

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад № 22 "Ветерок" города Новопавловска

РАССМОТРЕНА  
на заседании Педагогического совета  
протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий  
МКДОУ «Детский сад № 22»  
 Мухортова Т.В.  
Приказ № 40-од от «01» 09. 2023 г.

### Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Акваэробика» для детей 3-7 лет

Авторы: Савченкова О.П., Гуляева О.Н.

Срок реализации программы: 6 месяцев

#### Пояснительная записка

Здоровые дети – это основа жизни нации. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно, является физическая культура. Правильная организация занятий физической культурой способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

*Основной направленностью дополнительной программы «Золотая рыбка» является совершенствование полученных умений и навыков дошкольников элементарным видам плавания, безопасного поведения на воде, закаливание организма, развитие физических качеств дошкольников (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация).*

При разработке программы использовались следующие **принципы**:  
**СИСТЕМАТИЧНОСТЬ.** Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.  
**ДОСТУПНОСТЬ.** Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям

Документ подписан простой электронной подписью  
Дата, время подписания: 18.10.2023 17:05:01  
Ф.И.О. должностного лица: Мухортова Татьяна Владимировна  
Должность: заведующий  
Уникальный программный ключ: с6b3a135-ea03-4a8c-9839-f49aca825746

**АКТИВНОСТЬ.** Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.

**НАГЛЯДНОСТЬ.** Что бы обучение проходило успешно, любое объяснение сопровождайте показом упражнений. Полезны в обучении наглядные пособия – рисунки, плакаты и т.д.

**ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ и ПОСТЕПЕННОСТЬ.** При обучению детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. Приступайте к ним только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих.

Вначале ознакомьте детей с местом занятий, покажите способы плавания и расскажите о них.

Обучение плаванию следует начинать с того, чтобы дети освоились в воде, не испытывали боязни и страха, почувствовали себя уверенно и совершенно свободно. Это наилучшим образом достигается проведением таких форм работы как, игры, забавы и развлечения в воде. Игры и упражнения повышают интерес к занятиям плаванием, позволяют ознакомиться со свойствами воды, являются прекрасным средством начального обучения плаванию. При этом нельзя ограничиваться только подвижными играми в воде. Широко применяйте игровые упражнения и соревнования.

### **Актуальность**

Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают, своеобразный массажный эффект.

***Цель программы дополнительного образования:*** обучение детей дошкольного возраста элементарным видам плавания, совершенствование умений и навыков плавания, полученных на основных занятиях (НОД); закаливание и укрепление детского организма.

***Задачи программы дополнительного образования:***

- формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- обучать и закреплять у воспитанников знания о правилах поведения на воде, а также полученные умения и навыки по плаванию;
- укреплять здоровье, содействовать психическому и физическому развитию дошкольников;
- создать условия для творческого самовыражения детей в игровых действиях на воде;
- развивать двигательную активность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

### **Форма и режим занятий**

Занятия проводятся в первую половину дня 1 раз в неделю в каждой возрастной группе, продолжительностью в соответствии с СанПиН.

Форма занятий по данной программе предполагается групповая. Возрастные особенности детей требуют использования игровой формы деятельности. Вот почему программа предусматривает большое количество игровых упражнений; самостоятельной деятельностью детей.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

- дети преодолеют чувство страха перед водой;
- дети сумеют держаться на воде и сумеют плавать следующими видами: "Брасс", "Кроль на спине" и "Кроль на груди";
- дети, посещающие кружок "Золотая рыбка", получат дополнительное закаливание и физическое укрепление организма.

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы**

Итоги реализации программы могут быть представлены:

- Открытое итоговое занятие;
- итоги диагностики, где выявляется уровень освоения детьми программных требований.

