

**Содержание**

1. Пояснительная записка……………………………………….......3
	1. Организация работы в кружке……………………………………6
	2. Методика проведения занятий…………………………...............6
	3. Структура занятия………………………………………………...6
	4. Материально-техническое обеспечение…………………….......7
2. Содержание программы………………………………………….7
	1. Группа 3-4 года……………………………………………............7
	2. Группа 4-5 лет……………………………………………………..8
	3. Группа 5-7 лет……………………………………………………..9
3. Список используемой литературы…………………………….10
4. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Образовательная программа «Морская звезда» предназначена для детей 3-7 лет и имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Программа предусматривает формирование у детей в процессе обучения элементарных технических навыков плавания, коммуникативной компетентности, развитие психических познавательных процессов. В то же время программа нацелена на развитие физических и морально- волевых качеств дошкольников. Кроме того, она ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

 Уровни освоения программы:

-низкий: ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм.

-средний: владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнить упражнения на основе предварительного показа.

-высокий: проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельной деятельности на суше и воде**.**

Программа составлена на основании Федеральных государственных требованиях к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (приказ Минобразования России от 23.11.2009 № 655)

# Актуальность Интерес к занятиям плаванием возрастает с каждым днем, так как они подходят практически всем. Занятиям плаванием отличный выход - когда обычная физическая нагрузка не рекомендована.

**Новизна** программы в том, что в структуру занятия включены как комплексы по акваэробике, так и обучение элементам плавания. Упражнения в акваэробике выполняются в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде. При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах. Выталкивающая сила воды создает благоприятные условия для детей с избыточным весом. Тем более что движения в воде имеют статодинамический характер, что благоприятно воздействует на рост мышечной и уменьшение жировой массы тела. С помощью аквааэробики можно укрепить даже те связки и мышцы, которые с трудом развиваются во время занятий на суше; например, сухожилия, ограничивающие с боков подколенную ямку.

**Педагогическая целесообразность программы** является развивающий эффект от выполнения упражнений в воде, что позволяет педагогу, развит у детей мышечную выносливость и мышечную силу

**Цель программы:** создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию.

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

* расширение адаптивных возможностей детского организма;
* совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;

**Образовательные:**

* формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;
* обучение плавательным навыкам.

**Развивающие:**

* развитие творчества в игровых действиях под музыку в воде.

**Воспитательные:**

* воспитание нравственно-волевых качеств: настойчивости, смелости, выдержки, силы воли;
* формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде.

**Ожидаемые результаты:**

1.Улучшение посещаемости за счёт снижение заболеваемости.

2.Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде.

3. Повышение динамики развития движений в воде.

4. Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.

5.Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде; ощущение чувства

 радости и удовольствия от движений.

Наполняемость в группах составляет – до 7 человек.

Программа рассчитана на обучающихся 3-7лет. Занятия проводятся 1 раза в неделю.

Продолжительность занятий в разных возрастных группах

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Составные части занятия | 3-4 года | 4-5 лет | 5-7 лет |
| Раздевание и подготовка к занятию | 5-6 | 4-5 | 3-4 |
| «Сухое» плавание | 3-5 | 5-6 | 6-8 |
| Душ (до и после) | 8-10 | 6-8 | 5-6 |
| Плавание | 10-15 | 15-20 | 20-30 |
| Одевание и просушивание | 8-10 | 6-8 | 5-7 |
| Общее время занятия | 33-46 | 36-47 | 41-47 |

Срок реализации 1 год количество часов 27 часов.

**Основные принципы деятельности кружка:**

* **-***Развивающее обучение.* При обучении движениям следует учитывать «зону ближайшего развития», т.е. предполагаемые упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков.
* - *Воспитывающее обучение*. В процессе обучения решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).
* - *Сознательность*. Основополагающий принцип обучения движения. Он предполагает понимание ребенком сути того или иного движения, которое он производит.
* -*Систематичность.* Чередование нагрузки и отдыха, взаимосвязь между различными сторонами содержания физкультурных занятий.
* - *Наглядность.* Создание у ребенка с помощью различных органов чувств, представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой, тактильно-мышечной наглядности.
* -*Доступность.* Обучение детей с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Два из основных условий доступности – преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточного прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном темпе.
* - *Оздоровительная направленность*. Физические нагрузки даются адекватно возрасту, полу ребенка, уровню физического развития и состоянию здоровья. Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами, включение в комплексы физических упражнений элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости, двигательной активности, осуществление медицинского контроля за физическим развитием, создание оптимальных условий для игр и занятий детей.

