|  |
| --- |
|  |

Дополнительная общеобразовательная программа-дополнительная общеразвивающая программа

**«Аквааэробика»**

Уровень образования: дошкольный

Форма обучения: очная

Нормативный срок обучения: 2года

Автор: Н.В. Сутормина

НИЖНИЙ НОВГОРОД

2014 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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 всплывание и скольжение на груди и спине. Многие дети неправильно держат голову при плавании, не всегда согласовывают движения рук и 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 колличество 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 отличии 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, закаливающего эффекта и реализации других оздоровительных задач. Одной из особенностей аквааэробики является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положении (в отличии 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 «Аквааэробика» 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.

**Новизна:**

Образовательный процесс в овладении плавательными навыками требует от детей усидчивости, концентрации внимания на выполнение каждого движения, а дети не любят монотонности и однообразия. В связи с этим появилась необходимость поиска наиболее эффективных, нестандартных инновационных подходов к ее решению, создающих условия для расширения круга двигательных навыков и повышения функциональных возможностей организма, творческого самовыражения детей. Выведение занятий плаванием на новый уровень, с использованием технологии аквааэробики, которое проводится с музыкальным сопровождением, дает свой положительный импульс. Дети с большой охотой и желанием выполняют упражнения, которые до этого, может быть, были для них сложными.

**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**

*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 водной среде;
* Развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия;
* Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку;
* Формировать преставления 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.

Дополнительная образовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Аквааэробика» расчитана на 2 года (для детей старшего дошкольного возраста 5-6 и 6-7 лет). Для успешного освоения программы на занятиях численность детей в группе кружка должна составлять не более 8-10 человек. Дополнительная образовательная услуга оказывается детям по запросу родителей (законных представителей). Занятия проводятся 2раза в неделю, с ноября по апрель. Продолжительность занятия с каждой группой – не более 25минут –в старшей группе, 30 минут – в подготовительной группе.

**Формы проведения занятий:**

Используется традиционная форма проведения занятий с применение наиболее эффективного педагогического и практического опыта с использованием широкого спектра разнообразных движений в воде (ходьба, бег, прыжки, общеразвивающие, имитационные, статические, танцевальные, плавательные и др.) в горизонтальном и вертикальном положении, объединенных в комплексы с предметами и без них, с музыкальным сопровождением.

**Ожидаемые результаты:**

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,  улучшиться 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.

Результаты освоения детьми дополнительной образовательной программы –дополнительной общеразвивающей программы «Аквааэробика» заносятся в карту индивидуального учета освоения дополнительной образовательной программы «Аквааэробика». При выявлении результатов используются диагностические методики:

* Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - С-П.: «Детство-пресс», 2005.
* Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: «Олимпия», 2009.
* Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – С.П.: «Детство-      пресс», 2011.
* Н.В.Микляева Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности доу.

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

- показательные выступления, начиная со второго полугодия, в спортивных развлечениях и

соревнованиях на воде;

- итоги диагностики, где выявляется уровень освоения детьми программных требований

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название раздела | 1год обучения | 2год обучения | Итого |
| 1 | **Скольжение в воде на груди и спине**  (совершенствование умения выполнять скольжение на груди и спине с использованием игровых и специальных упражнений) | **7** | **7** | 14 |
| 2 | **Координационные возможности на суше и в воде: движения ногами как при плавании кролем** (совершенствование техники скольжения на груди как при плавании кролем, с постепенным увеличением глубины воды, задержкой на вдохе) | **7** | **7** | 14 |
| 3 | **Координационные возможности в воде: движения руками в плавании на груди и спине** (совершенствование гребковых движений по типу различных облегченных, а также спортивных способов плавания по принципу кроля) | **7** | **7** | 14 |
| 4 | **Сочетания движений руками и ногами, на задержке дыхания и с выдохом в воду** (отработка техники движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду, с постепенным усложнением) | 7 | 7 | 14 |
| 5 | **«Развитие физических качеств»**(совершенствование двигательных навыков) | 7 | 7 | 14 |
| 6 | **Мониторинг** | **2** | **2** | 4 |
| 7 | **Аквааэробные композиции** | **17** | **17** | 34 |
| **Итого** | | **54** | **54** | 108 |

