бассейна, ноги на ширине плеч, руки хватом за бортик, спина прижата к стенке бассейна. Обе ноги одновременно согнуть и подтянуть к груди, возвращаясь в и.п., ноги выпрямить с предельным усилием
6. То же, но стараться прямыми ногами коснуться головы.
7. И. п.: то же. Выполнить поочерёдное сгибание, разгибание ног в коленных суставах («велосипед»).8 И. п.: то же. Выполнить отведение, приведение выпрямленных ног («ножницы»), круговые движения ногами.
8. И. п.: лечь на спину, руки хватом за бортик. Выполнять повороты туловища вправо, влево.
9. И. п.: то же, выполнение имитационных движений ногами, как при плавании кролем на спине.
- 10.И. п.: лечь на грудь, руками хватом за бортик. Выполнять имитационные движения ногами, как при плавании кролем на груди.

- 11.И. п.: встать лицом к бортику, руки хватом за бортик. Оторвать ноги от дна, держась на руках, повороты бёдер направо - налево, колени касаются локтей. И. п.: то же. Выполнять прыжки двумя ногами вправо-влево (как в слаломе), верхняя часть туловища неподвижна.
- 12.И. п.: встать лицом к бортику, руки хватом за бортик. Выполнять сгибание, разгибание рук в локтевых суставах («отжимания»).
- 13.И. п.: то же. Поочерёдно выполнять махи ногой в сторону, назад.
- 14.И. п.: встать лицом к бортику, руки положить на бортик. Отталкиваясь ногами от дна, жим тела.

Комплекс № 2.

Упражнения без предметов

1 «Ладочки- ложки».

Ходьба на носках по периметру бассейна, отталкиваясь ногами от воды: а) высоко поднимая колено; б) поднимая прямую ногу.

2 «Брызгалка»

бег по периметру бассейна, отталкиваясь руками от воды: а) с изменением направления по сигналу; б) приседание по сигналу.

3 «Делаем волну».

И.п.: основная стойка. Руки прямые в «замке» перед собой. 1-2 наклон-вперед вправо, перенос туловища вперед влево; 3-4 – то же в другую сторону.

4 «Носочки».

И.п.: о.с., руки на поясе. 1-правую ногу согнуть в колене, поставив ее на носок; 2 – тоже другой ногой.

5 «Вытри ножки»

И.п.: о.с., руки на поясе. 1-отвести правую ногу назад, поставить на носок; 2 –вернуться в.п.; 3-4 – тоже другой ногой.

6 «Покажем ножки»

И.п.: о.с., руки на поясе. 1-отвести правую ногу в право, поставить на носок; 2- вернуться в и.п.; 3-4 – то же другой ногой в лево.

7 «Прыжки» и.п.: о.с., руки на поясе. Прыжки на месте с поворотом туловища на 90 градусов

Комплекс № 3.

Комплекс с мячами

1 «Потягивание».

И.п.: о.с., мяч в руках. 1-прогнуться с мячом назад, правую ногу поставить назад на носок; 2- вернуться в и.п.; 3-4 – то же другой ногой.

2 «Указатель»

И.п.: о.с., мяч в руках 1- поставить правую ногу вправо на носок, мяч отвести в лево; 2-вернуться в и.п.; 3 –поставить левую ногу влево на носок, мяч отвести в право; 4 – вернуться в и.п.

3 «Цапля».

И.п.: основная стойка, мяч в руках. 1- поднять прямую правую ногу, переложить под ней мяч из правой руки в левую; 2- вернуться в и.п. 3- поднять левую ногу, переложить под ней мяч из левой руки в правую; 4 – вернуться в и.п.

4 «Катаем клубок».

И.п.: о.с., мяч на воде перед собой. Вращение мяча на воде вокруг себя, двигая его правыми пальцами руки, в другую сторону - левой руки..

5 «Стрела»

И.п.: о.с., мяч в руках. 1-мяч в право, левую ногу отвести в сторону; 2 – вернуться в и.п.; 3-тоже другой ногой.

6 «Прыжки»

и.п.: о.с., мяч в руках. Прыжки с поворотом туловища вправо и влево.

Комплекс № 4.

