

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА № 1400
ТРЕТЬЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ**

**Программа по аквааэробике
«Дельфины»
(для детей 4-7 лет)**

**Разработала: инструктор по плаванию
Воробьева Марина Николаевна**

г. Москва

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Цель программы	5
Задачи программы по аквааэробике	5
Ожидаемые результаты.....	6
Этапы работы по аквааэробике.....	7
Календарно-тематическое планирование.....	8
Учебно-тематический план-----	11
Приложение 1	12
Приложение 2	18

1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей «Дельфины» разработана на основе работы Н.Ж.Булгаковой «Водные виды спорта», «Аквааэробика» 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, закаливающего 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 «Дельфины» 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.

2. Цель программы – развитие координационных способностей детей, всестороннее физическое развитие ребёнка, повышение двигательной активности дошкольников, способствование оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях.

3. 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.

Для достижения максимальных результатов, на занятиях используются следующие методы обучения:

Наглядный: показ упражнений и приемов, имитация, зрительные ориентиры, показ инструктора;

Словесный: объяснения, указания, беседа, рассказ, заучивание терминологии, команды, распоряжения, пояснения;

Практический: выполнение упражнений в команде и индивидуально, повторение упражнений, игры, выполнение контрольных нормативов.

Занятие строится по следующей схеме:

- подготовительная часть,
- основная часть,
- заключительная часть.

Подготовительная часть состоит из выполнения умеренных по интенсивности физических упражнений в воде, под музыку 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 плавательных движений, элементов художественного плавания, упражнения на развитие акватворчества, комплексного использования умений и навыков в самостоятельной деятельности и в сотворчестве с педагогом.

Заключительная часть предусматривает постепенное снижение нагрузки под успокаивающую, расслабляющую музыку, выполнение дыхательных упражнений, релаксация, заданий на расслабление методом контраста («напряжение» - «расслабление») и восстановление дыхания.

4. Ожидаемые результаты:

К концу обучения, у детей 5-7 лет должны быть сформированы: физические качества, навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела в водной среде. Должно увеличиться количество детей с правильной осанкой, улучшиться координация движений, улучшение физического здоровья за счёт повышения уровня сопротивляемости к простудному фактору у всех занимающихся. Совершенствование нервно-психических процессов. Дети должны

обогащаться не только двигательным, но и эстетическим, эмоциональным, танцевальным, волевым опытом.

5. Этапы работы по аквааэробике

Этап обучения	Методы	Задачи обучения
1 этап Цель – ознакомление с видом аквааэробики и разнообразным акваоборудованием; Обучение базовым движениям аквааэробики, правильному дыханию, приемам безопасного пребывания в воде	Прыжки, подскоки, бег, различные виды ходьбы, махи руками и ногами, вращение вокруг своей оси, сочетание с дыхательными упражнениями.	ознакомление с условиями плавучести и равновесия тела; помощь в ориентации в воде; обучение основным движениям в воде.
2 этап Цель – развитие координации и тренировка основных мышечных групп с использованием аква- оборудованием	Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, элементы танца и музыкально- ритмическим движения, подчиняющиеся определенному темпу, ритму выполнения и сопровождаются различной по характеру музыкой	Способствование развития чувства ритма и умения управлять телом в воде; Развитие творческих способностей.
3 этап Цель – совершенствовани е специальных	Упражнения на все группы мышц	Обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде.

упражнений		
------------	--	--

6. Календарно-тематическое планирование

Месяц	№ Заняти	Тема
октябрь	1-2	Общеразвивающие и профилактические упражнения, выявление уровня подготовленности детей.
	3-4	Упражнения на развитие мышечных групп нижних конечностей с помощью специальных упражнений
	5-6	Активизировать работу вестибулярного аппарата, развитие гибкости
	7-9	Обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде
ноябрь	10-11	Упражнения на укрепление мышц рук, закрепление скольжения на груди с работой рук
	12-13	Упражнения на развитие мышечных групп, акцент на работу мышц ног, формирование умения движений под музыку
	14-15	Разучивание коррекционных упражнений для профилактики сколиоза и плоскостопия
	16-18	Упражнения на развитие физических качеств, укрепление мышечного корсета, способствование эмоциональному раскрепощению детей
декабрь	19-20	Общеразвивающие и профилактические упражнения,, повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма
	21-22	Упражнения на развитие мышечных групп верхних конечностей, выполнение специальных упражнений для расслабления, снятие напряженности.

