

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 65»
Кировского района г. Саратова**

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МДОУ «Детский сад комбинированного
вида № 65»
Протокол № 1 от «30» 01 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом заведующего МДОУ
«Детский сад комбинированного вида № 65»
№ 30 от «30» 01 2023 г.
Ю.А.Филатова



**ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«АКВААЭРОБИКА»
(срок реализации: 3 года)**

инструктор по физической культуре
Чанилова Ксения Павловна

Саратов 2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Содержание	Страницы
I. Целевой раздел	
1. Пояснительная записка	3
1.1. Актуальность и новизна	7
1.2. Цели и задачи Программы	8
1.3. Принципы реализации Программы	9
1.4. Возрастные особенности обучающихся	9
1.5. Формы и методы организации занятий	11
1.6. Планируемые результаты освоения Программы	14
II. Содержательный раздел	
2.1. Учебно-тематический план	15
2.2. Содержание Программы	19
2.2.1 Первый год обучения	19
2.2.2 Второй год обучения	26
2.2.3 Третий год обучения	35
III. Организационный раздел	
3.1. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения занятий по аквааэробике	45
3.2 Санитарные нормы температурного режима в бассейне	46
3.3 Материально-техническое обеспечение Программы	46
Литература	47
Приложение	48

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно – спортивной направленности «Акваэробика» (далее – Программа) муниципального дошкольного образовательного учреждения Детский сад комбинированного вида № 65» (далее – МДОУ) является учебно-методическим документом, характеризующим систему организации дополнительной образовательной деятельности педагога, ориентируемая для обучающихся.

Программа разработана в соответствии:

- с ФЗ от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации»,
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 597 «О мерах по реализации государственной социальной политики»;
- постановлением Правительства РФ от 15.08.2013г №706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»,
- приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами: СП 3.1/2.4.3598-20;
- письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. и №18.11.2015г №09 – 3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- методические рекомендации по разработке дополнительных (общеразвивающих) программ;
- Уставом МДОУ.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Акваэробика» физкультурно – спортивной направленности разработана с учетом рекомендаций авторов М.Д.Маханева «Фигурное плавание в детском саду», Арзамасцева, Морозова, Миклева «Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ», с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий, наличие бассейна.

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества. В

настоящее время весьма актуальной является проблема физического развития и физической подготовленности, обучающихся дошкольного возраста. Ухудшение экологической обстановки, негативные изменения в условиях повседневной жизни оказывают неблагоприятные воздействия на здоровье. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека.

В процессе работы в бассейне дошкольного учреждения выяснилось, что обучающиеся испытывают определенные затруднения в овладении плавательными навыками. Трудно делать выдох в воду, плохо усваивают погружение в воду, всплытие, скольжение по поверхности воды. Для устранения этих недостатков, для достижения хороших результатов и укрепления организма была выбрана акваэробика.

Актуальность выбранной темы заключается в том, что в последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей, они мало двигаются и чрезмерно увлекаются пассивными играми.

В отличие от других видов физических упражнений акваэробика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект. Акваэробика повышает сопротивляемость организма воздействию температурных колебаний, воспитывает стойкость к простудным заболеваниям. Во время занятий в воде мышцы конечностей напрягаются и расслабляются ритмично. Выполнение статических упражнений в воде способствует самовытяжению позвоночника, его естественной разгрузки, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка, при одновременном укреплении всех групп мышц. Построение занятий в игровой форме с высоким уровнем положительных эмоций, - это залог успешного обучения закаляющего эффекта и реализации других оздоровительных задач. Одной из особенностей акваэробики является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положении. При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах. Давление воды на подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела – все это способствует притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчает его работу. Занятия акваэробикой помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико их оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм: формирование «мышечного корсета», предупреждение искривления позвоночника, гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног; устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Основными средствами занятий акваэробикой 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.

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

Занятия акваэробикой имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования важных черт личности: воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, развития умения действовать в коллективе, оказания помощи друг другу.

Программа реализуется в рамках физического направления развития дошкольников, содействует их разностороннему физическому развитию и является дополнением к основным формам физического развития детей в МДОУ.

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

Данный опыт может быть использован инструкторами по физической культуре, воспитателями МДОУ для создания оптимальной двигательной активности детей с целью охраны и укрепления здоровья, развития физических качеств, формирования у детей потребности в регулярных занятиях плаванием, развития положительных эмоций, дружелюбия, повышения уровня произвольности действий.

Основополагающие подходы по данной Программе:

- гуманитарный и системно - деятельностный характер взаимодействия инструктора по физической культуре (по плаванию) и обучающихся, в основе которого лежит самоценность детства как важный этап в общем развитии человека – соблюдения его прав и свобод на физическое развитие, обеспечение его интересов, удовлетворение его потребностей, развитие его способностей;

- учет гендерной специфики развития детей дошкольного возраста;
- взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка, обеспечения равных условий обучающихся в МДОУ независимо от места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.

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

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка и к организации проведения обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил. Акваэробика, завоевывает популярность с огромной скоростью, благодаря простоте и доступности – с одной стороны, и эффективности – с другой. Это понятие происходит от двух слов «аква» - вода, «аэробика» - комплекс физических упражнений с элементами хореографии, выполненных под музыку.

Ведущие идеи программы:

- создать условия для знакомства с новой формой физической активности и участия в ней детей дошкольного возраста;
- проводить занятия по аквааэробике как сопутствующее, преемственное продолжение обучения плаванию детей дошкольного возраста по стандартной структуре содержащей подготовительную, основную и заключительную часть;
- включить в занятия не только игры и игровые упражнения, но и нетрадиционные средства обучения, такие как художественное плавание, упражнения релаксации в воде, способствующие раскрытию творческой уникальности ребенка.

Рассмотрим существенные достоинства акваэробики. «Акваэробика» - это выполнение плавательных и физических упражнений в воде в оздоровительных целях. Особенности влияния на детский организм ребенка обусловлено средой, в которой ребенок выполняет движения. Главная составляющая этих тренировок – вода. Она создает благоприятные условия, при которых эффективность занятий повышается в несколько раз. При этом отсутствует такой высокий уровень нагрузки на человеческий организм как при занятиях на суше.

Основные плюсы акваэробики обусловлены уникальными свойствами воды:

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

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.

Данная программа рассчитана на детей в возрасте от 4 до 7 лет. Срок реализации - 3 года. Дополнительная образовательная услуга оказывается детям по запросу родителей (законных представителей). Занятия проходят 1 раз в неделю, 32 часов в год – начало занятий с 1 октября по 31 мая. Продолжительность занятия зависит от возраста воспитанников. Количество обучающихся в группе 9 человек.

Программа предназначена для обучающихся с разным уровнем подготовки включая индивидуальные особенности обучающихся.

1.1 Актуальность и новизна.

Актуальность программы состоит в овладении обучающимися навыками плавания и элементами аквааэробики, доступности занятий, в возможностях укрепить здоровье, повысить уровень физического развития. Кроме того, актуальность данной программы состоит еще и в том, что обучающиеся принимаются в объединение независимо от уровня

своей физической подготовки.

Новизна образовательный процесс в овладении плавательными навыками требует от детей концентрации внимания на выполнение каждого движения, а дети не любят монотонности и однообразия. В связи с этим появилась необходимость поиска наиболее эффективных, нестандартных инновационных подходов к ее решению, создающих условия для расширения круга двигательных навыков и повышения функциональных возможностей организма, творческого самовыражения детей. Выведение занятий плаванием на новый уровень, с использованием технологии акваэробики, которое проводится с музыкальным сопровождением, дает свой положительный импульс.

1.2 Цели и задачи программы.

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

Задачи программы:

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 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 акваэробикой, 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.

1.3 Принципы реализации программы

Программа опирается на общепедагогические принципы:

Систематичности – занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятиянесравненно больший эффект, чем эпизодические;

доступности, сознательности – формирование устойчивого интереса воспитанников, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;

наглядности – создание у воспитанников полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению;

комплексности и интегрированности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;

личностной ориентации – учёт разно-уровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;

сопровождения – систематическое наблюдение за развитием воспитанника и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у обучающихся в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

1.4 Возрастные особенности обучающихся

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

Средний дошкольный возраст (4-5 лет)

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё

узкий просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе – нервно-психической регуляции и её функций, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц – разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребёнка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой – либо задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Старший дошкольный возраст жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается.

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

Подготовительный к школе дошкольный возраст жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по – прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Обучающиеся проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у обучающихся потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

Формы, методы, технологии организаций занятий

Используется традиционная форма проведения занятий с применением

наиболее эффективного педагогического и практического опыта с использованием широкого спектра разнообразных движений в воде (ходьба, бег, прыжки, общеразвивающие, имитационные, статические, танцевальные, плавательные и др.) в горизонтальном и вертикальном положении, объединенных в комплексы с предметами и без них, с музыкальным сопровождением.

В процессе занятий используются различные формы организации детей:

- групповые;
- командные;
- индивидуальные.

Рекомендуются такие формы занятий:

- учебно-тренировочные;
- игровые;
- контрольно-учетные;
- в форме бесед (об истории акваэробики, безопасность на воде)
- спортивные досуги, развлечения.

Формы подведения итогов реализации Программы:

- итоговое открытое занятие.