Комплекс с гимнастической палкой.

1 «Потягивание».

И.п.: о.с., палка внизу широким хватом. 1-прогнуться с палкой назад, правую ногу поставить назад на носок; 2- вернуться в и.п.; 3-4 – то же другой ногой.

2 «Наклоны»

И.п.: о.с., палка на лопатках. 1-2- наклон вперед вправо, переместить туловище вперед влево; 3-4- то же в другую сторону.

3 «Повороты».

И.п.: основная стойка, палка на лопатках. 1- повороты туловища вправо; 2- вернуться в и.п. 3- 4 – то же влево.

4 «Забор».

И.п.: о.с., палка вверху широким хватом. 1-2-опустить палку вниз, перешагнуть через нее в воде; 3-4-поднять палку за спиной, вернуться в и.п.

5 «Солдаты»

И.п.: о.с., палка вертикально, широким хватом. 1-поворот туловища вправо, отставить левую ногу влево на носок; 2 –вернуться в и.п.; 3- поворот туловища влево, отставить правую ногу вправо на носок; 4- вернуться в и.п.

6 «Прыжки»

и.п.: о.с., палка перед собой горизонтально, широким хватом. 1-прыжок на месте с поворотом туловища вправо, ног -влево; 2-прыжок на месте с поворотом туловища влево, ног - вправо.

Комплекс № 5.

Упражнения для развития мышц верхних конечностей.

1 И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Поочередно (одновременно) поднимать и опускать плечи (стоя на месте, приседая в воду, в ходьбе).

2 И. п.: ноги на ширине плеч, руки в сторону. Снапряжением мышц сгибать и разгибать руки) а) полусогнутые в локтях вниз, вперёд, наверх; б) к плечам; в) вперёд, локти вместе.

3 И. п.: то же. Выполнять круговые движения вперёд, назад, в воде, над водой.

4 И. п.: присесть в воду по плечи. Быстрые загребающие движения руками вперёд, назад; вперёд, в сторону.

5 И. п.: в полуприседе, ноги на ширине плеч, руки опущены, пальцы сцеплены между собой. Поднимать и опускать руки вдоль живота, боковых поверхностей бёдер – гидромассаж живота, боковых поверхностей бёдер.

6 И. п.: в полуприседе, ноги на ширине плеч, локти прижаты к туловищу. Попеременное сгибание, разгибание рук («бурун»).

7. Выполнять имитационные движения (удары) в воде («матч боксёра»).

8 И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять прямые руки в стороны, вернуть в и.п.

Комплекс № 6.

Упражнение для развития мышц нижних конечностей.

1 И.п.: лёжа на спине, руки работают под тазом. Повороты туловища вправо – влево с прямыми соединёнными ногами, с разведёнными.

2 И. п.: лёжа на спине, руки работают под тазом, ноги согнуты в коленях.

Повернуть туловище в сторону, вернуться в и.п.

3 И. п.: лёжа на спине, руки работают под тазом. Подтянуть ноги к груди,

голень лежит на воде(группировка). Вернуться в и.п.

4 И. п.: то же. Из группировки поднять ноги вверх(«двойная балетная»).

Вернуться в и.п.

5 И. п.: то же. Из группировки поднять одну ногу вверх, другая согнута

(«фламинго»). Вернуться в и.п. То же с другой ногой. То же, но с поворотом

на 360 градусов.

6 И.п.: то же. Из группировки поднять одну ногу вверх, другая выпрямлена

(«балетная нога»).Вернуться в и.п.

7 И. п.: то же. Присоединить носок одной ноги к колену другой («цветок»).

Поворот 360 градусов.

8 И. п.: то же. Выполнять боковой «велосипед» с поворотом на 360 градусов.

9 И. п.: сидя в воде. Удержание положения с помощью рук. Отведение,

приведение прямых ног(«ножницы»). То же, но носки над водой.

10 И. п.: то же. Сгибание, разгибание ног в коленных суставах («велосипед»).

То же, но носки над водой.

11 И. п.: то же. Выполнение круговых движений ногами. То же, носки над

водой.