**Учебно-тематический план.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название раздела | 1год обучения | 2год обучения | Итого |
| **1** | **Инструктаж ТБ при занятиях**  **на воде.**  **Скольжение в воде на груди и спине**   * освоение движений на суше и в воде * скольжение на груди, спине, с работой ног как при плавании кролем с опорой * скольжение на груди, спине, с работой ног как при плавании кролем * совершенствование навыков работы руками и ногами как при плавании кролем на груди в скольжении | Составная часть каждого занятия.  2  1  2  2 | Составная часть каждого занятия.  2  1  2  2 | 4  2  4  4 |
| **2** | **Координационные возможности на суше и в воде: движения ногами как при плавании кролем**   * плавание на груди, спине с помощью ног, с выдохом в воду * плавание кролем на груди и спине при помощи ног * совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног * совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног без поддерживающих средств | 1  2  2  2 | 1  2  2  2 | 2  4  4  4 |
| **3** | **Координационные возможности в воде: движения руками в плавании на груди и спине**   * круговые вращения руками в разных направлениях * плавание на груди, спине, без выноса рук * совершенствование техники плавания кролем на груди и спине без выноса рук * развитие подвижности плечевых суставов | 1  2  2  2 | 1  2  2  2 | 2  4  4  4 |
| **4** | **Сочетания движений руками и ногами, на задержке дыхания и с выдохом в воду**   * плавание на груди с помощью ног, с выдохом в воду * совершенствование техники плавания облегченным кролем на груди, с выдохом в воду * совершенствование согласованной работы руками и ногами в сочетании с дыханием при плавании облегченным кролем на груди * развитие смелости, решительности | 2  2  2  1 | 2  2  2  1 | 4  4  4  2 |
| **5** | **«Развитие физических качеств»**   * формирование мышечного корсета * развитие гибкости * развитие силовых возможностей * формирование правильной осанки | 2  1  2  2 | 2  1  2  2 | 4  2  4  4 |
| **6** | **Мониторинг**   * выявление уровня развития физических качеств | 2 | 2 | 4 |
| **7** | **Аквааэробные композиции**   * «Капельки»(танцевальная композиция) * «Капельки с обручами» * Вальс снежинок»(танцевальнаякомпозиция) * «Русалочки» * «Русалочки с султанчиками» * «Ручейки» * «Вальс цветов» * «Акробаты» * «Солнышко лучистое» | 1  2  2  2  2  2  2  2  2 | 1  2  2  2  2  2  2  2  2 | 2  4  4  4  4  4  4  4  4 |
| **Итого** | | **54** | **54** | **108** |