	23-24	Постепенное усложнение упражнений для координации рук, ног. Выполнение комплексов групповых упражнений под музыку с предметом и без
	25-26	Упражнения на развитие физических качеств нижних конечностей, усложнение упражнений на координацию рук и ног, эмоциональное раскрепощение
январь	27-28	Общеразвивающие и профилактические упражнения, укрепление мышц пресса, закрепление навыка выполнения упражнений в воде с гибкими палками
	29-30	Плавательные упражнения, упражнение на преодоление сопротивления воды
	31-32	Игровые упражнения, совершенствование длительной задержки дыхания
февраль	33-34	Общеразвивающие и профилактические упражнения, укрепление мышц рук, совершенствование умения сочетать движения с дыханием, воспитание организованности и внимательности на занятиях
	35-36	Упражнения на развитие мышечных групп, выполнение упражнений с предметом, совершенствование в умении выполнять упражнения, развитие внимания и выдержки
	37-38	Игровые упражнения на укрепление дыхательной системы
	39-40	Упражнения на развитие физических качеств, укрепление мышц нижних конечностей, умелому и быстрому реагированию на смену упражнений
март	41-42	Общеразвивающие и профилактические упражнения, закрепление скольжения на груди, на спине
	43-44	Упражнения на развитие мышечных групп брюшного пресса, выполнение упражнений с предметом
	45-46	Плавательные упражнения, дыхательная гимнастика
	47-48	Упражнения на развитие физических качеств, выполнение упражнений направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы с постепенным увеличением интенсивности
апрель	49-50	Общеразвивающие и профилактические упражнения, постепенное усложнение упражнений на координацию движений рук и ног

	51-52	Плавательные упражнения, укрепление мышц брюшного пресса, укрепления дыхательной системы
	53-54	Игровые упражнения, повторение разученных комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма
	55-56	Упражнения на развитие физических качеств, выполнение специальных упражнений для расслабления, снятия напряженности
М а й	57-58	Общеразвивающие и профилактические упражнения, постепенное усложнение упражнений на координацию рук и ног
	59-60	Упражнения на развитие мышечных групп, укрепление мышц рук и ног
	61-62	Упражнение на развитие физических качеств, закрепление навыка выполнения, укрепление дыхательной системы
	63-64	Игровые упражнения.

Учебно-тематический план

№ раздела	Название раздела	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1 октябрь	Упражнения на развитие групп нижних конечностей. Развитие гибкости.	9	2	7
2 ноябрь	Упражнения на укрепление мышц рук	9	2	7
3 декабрь	Упражнения на развитие координации	8	2	6
4 январь	Упражнение на укрепление мышц брюшного пресса	6	1	5
5 февраль	Упражнения с предметами	8	2	6
6 март	Упражнения на развитие мышц рук и ног с постепенным увеличением интенсивности	8	2	6
7 апрель	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, мышц рук и ног	8	2	6
8 май	Упражнения на координацию движений, укрепление дыхательной системы	8	2	6

Приложение 1

Комплекс упражнения по аквааэробике №1

№	Инвентарь, оборудование	Название упражнения	Описание техники выполнения
1	Бортик	«Футболист»	И.п. – стоя, держась за бортик, выполнять движения ногой в различных направлениях
2	Бортик	«Солнышко»	И.п. – стоя, держась за бортик, выполнять круговые движения ногой в различных суставах
3	Бортик	«Стрелка»	И.п. – вытянувшись горизонтально под водой, держась за бортик, зафиксировать движение ног
4	Дорожка	«Катамаран»	И.п. – лежа на спине, держась за дорожку. Переменная работа ног; сгибание и разгибание рук подтягивание ног к груди
5	Нудл (цветная радуга)	«Печем бублики для мамы»	И.п. – ноги в полуприсяде, сгибать и разгибать нудл
6	Нудл (цветная радуга)	«Печем бублики для папы»	И.п. – о.с., руки за спиной держат нудл за края. Соединение нудла вокруг себя