Методы обучения:

На занятиях используются такие методы как:

Словесные методы – беседы, лекции, наставления и др. Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действию, педагог создает представление об изучаемом движении, понятии его формы, содержания. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с обучающимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес. Учитывая специфику занятий, все необходимые объяснения, обсуждения педагог проводит на суше до или после занятий в воде. Когда группа находится в воде, педагог отдает только лаконичные команды, распоряжения, чтобы обучающиеся не замерзли.

Наглядный метод - метод физического упражнения: метод целостного упражнения, переменный, интервальный, повторный, непрерывный метод.

К наглядным методам относятся показ упражнений и изучение техники выполнения элементов, применение жестикуляции. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Как только учащиеся получили представление о разучиваемом элементе в целом, они должны как можно больше выполнять его. Учебные варианты техники на

суше демонстрирует педагог, в воде — учащиеся, у которых лучше получается данное упражнение. Показ осуществляется не только до начала занятия (на суше), но и во время него.

Эффективность показа определяется положением педагога по отношению к группе:

1) инструктор должен видеть каждого обучающегося, чтобы исправить его ошибки;

2) обучающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется при изучении общеразвивающих упражнений.

Практические методы. При обучении, все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники, идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники, направленное на овладение элементом в целом. Разучивание по частям облегчает освоение техники элемента, позволяет избежать излишних ошибок, что сокращает сроки обучения и повышает его качество. Разучивание в целом применяется на завершающем этапе освоения техники данного элемента.

Игровой метод - активизирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние обучающихся. Обучающиеся забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении акваэробики. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, положительные эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

Игры с сюжетом — основной учебный материал на занятиях по акваэробики. Их обычно включают после того, как обучающиеся освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить и разыграть на суше. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.

Командные игры. Сюда относятся почти все игры, а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной ее участников. Педагог должен немедленно пресекать грубость, нарушение правил, нетоварищеское поведение. После окончания игры он объявляет результаты, называет победителей и проигравших и обязательно отмечает участников, проявивших себя с лучшей стороны.

Игры и развлечения на воде проводятся в конце основной и в

заключительной частях занятия, в течение 5-10 минут. Выбор игры зависит от задач занятия, глубины и температуры воды, возраста и подготовленности обучающихся. В игру необходимо включать только упражнения, известные детям.

Метод непосредственной помощи применяется в том случае, если после объяснения и показа задания обучающего все же не может его выполнить. Педагог берет руки (ноги) обучающего в свои руки и помогает ему, несколько раз правильно воспроизвести движение.

1.6 Планируемые результаты освоения Программы

1 год обучения

К концу первого года обучающиеся должны знать:

- правила поведения.
- список вещей для занятий плаванием.
- гигиенические требования.
- алгоритм занятия.

Уметь:

- самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться
- принимать душ
- знать личные вещи.
- спускаться по лестнице в воду, и выходить из нее
- уверенно передвигаться в воде шагом и бегом в глубокой воде
- принимать положение «Крокодилчик» и передвигаться в упоре на руках
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Знать правила изученных игр на воде.

2 год обучения

К концу второго года должны знать:

- правила поведения.
- список вещей для занятий плаванием.
- гигиенические требования.
- алгоритм занятия.

Уметь:

- Погружать лицо и голову в воду.
- Пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку или обруч.
- Делать попытку доставать предметы со дна.
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Выполнять серию прыжков продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде.
- Скользить на груди.
- Выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза».
- Плавать кролем на груди с доской или нуделсом в руках.
- Уметь выполнять перестроения, изображать фигуры в соответствии командам и музыкальному сопровождению.

3 год обучения

К концу третьего года должны знать:

- правила поведения.
- правила личной гигиены.
- гигиенические требования.
- алгоритм занятия.
- знать морских животных.
- водные пространства,
- должны уметь:
- Легко погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост, нырять с бортика.
- Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног,
- дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- Скользить на груди и на спине с работой ног.
- Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, «Вертушка», «Поплавок» Упражнение «Осьминожка», на длительность лежания.
- Плавать способом кроль на груди и на спине.
- Выполнять предложенные композиции с музыкальным сопровождением.

II. Содержательный раздел

2.1 Учебно-тематический план

1 год обучения

Структура программы представлена разделами, содержание которых основывается на упражнениях и играх в воде.

Общее количество занятий в год – 32 занятий

Раздел 1 «Бассейн Дельфинчик» - 4 ч.

Раздел 2 «Передвижения в воде» - 15 ч.

Раздел 3 «Игры на воде» - 13ч.

№п/п	Название раздела темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Раздел 1 «Бассейн Дельфинчик» «Знакомство» «Техника безопасности» «Личная гигиена»	4	1 1 1	1
2	Раздел 2 «Передвижения в воде» «Ступенька за ступенькой» «Шаг на месте» «Приставные шаги»	15		1 1 1

	«Ходьба с продвижением вперед»			1
	«Бег»			2
	«Ходьба с поворотом вокруг себя»			1
	«Веселый хоровод»			1
	«Преодоление препятствий»			1
	«Попрыгушки»			1
	«Крокодильчики»			2
	«Дружная парочка»			1
	«Ходьба в глубокой воде»			2
3	Раздел 3 «Игры на воде»	13		
	«Азбука движений»			1
	«Упражнения имитационного характера»			1
	«Игры для ознакомления со свойствами воды»			1
	«Игры для освоения передвижений в воде»			2
	«Игры без предметов»			2
	«Игры с предметами»			2
	Всего	32	3	29

2 год обучения

Структура программы представлена разделами, содержание которых основывается на упражнениях и играх в воде.

Общее количество занятий в год – 32 занятия

Раздел 1 «Привыкаем к воде» - 15ч.

Раздел 2 «Начинаем плавать» - ч.

Раздел 3 «Я сам» - ч.

№п/п	название раздела темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Раздел 1. Привыкаем к воде. «Введение»–правила поведения «Акваэробика» «Первые шаги» «Вдох – выдох» «Загребая воду» «Падаем и встаём» «Открывай глаза»	8	1	1 1 2 1 1 1
2	Раздел 2. Начинаем плавать «Гребём руками» «Работаем ногами»	12		2 2

	«Плывем с доской»			2
	«Ускорение»			1
	«Задержи дыхание»			2
	«Смотри на дно»			1
	«Скользим по поверхности»			2
3	Раздел 3. Я сам	12		
	«Лежим на воде»			1
	«Лежим и смотрим вниз»			1
	«Достаем до дна»			1
	«Как струнка»			1
	«Кто дальше»			1
	«Отталкиваемся и скользим»			1
	«Морская звезда»			2
	«Отдыхаем на спине»			1
	«Скользим на спине и груди»			2
	«Что мы умеем»			1
	Открытое занятие			
	Всего	32	1	31

3 год обучения

Структура программы представлена разделами, содержание которых основывается на упражнениях и играх в воде.

Общее количество занятий в год – 32 занятий

Раздел 1 «Вводный» 2 ч.

Раздел 2 «Без доски» - 7 ч.

Раздел 3 «Согласование» - 8 ч.

Раздел 4 «Я умею плавать» - 8 ч.

Раздел 5 «Лучше всех» 7 ч.

№п/п	название раздела темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Раздел 1 «Вводный» «Правила поведения на занятиях акваэробикой» « Разные виды ходьбы и бега»	2	1	1
2	Раздел 2 «Без доски» «Работаем ногами» «Стрела» «Поплавок» «Медузы» «Скользим как стрелы»	7		1 1 1 1 1

	«Дельфины»			1
	«Нырок»			1
3	Раздел 3 «Согласование»	9		
	«Руки и ноги»			2
	«Водолазы »			2
	«Меняем руки»			1
	«Под воду с головой»			2
	«Винт»			2
	Раздел 4 «Я умею плавать»	8		
	«Ныряем и плывем»			2
	«Легко плывем»			2
	«Дышим в сторону»			2
	«Скользим с поворотом»			1
	«Хоровод под водой»			1
	Раздел 5 «Лучше всех»	6		
	«Кто дальше»			1
	«Кто быстрее»			1
	«Я плыву»			1
	«Быстрее, выше, сильнее»			1
	«Повторение – мать учения»			1
	«Смотри, как я могу» (открытое занятие)			1

2.2 Содержание программы

2.2.1 1год обучения

Раздел I «Бассейн Дельфинчик»

Тема «Знакомство»

Задачи:

1. Познакомиться с обучающимися.
2. Провести экскурсию в бассейн.

Тема «Техника безопасности»

Задачи:

1. Рассказать обучающимся о правилах поведения на занятиях в бассейне.
2. Применение правил поведения на занятии.

Тема - «Личная гигиена»

1. Рассказать обучающимся о правилах личной гигиены.
2. Рассказать и показать как пользоваться предметами личной гигиены и душем.

Раздел II «Передвижения в воде»

Тема «Ступенька за ступенькой»

Задачи:

1. Рассказать и показать, как правильно спускаться в воду по лестнице.
2. Обеспечить каждого обучающего страховкой при спуске в воду.

Содержание:

1. Спуск в воду с сопровождением.
2. Подвести каждого к поручню.
3. Держась за поручень подняться на носки – опуститься.
4. Потрогать воду правой рукой, затем левой.
5. Выход из воды с сопровождением.

Тема «Шаг на месте»

Задачи:

1. Учить обучающихся, строиться в 1 шеренгу.
2. Учить обучающихся, выполнять ходьбу на месте на суше и в воде.
3. Продолжать учить правильно спускаться в воду и выходить из воды.

Содержание:

Построение в 1 шеренгу на коврике для сухого плавания.