### Учебно-тематическое планирование 3-7 лет

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводная часть	1	-	1
2	Спуск в воду с погружением, различные способы передвижения	-	2	2
3	Аквааэробика: комплексы упражнений в воде	1	1	2
4	Упражнения на дыхание в воде	-	2	2
5	Скольжение на груди	0,5	1	1,5
6	Скольжение на спине	0,5	1	1,5
7	Обучение техники выполнения упражнений по частям и целиком	1	2	3
8	Движения ног кролем	1	1	2
9	Плавание кролем на груди и спине	1	2	4
10	Движения ног брассом	1	2	3
11	Плавание брассом на груди и спине	1	3	4
12	Плавание облегченным способом	-	3	3
13	Игры со скольжением и плаванием	0,5	1	1,5
14	Игры с элементами водных видов спорта	9	23	32
	ИТОГО	32		

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3-7 лет

Тема	Теоретическая часть занятий	Практическая часть занятий	Количество занятий
Вводная часть. Спуск в воду.	Ознакомления с правилами поведения в бассейне и в воде. Ознакомление со свойствами воды.	Правильный спуск в воду. Различные способы передвижения в воде(ходьба, бег, прыжки), в разных направлениях и темпе. Игра «Кто выше», «Волны на море», «Футбол»	3
Аквааэробика	Ознакомление с комплексом упражнений в воде.	Выполнение различных аэробных движений в воде с использованием различных предметов. Выполнение ритмичных движений под музыку	2
Упражнения на дыхание в воде	Развитие и укрепление дыхательных мышц.	Игры: «Насос», «Поезд в туннеле», «Водолазы», «Качели», «Кто быстрее спрячется под воду», «Горячий чай»	2
Скольжение на груди	Техника выполнения скольжения на груди	Скольжение на груди с использованием поддерживающих средств Игры «Стрела», «Торпеды»	1,5
Скольжение на спине	Техника выполнения скольжения на спине	Скольжение на спине с использованием поддерживающих средств. Игры «Винт», «Звезда», «Буксир»	1,5
Обучение технике и выполнению упражнений по	Совершенствовать технику выполнения плавательных движений по отдельным	Разучивать плавательные движения по отдельным элементам в воде. Соединять отдельные элементы в единые плавательные движения. Игры	

частям и целиком	элементам.	«Мельница», «Пароход», «Удержидоску»	3
Движения ног кролем	Совершенствование техники движения ног кролем.	Плавание с доской и без неё, работая ногами кролем.	2
Плавание кролем на груди и спине	Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине	Плавание кролем в полной координации на груди и спине как в поддерживающих средствах так и без них.	4
Движения ног брассом	Совершенствование техники движения ног брассом	Плавание с доской и без неё, работая ногами брассом.	3
Плавание брассом на груди и спине	Совершенствование техники плавания брассом на груди и спине	Плавание брассом в полной координации на груди и спине, как в поддерживающих средствах так и без них.	4
Плавание облегченным способом	Теоретическое знакомство с облегченными способами плавания	Плавание ноги – кролем, руки- брассом; ноги – дельфином, руки- брассом; плавание на боку, кролем без выноса рук.	3
Игры со скольжением и плаванием	Ознакомление с правилами проведения игр.	«Караси и щука», «Пятнашки», «Водойне разлить», «Охотники и утки»	1,5
Игры с элементами и водных видов спорта	Ознакомление с правилами проведения игр	Игры «Водное поло», «Баскетбол», «Гонки с мячом», «Самостраховка», «Салки с мячом»	1,5

### Учебно-методическое обеспечение.

При бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности занятий и страховки детей во время занятий:

- Спасательные круги;
- Плавательные доски;
- Нарукавники; и т. д.

Имеются пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий;

- Надувные игрушки;
- Резиновые и пластмассовые игрушки;
- Мелкие тонущие игрушки;
- Мячи разного размера;

Игрушки позволяют разнообразить упражнения, повышают их эмоциональную насыщенность. Они должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество мелких игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне. Все пособия и игрушки периодически подвергаются санобработке в установленном порядке.

### **Список использованной литературы:**

1. Влияние занятий плаванием в детском саду на состояние здоровья дошкольников /Момчилова А./Инструктор по физкультуре 2009 №4.
2. Обучение плаванию в детском саду: Кн. Для воспитателей дет. сада / Осокина Т.И. и др. – М.:Просвещение, 1991.
3. Раз, два, три пльви... : методическое пособие для дошкольных. Образовательных учреждений / Рыбак М.В, Глушкова Г.В., Поташова Г. Н.: Обруч, 2010.
4. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет/Вареник Е.Н.: М., 2009.
5. Игры в обучении плаванию / Афанасьев В.З.: М., 1993.
6. Пищикова Н.Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста». М., Скрипторий 2008.
7. Большакова И.А. «Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольноговозраста» М., «Маленький дельфин» 2012.





8.