

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 104 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад № 104
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2018₂

УТВЕРЖЕНА

Приказом заведующего
ГБДОУ детский сад № 104
Невского района Санкт-Петербурга
Приказ № 2 от 30.08.2018
А.В. Романова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ПО АКВААЭРОБИКИ «АКВА-БЕБИ»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

АВТОР И СОСТАВИТЕЛЬ:
Алена Константиновна Карпова
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2018

Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Цель, задачи программы	5
3	Планируемые результаты	6
4	Учебный план	7
5	Календарный учебный график	8
6	Рабочая программа	9
7	Оценочные и методические материалы	14
8	Реализуемые образовательные технологии	15
9	Литература	16

Пояснительная записка

В настоящее время очень много внимания уделяется вопросам сохранения и укрепления здоровья детей в условиях образовательного учреждения. В основополагающих документах Министерства образования и науки Российской Федерации сформулированы базовые направления комплексной организации здоровьесберегающего образовательного процесса. Предусматривается не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья обучающихся.

Актуально значимым и востребованным сегодня становится создание дополнительных образовательных программ, поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы в образовательных учреждениях, организация оптимальных условий для гармоничного развития каждого ребенка.

Сегодня дополнительное образование детей - единый, целенаправленный процесс, объединяющий воспитание, обучение и развитие личности. Оно предназначено для свободного выбора и освоения дополнительных образовательных программ независимо от осваиваемой или основной образовательной программы.

Дополнительное образование в отличие от образовательного процесса, не регламентируется стандартами, а определяется социальным заказом детей, родителей, других социальных институтов. Содержание современного дополнительного образования детей расширяет возможности личностного развития детей за счет расширения образовательного пространства ребенка исходя из его потребностей. Дополнительное образование является и средством мотивации развития личности к познанию и творчеству в процессе широкого разнообразия видов деятельности в различных образовательных областях. Оно характеризуется разнообразием содержательных аспектов деятельности (теоретический, практический, опытнический, исследовательский, прикладной и др.) и форм образовательных объединений (кружок, мастерская, студия, клуб, школа, лаборатория, секция и др.).

Кроме того, дополнительное образование способствует своевременному самоопределению ребенка, повышению его конкурентоспособности в жизни, созданию условий для формирования каждым ребенком собственных представлений о самом себе и окружающем мире. В дополнительном образовании педагог сам определяет «стандарт» освоения предмета или направления деятельности.

Программа по аквааэробике «Аква-Беби» посвящена такому актуальному вопросу, как сохранению и укреплению здоровья детей, формированию у них привычки к здоровому образу жизни, а также жизненно необходимых двигательных умений и навыков. В системе комплексной физкультурно – оздоровительной работы данный вид деятельности направлен на развитие физического и психологического благополучия дошкольников.

Направленность программы: физкультурно - оздоровительная. Программа направлена на повышение объема двигательной активности, повышение уровня физической подготовленности, ознакомление ребенком возможностей своего тела,

усиление интереса к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепление здоровья во время выполнения игровых упражнений в воде.

Актуальность и значимость данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы определяется характером требований современности к личности маленького человека и вызвано тем, что в последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Плавание, игры и развлечения на воде - один из самых полезных физических упражнений, способствующий оздоровлению детей, укрепляющий их нервную систему. А элементы аквааэробики, как инновационные формы физкультурно-оздоровительной работы в бассейне, способствуют более интенсивному влиянию на развитие физических качеств детей.

Отличительной особенностью программы является то, что совершенствование плавательных умений проходит как преемственное продолжение обучения плаванию, с элементами аквааэробики, что дает огромный оздоровительный эффект, развивает навыки общения, а также творчество и фантазию дошкольников. Физических упражнений и их разновидностей огромное множество. Одной из групп таких упражнений являются упражнения в воде, т.е. аквааэробика.