1. Ходьба на месте под счет в среднем, быстром и медленном темпе.
2. Вход в воду с сопровождением.
3. Построение вдоль поручня, держась за него двумя руками, одной рукой – правой, затем левой.
4. Ходьба на месте, держась двумя руками, одной рукой – правой, затем левой, в среднем, быстром и медленном темпе.
5. Выход из воды с сопровождением.

Тема «Приставные шаги»

Задачи:

1. Следить за правильным входом в воду и выходом из воды.
2. Учить обучающихся, выполнять приставной шаг вправо и влево на суше и в воде.

Содержание:

1. Построение в 1 шеренгу на коврике для сухого плавания.
2. Ходьба по кругу.
3. Стоя на коврике, руки на поясе - приставной шаг вправо, вернуться в И.п., затем влево.
4. Ходьба по кругу - приставными шагами в правую сторону, затем в левую.
5. Вход в воду с сопровождением.
6. Построение вдоль поручня.
7. Ходьба на месте, держась двумя руками.
8. Ходьба вдоль поручня, приставными шагами в правую сторону, затем в левую, держась руками за поручень.
9. Тоже, но по кругу, держась руками за бортик бассейна.
10. Выход из воды с сопровождением.

Тема «Ходьба с продвижением вперед»

Задачи:

1. Вызвать интерес к занятиям плавания.
2. Учить обучающихся, выполнять ходьбу с продвижением вперед.

Содержание:

1. Построение в 1 шеренгу в зале сухого плавания.
2. Ходьба по кругу.
3. Основные движения руками по показу.
4. Прыжки на двух ногах на месте.
5. Вход в воду с сопровождением.
6. Построение вдоль поручня.
7. Ходьба на месте под счет в среднем, быстром и медленном темпе.
8. Ходьба от поручня вперед – 2 – 3 шага, повернуться вернуться к поручню.
9. У поручня, держась руками – подняться на носки – опуститься.
10. Ходьба с продвижением вперед, держась за плавательную доску.
11. Выход из воды с сопровождением.

Тема «Бег»

Задачи:

1. Воспитывать безбоязненное отношение к воде.
2. Учить выполнять бег на месте и с продвижением вперед.

Содержание:

1. Построение в 1 шеренгу на коврике для сухого плавания.

2. Ходьба на месте.
3. И.п. – О. с. – поднятие и опускание плеч – одновременно и попеременно.
4. И. п. – тоже – отведение рук назад.
5. Наклон вперед прогнувшись.
6. Бег на месте.
7. Вход в воду с сопровождением.
8. Построение вдоль поручня.
9. Ходьба и бег на месте под счет в среднем, быстром и медленном темпе.
10. Ходьба с продвижением вперед, держась за нудлс.
11. Выход из воды с сопровождением.

Тема «Ходьба с поворотом вокруг себя»

Задачи:

1. Продолжать воспитывать безбоязненное отношение к воде.
2. Учить обучающихся, выполнять ходьбу с поворотом вокруг себя.

Содержание:

1. На суше: выполнять поворот вокруг себя, руки на поясе в одну и другую сторону.
2. Ходьба по кругу с поворотом вокруг себя.

В воде

1. Вход в воду с поддержкой.
2. Построение вдоль поручня.
3. Ходьба по кругу.
4. У поручня – бег на месте в среднем, быстром и медленном темпе.
5. У поручня - поворот вокруг себя.
6. 2 -3 шага вперед - поворот вокруг себя
7. Свободная ходьба, бег с нудлсом в руках.
8. Выход из воды с поддержкой.

Тема «Веселый хоровод»

Задачи:

1. Учить обучающихся выполнять ходьбу правым и левым боком в кругу.

Содержание:

1. Построение в 1 шеренгу на коврик для сухого плавания.

В воде

1. Вход в воду с поддержкой.
2. Построение вдоль поручня.
3. Ходьба вдоль поручня, приставными шагами в правую сторону, затем в левую, держась руками за поручень
4. Разделиться группами (по 3), образуя круг – водить хоровод в одну и другую стороны.
5. Образовать большой круг - водить хоровод в одну и другую стороны, лицом и спиной в круг.

6. Свободная ходьба, бег с нудлсом в руках.

7. Выход из воды с поддержкой.

Тема «Преодоление препятствий»

Задачи:

1. Учить обучающихся шагать по контрастной дорожке.

2. Учить обучающихся перешагивать через препятствие.

Содержание:

1. Построение в 1 шеренгу.

2. Ходьба по ребристой дорожке.

В воде

1. Вход в воду с поддержкой.

2. Построение вдоль поручня.

3. Пройти «Змейкой» между «камней», лежащих на дне бассейна.

4. Перешагивать через «камни», лежащие на дне бассейна.

5. То же, но боком – правым и левым.

6. Свободная ходьба, бег с нудлсом в руках.

7. Выход из воды с поддержкой.

Тема «Попрыгушки»

Задачи:

1. Воспитывать безбоязненное отношение к воде

2. Учить обучающихся выполнять разнообразные прыжки в воде на месте и с продвижением вперед.

Содержание:

1. Построение в 1 шеренгу.

2. Ходьба по ребристой дорожке.

3. Стоя, основные движения руками – одновременно и попеременно.

4. Перекаты с пяток на носок.

5. Прыжки – ноги врозь – вместе.

В воде

1. Вход в воду с поддержкой.

2. Построение вдоль поручня.

3. Держась руками за поручень, бег на месте в среднем, быстром и медленном темпе.

4. Держась руками за поручень, прыжки на 2 ногах; врозь – вместе; на правой и левой ноге

5. Прыжки на 2 ногах, с продвижением вперед, с поворотом по кругу.

6. Свободные прыжки с нудлсом в руках, с продвижением вперед.

7. Выход из воды с поддержкой.

Тема «Крокодилчики»

Задачи:

1. Учить обучающихся принимать горизонтальное положение тела на суше

и в воде.

2. Воспитывать смелость и внимательность на занятиях

Содержание

1. Построение в 1 шеренгу

2. Ходьба по ребристой дорожке

3. Повороты туловища в одну и другую стороны

4. Принятие положения – упора лежа

5. Лежа на спине – поднять руки вверх – вдох, опустить – выдох

В воде

1. Вход в воду с поддержкой

2. Бег от бортика до бортика

3. Сесть в воду – ноги выпрямить

4. Поднять живот прогнуться – удержание

5. Перевернуться в упор, лежа на руках – удержание

6. Ходьба в упоре на руках – «Крокодильчики»

7. Выход из воды с поддержкой.

Тема «Дружная парочка»

Задачи:

1. Воспитывать дружелюбие и умение взаимодействовать друг с другом

2. Ознакомить с упражнениями, выполняемые парами и группами

Содержание:

1. Построение в 1 шеренгу

2. Предложить обучающимся найти себе пару

3. Шаг на месте, взявшись за руку

4. Держась за руку, поднять руки, опустить

5. Держась за руки, приседания – одновременно и поочередно

6. Стоя спиной друг к другу – вращения в одну и другую стороны

В воде

1. Вход в воду с поддержкой

2. Ходьба по кругу парами и тройками

3. Бег парами

4. Сесть на дно ног вытянуть, образуя круг – группами (по 3)

5. В кругу, взявшись за руки – присесть и встать

6. Свободная ходьба, бег

7. Выход из воды с поддержкой

Тема «Ходьба в глубокой воде»

Задачи:

1. Воспитывать безбоязненное отношение к воде

2. Учить свободно, передвигаться в воде, преодолевая сопротивление воды

Содержание:

1. Построение в 1 шеренгу

2. Ходьба по ребристой дорожке
3. Повороты головы вправо, влево
4. Наклоны
5. Прыжки на 2 ногах вправо влево

В воде

1. Вход в воду с поддержкой
2. Построение вдоль поручня
3. Ходьба по кругу обычная, на носках, высоко поднимая колено, приставные шаги, лицом, спиной в круг
4. Хоровод – в одну и другую стороны
5. Свободная ходьба, бег с нудлсом в руках
6. Выход из воды с поддержкой

Раздел III «Игры на воде»

Тема «Азбука движений»

Задачи:

1. Знакомить обучающихся с исходными положениями – стоя, сидя, лежа
2. Знакомить обучающихся с названиями упражнений.

Содержание:

В воде

1. Вход в воду с поддержкой
2. Построение вдоль поручня
3. «Цапля»
4. «Утята»
5. «Шарик»
6. «Переправа»
7. «Мотор у лодки»
8. «Лягушата»
9. «Паровоз»
10. Свободная ходьба, бег с нудлсом в руках
11. Выход из воды с поддержкой.

Тема «Упражнения имитационного характера»

Задачи:

1. Учить обучающихся ходьбе «Паровозиком».
2. Разучить упражнения «Насос», «Цапля», «Волчок», «Пингвины», «Силачи», «Лодка», «Чайки».

Содержание:

1. Построение в 1 шеренгу.
2. Ходьба по ребристой дорожке.
3. Ходьба «Великаны», «Медведи», «Лисички», «Карлики»

В воде

1. Вход в воду с поддержкой.

2. Построение вдоль поручня.
3. «Насос»
4. «Цапля»
5. «Волчок»
6. «Силичи»
7. «Лодка»
8. «Пингвины»
9. Свободная ходьба, «Чайки»
10. Выход из воды с поддержкой.

Тема «Игры на ознакомления со свойствами воды»

Задачи:

1. Привлечь внимание детей к играм в воде.