7	Нудл (цветная радуга)	«Мельница»	И.п. – о.с., нудл за плечами. Повороты туловища влево вправо.
8	Нудл (цветная радуга)	«Веселые весла»	И.п. – полуприсед, нудл за плечами. Гребковые движения вперед правым, затем левым плечом
9	Нудл (цветная радуга)	«Насос»	И.п. – о.с., нудл перед собой, руки согнутых в локтях и разведены в стороны. Сгибание и разгибание рук
1 0	Нудл (цветная радуга)	«Моторчик парохода»	И.п.- полуприсед в воде. Круговые движения нудлом перед собой
1 1	Нудл (цветная радуга)	«Мостик капитана»	И.п.- стойка на правой ноге, левая согнута в колене, нудл под левой ногой. Разгибание и сгибание ноги.
1 2	Нудл (цветная радуга)	«Морской конек»	И.п.- полуприсед, нудл между ног. Прыжки с продвижением вперед.
1 3	Нудл (цветная радуга)	«Водоворот»	И.п.- сед на нудл, руки держатся за края. Движения ногами в правую, левую стороны.
1 4	Нудл (цветная радуга)	«Рыба-молот»	И.п.- лежа на груди, нудл перед собой, кроль на груди.
1 5	Нудл (цветная радуга)	«Лягушата»	И.п.- лежа на груди, нудл перед собой, брасс на груди.
1 6	Нудл (цветная радуга)	«Морской воротник»	И.п.- лежа на воде, нудл за шеей, кроль на спине.
1 7	Нудл (цветная радуга)	«Разноцветный серфинг»	И.п.- лежа на воде, нудл под грудью. Работа кролем, руки держат нудл.
1 8	Монетки (калабашки)	«Подводные пещеры»	И.п. о.с., доска перед собой у груди. Движения руками вперед, назад
1 9	Монетки (калабашки)	«Штурвал»	И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед собой. Поворот кистей вправо, влево.
2 0	Монетки (калабашки)	«Подводные канаты»	И.п.- полуприсед, руки в стороны, доска в правой руке. Передача доски из руки в руку под водой.
2 1	Монетки (калабашки)	«Осьминожки»	И.п. – сед на доску. Удерживание равновесия при продвижении вперед,

			руки брасом
2 2	Монетки (калабашки)	«Чудо – юдо рыба кит»	И.п. – стойка ноги вместе доска между ног, кроль на груди
2 3	Монетки (калабашки)	«Морские звездочки»	И.п. – лежа на доске, руки, ноги в стороны. Поворот туловища по часовой стрелке
2 4	Монетки (калабашки)	«Морские звезды»	И.п. – лежа на доске на спине, руки, ноги в стороны. Поворот туловища по часовой стрелке

Комплекс упражнений по аквааэробике №2

№	Название упражнения	Описание техники выполнения
1	«Шаги»	Ходьба на месте
2	«Переступания на месте»	И.п. – стойка, ноги врозь, руки в стороны (лежат на воде). 1- правая нога в центр 2- левая в центр 3- правая вправо (врозь) 4- левая вправо (врозь).
3	«Ножницы» – прямая разножка	И.п. – стойка левая нога вперед, правая назад, руки в стороны 1- прыжком смена положения ног 2- и.п.
4	Прямая разножка рук и ног	И.п. – стойка, левая нога вперед, правая назад, правая рука вперед, левая назад. 1- прыжком смена положения рук и ног. 2- и.п.
5	Разножка скрестно – врозь	И.п. – широкая стойка, руки в стороны 1 – прыжком скрестить ноги

		2- прыжком и.п.
6	Разножка скрестно – врозь + движения рук	И.п – широкая стойка, руки в стороны 1 – прыжком ноги скрестно, руки скрестно перед грудью 2 – прыжком и.п.
7	«Лягушата»	И.п. – стойка, руки в стороны 1 – прыжком колени к груди 2 – и.п.
8		И.п. – стойка, руки в стороны 1 – прыжком колени к груди, руки вниз (жим к ступням) 2 – и.п.
9	«Каратэ»	И.п. – стойка, руки в стороны 1 – левое колено к груди 2 – левую ногу вперед (удар пяткой) 3 – левое колено к груди 4 – и.п. То же с другой ноги

Комплекс упражнений по аквааэробике №3

№	Название упражнения	Описание техники выполнения
1	Жим палки вниз	И.п. – стойка, палка перед грудью (руки согнуты, хват посередине). 1 – палка вниз, 2 – и.п.
2	Жим палки вниз+ ходьба на месте.	И.п. – стойка, палка перед грудью (руки согнуты, хват посередине), ходьба на месте. 1 – палка вниз, 2 – и.п.
3	Жим палки вперед.	И.п. – стоя в наклоне
4	Сочетание упр. №1 и №3.	И.п. – стойка палка перед грудью (руки согнуты, хват посередине). 1 – палка вниз, 2 – и.п. 3 – палка вперед, 4 – и.п.
5	«Перешагивание»	И.п. – стойка, палка вниз, 1 – правое колено к груди, 2 – правой ногой перешагнуть через палку,

