

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей «Технический» имени С.П. Королева» городского округа Самара

Принята на заседании  
методического объединения  
дошкольных групп  
Протокол №5  
от «31» мая 2023г.



## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«АКВААЭРОБИКА»**

**(ознакомительный уровень)**

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Возраст обучающихся: **4 – 7 лет**

Срок реализации: **1 год**

Ф.И.О., должность разработчика программы:  
инструктор по физической культуре  
высшей категории  
Филимонова Ольга Николаевна

Самара, 2023 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Акваэробика» (далее – Программа) – это программа физкультурно-спортивной направленности и рассчитана на обучающихся среднего и старшего дошкольного возраста (детей 4-7 лет).

Программа разработана в соответствии с законодательными нормативными документами:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. N 1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

- СП 2.4.3648-20, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 11 ноября 2020 г., регистрационный № 60833), действующим до 1 января 2027 года

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный № 62296), действующим до 1 марта 2027 года.

### **АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

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.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Умение плавать - жизненно важный для каждого человека навык.

Благоприятное воздействие плавания на детский организм является общепризнанным. В медико-физиологическом аспекте это укрепление различных функциональных систем детского организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и пр.), в психологическом аспекте — формирование произвольной регуляции движений и действий, в педагогическом — это не только обучение дошкольника сложноорганизованным действиям, но и способ становления навыков саморегуляции.

Особое влияние на интеграцию физических, психоэмоциональных способностей дошкольника, приобщение к здоровому образу жизни, культурному и спортивному наследию оказывает акваэробика. Комплексное применение элементов акваэробики, гидропластики в воде при обучении детей плаванию способствует не только обучению основным навыкам плавания, но и помогает научиться применять их при освоении более сложных координационных движений в воде.

Работа инструктора по физической культуре должна быть направлена не только на обучение детей плаванию по традиционной методике, но и на развитие координационных способностей дошкольников посредством использования акробатических упражнений в воде, акваэробики и гидропластики.

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

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что каждый ребенок должен преодолеть чувство страха и неуверенности, при занятии плаванием.

**Особенностью данной программы является** то, что особое внимание уделяется непосредственно образовательной деятельности по акваэробике, которые включает в себя общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, элементы танца и музыкально-ритмические движения, подчиняющиеся определенному темпу, ритму выполнения.

Непосредственно образовательная деятельность по гидропластике позволяет выполнять движения в воде более медленно, плавно и ритмично. Весь этот комплекс воздействия формирует у детей координацию движений, способствует быстрому и рациональному овладению двигательных навыков, а также содействует развитию интереса детей к занятиям плаванием.

**Цель программы:** обучение детей дошкольного возраста определенным плавательным навыкам.

Для решения поставленной цели определены следующие **задачи:**

- улучшать координацию движений и равновесие в воде;
- научить детей уверенно держаться на воде,
- способствовать развитию подвижности суставов;
- укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- формировать новые двигательные умения и навыки, используя элементы аквааэробики и гидропластики;
- формировать культурно-гигиенические навыки, навыки самообслуживания и личной гигиены;
- развивать физические качества (ловкость, выносливость, гибкость, равновесие);
- формировать элементарные правила безопасного поведения на воде;
- способствовать закаливанию организма.

Для успешного освоения дошкольниками упражнений и движений в воде используются общепринятые **методические приемы.**

Наиболее эффективны следующие методические приемы:

- Выполнение упражнений в парах с помощью партнера
- Контрастные упражнения
- Вариативность при изучении движений
- Выполнение движений в соревновательной и игровой форме
- Облегчение (усложнение) условий выполнения движений
- Медленное плавание
- Выполнение движений, держась за неподвижную опору
- Образное сравнение и др.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

- Возраст обучающихся: 4-7 лет;
- Состав групп – обучающиеся одного возраста;
- Количественный состав групп: 8-12 человек;
- Принцип набора в группы – свободный;
- Срок реализации – 1 год.
- Программа рассчитана на 56 занятий (2 занятия в неделю).
- Продолжительность 1 занятия – 20 минут. Занятия проводятся спаренными.

Все занятия имеют стандартную структуру, наполняемую разным содержанием и зависимости от темы занятия.

Программа адаптирована под изменения учебной нагрузки. Педагог имеет возможность изменять учебную нагрузку в зависимости от особенностей организации образовательного процесса, адаптируя количество практических занятий и их содержание.

Перед занятиями по плаванию проверяется наличие у детей всех плавательных принадлежностей, оказывается помощь детям в подготовке всего необходимого. Инструктор сопровождает детей в бассейн, оказывает помощь и при раздевании, и при одевании, и при вытирании, и при высушивании волос, так как самостоятельно делать это они еще не умеют, а также при входе в воду и при выходе из нее.