Содержание:

1. Найди предмет на дне бассейна
2. Удержи мяч под водой
3. Прокати мяч по воде
4. Выход из воды с поддержкой

Тема «Игры для освоения передвижений в воде»

Задачи:

Воспитывать смелость, учить обучающихся, не бояться брызг.

Содержание:

1. Игра «Змейка»
2. «Паровозик»
3. «Невод»
4. «Каждый по своей дорожке»
5. «Карусели»
6. «Рыбий хвост»
7. «Свободное место»
8. Выход из воды с поддержкой.

Тема «Игры без предметов»

Задачи:

Знакомить с правилами игр на воде.

Содержание:

1. «Дождик»
2. «Морской бой»
3. «Цепочка»
4. «Лодочки»
5. «Чистюли».
6. Выход из воды с поддержкой.

Тема «Игры с предметами»

Задачи:

Продолжать знакомить с правилами игр на воде.

Содержание:

1. Игры с мячом. Прокати, брось, попади.
2. Игры с плавающими игрушками.
3. Игры с тонущими игрушками.
4. Игры с обручем.
5. Выход из воды с поддержкой.

2.2.2 2 год обучения

РАЗДЕЛ I «ПРИВЫКАЕМ К ВОДЕ»

Тема «Введение – правила поведения; акваэробика»

Задачи:

1. Рассказать о правилах поведения на занятиях акваэробикой.

Тема «Первые шаги»

Задачи:

1. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, беге (с поддержкой за поручень)
2. Учить отрывать ноги от дна бассейна, делать выдох в воду
3. Воспитывать выдержку.

Содержание:

1. Игра «Цапли»
2. Бег вдоль борта, поддерживаясь одной рукой за поручень
3. «Остуди чай»
4. «Пузыри» - погружение с головой и выдох в воду
5. «Фонтан». Усложнение – дети не садятся на дно, а повисают на поручне, спиной к борту
6. «Сердитая рыбка»
7. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками.

Тема «Вдох-выдох»

Задачи:

1. Учить детей бегать по бассейну парами, держась за руки.
2. Продолжать учить отрывать ноги от дна, делать выдох в воду
3. Упражнять в ходьбе с наклоном туловища вперёд
4. Воспитывать смелость.

Содержание:

1. Ходьба с наклоном туловища вперёд, сделать 2-3 шага опустив лицо в воду
2. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль»
3. «Остуди чай»
4. «Пузыри»
5. «Лошадки» - бег по бассейну парами

6. Игра «Караси и карпы»

7. Свободные игры и упражнения с плавательными досками и игрушками.

Тема «Загребая воду»

Задачи:

1. Учить детей погружать лицо в воду и делать выдох
2. Продолжать обучать ходьбе по бассейну, загребая воду руками
3. Воспитывать самостоятельность, смелость.

Содержание:

1. Ходьба по бассейну, загребая воду руками.
2. «Лошадки»
3. «Пузыри»
4. «Зайчики на прогулке». Усложнение – руки на поясе
5. Игра «Хоровод»
6. «Фонтан»
7. Самостоятельные игры.

Тема «Падаем и встаем»

Задачи:

1. Учить детей подпрыгивать и падать в воду.
2. Учить выполнять упражнения, согласуя свои действия с действиями товарищей;
3. Воспитывать умение выполнять правило, помогать товарищам, не мешать другим выполнять упражнения.

Содержание:

1. Ходьба по бассейну в положении полуприсед, загребая воду руками
2. Ходьба с наклоном туловища вперёд
3. «Лошадки»
4. Бег с активным движением рук
5. «Остуди чай»
6. Погружение лица в воду с задержкой дыхания на 3-4 с.
7. Прыжки с падением в воду
8. «Насос» облегчённый вариант – стоя парами друг против друга и держась за руки, погружаться в воду до подбородка поочерёдно и делать выдох в воду
9. «Пузыри» - следить, чтобы дети выполняли выдох носом
10. Игра «Хоровод»
11. Свободные игры с игрушками.

Тема «Открывай глаза»

Задачи:

1. Учить детей открывать в воде глаза, пытаться достать со дна игрушку
2. Упражнять в правильном выдохе в воду; использовать

разновидности ходьбы, бега, прыжков;

3. Воспитывать дисциплинированность.

Содержание:

1. Ходьба приставными шагами вдоль борта
2. Бег с активной работой рук вдоль борта
3. Игровое упражнение «Вода кипит» - стоя в кругу близко друг к другу, погрузиться в воду и дружно сделать активный выдох
4. Прыжки на двух ногах, руки на поясе с продвижением вперёд
5. Игровое упражнение «Покажи глазки из воды» - присесть в воду с головой и показать открытые глаза воспитателю
6. «Рыболовы» - предложить детям достать со дна затонувшие игрушки
7. Самостоятельные игры с плавающими и тонущими игрушками.

РАЗДЕЛ II «Начинаем плыть»

Тема «Гребем руками»

Задачи:

1. Учить детей выполнять гребковые движения руками в стиле «Кроль»;
2. Закреплять умение делать выдох в воду;
3. Упражнять в беге по бассейну в разных направлениях, змейкой;
4. Воспитывать чувство товарищества: не мешать друг другу выполнять упражнения, если надо, помочь товарищу справиться с заданием.

Содержание:

1. Держась за поручень одной рукой, делать плавательные движения другой рукой, поменять руки; пройти от одного борта к другому, слегка наклонившись вперёд и выполняя плавательные движения двумя руками
2. Держась за поручень двумя руками, опускать лицо в воду и делать медленный выдох
3. Бег по бассейну враспынную, бег «змейкой» за воспитателем
4. Ходьба «в тоннель» из трёх обручей в воде по грудь
5. Держась руками за поручень, лечь на воду и работать ногами в стиле «Кроль»
6. Игра «Щука» - разучивание.
7. Свободные игры.

Тема «Работаем ногами»

Задачи:

1. Продолжать учить детей активно работать прямыми ногами;
2. Упражнять в согласованности и ритмичности при выполнении движений, выполнении движений самостоятельно.

Содержание:

1. Ходьба по бассейну в разных направлениях в быстром темпе
2. Ходьба по бассейну (вода по плечи), загребая воду руками, как при плавании способом «Кроль»

3. Бег до противоположного борта с высоким подниманием коленей
4. Прыжки с погружением во воду до глаз, с головой
5. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль»
6. Держась руками за поручень, лечь на воду, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду, сделать полный выдох медленно
7. Игровое упражнение на дыхание «Дружные ребята» - в кругу держась за руки, опустить лицо в воду и сделать медленный выдох
8. Игра «Смелые ребята» - разучивание.
9. Свободные игры.

Тема «Плывем с доской»

Задачи:

1. Учить, держась за игрушку или плавательную доску, вытягивать тело на воде, ложиться на воду, расслабив тело
2. Упражнять в погружении и задержке дыхания на 2-3 сек. под водой;
3. Упражнять в правильном дыхании,
4. Воспитывать смелость.

Содержание:

1. Держась вытянутыми руками за поручень, активно работать прямыми ногами
2. Ходьба по бассейну, загребая воду руками
3. Ходьба по бассейну на носках, высоко поднимая бедро
4. Бег за плавающими игрушками
5. «Пузыри»
6. Проход в «тоннель» из 3 обручей
7. «Футболист»
8. Игра «Оса» - разучивание
9. Игра «Смелые ребята». Держась руками за поручень, лечь на воду, сделать вдох, опустить лицо в воду и сделать медленный выдох
10. Скольжение на плавательных досках или надувных игрушках, тело расслаблено и вытянуто по воде
11. Самостоятельные игры.

Тема «Ускорение»

Задачи:

1. учить детей делать полный выдох после погружения в воду;
2. Учить выполнять упражнения в ускоренном темпе;
3. Воспитывать выносливость

Содержание:

1. Прыжки до противоположного бортика и обратно - спиной вперед
2. Упражнение с открытыми в воде глазами «Посмотри, что на дне»
3. Бег по бассейну, загребая воду руками
4. Держась руками за поручень вытянуться на воде, вдохнуть, опустить

лицо в воду –выдохнуть

5.«Футболист»

6.Игра «Кто быстрее к мячу»

7.Игра «Поезд в туннель» 1 вариант

8.Свободные игры и упражнения с плавательными досками.

Тема «Задержи дыхание»

Задачи:

- 1.Продолжать учить задерживать дыхание на 4-5 сек., двигаясь «в туннеле»
- 2.Продолжать учить выполнять упражнения, двигаясь спиной вперёд
- 3.Продолжать учить выполнять упражнения на погружение, стоя в кругу
- 4.Воспитывать уверенность на воде
- 5.Развивать силу мышц.

Содержание:

1. Ходьба по бассейну приставными шагами в левую и правую стороны
- 2.Ходьба по бассейну спиной вперёд, двигая руками, как при плавании способом «Кроль»на спине
- 3.Игра «Поезд в туннель»
- 4.Держась руками за поручень, вытянуться на воде, сделать вдох, опустить лицо в воду –выдох, одновременно работая ногами в стиле «Кроль»
- 5.Игра «Оса»
- 6.Самостоятельные игры с игрушками и плавание доступным способом.

Тема «Смотри на дно»

Задачи:

- 1.Отрабатывать движения прямыми ногами,
- 2.Продолжать учить открывать в воде глаза, рассматривать предметы на дне и доставатьих;
- 3.Учить свободно лежать на воде;
- 4.Воспитывать смелость, настойчивость.