Аквааэробика - это выполнение аэробных упражнений в бассейне. Основной задачей аквааэробики является достижение оздоровительного эффекта у занимающихся. Она хороша тем, что здесь нет каких - либо ограничений или противопоказаний. Ведь при занятиях в воде воздействие гравитационного притяжения на тело ослаблено, а значит негативное воздействие, которому подвергаются суставы во время занятий на суше, в воде заметно смягчается. Уникальная опора скелету в виде выталкивающей силы воды ослабляет травматическое воздействие, оказываемое на тело при выполнении физического упражнения. Элементы аквааэробики способствуют более интенсивному влиянию на развитие физических качеств (ловкости, устойчивости, быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации).

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.

Адресат программы: программа дополнительного образования «Аква-Беби» разработана для детей в возрасте от 5 до 6 лет.

На шестом году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу,

поставленную педагогом и самостоятельно выполнять полученные указания. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Стремясь к правильной оценке движений, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом.

Растет уровень физической подготовленности, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств ребенка. Развитие моральных и волевых качеств детской личности - важная сторона педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

Движения детей шестого года жизни достаточно скоординированы и точны. Ребенок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. Возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, плавает, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремления ребенка не всегда совпадает с его возможностями, поэтому инструктор должен быть очень внимателен и не допускать перегрузок. У ребенка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Дети уже понимают значение упражнений для совершенствования движений. Они целенаправленно могут повторять упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

Цель программы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей в процессе освоения различных видов упражнений в воде под музыку.

Задачи:

- Развить плавательные умения через выполнение и разучивание синхронных упражнений и композиций;
- Расширить круг двигательных умений и повысить функциональные возможности организма, способствовать закаливанию организма;
- Развить и совершенствовать физические качества (силу, гибкость, быстроту, выносливость, ловкость);
- Привить необходимые гигиенические навыки;
- Способствовать укреплению здоровья;

- Развивать дружелюбие, командный дух, организованность, взаимопомощь, чувство красоты и ритма движений;
- Способствовать проявлению творческой активности.

Условия реализации программы. Программа отвечает основным принципам дидактики и составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста.

Принципы к формированию и реализации программы

Концепция программы основана на **принципах** доступности, индивидуализации, наглядности, систематичности, последовательности, вариативности, динамичности.

«От простого к сложному» - основная концепция программы, которая позволяет всем обучающимся достичь эффективных результатов.

Индивидуализация достигается путем установления различных задач и способов их решения при обучении.

Наглядность обучения и воспитания предполагает, как широкое использование зрительных ощущений, восприятия, образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от программы.

Принцип **систематичности** определяется как формат проведения регулярных занятий, так и необходимость системы чередования нагрузок с отдыхом и последовательность занятий и взаимосвязи между различными сторонами их содержания.

Принцип **вариативности**, когда видоизменяются упражнения и условия их выполнения (например, упражнение на гибкость в «партерной разминке» и «разминке у опоры»), динамичность нагрузок (например, выполнение одного и того же упражнения с фиксацией в конечной точке на счет 8 или выполнение его на счет раз, два), разнообразие методов их применения, обновление форм и содержания занятий, широко используется в программе.

Принцип постепенного повышения требований (**динамичности**) выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к занимающимся по программе, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности, связанных с ними нагрузок.

Методы реализации программы:

- метод показа,
- словесный метод,
- музыкальное сопровождение,
- импровизационный метод,
- игровой метод.

В программном содержании основным является линия игры.

Программное обеспечение (инвентарь):

- плавательные доски;
- нудлсы;
- пластмассовые обручи (большого и малого диаметра)
- коврики резиновые малые, ведра средние пластмассовые;
- обширная фонотека (классическая, детская, мультипликационная, современная музыка);
- магнитофон;
- игрушки: тонущие, не тонущие (маленькие рыбки, звери, акула, комар на веревочке, комары, осьминоги, искусственный цветок);
- мячи большого, среднего и мал. диаметра;
- разделительная дорожка;
- шнур (веревка);
- воздушные шары различных цветов;
- надувной круг;

Ожидаемые результаты:

- Улучшение посещаемости за счёт снижения заболеваемости.
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде.
- Повышение динамики развития движений в воде.
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде; ощущение чувства радости и удовольствия от движений.