**Методическое обеспечение.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема занятия | Задачи | Методические приемы |
| 1.Освоение движений на суше и в воде. | Учить свободно передвигаться в воде, используя все виды ходьбы, бега, прыжков. Учить делать гребковые движения, выполнять руками круговые движения вперед и назад. | Показ. Звуковой сигнал. Непосредственная помощь. |
| 2.Формирование правильной осанки. | Воспитание и закрепление навыков правильной осанки. | Игровые упр-я.  Оъяснение.Показ. |
| 3.Формирование мышечного корсета | Развивать силовую выносливость мышц. Укреплять мышцы верхних, нижних конечностей и мышц туловища. | Упр-я на укрепление мышечного корсета. Показ.Зрительные и звуковые ориентиры. |
| 4.Плавание на груди, спине без выноса рук. | Закрепить плавательные навыки (всплытие и лежание на воде). | Разучивание по частям.Приказание.  Устранение ошибок. |
| 5.Плавание на груди с помощью ног, с выдохом в воду. | Учить детей принимать в воде хорошо обтекаемое, вытянутое положение тела.  Упражнять в выполнении глубоких выдохов в воду. | Игры: «Подводные  лодки», «Зеркальце»,  «Поезд в туннель». |
| 6.Скольжение на груди, спине с работой ног как при плавании кролем с опорой. | Упражнять в плавании кролем на груди на задержке дыхания.  Учить плаванию кролем на спине при помощи работы ног с опорой. | Демонстрация(лучшим ребенком).Игровые упражнения. |
| 7.Скольжение на груди, спине с работой ног как при плавании кролем. | Продолжать обучение техники плавания кролем на груди и на спине при помощи одних ног с поддержкой(плава-  тельная доска).  Совершенствовать технику выполнения упр-й на воде в горизонтальном положении. | Игры: «Подводные  лодки», «Зеркальце»,  «Поезд в туннель».  «Пятнашки с поплавками». |
| 8.Совершенствование плавания облегченным кролем на груди с выдохом в воду. | Учить выполнять многократные выдохи в воду.  Упражнять в скольжении в горизонтальном положении на груди и на спине у опоры(с доской или с мячом). | Показ разучиваемого движения наиболее подготовленным ребенком.Просмотр и анализ наглядного пособия. |
| 9.Совершенствование навыков работы руками и ногами как при плавании кролем на груди в скольжении. | Упражнять в плавании кролем на груди и спинес помощьюног и рук. Закрепить плавательные навыки (скольжение). | Учебные наглядные пособия. Непосредственная помощь. |
| 10.Плавание на груди, спине с помощью ног, с выдохом в воду. | Закрепить плавательные навыки.  (упр-я «Морская звезда», «Поплавок»). | Показ. Имитация.  Приказание.Непосредственная  помощь. |
| 11.Развитие подвижности плечевых суставов. | Упражнять детей в выполнении круговых движений как при плавании кролем на груди и спине. Прорабатывать грудной отдел позвоночника. | Показ. Имитация.  Непосредственная помощь. |
| 12.Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног | Закрепить плавательные навыки(лежание на воде, скольжение). | Упражнения –повторения.  Зрительные и звуковые  ориентиры. |
| 13.Развитие гибкости. | Совершенствование скольжения с работой ног как при плавании кролем. Закрепить плавательные навыки(игровое упр-е «Винт»). | Показ. Имитация.  Непосредственная помощь. |
| 14.Плавание кролем на спине и груди при помощи ног. | Закреплять умение сочетать скольжение с постепенным выдохом в воду. Упражнять в работе ногами как при плаванииспособом кроль. | Непосредсвенная помощь. |
| 15.Развитие смелости, решительности. | Развивать интерес к движению на основе жизненной потребности быть смелым и решительным. | Показ. Упражнения –повторения. |
| 16.Круговые вращения руками в разных направлениях. | Повышать гибкость позвоночника на разных уровнях  в разных направлениях.  Увеличивать силу мышц плечевого пояса. | Показ. Имитация.  Непосредственная помощь. |
| 17.Совершенствование техники плавания кролем на груди и спинепри помощи ног без поддерживающих средств. | Продолжать учить сочетать работу ног и рук с дыханием.  Упр-ть в скольжении на груди и спине с работой рук, ног как при плавании кролем на груди и спине в сочетании с дыханием. | Устранение ошибок.  Приказание. |
| 18.Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине без выноса рук. | Упражнять в погружении в воду с головой. Следить за равномерностью дыхания. | Игры и игровые упр-я:  «Медуза», «Тонущие мячи» |
| 19.Развитие силовых возможностей. | Развивать способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время.  Выполнять упражнения с постоянным усложнением. | Показ. Зрительные и звуковые  ориентиры.Имитация. |
| 20.Совершенствование согласованной работы руками и ногами в сочетаниис дыханием при плавании облегченным кролем на груди. | Упражнять в согласовании одновременных движений руками с движениями ногами кролем и дыханием. | Команды. Указания для устранения ошибок. |
| 21.Мониторинг. | Выявить уровень развития физических качеств. | Указания. |
| 22. «Капельки»  (танцевальная  композиция) | Познакомить воспитанников с правилами  поведения на воде.  Провести мониторинг обследования  умений и навыков детей плаванию.  Разучить танцевальные элементы  композиции «Капельки» | Беседа.Указания. Команды. |
| 23. «Капельки с обручами» | Формировать у детей представление о конкретном рисунке.  Составление рисунков на воде в парах с обручами под музыку.  Закрепить навыки расположения на воде | Объяснение . Демонстрация изучаемого материала и его элементов. Музыкальное сопровождение. |
| 24.«Вальс снежинок»  (танцевальная  композиция) | Обучить детей плавному выполнению перестроения из колонны в круг.  Разучить танцевальные элементы композиции «Вальс снежинок».  Познакомить с игрой «Попади в цель». | Показ. Объяснение. Команды и распоряжения. Музыкальное сопровождение. |
| 25. «Русалочки» | Закрепить движения танцевальной композиции «Вальс снежинок».  Побуждать детей к самостоятельному составлению рисунков из различных пособий.  Разучить движения танцевальной композиции «Русалочки» | Указание. Практические методы. Звуковые. |
| 26. «Русалочки с султанчиками» | Формировать у детей представление о конкретном рисунке.  Составление рисунков на воде в парах с султанчиками под музыку.  Закрепить навыки расположения на воде. | Объяснение. Демонстрация изучаемого материала и его элементов. Музыкальное сопровождение. |
| 27. «Ручейки» | Разучить движения, используя элементы «медузы», «дельфин».  Упражнения на длительную задержку дыхания.  Совершенствовать игру «Море волнуется» | Беседа.Указания. Команды |
| 28. «Вальс цветов» | Закрепить движения танцевальной композиции «Капельки», «Вальс снежинок».  Разучить движения танцевальной композиции  «Вальс цветов» | Указание. Практические методы. Звуковые. |
| 29. «Акробаты» | Совершенствовать движения танцевальной  композиции «Вальс цветов».  Разучить движения танцевальной композиции «Акробаты».  Игра «Водолазы» | Показ. Указания. Команды.  Музыкальное сопровождение. |
| 30. «Солнышко лучистое» | Совершенствовать длительные задержки дыхания под водой.  Закрепить танцевальные композиции «Капельки с обручами», «Акробаты».  Подготовить показательные выступления для родителей воспитанников.  Провести мониторинг обследования умений и навыков детей плаванию. | Показ. Демонстрация изучаемого материала. Указания. |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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. Большаков И. А. Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. –М., 2005.

5.Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Богина Т. Л. Обучение плаванию в детском саду. –М., 1991.

6. Пищикова Н. Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: Задания, игры, праздники. –М., 2009.

7. Профит Э., Лопаз П. Аквааэробика «120 упражнений».-Ростов -на -Дону, 2007.

8. Н.В.Микляева Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности доу.