Содержание:

- 1.Прыжки до противоположного борта, обратно – прыжки спиной вперёд
- 2.Держась руками за поручень, активно работать ногами в стиле «Кроль»
- 3.Держась руками за поручень – вдох, опустить лицо в воду – выдох
- 4.Игра «Бегом за мячом»
- 5.Игра «Насос»
- 6.«Футболист»
- 7.Свободные игры с игрушками и скольжение по воде с плавательными досками.

Тема «Скользим по поверхности»

Задачи:

1. Учить скользить по воде, работая ногами в стиле «Кроль»
2. Закреплять навык погружения в воду с выдохом, ходить по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд, выполняя руками гребковые движения;
3. Воспитывать смелость, настойчивость.

Содержание:

1. Высокие прыжки вдоль борта, чередуя ноги, высоко поднимая колени
2. Ходьба по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд, выполняя руками гребковые движения
3. «Стрела» - скольжение по воде с доской
4. Скольжение по воде с доской, активно работая ногами в стиле «Кроль».
5. Упражнение «Морские звёзды» на спине с поддержкой
6. Скольжение на спине «Стрела» с поддержкой
7. Игра «Насос»
8. Свободные игры с игрушками.

РАЗДЕЛ III «Я сам»

Тема «Лежим на воде»

Задачи:

1. Учить детей с помощью игрушки ложиться на воду
2. Продолжать учить садиться на дно без опоры;
3. Воспитывать смелость.

Содержание:

1. Прыжки около бортика, затем прыжки с продвижением вперёд
2. Держась руками за поручень, активно работать прямыми ногами в стиле «Кроль»
3. Присесть и оторвать ноги от дна бассейна
4. Держась за плавательную доску или игрушку, оттолкнуться двумя ногами и скользить по поверхности воды «Кто дальше?»
5. Придерживаясь одной рукой за поручень, плавно лечь на воду и полежать несколько секунд
6. Игра «Хоровод»
7. Свободные игры с игрушками.

Тема «Лежим и смотрим вниз»

Задачи:

1. Продолжать учить детей ложиться на воду, опуская в воду лицо
2. Продолжать учить ложиться на спину, полностью расслабившись, так, чтобы лицо не погружалось в воду;
3. Тренировать в выполнении упражнений на дыхание.

Содержание:

1. Прыжки на двух ногах до противоположного бортика
2. Игровое упражнение «Насос»
3. «Медуза» на груди с доской

4. «Медуза» на спине с поддержкой
5. «Пузыри»
6. Минигидроаэробика «Моряки»
7. Игра «Кто достанет клад?»
8. Самостоятельные игры с игрушками.

Тема «Достаем до дна»

Задачи:

1. Продолжать учить детей ложиться на воду, погружаться в воду, доставая дно руками;
2. Закрепить правила поведения в бассейне: не кричать, не толкаться, не брызгать товарищу в лицо, если тот не хочет;
3. Воспитывать смелость.

Содержание:

1. Ходьба по бассейну скрестным шагом
2. Ходьба по бассейну, загребая воду руками, лицом вперед и спиной вперед
3. Игровое упражнение «Лошадки»
4. «Буксир» - выполнять на воде по пояс
5. «Насос»
6. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль»
7. Игра «Вратарь» - разучивание
8. Парами, взявшись за руки, присесть в воду с головой и посмотреть друг на друга
9. Лечь на воду с поддержкой 1 раз, затем попробовать без неё 3-4 раза.
10. Игра «Покажи пятки»
11. Игровое упражнение в парах «Поймай мяч».
12. Самостоятельные игры и упражнения с игрушками и плавательными досками

Тема «Как струнка»

Задачи:

1. Продолжать учить ложиться на воду, выпрямляя тело;
2. Упражнять в правильном вдохе-выдохе;
3. Воспитывать дисциплинированность.

Содержание:

1. Ходьба по бассейну в положении полуприсед, вода до подбородка
2. Быстрый бег по бассейну с помощью рук
3. Игра «Вода кипит»
4. Показ упражнений «Морская звезда», «Медуза», «Поплавок».
5. Предложить детям попробовать выполнить упражнение «Медуза» без поддержки, поощрять смелость
6. Игра «Оса»
7. Игра «Поезд в туннель» 2 вариант – через 1 обруч (проходя в

«туннеле» опустить лицо в воду)

8. Игры с игрушками самостоятельно.

Тема «Кто дальше»

Задачи:

1. Продолжать учить ложиться на воду,
2. Отрабатывать выдох под водой;
3. Воспитывать организованность.

Содержание:

1. Бег по бассейну, загребая воду руками
2. Держась за поручень руками, активно работать ногами в стиле «Кроль»
3. Держась руками за поручень и вытянувшись на воде, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох
4. Держась руками за плавательную доску, сильно оттолкнуться ногами и скользить по поверхности воды «Кто дальше?»
5. Стоя на расстоянии 3-4 шагов от бортика, опустить лицо в воду и тянуться к бортику до касания.
6. «Медуза» - пробовать лежать на воде
7. Игра «Морской бой» - разучивание.
8. Свободные игры, скольжение с помощью предметов и без них.

Тема «Отталкиваемся и скользим»

Задачи:

1. Учить детей принимать правильное исходное положение перед тем, как лечь на воду наспину;
2. Закреплять навык лежать на поверхности воды на груди;
3. Воспитывать смелость.

Содержание:

1. Ходьба по бассейну скрестным шагом
2. Ходьба по бассейну, загребая воду руками, лицом вперед и спиной вперед
3. Бег по бассейну, загребая воду руками
4. Прыжки у бортика «Кто выше?»
5. Прыжки с погружением «Кто ниже?»
6. Держась руками за поручень, активно работать ногами
7. Держась одной рукой за поручень, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох
8. Показать упражнение «Стрела».
9. «Лошадки»
10. «Медуза» на груди и на спине
11. Игра «Вратарь»
12. Игра «Морской бой»
13. «Игра «Поезд в туннель» 2 вариант через 1 обруч

14. Самостоятельные игры и скольжение по воде, выполнение упражнений по желанию.

Тема «Морская звезда»

Задачи:

1. Учить лежать на воде, скользить на груди и на спине
2. Тренировать в выдохе в воду;
3. Закреплять умение смело падать в воду, поднимая при этом ноги высоко назад;
4. Воспитывать смелость, стремление добиваться цели.

Содержание:

1. Бег по бассейну, загребая воду руками
2. Игра «Вода кипит»
3. Прыжки с продвижением вперёд лицом до противоположного борта и обратно спиной вперёд
4. «Медуза» на груди и на спине
5. Упражнение «Стрела»
6. «Морская звезда»
7. Игра «Покажи пятки»
8. Самостоятельные игры и упражнения.

Тема «Отдыхаем на спине» -

Задачи:

1. Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине
2. Продолжать учить лежать на воде, расслабив тело и выпрямив руки и ноги;
3. Воспитывать решительность и желание выполнять упражнения правильно.

Содержание:

1. Держась за поручень, активно работать прямыми ногами
2. Прыжки «Кто выше?», «Кто ниже?» - с погружением
3. «Медуза» на груди и спине
4. «Стрела» на груди
5. «Морская звезда» на груди и спине
6. Игра «Морской бой»
7. Игра «Покажи пятки»
8. Самостоятельные игры.

Тема «Скользим на спине и груди»

Задачи:

1. Продолжать учить выполнять скольжение на груди и спине
2. Продолжать учить смело погружаться в воду, открывать там глаза и доставать предметы со дна бассейна
3. Продолжать учить делать продолжительный выдох в воду;
4. Воспитывать смелость, решительность.

Содержание:

1. Бег по бассейну в разных направлениях, загребая воду руками

2. «Пузыри» - у кого больше?
3. «Морская звезда» на груди и спине
4. «Стрела» на груди и спине
5. Игра «Водолазы»
6. Игра «Оса»
7. Игры с игрушками, упражнения по желанию.

Занятие «Что мы умеем» (открытое занятие)

Задачи:

1. Продолжать обучение скольжению на груди и спине
2. Продолжать учить погружению под воду и медленному выдоху, расслаблению тела на поверхности воды.
3. Воспитывать желание добиваться поставленной цели.

Содержание:

1. Игра «Байдарки» - ходьба по бассейну в быстром темпе, погрузившись в воду по плечи и работая руками, как при выполнении упражнения «Мельница»
2. Игра «Вода кипит»
3. «Медуза», «Морская звезда» на груди и спине
4. Игра «Охотник и утки»
5. «Стрела» на груди и спине (по 3-4р).
6. Индивидуальные тренировочные упражнения, свободные игры и упражнения с игрушками.

2.2.3 3 год обучения

РАЗДЕЛ 1 «Вводный»

Тема «Разные виды ходьбы и бега»

Задачи:

1. Вспомнить разные виды ходьбы и бега на суше и в воде.
2. Упражнять обучающихся в ходьбе и беге в различных направлениях и темпе, в соответствии с музыкальным сопровождением.
3. Развивать координацию и умение концентрировать внимание на выполнении предложенных заданий.

Содержание:

1. Построение.
2. Ходьба обычная, с гребковыми движениями рук.
3. Ходьба приставными шагами, лицом, спиной в круг.
4. Ходьба в глубоком приседе.
5. Бег обычный, спиной вперед, с поворотом вокруг себя.
6. Ходьба «Змейкой», «Спиралькой», по диагонали.
7. Чередование ходьбы и бега.
8. Игра «Невод»

РАЗДЕЛ II «БЕЗ ДОСКИ»

Тема «Работаем ногами»

Задачи:

1. Продолжать учить обучающихся работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль»
2. Продолжать учить ложиться на спину на поверхность воды, расслабив тело;
3. Продолжать обучать прыжкам с погружением в воду;
4. Воспитывать смелость.