В результате обучения по программе «Аква-Беби» ребенок должен уметь: выполнять упражнения с различным оборудованием в горизонтальном и вертикальном положениях тела; при выполнении упражнений сохраняется заданный темп и ритм при этом дети при выполнении упражнений сохраняют координацию движений, равновесие.

Способы проверки умений и навыков детей:

Диагностическое обследование умений и навыков проводится 1 раз в год форме наблюдения за детьми на занятии.

низкий уровень: ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм. Действует только по показу взрослого.

средний уровень: владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.

высокий уровень: проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, выполняет упражнения в горизонтальном и вертикальном положении тела; соблюдает темп и ритм при выполнении упражнений; упражнения выполняет в полной координации

Этапы реализации программы по акваэробике «Аква-Беби»

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

Учебный план

	Название раздела, темы	Количество занятий	Количество часов			Формы контроля
			Всего	Время занятия на суши	Время занятия в воде	
1.	Вводное занятие.	1	30 мин	10 мин	20 мин	Беседа
2.	Вызвать у детей интерес к аквааэробике	1	30 мин	10 мин	20 мин	Беседа
3.	Погружение с головой в воду	2	1 час	20 мин	40 мин	
4.	Освоение выдоха в воду	2	1 час	20 мин	40 мин	
5.	Освоение всплытия и лежания на воде	3	1 час 30 мин	30 мин	50 мин	
6.	Освоение скольжения по поверхности воды	2	1 час	20 мин	40 мин	
7.	Освоение попеременных движений ногами во время скольжения	2	1 час	20 мин	40 мин	
8.	Освоение попеременных движений руками во время скольжения	3	1 час 30 мин	30 мин	50 мин	
9.	Закрепление навыка попеременных движений ног и рук	5	2 часа 30 мин.	60 мин	1 час 40 мин	
10.	Согласование движения ног с дыханием	5	2 часа 30 мин.	60 мин	1 час 40 мин	
11.	Обучение упражнениям на овладение общей координацией	5	2 часа 30 мин.	60 мин	1 час 40 мин	
13.	Контрольные и итоговые занятия	2	1 час	20 мин	40 мин	
7.	Всего	33	32 часа 30 минут	5 часов 30 минут	27 часов	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2018	31.05.2019	33	32 часа 30 минут	Пятница 16.00-16.30

Рабочая программа

Ведущим методом во время проведения аквааэробики является **игровой метод**. Игра – это естественная потребность ребенка, умелое удовлетворение которой, позволяет проводить аквааэробику на высоком эмоциональном уровне и решать поставленные задачи.

ОКТАБРЬ Тема: ВЫЗВАТЬ ИНТЕРЕС У ДЕТЕЙ К АКВААЭРОБИКЕ Ожидаемые результаты: освоение базовых упражнений по аквааэробике;	
1 неделя Задачи: <ul style="list-style-type: none">• напомнить детям о правилах поведения в бассейне;• ознакомление с условиями плавучести и равновесия тела;• помощь в ориентации в воде;• обучение основным движениям в воде Игровая деятельность Игры: «Водичка», «Ножки», «Мостик»	2 неделя Выявление уровня подготовленности детей. Обучение разнообразным передвижениям в воде.
ОКТАБРЬ Тема: ПОГРУЖЕНИЕ В ВОДУ С ГОЛОВОЙ Ожидаемые результаты: погружение под воду без чувства страха на задержке дыхания.	
3 неделя Задачи: <ul style="list-style-type: none">• учить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками;• подготовить к погружению в воду с головой. Игровая деятельность: Игры: «Волны на море», «Фонтан»	4 неделя: Задачи: <ul style="list-style-type: none">• учить погружаться в воду с головой• ознакомить с выдохом;• освоение базовых упражнений по аквааэробике Игровая деятельность: Игры: «Бегом за мячом», «Гудок», «Мы весёлые ребята», «Караси и щука».
НОЯБРЬ Тема: ОСВОЕНИЕ ВЫДОХА В ВОДУ Ожидаемые результаты: <i>передвигаются по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями и различным перестроением; владеют приемами саморегуляции и самоконтроля</i>	

