

ПРИНЯТО
Педагогическим Советом
ГБДОУ детского сада № 72
Красносельского района СПб
Протокол от «30» 08 2018 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
ГБДОУ детским садом № 72
Красносельского района СПб
_____ У. В. Смирнова

Введено в действие с 01.11.2018
Приказ от «24» 09 2018 № 60-а



**Программа
дополнительного образования
для детей в возрасте от 5 до 7 лет**

«Аквааэробика»

педагог дополнительного образования:

Нестерова Ольга Владимировна

Санкт-Петербург

2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Содержание

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи	4
1.3. Принципы формирования программы.....	4
1.4. Возрастные особенности физического развития ребенка от 5 до 7 лет	5
1.5. Планируемые результаты освоения программы.....	6

II. Содержательный раздел

2.1. Методы и приемы работы.....	6
2.2. Перспективный план работы	7

III. Организационный раздел

3.1. Организация	13
3.2. Календарный график.....	13
3.3. Учебный план.....	14

IV. Дополнительный раздел

4.1. Список литературы.....	15
4.2. Краткое описание программы.....	15
4.3. Презентация программы.....	16

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей «Аквааэробика» разработана на основе работы Н.Ж.Булгаковой «Водные виды спорта», рекомендованной Министерством образования Российской Федерации.

В процессе работы в бассейне дошкольного учреждения выяснилось, что дети разных возрастных групп испытывают определённые затруднения в овладении плавательными навыками. Малышам было трудно делать сильный продолжительный выдох в воду, что связано с физиологическими особенностями их органов дыхания, плохо усваивают погружение в воду с открытыми глазами, выдох в воду. Старшие дошкольники затрудняются в выполнении упражнений на всплытие и скольжение на груди и спине. Многие дети неправильно держат голову при плавании, не всегда согласовывают движения руки ног с дыханием. Для устранения этих недостатков и для достижения хороших результатов по обучению плаванию была выбрана Аквааэробика.

Актуальностью выбранной темы заключается в том, что в последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулок, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей. В настоящее время в детских садах вводятся дополнительные развивающие занятия. Как сделать, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, интересными, познавательными.

Аквааэробика – включает элементы плавания и синхронного плавания, водного поло, различных игр и эстафет на воде. В отличие от других видов физических упражнений Аквааэробика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект. Аквааэробика, так же как и плавание, повышает сопротивляемость организма воздействию температурных колебаний, воспитывает стойкость к простудным заболеваниям. Во время занятий в воде мышцы конечностей напрягаются и расслабляются ритмично. Выполнение статических упражнений в воде способствует самовытяжению позвоночника, его естественной разгрузке, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка, при одновременном укреплении всех групп мышц. Построение занятий в игровой форме с высоким уровнем положительных эмоций, а -это залог успешного обучения и воспитания, закаляющего эффекта и реализации других оздоровительных задач. Одной из особенностей аквааэробики является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положении (в отличие от плавания). 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 аквааэробикой 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.

Для данной программы исходя из цели программы и целевой группы, для осуществления последовательно и в системе, разработан перспективный план.

Основными средствами занятий аквааэробикой являются *физические упражнения*, выполняемые в воде:

- для освоения с водной средой;
- для освоения и совершенствования навыка плавания;
- игры на воде;
- на силовые способности;
- на гибкость;
- на выносливость;
- на расслабление;
- на дыхание;
- на укрепление мышц поддерживающих осанку.

1.2. Цели и задачи

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

Задачи программы по аквааэробике

Оздоровительные задачи:

- Приобщать детей к здоровому образу жизни;
- Активизировать деятельность различных внутренних органов и систем;
- Снятие статического напряжения,
- Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- Предупреждение искривления позвоночника и возникновения плоскостопия;
- Гармоничное развитие почти всех мышечных групп;
- Устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Образовательные задачи:

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

Воспитательные задачи:

- Прививать гигиенические навыки;

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

1.3. Принципы формирования программы

Наглядности – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствовать 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 ребёнка 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 детей. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

1.4. Возрастные особенности физического развития ребенка от 5 до 7 лет

Старший дошкольный возраст от 5 до 6 лет.

Шестой год 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 несовершенно (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).

Подготовительного к школе возраст от 6 до 7 лет.

Седьмой год 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 у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических

упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.5. Планируемые результаты освоения программы:

К концу 2-го года обучения, у детей 6-7 лет должны быть сформированы: физические качества, навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела в водной среде. Должно увеличиться количество детей с правильной осанкой, улучшится координация движений, улучшение физического здоровья за счёт повышения уровня сопротивляемости к простудному фактору у всех занимающихся. Совершенствование нервно-психических процессов. Дети должны обогатиться не только двигательным, но и эстетическим, эмоциональным, танцевальным, волевым опытом.