Содержание:

1. Бег вдоль борта в быстром темпе, загребая воду руками
2. Держась прямыми руками за поручень, работать прямыми ногами, как при плавании способом «Кроль»
3. «Водолазы» с выдохом в воду
4. «Кто выше?»
5. Ходьба приставным шагом вдоль борта
6. Держась одной рукой за поручень, лечь на спину, полностью расслабить тело и попробовать оторвать руку от поручня
7. Игра «Караси и карпы»
8. Свободные игры и скольжение с помощью предметов и без них.

Тема «Достань со дна»

Задачи:

1. Продолжать учить обучающихся ходить, бегать по бассейну, загребая руками воду: вперёд лицом, вперёд спиной;
2. Закреплять умение погружаться под воду и доставать руками дно;
3. Тренировать в правильном вдохе и выдохе в воду;
4. Воспитывать смелость, целеустремлённость.

Содержание:

1. «Кто быстрее?» - ходьба по бассейну, загребая руками воду, лицом вперёд и спиной вперёд
2. Игра «Насос»
3. Бег по бассейну, загребая руками воду, лицом вперёд и спиной вперёд
4. «Достань жемчуг» - достать со дна шайбу, беря её рукой
5. Выпрыгивание из воды с последующим погружением с головой
6. Игра «Вода кипит»
7. Свободные игры и скольжение.

Тема «Стрела»

Задачи:

1. Учить обучающихся скользить по воде на груди, держа в руках плавательную доску и без неё,
2. Учить ходить вперёд в полунаклоне, работая руками в стиле «Кроль»
3. Учить смело открывать в воде глаза;
4. Отрабатывать движения прямыми ногами в стиле «Кроль»;
5. Продолжить подготовку к выполнению упражнения «Стрела» без предмета;
6. Воспитывать смелость.

Содержание:

1. Ходьба поперёк бассейна в полуприседе с работой рук, как при плавании способом «Кроль»
2. С доской или игрушкой скользить поперёк бассейна, пытаясь при скольжении опустить лицо в воду
3. Игровое упражнение «Посмотри на друга» - держась за руки парами, присесть в воду и посмотреть друг на друга
4. Стоя спиной к борту и держась руками за поручень, лечь на воду и работать прямыми ногами в стиле «кроль» на спине
5. Стоя на расстоянии 3-5 шагов от борта, оттолкнуться ногами и скользнуть к борту по поверхности воды, вытянув вперёд руки, без поддержки
6. Игра «Водолазы»
7. Свободные игры и плавание доступным способом с предметами и без них.

Тема «Поплавок»

Задачи:

1. Обучать обучающихся погружаться в воду, обхватывать руками колени и всплывать;
2. Продолжать обучение ходьбе с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом;
3. Воспитывать решительность.

Содержание:

1. Прыжки вдоль борта приставными шагами
2. Ходьба по бассейну с вытянутыми над головой руками и погружённым в воду лицом
3. «Кто быстрее?» - бег по бассейну, загребая руками воду
4. Игровое упражнение «Поплавок»
5. Держась руками за поручень, работать прямыми ногами в стиле «Кроль» на груди и на спине
6. Игра «Буксир»
7. Держась руками за поручень, сделать глубокий вдох, опустить лицо в воду – полный выдох
8. Свободные игры и упражнения.

Тема «Медузы»

Задачи:

1. Продолжать обучать скольжению на груди без предмета;
2. Обучать ложиться на воду, раскинув руки и ноги, расслабив тело – на груди и на спине;
3. Тренировать в выполнении упражнения «Поплавок»;
4. Воспитывать смелость.

Содержание:

1. Ходьба по бассейну с работой рук в стиле «Кроль»
2. «Насос»

3. Игра «Медузы»
4. «Стрела»
5. Игра «Поезд в туннель».
6. Игра «Покажи пятки»
7. Свободные игры и упражнения.

Тема «Скользим как стрелы»

Задачи:

1. Учить обучающихся лежать на воде лицом вниз, лицом вверх;
2. Закреплять умение скользить по поверхности воды 2-3 метра без помощи доски, согласовывая свои действия с действиями товарищей;
3. Воспитывать смелость, дисциплинированность.

Содержание:

1. «Зайки на лужайке» - прыжки до противоположного борта на двух ногах, руки над головой (изображаем ушки зайца)
2. Игра «Покажи пятки»
3. «Медуза» на груди и на спине
4. «Насос»
5. «Стрела»
6. Игра «Плавучие стрелы» - дети, построившись в шеренгу у борта, скользят к противоположному, начиная скольжение по сигналу
7. Свободные игры и упражнения.

Тема «Дельфины»

Задачи:

1. Учить детей погружаться в воду головой вниз с продвижением вперёд;
2. Закреплять умение лежать на воде и скользить без помощи доски;
3. Вызывать желание научиться плавать.

Содержание:

1. Ходьба по бассейну, наклонившись вперёд и работая руками в стиле «Кроль»
2. Игровое упражнение «Дельфины» - погружение под воду головой вниз, продвигаясь вперёд после отталкивания ногами, одновременно делая выдох
3. Игра «Медузы»
4. Игра «Плавучие стрелы»
5. Игра «Вратарь»
6. Игра «Покажи пятки»
7. Свободные игры и упражнения.

Тема «Нырок»

Задачи:

1. Учить нырять с продвижением вперёд под водой;
2. Учить прыгать в воду с высоты;
3. Продолжить обучение скольжению на груди и на спине с вытянутыми и прижатыми к туловищу руками;
4. Воспитывать смелость, решительность.

Содержание:

1. Бег по бассейну, загребая руками воду
2. Держась руками за поручень, вытянуться на воде на груди, сделать вдох, опустить лицо в воду – выдох, повернуть лицо в сторону, так, чтобы рот оказался над водой - вдохнуть, лицо в воду – выдох и т.д.
3. Игра «Весёлые дельфины» - то же что и игровое упражнение, только действовать по сигналу и, вынырнув, выполнять задание педагога (например, отбить мяч, или нырнуть парой, взявшись за руки).
4. «Стрелы» - руки прижаты к туловищу
5. «Стрелы» на спине с помощью пл. доски или игрушки
6. «Торпеда» - выполнять упражнение, держась за плавательную доску:
 - а) на груди,
 - б) на спине
7. «Поплавок»
8. Свободные игры и упражнения.

РАЗДЕЛ III «СОГЛАСОВАНИЕ»

Тема «Руки и ноги»

Задачи:

1. Обучать детей скольжению на спине;
2. Продолжать обучение согласованной работе рук и дыханию в стиле «Кроль»;
3. Воспитывать настойчивость.

Содержание:

1. Ходьба по бассейну с работой рук в стиле «Кроль»
2. Держась за игрушку или доску, свободно лечь на спину на поверхность воды
3. Из положения лёжа на спине, придерживаясь руками за плавающий предмет, попробовать работать ногами в стиле «Кроль»
4. «Стрела» на груди и спине
5. Ходьба по бассейну спиной вперёд с работой руками в стиле «Кроль»
6. «Насос»
7. Игра в кругу «Охотники и утки»
8. Свободные игры и упражнения с игрушками.

Тема «Водолазы»

Задачи:

1. Продолжать обучение скольжению на груди и спине;
2. Закреплять умение работать ногами в стиле «Кроль» на груди и спине;
3. Воспитывать смелость, настойчивость.

Содержание:

1. Бег по бассейну с работой рук лицом вперёд и спиной вперёд
2. «Торпеда» на месте с выдохом в воду

3. «Стрела» на груди
4. «Стрела» на спине
5. Держась руками за поручень, работать ногами в стиле «Кроль» без погружения лица в воду на груди и на спине
6. Игра «Водолазы»
7. Игра «Пятнашки с поплавком»
8. Свободные игры и упражнения.

Тема «Меняем руки»

Задачи:

1. Совершенствовать умение скользить по воде с различным положением рук;
2. Обучать скользить с вращением туловища;
3. Закреплять умение делать выдох в воду;
4. Воспитывать смелость, решительность.

Содержание:

1. «Стрела»:
 - а) вытянув руки над головой,
 - б) прижав руки к туловищу,
 - в) вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу
2. Бег по бассейну, работая руками в стиле «Кроль»
3. «Торпеда» на месте с выдохом в воду
4. Скольжение на груди с доской или без неё, работая ногами
5. Игровое упражнение «Винт» (без обруча)
6. Игра «Морской бой»
7. Свободные игры и упражнения.

Тема «Под воду с головой»

Задачи:

1. Продолжать обучение скольжению на груди и на спине, ходьбе в полунаклоне с работой рук в стиле «Кроль»;
2. Совершенствовать навык погружения в воду с головой с выдохом;
3. Воспитывать настойчивость.

Содержание:

1. Ходьба по бассейну, выполняя гребковые движения руками.
2. «Медуза» на груди и спине
3. Прыжок вверх – вдох, погружение под воду – выдох
4. «Стрела» на груди
5. «Стрела» на спине с поддержкой
6. Игра «Передай предмет под водой»
7. Игра «Покажи пятки»
8. Свободные игры на воде.

Тема «Винт»

Задачи:

1. Продолжать обучение скольжению по поверхности воды с вращением туловища;

2. Совершенствовать умение лежать на воде на груди, на спине;
3. Воспитывать выносливость.