<p>1 неделя Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обучать детей открывать в воде глаза • разучивать вдох в воду; • формировать умение следить друг за другом при выполнении движений; • совершенствовать выполнение упражнений в шеренге, кругу; <p>Игровая деятельность: Игры: « Волны на море», « Фонтан»</p>	<p>2 неделя Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • закреплять упражнения в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы; • разучивать движения ногами, как при плавании «кролем»; • формировать умение следить друг за другом при выполнении движений; • совершенствовать выполнение упражнений в шеренге, кругу; <p>Игровая деятельность: Игры: «Покажи пятки», «Пронырни в обруч», «Невод»</p>
--	--

НОЯБРЬ

Тема: **ОСВОЕНИЕ ВСПЛЫТИЯ И ЛЕЖАНИЯ НА ВОДЕ**

Ожидаемые результаты:

*закреплен навык «лежания на воде», могут выполнять сильный выдох после глубокого вдоха;
могут согласовывать работу рук и дыхания, как при плавании стилем «кроль» на груди*

<p>3 неделя Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • подвести к освоению всплытия и лежания на воде; • упражнять выдох в воду; • приучать, постоянно следить за своей осанкой; • формировать согласованность движений рук и дыхания в стиле « кроль» в наклоне; выполнять упражнение под счёт и сигнал; • способствовать оздоровлению путём создания; • хорошего настроения, приятных эмоций <p>Игровая деятельность: Игры: «Поезд в туннель», «Буксир», «Катание тележки»</p>	<p>4 -5 неделя Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • закреплять навык всплытия и лежания на воде; • ознакомить детей с движениями ног, как при плавании «кролем», осваивать • выдохи в воду сериями; • приучать постоянно следить за своей осанкой; • формировать согласованность движений рук и дыхания в стиле «кроль» в наклоне; выполнять упражнение под счёт и сигнал; • способствовать оздоровлению путём создания хорошего настроения, приятных эмоций <p>Игровая деятельность: Развлечение: «Пираты»</p>
--	---

ДЕКАБРЬ

Тема: **ОСВАИВАНИЕ СКОЛЬЖЕНИЯ ПО ПОВЕРХНОСТИ ВОДЫ**

Ожидаемые результаты: *качественное выполнение упражнений и соблюдение синхронности; владение приемами самоконтроля и саморегуляции*

<p>1 неделя Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • учить всплытию и лежанию на груди и спине; 	<p>2 неделя Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • совершенствование умения сочетать движения рук, ног и дыхания
--	---

<ul style="list-style-type: none"> • ознакомить с положением "стрела"; • постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног; • эмоциональное раскрепощение при помощи игр на воде <p>Игровая деятельность <i>Игры: «Лягушки-квакушки», «Звездочки»</i></p>	<p>облегченным способом;</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепление плавному слиянию движения под музыкальное сопровождение; • воспитание организованности и внимательности на занятии <p>Игровая деятельность <i>Игры: по желанию детей</i></p>
<p>ДЕКАБРЬ</p> <p>Тема: ОСВАИВАНИЕ ПОПЕРЕМЕННЫХ ДВИЖЕНИЙ НОГАМИ ВО ВРЕМЯ СКОЛЬЖЕНИЯ</p> <p>Ожидаемые результаты: сформирован навык работы ног способом "Кроль"</p>	
<p>3 неделя Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепление умений выполнения различных упражнений с мячами в паре; • вовлечение в творческую деятельность детей посредством выполнения упражнений под музыку <p>Игровая деятельность <i>Игры:</i></p>	<p>4 неделя Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • совершенствование плавания "торпедой" с мячом в руках; • создание мотивации к творческой деятельности <p>Игровая деятельность <i>Игры:</i></p>
<p>ЯНВАРЬ</p> <p>Тема: ОСВАИВАНИЕ ПОПЕРЕМЕННЫХ И ОДНОВРЕМЕННЫХ ДВИЖЕНИЙ РУКАМИ В СКОЛЬЖЕНИИ</p> <p>Ожидаемые результаты: <i>качественное выполнение упражнений и соблюдение синхронности, получают удовольствие от движений в воде</i></p>	
<p>2 неделя Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • разучивание и закрепление различных коллективных движений, а также упражнений в воде с нудл под музыку; • выполнение простейших переворотов; • развитие внимания и выдержки <p>Игровая деятельность <i>Игры:</i></p>	<p>3 - 4 неделя Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • совершенствование умения сочетать движения рук и дыхания облегченным способом; • воспитание организованности и внимательности на занятии <p>Игровая деятельность <i>Игры:</i></p>
<p>ФЕВРАЛЬ</p> <p>Тема: ЗАКРЕПЛЕНИЕ НАВЫКА ПОПЕРЕМЕННЫХ И ОДНОВРЕМЕННЫХ</p>	