**Санитарно-гигиенические условия проведения занятий по плаванию включают следующее:**

- Освещенные и проветриваемые помещения;
- Ежедневная смена воды;
- Текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- Дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- Анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

**Основные принципы программы:**

- **Принцип научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- **Принцип активности и сознательности** – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
- **Принцип комплексности и интегративности** – решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса.
- **Принцип природосообразности** – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.
- **Принцип взаимодействия** детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

- **Принцип систематичности и последовательности** предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

- **Принцип связи теории с практикой** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

- **Принцип повторений умений и навыков** – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

При составлении занятий используется тематический принцип.

**Структура занятия** традиционна для занятий физической культурой и состоит из трех частей:

- Вводная часть или разминка (активация организма, разогрев мышц и суставов)  
- Основная часть (укрепление мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем)

- Заключительная часть (привести в норму частоту сердечных сокращений, добиться ровного и спокойного дыхания, упражнения на гибкость, растяжку и релаксацию).

#### **Ожидаемые результаты:**

Дети выполняют упражнения с различным оборудованием в горизонтальном и вертикальном положении тела.

При выполнении упражнений сохраняется заданный темп и ритм.

Дети при выполнении упражнений сохраняют координацию движений, равновесие.

#### **Способы проверки умений и навыков детей:**

Педагогический анализ знаний и умений (диагностика) проводится 2 раза в год в форме наблюдения за детьми в процессе непосредственно образовательной деятельности и индивидуальной работе, в процессе выполнения заданий, позволяющих оценить уровень овладения навыками плавания на входном и итоговом этапах.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № | Тема               | Количество часов |             |           |
|---|--------------------|------------------|-------------|-----------|
|   |                    | теория           | практика    | всего     |
| 1 | Мир в капле воды.  | 1                | 2           | 3         |
| 2 | Дышим правильно    | 0,5              | 2,5         | 3         |
| 3 | Я лежу и не тону   | 1                | 9           | 10        |
| 4 | Скольжение по воде | 1,4              | 12,6        | 14        |
| 5 | Нырание            | 0,8              | 7,2         | 8         |
| 6 | Учимся плавать     | 1,4              | 12,6        | 14        |
| 7 | Прыжки в воду      | 0,2              | 1,8         | 2         |
| 8 | Я воды не боюсь!   |                  | 1           | 1         |
| 9 | Танцы на воде      |                  | 1           | 1         |
|   | <b>Итого</b>       | <b>5,4</b>       | <b>50,6</b> | <b>56</b> |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Мир в капле воды (3 часа)**

Беседа о воде, ее пользе и свойствах. Техника безопасности. Как вести себя в бассейне.

#### *Практика*

Элементы сухого плавания. Передвижения по дну и элементарные движения в воде.

Упражнения на дыхание.

### **Дышим правильно (3 часа)**

Техника безопасности и правила поведения на воде. Как правильно дышать.

#### *Практика*

Задержка дыхания. Выдох на границе воды и воздуха. Выдох в воду.

Простейшие движения под водой. Скольжение на задержке дыхания. Вдох над водой и выдох в воду при скольжении.

### **Я лежу и не тону (10 часов)**

Техника безопасности и правила поведения на воде. Спокойное дыхание.

#### *Практика*

Дыхательная гимнастика. Лежание на воде на спине и на груди с плавсредством, сопорой, самостоятельно.

Упражнения на равновесие: «Звездочка», «Осьминог», «Поплавок».

### **Скольжение по воде (14 часов)**

Техника безопасности и правила поведения на воде. Сухое плавание. Правильное дыхание.

#### *Практика*

Дыхательные упражнения. Лежание на воде с плавсредством и без него. Скольжение на груди и спине с опорой и без нее. Скольжение на груди и спине с движением ног кролем.

### **Ныряние (8 часов)**

Техника безопасности и правила поведения на воде. Как правильно нырять.

#### *Практика*

Погружение в воду, в том числе с головой. Открывание глаз в воде. Простейшие движения под водой. Ныряние и подныривание.

Доставание предметов со дна.

### **Учимся плавать (14 часов)**

Техника безопасности и правила поведения на воде. Дыхание пловца.

#### *Практика*

Дыхательные упражнения. Всплывание и лежание на воде. Скольжение.

Гребки руками кролем. Движения ног кролем. Гребки руками брассом. Движения ног брассом.

Попеременные движения ногами и руками при плавании кролем. Одновременные движения ногами и руками при плавании брассом.

Плавание с полной координацией.

### **Прыжки в воду (2 часа)**

Техника безопасности и правила поведения на воде. Прыгаем правильно.