2. Содержательный раздел

2.1. Методы и приемы работы

Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость.

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.

Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Рекомендуются такие формы занятий: занятия тренировочного типа, выполнения упражнений в воде под музыку; сюжетно-игровое; игровые; контрольно-проверочное; в форме бесед (об истории плавания, безопасности на воде); занятия с участием родителей; спортивные досуги, развлечения.

2.2. Перспективный план работы

(5-6 лет)

Месяц №	Занятия №	Тема	Программные задачи	Методические приёмы
ноябрь	1	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Ознакомить с температурой, плотностью, вязкостью, сопротивлением воды. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь
	2	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Показ Зрительные и звуковые ориентиры Упражнения-повторения
	3	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Показ. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавами».
	4	Мониторинг	Выявить уровень развития физических качеств	Указание.
декабрь	5	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь
	6	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Зрительные и звуковые ориентиры Упражнения-повторения
	7	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (всплытие и лежание на воде)	Разучивание по частям. Приказание. Устранение ошибок
	8	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силовые способности	Имитация Упражнения-повторения
январь	9	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	10	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Имитация. Непосредственная помощь
	11	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавами».

	12	Упражнения на развитие физических качеств	Развить выносливость	Показ Зрительные и звуковые ориентиры
февраль	13	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок
	14	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (упражнения«звезда», «поплавок»)	Показ Имитация. Приказание. Непосредственная помощь
	15	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
	16	Упражнения на развитие физических качеств	Развить гибкость	Показ Имитация. Непосредственная помощь
март	17	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок
	18	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Зрительные и звуковые ориентиры Имитация
	19	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
	20	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
апрель	21	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Имитация. Упражнения-повторения Непосредственная помощь
	22	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (скольжение)	Непосредственная помощь
	23	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силу и координацию движений	Имитация
	24	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
май	25	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (лежание на воде, скольжение)	Упражнения-повторения Зрительные и звуковые ориентиры
	26	Игровые упражнения	Повышение функциональных	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце»,

			возможностей организма	«Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
	27	Упражнения на развитие физических качеств	Развить выносливость и чувство равновесия	Упражнения-повторения. Показ Имитация
	28	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок

(6-7 лет)

Месяц №	Занятия №	Тема	Программные задачи	Методические приёмы
ноябрь	1	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Ознакомить с температурой, плотностью, вязкостью, сопротивлением воды. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь
	2	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Показ Зрительные и звуковые ориентиры Упражнения-повторения
	3	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Показ. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
	4	Мониторинг	Выявить уровень развития физических качеств	Указание.
декабрь	5	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь
	6	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Зрительные и звуковые ориентиры Упражнения-повторения
	7	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (всплытие и лежание на воде)	Разучивание по частям. Приказание. Устранение ошибок
	8	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силовые способности	Имитация Упражнения-повторения
январь	9	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды

	10	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Имитация. Непосредственная помощь
	11	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
	12	Упражнения на развитие физических качеств	Развить выносливость	Показ Зрительные и звуковые ориентиры
февраль	13	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок
	14	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (упражнения «звезда», «поплавок»)	Показ Имитация. Приказание. Непосредственная помощь
	15	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
	16	Упражнения на развитие физических качеств	Развить гибкость	Показ Имитация. Непосредственная помощь
март	17	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок
	18	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Зрительные и звуковые ориентиры Имитация
	19	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
	20	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
апрель	21	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Имитация. Упражнения-повторения Непосредственная помощь
	22	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (скольжение)	Непосредственная помощь
	23	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силу и координацию движений	Имитация
	24	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды

май	25	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (лежание на воде, скольжение)	Упражнения-повторения Зрительные и звуковые ориентиры
	26	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
	27	Упражнения на развитие физических качеств	Развить выносливость и чувство равновесия	Упражнения-повторения. Показ Имитация
	28	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок

3. Организационный раздел

3.1. Организация

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Обеспечение безопасности НОД по плаванию

В безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду,
- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- научить детей пользоваться спасательными средствами.
- соблюдать методическую последовательность обучения.
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.

В результате освоения программного материала по плаванию:

Занимающиеся должны знать:

- правила поведения в бассейне, технику безопасности;
- краткий обзор развития плавания;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние плавания на организм, занимающихся;
- правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;
- о назначении оборудования и инвентаря;
- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не подавать ложные крики о помощи;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- просится выйти по необходимости;

уметь:

- правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди и спине;
- выполнять диагностические задания не ниже среднего уровня;
- участвовать в спортивных праздниках;
- самостоятельно проводить подвижную игру.