Содержание:

1. Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду, выполняя гребковые движения руками
2. «Торпеда» на груди
3. Упражнение «Винт»
4. «Медуза» на груди и на спине
5. Упражнение на дыхание: подпрыгнуть – вдох, погрузиться в воду с головой – выдох
6. «Стрела» на груди, на спине
7. «Кто вперёд?» - бег по бассейну лицом вперёд и спиной вперёд
8. Игра «Передай мяч под водой»
9. Игра «Вода кипит»
10. Игра «Буксир»
11. Игра «Водолазы»
12. Свободные игры и упражнения.

РАЗДЕЛ IV «Я умею плавать»

Тема «Ныряем и плывем»

Задачи:

1. Обучать прыжкам под воду с погружением и продвижением вперёд,
2. Закреплять умение скользить на груди и спине, держась за доску и без неё.

Содержание:

1. Прыжки на двух ногах до противоположного борта лицом вперёд и спиной вперёд
2. Игра «Весёлые дельфины» - ныряние под воду с продвижением вперёд
3. «Медуза» на груди и на спине
4. «Торпеда» на груди
5. Игра «Вода кипит»
6. Игра «Винт»
7. Игры с игрушками, свободное скольжение, плавание доступным способом.

Тема «Легко плывем»

Задачи:

1. Обучать прыжкам с погружением под воду и продвижением вперёд;
2. Закреплять умение скользить на груди и на спине без предметов, работая ногами встиле «Кроль»;
3. Совершенствовать умение делать выдох в воду;
4. Воспитывать смелость, решительность.

Содержание:

1. Прыжки вдоль борта бассейна друг за другом приставными шагами
2. «Пузыри» - упражнение на дыхание с усложнением: присев под воду, сосчитать по себе до 5, только затем сделать выдох

3. «Стрела» на груди
4. «Стрела» на спине
5. Игра «Весёлые дельфины»
6. Игра «Морской бой» 2 вариант: по сигналу педагога дети плывут «торпедой» навстречу друг другу, встретившись руками под водой, вместе шумно, с брызгами выныривают – торпеды взорвались
7. Игры с игрушками, упражнения по желанию.

Тема «Дышим в сторону»

Задачи:

1. Совершенствовать умение скользить на груди и спине, работая ногами;
2. Закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди;
3. Воспитывать настойчивость.

Содержание:

1. Ходьба по бассейну в полунаклоне, работая руками в стиле «Кроль»
2. «Торпеда» на месте с выдохом в воду и вдохом, повернув лицо в сторону так, чтобы рот оказался над поверхностью воды
3. Игра «Покажи пятки»
4. «Стрела» на груди и на спине
5. «Торпеда» на груди
6. Упражнение «Винт»
7. Игра «Дружные ребята»
8. Самостоятельные игры и упражнения.

Тема «Скользим с поворотом»

Задачи:

1. Закреплять умение работать руками и ногами, как при плавании способом «Кроль»
2. Совершенствовать умение скользить по воде с поворотом туловища;
3. Воспитывать смелость.

Содержание:

1. Вход в воду
2. «Торпеда» на месте на груди и на спине
3. Игра «Достань клад»
4. «Торпеда» на груди и на спине
5. «Винт»
6. Игра «Рыба и сеть»
7. Свободные игры и упражнения.

Тема «Хоровод под водой»

Задачи:

1. Совершенствовать умение скользить по поверхности воды, закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания;
2. Воспитывать решительность, упорство в достижении цели.

Содержание:

1. Ходьба по бассейну (вода до плеч), работая руками в стиле «кроль»

- лицом вперёд спиной вперёд
2. «Стрела» на груди и на спине
 3. «Торпеда» на груди и на спине
 4. Игра «Хоровод» (усложнение: погрузившись в воду, сосчитать до 5, затем вынырнуть)
 5. Игра «Водолазы»
 6. Свободные упражнения и игры с игрушками.

РАЗДЕЛ V "Лучше всех"

Тема «Кто дальше»

Задачи:

1. Закреплять навык скольжения по поверхности воды;
2. Совершенствовать умение работать ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине
3. Воспитывать смелость.

Содержание:

1. Бег по бассейну, загребая воду руками, лицом вперёд и спиной вперёд
2. «Торпеда» на месте на груди и на спине
3. «Медуза» на груди и на спине
4. «Насос»
5. Игра «Чья торпеда лучше» - скользить вдоль бассейна – кто дальше
6. Игра «Весёлые дельфины»
7. Свободные упражнения и игры с надувными игрушками.

Тема «Кто быстрее»

Задачи:

1. Закреплять навык скольжения по поверхности воды на скорость;
2. Совершенствовать умение скользить, работая ногами, как при плавании способом «Кроль» на груди и на спине;
3. Воспитывать смелость и настойчивость.

Содержание:

1. Передвижение поперёк бассейна произвольными прыжками «Кто вперёд?»
2. Игра «Покажи пятки»
3. «Стрела» на груди и на спине
4. Игра «Плавучие стрелы» - дети скользят по воде, начиная движение по сигналу педагога в заданном направлении
5. «Торпеда» - прижав руки к туловищу, активно работать ногами
6. Игра «Дружные ребята»
7. Свободные упражнения и игры с игрушками по желанию.

Тема «Я плыву»

Задачи:

1. Совершенствовать навык скольжения по воде;
2. Закреплять умение работать руками и дышать, как при плавании способом «Кроль» на груди;
3. Воспитывать решительность.

Содержание:

1. «Лошадки» в парах на скорость
2. «Торпеда на груди и на спине
3. «Морская звезда» на груди и на спине
4. Игра «Водолазы»
5. «Торпеда» на месте, дыша, как при плавании стиль «Кроль» на груди
6. Погрузившись в воду по плечи, ходить по бассейну и выполнять гребковые движения как при плавании стиль «Кроль»
7. Игра «Я плыву» - пытаться плыть способом «Кроль» в упрощённом варианте – без согласования работы рук и ног
8. Свободные игры с игрушками и плавание доступным способом.

Тема «Быстрее, выше, сильнее»

Задачи:

1. Продолжать совершенствовать навык скольжения по воде;
2. Закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания;
3. Воспитывать смелость.

Содержание:

1. Прыжки около бортика «Кто выше?»
2. Прыжки с погружением «Кто ниже?» (при погружении делать выдох)
3. «Нырни в обруч» - закрепление навыка ныряния в воду и выныривания в определенном месте
4. Упражнение «Чья стрела лучше?» - скольжение на груди и на спине (оценку выполнения упражнения дают сами дети)
5. «Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук
6. Игра «Оса»
7. Свободное плавание и игры

Тема «Повторение – мать учения»

Задачи:

1. Совершенствовать навык скольжения по воде;
2. Учить выполнять гребковые движения руками в горизонтальном положении тела на воде;
3. Закреплять навык погружения в воду с задержкой дыхания и медленным выдохом в воду;
4. Воспитывать смелость, решительность.

Содержание:

1. Прыжки около бортика с погружением и выдохом в воду, с погружением с головой.
2. Ходьба по бассейну в полунаклоне, опустив лицо в воду и выполняя гребковые движения руками в медленном темпе
3. «Стрела» на груди и на спине
4. «Чья стрела лучше?» на груди и на спине
5. «Торпеда» на груди и на спине с различным положением рук
6. Скользить по воде, вытянув одну руку над головой, другую прижав к туловищу

7. Скользить на груди по воде, медленно выполняя движения руками в стиле «Кроль»

8. Игра «Водолазы»

9. Игра «Я плыву» - произвольный стиль

10. Игры с игрушками, произвольное плавание.

Тема «Смотри, как я могу» (открытое занятие)

Задачи:

1. Закреплять навыки скольжения по воде на груди и спине, погружения в воду с выдохом и открытыми глазами;

2. Продолжать учить работать руками в стиле «Кроль»;

3. Воспитывать настойчивость; вызывать желание научиться плавать.

Содержание:

1. Бег по бассейну, загребая воду на скорость

2. Игра «Передай мяч под водой»

3. «Торпеда» на груди и спине с различным положением рук

4. При выполнении упражнения «Стрела» медленно выполнять гребковые движения в стиле «Кроль»

5. Игра с погружением по желанию детей

6. Свободные игры с игрушками, плавание в произвольном стиле

III. Организационный раздел

3.1 Организация и санитарно-гигиенические условия

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила.

Воспитатель перед занятием проверяет наличие у детей всех плавательных принадлежностей, помогает детям подготовить все необходимое. В бассейне под его присмотром инструктора дети раздеваются, надевают плавательные шапки. Особого внимания взрослых требуют дети средней группы. Им необходима помощь и при раздевании, и при одевании, и при мытье под душем, и при вытирании, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее. Дети средней группы плохо еще запоминают свои принадлежности. Поэтому, для того, чтобы ускорить все процессы и не допустить, охлаждения детей и необходима помощь воспитателя.

Санитарно-гигиенические условия проведения ООД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;

- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

3.2 Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе

Возрастная группа	Температура воды (°C)	Температура воздуха (°C)	Глубина бассейна (м)
Средняя	+ 28... +29°C	+24... +28°C	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +28°C	+24... +28°C	0,8
Подготовительная к школе	+ 27... +28°C	+24... +28°C	0,8

3.3 Материально-техническое обеспечение Программы.

Материально-техническая база позволяет в системе проводить работу с обучающимися на занятиях по акваэробике, обучению элементам синхронного плавания как средства развития творческих способностей детей.