12 И. п.: лёжа на спине, руками держаться за желоб. Опускание , поднятие

прямых ног до уровня воды, с уровня воды до касания ногами головы.

13 Ходьба: На месте; в движении; приставными шагами в сторону.

14 Бег: На месте; в движении; высоко поднимая бедро из воды; доставая песок из воды; с захлестом голени назад; То же, туловище опущено в воду; «барьерный бег» - прыжок на правую ногу (колени из воды), прыжок на левую ногу (носок из воды сзади).

15 Прыжки: на месте; в движении; на одной ноге, на двух; с поворотом на 90, 180, 360° в одну и в другую сторону; «в складку» (выпрыгивая из воды, пытаюсь руками достать ноги); «в группировку» (выпрыгивая из воды, подтягивать колени к груди).

Комплекс № 7.

Аэробные волны. Аэробные волны – передвижения по дну бассейна.

1. Ходьба в воде и её разновидности: обычная, ускоренная, строевым шагом, приставным шагом вперёд, назад, в сторону, на носках, на пятках, наружной и внутренней сторонах стоп, в полуприседе, приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, с перекрёстным движением рук, ходьба с изменением ритма и частоты шагов и др..

2 Бег в воде и виды бега: обычный, с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад, с подниманием прямых ног вперёд или назад, с крёстным шагом вперёд или в сторону, бег с дополнительными движениями, с поворотами, остановками, бросанием и ловлей предметов, с перестроениями, с передвижением через мнимые барьеры (барьерный), чередование бега с ходьбой, прыжками и т. п. Беговые упражнения с изменением темпа и шага.

3 Прыжковые упражнения в воде: бег прыжками на двух ногах, на одной ноге. Прыжки через мнимые препятствия, прыжки в «складку»(ноги стараются соединиться с руками), в«группировку» (подтягивание коленей к груди),выпрыгивая из воды. Продвижения по дну можно сочетать с дыхательными упражнениями.

Комплекс № 8.

Водный стретчинг. Постоянная растяжка и разнообразные сопутствующие упражнения делают мышцы эластичными и выносливыми. Водный стретчинг (упражнения на гибкость) рекомендуется проводить в конце занятий в качестве восстановления после нагрузки.

1. И.п.: основная стойка на дне бассейна, мышцы таза и живота сильно сжаты. Руками сильно потянуться вверх.
2. И. п.: то же. Руки в сторону, развёрнуты мизинцами кверху. Пытаться их соединить.
3. И.п.: то же. Наклон в сторону, одна рука тянется вверх, другая—вниз, по ноге.
3. И. п.: стоя на одной ноге, взять другую за пятку, прижать к груди. Выпрямление согнутой ноги. То же с другой ноги, с опорой на бортик.
4. И.п.: стоя на одной ноге, другая выпрямлена вперёд, носок над водой. Перевод ноги в сторону, назад, в и.п. То же с другой ноги.
5. И.п.: то же. Перевод ноги через стойку, ноги вместе назад и в и.п. То же с другой ноги.

6. И. п.: то же. Выпрямленная нога зафиксирована. Повороты корпуса в сторону, назад, в и.п. То же с другой ноги.

7. И. п.: то же. Упасть вперёд (растяжка в шпагат), вернуться в и.п. То же с другой ноги.

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина.- М.:, 2005.-143с.
2. 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.
3. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - С-П.: «Детство-пресс», 2005. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: «Олимпия», 2009
4. Петрова Н. Плавание начальное обучение с видеокурсом. Изд. «Человек» 2013 г. Москва.
5. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,1974.-95 с.- (Азбука спорта).

6. Канидова В. Занятия по плаванию с детьми младшего возраста в условиях дошкольных учреждений. Изд. «АКА-принт» Москва 2012 год изд.
7. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1991год.
8. Чеменева А. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Изд. «Издательство «Детство-пресс»». 2011 год изд.
9. Рыбак М. Занятия в бассейне с дошкольниками. Изд. «ТЦ Сфера» Москва 2012 год изд.
- 10.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»).
- 11.Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – С.П.: «Детство- пресс», 2011.
- 12.Интернет-ресурсы «Акваэробика для детей дошкольников» 2012 г.изд. Москва.