3. 2. Календарный учебный график

При организации дополнительных платных образовательных услуг установлена последовательность и продолжительность деятельности детей в соответствии с требованиями СанпиН 2.4.1.3049-13.п.11.9-11.13.

Образовательная деятельность по реализации дополнительных образовательных программ (кружки):

Дети 5-6 лет - не чаще двух раз в неделю продолжительностью не более 25 минут

Дети 6-7 лет - не чаще двух раз в неделю продолжительностью не более 30 минут

Содержание	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная группа (5-6 лет)
Реализация программы дополнительного образования	7 человек	7 человек
Начало проведения занятий	ноябрь	ноябрь
Окончание проведения занятий	май	май
Продолжительность учебного года, всего недель, в том числе:	28	28
1-е полугодие(недель)	8 недель	8 недель
2-е полугодие (недель)	20 недель	20 недель
Количество занятий в неделю	2	2
Недельная образовательная нагрузка	50	60
Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки	50 минут	60 минут

3.3. Учебный план для детей 5-6 лет

	XI	XII	I	II	III	IV	V	всего
1. <i>Общеразвивающие и профилактические упражнения</i> (на расслабление; дыхательные упражнения; освоения с водной средой)	1	1	1	1	1	1	1	7
2. <i>Упражнения на развитие мышечных групп</i> (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку)	1	1	1	1	1	1	1	7
4. <i>Игровые упражнения</i>	1	1	1	1	1	1	1	7
5. <i>Упражнения на развитие физических качеств-</i> (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)	0	1	1	1	1	1	0	5
6. <i>Мониторинг</i>	1	0	0	0	0	0	1	2
Итого:	4	4	4	4	4	4	4	28

Учебный план для детей 6-7 лет

	XI	XII	I	II	III	IV	V	всего
1. <i>Общеразвивающие и профилактические упражнения</i> (на расслабление; дыхательные упражнения; освоения с водной средой)	1	1	1	1	1	1	1	7
2. <i>Упражнения на развитие мышечных групп</i> (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища,	1	1	1	1	1	1	1	7

поддерживающих осанку)								
<i>4. Игровые упражнения</i>	1	1	1	1	1	1	1	7
<i>5. Упражнения на развитие физических качеств- (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)</i>	0	1	1	1	1	1	0	5
<i>6. Мониторинг</i>	1	0	0	0	0	0	1	2
Итого:	4	4	4	4	4	4	4	28

4. Дополнительный раздел 4.1. Используемая литература

1. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - С-П.: «Детство-пресс», 2005.
2. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: «Олимпия», 2009.
3. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – С.П.: «Детство- пресс», 2011.

4.2.. Краткое содержание программы

Аквааэробика – включает элементы плавания и синхронного плавания, водного поло, различных игр и эстафет на воде. В отличие от других видов физических упражнений Аквааэробика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект.

Аквааэробика, так же как и плавание, 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, а -это залог успешного обучения и воспитания, закаляющего эффекта и реализации других оздоровительных задач.

Одной из особенностей аквааэробики является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положении (в отличие от плавания). 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 аквааэробикой 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.

4.3. Презентация программы

**Программа
дополнительного образования
для детей в возрасте от 5 до 7 лет
«Акваэробика»**

педагог дополнительного образования:
Нестерова Ольга Владимировна

Акваэробика – включает элементы плавания и синхронного плавания, водного поло, различных игр и эстафет на воде. В отличие от других видов физических упражнений Акваэробика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект.

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

Построение занятий в игровой форме с высоким уровнем положительных эмоций, а -это залог успешного обучения и воспитания, закаляющего эффекта и реализации других оздоровительных задач.



Цель программы

Улучшение общего физического состояния, всестороннее развитие физических качеств ребёнка, способствование оздоровлению детского организма, повысить интерес к занятиям плаванием.

Задачи

Оздоровительные задачи:

- Приобщать детей к здоровому образу жизни;
- Активизировать деятельность различных внутренних органов и систем;
- Снятие статического напряжения;
- Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- Предупреждение искривления позвоночника и возникновения плоскостопия;
- Гармоничное развитие почти всех мышечных групп;
- Устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Образовательные задачи:

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

Воспитательные задачи:

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

Вызывать у детей интерес к занятиям плаванием.



Для данной программы исходя из цели программы и целевой группы, для осуществления последовательно и в системе, разработан перспективный план.

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.