### *Практика*

Прыжки в воде на месте и в движении. Спады вперед. Прыжки ногами вперед, прыжки головой вперед.

### **Я воды не боюсь! (1 час)**

Практика: веселая игра-соревнование.

### **Танцы на воде (1 час)**

Практика: танцевальные упражнения с предметами.

### **Структура занятия**

3 минуты - разминка на суше;

5 минут – обучение базовым движениям аквааэробики с предметами и без предметов.

5-10 минут – обучение плаванию и элементам аквааэробики, согласованности выполнения движений;

5 - подвижные игры на воде;

2-7 минут - свободное плавание.

### **Занятие строится по следующей схеме:**

**Подготовительная часть** состоит из выполнения умеренных по интенсивности физических упражнений в воде, с предметами и без, обеспечивающих разогревание организма, повышение частоты пульса, дыхания.

**Основная часть** направлена на развитие физических качеств, силы, гибкости, выносливости, а также основных навыков плавания. Состоит из выполнения плавательных движений, элементов художественного плавания, упражнений на развитие акватворчества, комплексного использования умений и навыков в самостоятельной деятельности и в сотворчестве с педагогом.

**Заключительная часть** предусматривает постепенное снижение нагрузки, выполнение дыхательных упражнений, релаксации, заданий на расслабление методом контраста («напряжение» - «расслабление») и восстановление дыхания.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п     | <i>Тема занятия</i> | Количество<br>часов |
|--------------|---------------------|---------------------|
| 1.           | Мир в капле воды.   | 3                   |
| 2.           | Дышим правильно.    | 3                   |
| 3.           | Я лежу и не тону.   | 4                   |
| 4.           | Скольжение по воде. | 4                   |
| 5.           | Ныряние.            | 2                   |
| 6.           | Я лежу и не тону.   | 2                   |
| 7.           | Скольжение по воде. | 2                   |
| 8.           | Учимся плавать.     | 2                   |
| 9.           | Ныряние.            | 2                   |
| 10.          | Я лежу и не тону.   | 2                   |
| 11.          | Скольжение по воде. | 2                   |
| 12.          | Ныряние.            | 2                   |
| 13.          | Учимся плавать.     | 2                   |
| 14.          | Скольжение по воде. | 2                   |
| 15.          | Ныряние.            | 2                   |
| 16.          | Я лежу и не тону.   | 2                   |
| 17.          | Скольжение по воде. | 2                   |
| 18.          | Учимся плавать.     | 4                   |
| 19.          | Скольжение по воде. | 2                   |
| 20.          | Учимся плавать.     | 2                   |
| 21.          | Прыжки в воду.      | 2                   |
| 22.          | Учимся плавать.     | 4                   |
| 23.          | Я воды не боюсь!    | 1                   |
| 24.          | Танцы на воде.      | 1                   |
| <b>Итого</b> |                     | <b>56</b>           |

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В процессе занятий аквааэробикой используются **две группы методов:**

- **общепедагогические**, включающие словесные и наглядные методы;
- **специфические**, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой

и соревновательный методы.

**Метод строго регламентированных упражнений** предусматривает твердо предписанную программу движений; точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой; нормирование интервалов отдыха; применение вспомогательных средств управления действиями и контроля нагрузки.

К методам строго регламентированного упражнения относятся:

- методы, направленные на освоение спортивной техники - методы разучивания упражнения в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные);
- методы, направленные на воспитание физических качеств.

**Непрерывные методы** тренировки используются для повышения аэробных возможностей, воспитание специальной выносливости.

**Интервальные методы** тренировки – это выполнение серии упражнений одинаково и разной продолжительности с постоянной или переменной интенсивностью. Интервальные методы, предусматривают выполнение упражнений, как с регламентированными паузами, так и с произвольными паузами отдыха.

**Игровой метод** используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Бассейн.
- Поддерживающие приспособления (пояса, надувные игрушки, жилеты и круги).
- Гибкие палки.
- Доска для плавания.
- Приспособления, увеличивающие сопротивление воды (перчатки, лопатки).
- Мячи.
- Тонущие игрушки.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Аквафитнес / И. Тихомирова. – М.: Питер, 2005.- 125 с.
2. Большакова И.А. Маленький дельфин: пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений / И.А.Большакова. - М.: Аркти, 2005. – 24 с.
3. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: ЧЕЛОВЕК, Донецк: Пространство, 2009. – 48 с., (Библиотечка тренера).
4. Полная энциклопедия оздоровительных упражнений/ пер. с англ. О.П. Бурмаковой. – М.: АСТ: Астрель, 2010. – 329 с.