		3 – правое колено к груди, 4 – и.п. То же с другой ноги.
6	«Ласточка»	И.п. – стойка, палка перед собой (лежит на воде), руки чуть согнуты. 1 – правое колено к груди, 2 – правая нога назад, палка вперед, 3 – правое колено к груди, 4 – и.п. То же с другой ноги.
7	«Отжимание».	И.п. – упор лежа, палка в руках. 1 – палка к груди, 2 – и.п.
8	«Насос»	И.п. – стойка палка под правой ступней. 1 – согнуть правое колено, 2 – и.п.. То же с другой ноги.
9	«Кузнечик»	И.п. – стойка на палке, руки в стороны. 1 – колени к груди, 2 – и.п.
10	«Велосипед»	И.п. – полулежа на воде, палка за спиной (руки обхватывают палку сзади) 1- 4 – поочередные круговые движения ног (имитация езды на велосипеде).

Комплекс упражнений по аквааэробике №4 Гантели в руках

№	Название упражнения	Описание техники выполнения
1	«Бокс»	И.п. – стойка гантели прижаты к груди. 1 – правая рука вперед, 2 – и.п., 3 – левая рука вперед, 4 – и.п.
2	«Бабочка»	И.п. – стойка, руки в стороны. 1 – руки вниз, 2 – и.п.
3		И.п. – стойка, руки вниз. Поочередное сгибание и разгибание рук к груди.
4		И.п. – сед (в воде), руки вниз. 1 – ноги врозь, 2 – и.п.
5	«Перекаты».	И.п. – стойка, руки в стороны.

		1 – колени к груди, 2 – ноги вперед (сед), 3 – колени к груди, 4 – ноги назад (лечь на воду).
6	Махи руками	И.п. – стойка, руки вперед. 1 – руки через низ назад, 2 – и.п.
7	Махи руками+ мах ногой в противоположную сторону рук.	И.п. – стойка, руки вперед. 1 – руки через низ назад, мах ногой в противоположную сторону рук 2 – и.п.
8	«Ласточка»	И.п. – стойка, руки вниз. 1 – правое колено к груди, 2 – правую ногу назад, руки вперед 3 – правое колено к груди, руки вниз, 4 – и.п. То же с другой ноги.
9	«Ножницы»	И.п – полулежа, руки в стороны.

Комплекс упражнений по аквааэробике №5

1. Бег, жим руками вниз попеременно
2. Бег, жим руками в стороны попеременно
3. Бег, жим правой рукой вправо, но движемся влево
4. Бег, жим левой рукой влево, но движемся вправо
5. Бег, жим двумя руками вперёд движемся назад
Взять доски и проплыть на ногах кролем
6. Тоже, но на спине

Берём нудлы.

7. Жим правой рукой вниз с нудлом, бег на месте
1. Тоже, левая рука

2. Держим нудл двумя руками перед собой, бег на месте – жим двумя руками вниз
3. Держим нудл перед собой двумя руками – перешагнуть только левой ногой
4. То же, но только правая нога
5. То же, но попеременно правой левой ногой.
6. Встать на нудл двумя ногами и пытаться удержать равновесие
7. Стояв на нудле одной ногой - жим ногой вниз, руки работают на удержание равновесия
8. То же другой ногой

Упражнения на релаксацию и расслабление

Приложение 2

Минигидроаэробика «Моряки»

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

№	Название упражнения	Описание техники выполнения
1	«Приветствие»	И.п. – о.с., руки вверху, махи руками над головой
2	«Морзянка»	1- Правая рука в верх 2- Левая рука в верх 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

Миниакваэробика «Разбойники»

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

№	Название упражнения	Описание техники выполнения
1	«Качалка»	И.п. – о.с., руки на плечах друг у друга, раскачиваются вправо влево
2	«Шаги»	Ходьба вперед, руки на плечах друг друга

3	«Присед»	Приседания, руки вперед
4	«Удивление»	И.п.- о.с., руки вверх покачивают головой
5	«Карты»	И.п. – о.с., движение руками слева направо, вверх вниз
6	«Ладони»	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 на лево
10	«Шаги»	Ходьба вокруг своей оси