ДВИЖЕНИЙ РУК И НОГ

Ожидаемые результаты:

дети могут выполнять упражнения, с координацией движений рук и ног; могут делать коллективные движения, а также упражнения в воде с нудлс под музыку

1-2 неделя

Задачи:

- продолжать учить навыку правильного движения рук, как при плавании «кролем»;
- формировать предпосылки плавания на груди и на спине;
- формировать умение плавать с помощью ног на спине;
- корректировать движения при выполнении упражнения «чехарда»;
- совершенствовать согласованность движений рук, ног и дыхания при плавании.

Игровая деятельность:

Игры: «Дельфин на охоте», «Винт», «Попади торпедой в цель», Эстафета

3-4 неделя

Задачи:

- обучение попеременным движениям ног вверх-вниз; руки –поочередные круговые движения;
- постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног при выполнении упражнений;
- способствование эмоциональному раскрепощению детей при помощи игр в воде.

Игровая деятельность

Игры:

МАРТ

Тема: СОГЛАСОВАНИЕ ДВИЖЕНИЕ НОГ С ДЫХАНИЕМ

Ожидаемые результаты:

Дети без подсказок совершают вдохи и выдохи в воду, могут задерживать дыхание под водой. Скольжение на груди и на спине с работой ног и дыханием.

1-2 неделя

Задачи:

- выполнение упражнений, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы с постепенным увеличением интенсивности тренировок при помощи ножных манжет;
- формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде под музыку

Игровая деятельность

Игры:

3-4 неделя

Задачи:

- научение к выполнению движений в разных перестроениях;
- формирование умения выполнять повороты на 180-360 градусов;
- обучение синхронному выполнению движений под музыку;
- способствование созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта

Игровая деятельность

Игры:

АПРЕЛЬ

Тема: ОБУЧЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯМ НА ОВЛАДЕНИЕ ОБЩЕЙ КООРДИНАЦИЕЙ

Ожидаемые результаты:

качественное выполнение упражнений и соблюдение совместной согласованности;

<i>доставить чувство радости и удовольствия от движений в воде под</i>	
1-2 неделя Задачи: <ul style="list-style-type: none"> • координирование синхронности движений при выполнении различных движений; • способствование творческой деятельности детей при выполнении упражнений под музыку Игровая деятельность Игры:	3-4 неделя Задачи: <ul style="list-style-type: none"> • Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению синхронности; • Снятие напряжения, тревожности и повышенной агрессивности средствами игр и совместных упражнений Игровая деятельность Игры:
МАЙ Тема: ВЫЗВАТЬ ИНТЕРЕС К АКВААЭРОБИКЕ Ожидаемые результаты: <i>оздоровление детей через создание хорошего настроения и положительных эмоций</i>	
1-2-5 неделя Задачи: <ul style="list-style-type: none"> • способствование творческой активности детей, при выполнении упражнений под музыку; • создание хорошего настроения и положительных эмоций Игровая деятельность Игры:	3-4 неделя Задачи: Итоговое мониторинговое исследование на конец учебного года

Содержание программы занятий разработано в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка 5-6 лет при физических нагрузках. Части занятия, как и на занятиях физической культурой, переходят одна в другую. Вводная часть: подготовка организма ребенка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные игровые упражнения на месте и в движении, игры. Основная часть: обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: активные передвижения по дну бассейна, погружения, изучение синхронных композиций, подводные упражнения и подвижные игры. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Заключительная часть: упражнения для релаксации, время для самостоятельного опробования различных упражнений: свободное плавание, дыхательные упражнения, лежания на воде.