**Методы проведения занятий:**

1. общепедагогические: словесные и наглядные

2.специфические:

*метод строго регламентированного упражнения* – 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 упражнений в целом и по частям

- методы на воспитание физических качеств:

*Непрерывные методы*: направлены на развитие аэробных способностей и воспитания специальной выносливости

*Интервальные методы*: это выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной или переменной интенсивностью. (предусматривают выполнение упражнений, как с регламентированными паузами так и с непроизвольными паузами отдыха.

*Игровой метод* используется для совершенствования двигательного действия в усложненных условиях.

.

**Формы и методы отслеживания результатов**:

Диагностическое обследование проводится один раз в год, в конце года, в форме наблюдения за детьми. Дается оценка координация движений. Итоговое открытое мероприятие для родителей.

**1.1 ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ В КРУЖКЕ**

Основы аквааэробики и плавания в бассейне проводятся в спортивном зале для сухого плавания в составе группы.

- Чтобы избежать несчастных случаев при проведении занятий, все занимающиеся должны твердо знать меры безопасности. Перед каждым занятием педагог обязан напомнить их, а во время занятий постоянно следить за строгим соблюдением установленного порядка;

- Основная форма работы с детьми - тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное закрепление навыков плавания- обеспечивает возможность многократно повторить упражнение, потренироваться в технике его выполнения.

- Занятия включают чередование различных видов деятельности: большое количество циклических упражнений, комплексы акваэробики, дифференцированные двигательные задания, направленные на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости.

Организация сюжетно-игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений, снятия напряжения и для обеспечения положительных эмоций.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие.

Организация и методика проведения занятий по акваэробике такие же, как и по плаванию.

**1.2 МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ**

Каждое занятие строится с учетом последовательности изучения различных движений в воде, постоянное наращивание знаний, умений и навыков. Подготовительная часть посвящается организации занимающихся, объяснению задач и содержания занятия в краткой теоретической беседе, показу и объяснению нового материала, выполнению имитационных упражнений (ОРУ) на суше. В основной части занятия изучается программный материал, закрепляются и совершенствуются приобретенные навыки по Аква аэробике. В последней третьей части занятия выполняются упражнения по обучению элементам плавания, игры и эстафеты, а также предусматривается снижение физической и эмоциональной нагрузки.

На занятиях широко используются специальное оборудование и наглядный показ.

**1.3 СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ**

*Подготовительная часть*

-традиционная разминка на суше

*Основная часть*

-работа с комплексом акваэробики

*Заключительная часть*

-работа по обучению плаванию детей, игры на воде.

**Структура основной части**

1-я неделя – начальный этап разучивания (упражнения выполняются с детальным показом движений, объяснение сопровождается словесным объяснением со стороны инструктора, после чего у детей создается целостное представление о комплексе).

2-3 -я неделя – углубленное разучивание комплекса (уточняется правильность выполнения ребенком техники упражнений, исправляются ошибки; дети фиксируют последовательность движений, свое расположение в бассейне, делаются попытки сочетания движений с музыкой)

4-я неделя – завершающий этап (закрепление и совершенствование двигательных действий; у детей формируется правильность и выразительность движений, умение сочетать их с музыкальным сопровождением).

**Занятия проводятся в бассейне ГБДОУ детского сада №89 «Бригантина»**

**1.4 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**
Для успешного проведения практических занятий по акваэробике необходимо наличие бассейна, оснащенность различным оборудованием: пояса, нудлы, гантели, нарукавники, мячи, гимнастические палки, плавательные доски, круги, а также музыкальное сопровождение: усилительная установка, флешь накопитель

1. **Содержание программы**

Программа представлена двумя разделами «Плавание» и «Здоровье». Каждый раздел программы представлен группой задач, решение которых определяет освоение с детьми данной предметной области.

Программа ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства.

**2.1 Группа 3-4 года**

Раздел «Плавание»

Задачи:

1. Адаптировать детей к водному пространству:

- познакомить детей с доступными их пониманию свойствами воды: мокрая, прохладная, ласковая и пр.

- учить, не боясь входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаться в водном пространстве;

- учить задерживать дыхание (на вдохе), выполнять погружение и лежание на поверхности воды.

 2. Приобщать малышей к плаванию:

 - учить скользить с нарукавниками или в жилете и без них

 - научить выдоху в воду

 - формировать попеременное движение ног (способом кроль)

 - учить плавать облегченным способом

*Упражнения и игры.*

«Дождик», «Карусель», «Пузырь», «Щука и рыбы», «Смелые ребята», « У кого больше пузырей», «Море волнуется», «Гонка корабликов».

 Раздел «Здоровье»

Задачи:

1. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
2. Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.
3. Формировать дыхательное удовольствие.
4. Формировать гигиенические навыки:

- самостоятельно раздеваться в определенной последовательности;

- мыться под душем, пользуясь мылом и губкой;

- насухо вытираться при помощи взрослого;

- одеваться в определенной последовательности.