Вид помещения	Оснащение
Раздевалка	Стульчики, шкафчики для раздевания, сушары
Душ	Душевые кабинки.
Бассейн	Мячи, обручи, дощечки для плавания, нарукавники, мелкие игрушки (тонущие и плавающие), большие, надувные игрушки и круги, нудлсы.

Методическое обеспечение Программы

Дидактический материал	Плакат «Правила поведения на воде» Иллюстрации с изображением водных видов спорта. Картинки с изображением морских животных. Картинки, схемы, иллюстрирующие различные способы и стили плавания. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.	
------------------------	--	--

Список литературы

1. Арзамасцева, Морозова, Миклева: Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДООУ АРКТИ, 2011
2. Н. Ж. Булгакова. Игры на воде для обучения и развлечения Спорт 2016
3. Н. Н. Ефименко М. В. Литвяков: Аква – Театр парциальная программа адаптации детей раннего и дошкольного возраста к водной среде и обучения плаванию Винница: ТВОРИ 2019
4. Т. Рыбьякова «Плавание. Уроки профессионала» Питер 2016 7

Приложение

Упражнения в воде с нудлсом.

№	Инвентарь, оборудование	Название упражнения	Описание техники выполнения
1	Поручень	«Футболист»	И.п.- стоя, держась за поручень, выполнять движения ногой в различных направлениях.
2	Поручень	«Солнышко»	И.п. – стоя, держась за поручень, выполнять круговые движения ногой в различных суставах.
3	Поручень	«Стрелка»	И.п.- вытянувшись горизонтально под водой, держась за поручень, зафиксировать движения ног.
4	Поручень	«Катамаран»	И.п.- лежа на спине, держась за поручень. Попеременная работа ног; сгибание и разгибание рук подтягивание коленей к груди
5	Нудлс	«Печем бублики для мамы»	И.п. ноги в полуприседе, сгибать и разгибать нудлс.
6	Нудлс	«Печем бублики для папы»	И.п. – о.с., руки за спиной держат нудлс за края. Соединение нудлса вокруг себя.
7	Нудлс	«Мельница»	И. п.- о.с., нудлс за плечами. Повороты туловища влево, вправо.
8	Нудлс	«Веселые весла»	И.п. - полуприсед, нудлс за плечами. Гребковые движения вперед правым, 33 затем левым плечом.
9	Нудлс	«Насос»	И. п.- о.с., нудлс перед собой, руки согнуты в локтях и разведены в стороны. Сгибание и разгибание рук.
10	Нудлс	«Моторчик парохода»	И.п.- полуприсед в воде. Круговые движения нудлсом перед собой.

11	Нудлс	«Мостик капитана»	И.п.- стойка на правой ноге, левая согнута в колене, нудлс под левой ногой. Разгибание и сгибание ноги
12	Нудлс	«Морской конек»	И.п.- полуприсед, нудлс между ног. Прыжки с продвижением вперед.
13	Нудлс	«Водоворот»	И.п. - сед на нудлс, руки держаться за края. Движения ногами в правую, левую сторону.
14	Нудлс	«Рыба – молот»	И.п.- лежа на груди, нудлс перед собой, кроль на груди.
15	Нудлс	«Лягушата»	И.п.- лежа на груди, нудлс перед собой, брасс на груди.
16	Нудлс	«Морской воротник»	И.п. – лежа на груди, нудлс за шеей, кроль на спине

Минигидроаэробика «Моряки» Построение группы в шеренгу у бортика
(музыка О.Газманова «Ты морячка, я моряк»)

№	Название упражнение	Описание техники выполнения
1	«Приветствие»	И.п.- о.с., руки вверх, махи руками над головой
2	«Морзянка»	1– правая рука вверх; 2 – левая рука вверх; 3– махи руками над головой.
3	«Шаги»	Ходьба на месте Ходьба вперед Ходьба назад Ходьба вперед
4	«Моряк морячке»	И.п.- о.с., правая рука в сторону; правая нога в сторону на пятку; тоже влево; плечи вверх - вниз
5	«Кругом»	Ходьба вокруг своей оси
6	«Моряк морячке – 2»	И.п.- о.с. прыжки вверх; плечи вверх- вниз
7	«Кругом»	Ходьба вокруг своей оси
8	«Шаги»	Ходьба на месте

Минигидроаэробика. «Пираты».

Построение группы в шеренгу у бортика (музыка из мультфильма.
«Бременские музыканты» - «Говорят мы бяки-буки»)

№	Название упражнение	Описание техники выполнения
1	«Качалка»	И.п.- о.с., руки на плечах друг у друга, раскачиваются влево вправо.
2	«Шаги»	Ходьба вперед, руки на плечах друг у друга.
3	«Присед»	Приседания, руки вперед.
4	«Удивление»	И.п.- о.с., руки вверх, покачивают головой
5	«Карты»	И.п.- о.с., руки перед собой вместе. Движения руками слева направо; вверх вниз
6	«Ладoshi»	И.п.- о.с., потирание ладоней
7	«Шаги»	Ходьба вокруг своей оси
8	«Хоп»	И.п.- о.с., руки вверх, в стороны, нога на пятку
9	«Смотрелки»	И.п.- о.с., ладонь у бровей, смотрят вперед слева направо, справа налево
10	«Шаги»	Ходьба вокруг своей оси

Танцевально-ритмическая композиция

1. И.п.- упор — присев, постепенно вставать.
2. И.п.— о.с., сделать 3 приставных шага влево, руками выполнять вращательные движения перед лицом (протираем стекла).
3. И.п.-о.с., сделать 3 приставных шага вправо, движения руками те же.
4. И.п.-о.с., отставить ногу в сторону на носок, выполнить наклон в сторону к ноге, руками выполнять вращательные движения перед грудью (Моторчик). Выпрямиться, принять исходное положение, поднять руки вверх, помахать туче.
5. И.п.- о.с., то же в другую сторону.
6. И.п.- ноги вместе, руки скрестить на груди. Выполнить мах ногой в правую сторону, развести руки в стороны. Вернуться в исходное положение.
7. И.п.- ноги вместе, руки скрестить на груди, то же в другую сторону.
8. И.п.-упор-присев. Выпрыгнуть вверх, ноги врозь, руки в стороны, вернуться в исходное положение.
9. И.п. - присесть, спрятаться за зонтики.

Упражнения в воде с обручами.

1. Построение в колонну друг за другом, обручи в опущенных руках.
2. И.п.- ноги на ширине плеч, руки с обручем - внизу. Поднять обруч вверх, правую ногу отвести в сторону, поставить на носок, наклониться к ней, вернуться в исходное положение (2 раза).
3. И.п.- ноги на ширине плеч, руки с обручем - внизу. То же в левую сторону (2 раза).
4. И.п.- ноги на ширине плеч, руки с обручем –верху. Сделать выпад в правую сторону, обруч в правой руке, вернуться в исходное положение,

руки с обручем поднять вверх.

5. И.п.- ноги на ширине плеч, руки с обручем – вверх. То же в левую сторону (2 раза).

6. И.п.- ноги на ширине плеч, руки с обручем - вниз. Поднять обруч вверх, покружиться вокруг себя.

7. Перестроение в круг, положить обруч в центр круга, выполнить упражнение «Звездочка» на груди.

8. Перестроение в пары. Одна девочка держит в руках 2 обруча, вторая протыкивает «лодочкой». Затем меняются местами.

9. Построение в большой круг, взявшись за обручи.

Упражнения с элементами синхронного плавания.

И. п. — сидя на бортике бассейна, в руках у них цветы, руки с цветами опущены вниз.

1 - медленно поднять руки вверх.

2 - наклониться вправо, руки вправо.

3 - наклониться влево, руки влево.

4 - отвести руки назад.

5 - взмахнуть руками вверх.

6 - поднять руки вверх, соединить кисти вместе («лодочка»).

7 - соскользнуть вниз, доплыть до противоположного бортика, встать на ноги,

8 - наклониться вперед, опустить лицо в воду, положить лицо на воду.

9 - упражнение «Звездочка».

10 - перестроиться в круг, взяться за руки (хоровод).

11 - встать на ноги, покружиться.

12 - упражнение «Волна», доплыть до бортика бассейна, встать на ноги и поклониться гостям.

Комплекс дыхательной гимнастики № 1

«ЧАСИКИ»

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить

Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10—12 раз.

«ТРУБАЧ»

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф-ф». Повторить 4—5 раз.

«КАША КИПИТ»

Сидя, одна рука лежит на животе, другая—на груди. Втягивая живот-вдох, выпячивая живот-выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф- ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

«ПАРОВОЗИК»

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 секунд.

«НА ТУРНИКЕ»

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки-вдох, палку опустить

назад на лопатки—длинный выдох. Выдыхая, произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

2. «ШАГОМ МАРШ!» Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага—вдох, на 6—8 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минуты

Комплекс дыхательной гимнастики №2.

1 «НАСОС» Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону—выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с-сс»,

«с-с-с-с». Повторить 6—8 наклонов в каждую сторону.

2 «РЕГУЛИРОВЩИК» Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлинённого выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5—6 раз.

3. «ЛЕТЯТ МЯЧИ» Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произносить, выдыхая, длительное «у-х-х-х-х». Повторить 5—6 раз

4. «ЛЫЖНИК» Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5—2 минут. На выдохе произносить «м-м-м-м-м».

5. «МАЯТНИК» Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне—выдох, произносить «т-у-у-у-х-х ».Повторить 3—4 наклона в каждую сторону.

6. «СЕМАФОР» Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны—вдох, медленно опускать вниз—длительный выдох, произносить «с-с-с-с-с». Повторить 3—4 раза.