Оценочные и методические материалы.

Тестовые упражнения:

«Поплавок» (сделав глубокий вдох - задержать дыхание и опуститься под воду в позе «поплавка»);

«Быстрая черепаха» (толкая большую надувную игрушку перед собой всем вместе (группой), доплыть от одного бортика бассейна до другого);

«Водный акробат» (из положения «стрелочка» на груди, перевернуться в положение «стрелочка» на спине и выполнить «звездочку» на спине, не вставая на дно бассейна);

Проплыть 6 м кролем на груди;

Проплыть 6 м кролем на спине.

Протокол тестирования:

№ п/п	ФИ ребенка	Гр. здоровья	Физ. группа	Поплавок	Быстрая черепаха	Водный акробат	Кроль н/гр	Кроль н/сп	Итог		ВЫВОДЫ
									1	2	
1											
2											

Реализуемые образовательные технологии

Здоровье сберегающая технология - это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды. В Законе об образовании 2013 (федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации") предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровье сберегающие образовательные технологии являются наиболее значимыми по степени влияния на здоровье детей среди образовательных технологий. Главный их признак - использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем, связанных с психическим и физическим здоровьем детей. *Здоровьесберегающие технологии* можно распределить в три подгруппы:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья;

- технологии по здоровому образу жизни;
- коррекционные технологии.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основные навыки по формированию здоровьесбережения, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Одним из важнейших способов физического развития и оздоровления детей являются занятия плаванием.

Купание, игры и развлечения на воде - один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

В нашем детском саду, на занятиях плаванием, оздоровительная направленность является приоритетной и, решая главную задачу - обеспечение полноценного физического развития детей, мы поставили перед собой цель - оптимально увеличить степень оздоровления воспитанников, рассматривая бассейн - как одну из главных оздоровительных процедур в единой системе оздоровления детей в ДОУ.

Литература

1. В.С. Васильев «Обучение маленьких детей плаванию» - «Физкультура и спорт» Москва 1961
2. И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова «Как научить ребенка плавать» - «Сова» Москва 2006
3. Т.И. Осокина «Как научить ребенка плавать» - «Просвещение» Москва 1985
4. В. Скрипалев «Плавать раньше, чем ходить» - «Восток-Запад» Москва 2006
5. Б.Б. Егоров, О.Б. Ведерникова «Оздоровительный комплекс в детском саду» - Москва 2004
6. В.М. Качашкин «Методика физического воспитания» - «Просвещение» Москва 1982
7. С.О. Филиппова «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-Пресс» Санкт-Петербург 2005
8. С.В. Яблонская, С.А. Циклис «Физкультура и плавание в детском саду» - «Творческий центр» Москва 2008
9. Л.Ф. Еремеева «Научите ребенка плавать» - «Детство-Пресс» Санкт-Петербург 2005
10. М.В. Рыбак «Занятия в бассейне с дошкольниками» - «Творческий центр» Москва 2012
11. Н.Н. Кардамонова «Плавание: лечение и спорт» - «Феникс» Ростов-На-Дону 2001
12. Маханева М.Д., Баранова Г.В., Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009.

13. Арзамасцева Л.С., Микляева Н.В., Морозова Л.Д. и др., Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ/ Под ред.Н.В.Микляевой. – М.: АРКТИ, 2011.
14. Рыбак М.В, Глушкова Г.В, Поташова Г.Н.Раз,два,три, плыви...: метод. Пособие для дошк. образоват. учреждений – М.: Обруч, 2010

Прошито, пронумеровано, и скреплено печатью
18 _____ листа(ов)

Заведующий ГБДОУ детский сад № 104
Ирина Игоревна Романова
Санкт-Петербурга
А.В. Романова