 5. Учить правилам поведения на воде:

 - осторожно ходить по обходным дорожкам;

 - спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора и самостоятельно;

 - не толкаться и не торопить впереди идущего;

 - слушать и выполнять все указания инструктора.

**2.2 Группа 4-5 лет**

Раздел «Плавание»

Задачи:

1. Продолжать учить детей погружаться под воду и ориентироваться в ней.
2. Формировать навык горизонтального положения тела в воде.
3. Продолжать учить плавать облегченными способами.
4. Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине.

*Упражнения и игры.*

Разнообразные способы передвижения по дну в согласовании с дыханием, движениями рук, погружения вводу с открыванием глаз по водой и доставанием предметов, выдохи в воду, лежание, скольжение на груди, спине, плавание при помощи ног способом кроль на груди, спине, плавание облегченными способами. Игры «Догони меня», «Насос», «Моторная лодка», «Торпеда», «Звездочка», «Стрелка», «Поплавок», «Винт», «Рыбак и рыбки», «Затейники», «Найди клад», «Море волнуется», «Удочка»

 Раздел «Здоровье»

Задачи:

1. Продолжить работу по совершенствованию механизма терморегуляции.
2. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем.
3. Укреплять мышечный корсет ребенка.

 4. Активизировать работу вестибулярного аппарата.

 5. Формировать гигиенические навыки:

 - раздеваться и одеваться в определенной последовательности;

 - аккуратно складывать и вешать одежду;

 - самостоятельно пользоваться полотенцем;

 - последовательно вытирать части тела.

**2.3 Группа 5-7 лет**

Раздел «Плавание»

Задачи:

1. Продолжить учить скользить на груди.
2. Учить согласовывать движения ног с дыханием.
3. Изучать движения рук способами кроль на груди, спине, брасс.
4. Учить плавать кролем на груди, спине в полной координации.

*Упражнения и игры.*

«Звездочка», «Стрелка», «Винт», «Поплавок», «Торпеда», « Стрелка»-«Звездочка»-«Стрелка», Плавание при помощи движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, плавание кролем на груди, спине, комбинированными способами. Игры ««Море волнуется», «Буксир», «Невод», «Караси и карпы», «Веселые ребята», разнообразные эстафеты.

 Раздел «Здоровье»

Задачи:

1. Способствовать закаливанию организма.
2. Повышать общую и силовую выносливость мышц.
3. Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких.
4. Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.
5. Формировать гигиенические навыки:

- научить быстро, аккуратно раздеваться, одеваться;

- самостоятельно мыться под душем с мылом и губкой;

- тщательно вытирать все тело в определенной последовательности;

- осторожно сушить волосы под феном.

**3.СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Микляева Н.В. Обучение плаванию и акваэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ – М.:АРКТИ,2011. – 104с. (Растем здоровыми)
2. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.:ЧЕЛОВЕК, Донецк: Пространство, 2009. – 48с., (Библиотека тренера)
3. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 96с. (Растем здоровыми)
4. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно-методическое пособие / Под ред Чеменевоцй. – СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2011. -336с.

**Учебно-тематическое планирование**

**ЗАНЯТИЙ В кружке по «Аква-эробике»**

 на 2017-2018 уч.г.

Группа 3-4 года

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Содержание работы | Кол-во часов | Рекомендации |
| Октябрь | 1. Учить самостоятельно передвигаться в воде.
 | 1 |  |
| 1. Научить детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками.
 | 1 |  |
| 1. Разучить вдох и выдох на воду.
 | 1 |  |
| 1. Развивать силу мышц ног
 | 1 |  |
| Ноябрь | 1. Ознакомить детей со свойствами воды.
 | 1 |  |
| 1. Учить задержке дыхания
 | 1 |  |
| 1. Учить делать выдох в воду.
 | 1 |  |
| 1. Научить детей лежать на воде с нарукавниками (на спине).
 | 1 |  |
| Декабрь | 1. Научить опускать лицо вводу.
 | 1 |  |
| 1. Учить работать ногами у неподвижной опоры
 | 1 |  |
| 1. Выполнять движения руками и ногами.
 | 1 |  |
| 1. Учить выполнять упражнения всплывания.
 | 1 |  |
| Январь | 1. Совершенствовать вдох и выдох в воду.
 | 1 |  |
| 1. Продолжить обучение задержке дыхания и погружения в воду
 | 1 |  |
| 1. Учить работать ногами с подвижной опорой.
 | 1 |  |
| Февраль | 1. Совершенствовать погружение под воду с задержкой дыхания.
 | 1 |  |
| 1. Закрепить движения ног с подвижной опорой.
 | 1 |  |
| 1. Закреплять погружение вводу с головой.
 | 1 |  |
| 1. Учить выполнять упражнение «поплавок»
 | 1 |  |
| Март | 1. Совершенствовать лежание на спине с нарукавниками.
 | 1 |  |
| 1. Продолжать обучение работе ногами (с подвижной опорой)
 | 1 |  |
| 1. Совершенствовать выполнение упражнения «поплавок»
 | 1 |  |
| 1. Учить выполнять упражнения «звездочка».
 | 1 |  |
| Апрель | 1. Совершенствовать движение ног (кролем) .
 | 1 |  |
| 1. Продолжить обучение передвижению под водой.
 | 1 |  |
| 1. Учить плаванию без нарукавников.
 | 1 |  |
| 1. Эстафеты, игры, различные развлечения в воде.
 |  |  |

Группа 4-5 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Содержание работы | Кол-во часов | рекомендации |
| Октябрь | 1. Осваивать разные движения в воде.
 | 1 |  |
| 1. Разучить вдох и выдох на воду
 | 1 |  |
| 1. Совершенствовать навык выдоха вводу
 | 1 |  |
| 1. Учить выпрыгивать из воды как можно выше
 | 1 |  |
| Ноябрь | 1. Выполнять различные движения руками поочередно
 | 1 |  |
| 1. Учить согласовывать работу рук и ног в воде.
 | 1 |  |
| 1. Открывать глаза под водой.
 | 1 |  |
| 1. Осваивать вдох на поверхности воды и выдох в воду.
 | 1 |  |
| Декабрь | 1. Учить выполнят движения руками и ногами.
 |  1 |  |
| 1. Выполнять упражнения «медуза», «поплавок».
 |  1 |  |
| 1. Учить движениям руками брасом, кролем.
 |  1 |  |
| 1. Учить движениям кролем в скольжении.
 |  1 |  |
| Январь | 1. Закреплять движение на груди в скольжении.
 | 1 |  |
| 1. Выполнять движения ногами с плавательной доской(кролем).
 | 1 |  |
| 1. Учить передвижениям под водой
 | 1 |  |
| Февраль | 1. Плавание на спине с доской
 | 1 |  |
| 1. Плавание способом кроль с доской.
 | 1 |  |
| 1. Плавание различным сочетанием спортивных и неспортивных способов
 | 1 |  |
| 1. Совершенствование работы рук и ног способом кроль.
 | 1 |  |
| Март | 1. Совершенствование работы рук и ног способом брасс.
 | 1 |  |
| 1. Плавание с выполнением поворотов со вспомогательными средствами.
 | 1 |  |
| 1. Закрепление навыков плавания кролем на груди, спине
 | 1 |  |
| 1. Плавание удобным для себя способом.
 | 1 |  |
| Апрель | 1. Согласовывать работу рук и ног при плавании с доской.
 | 1 |  |
| 1. Плавание с задержкой дыхания.
 | 1 |  |
| 1. Совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди и спине.
 | 1 |  |
| 1. Эстафеты, игры, различные развлечения в воде.
 | 1 |  |

Группа 5-7 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Содержание работы | Кол-во часов | Рекомендации |
| Октябрь | 1. Осваивать разные движения в воде.
 | 1 |  |
| 1. Выполнять выдохи вводу
 | 1 |  |
| 1. Совершенствовать работу рук и ног вводе.
 | 1 |  |
| 1. Делать упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка»
 | 1 |  |
| Ноябрь | 1. Выполнять скольжение на груди с доской.
 | 1 |  |
| 1. Выполнять скольжение на спине с доской..
 | 1 |  |
| 1. Ныряние с открытыми глазами.
 | 1 |  |
| 1. Выполнять скольжение на груди спине.
 | 1 |  |
| Декабрь | 1. Учить делать выдохи вводу во время плавания.
 | 1 |  |
| 1. Выполнять скольжение на груди на дальность.
 | 1 |  |
| 1. Ныряние на глубину с доставанием игрушек со дна.
 | 1 |  |
| 1. Плавание при помощи движений рук кролем.
 | 1 |  |
| Январь | 1. Ныряние в длину.
 | 1 |  |
| 1. Плавание с выполнение поворотов, в том числе во вспомогательными средствами.
 | 1 |  |
| 1. Плавание кроль на груди
 | 1 |  |
| Февраль | 1. Плавание на спине с доской и без.
 | 1 |  |
| 1. Плавание с переворотами
 | 1 |  |
| 1. Плавание с различным сочетанием выдохов в воду
 | 1 |  |
| 1. Плавание со сменой способов.
 | 1 |  |
| Март | 1. Плавание руки брасс, ноги кроль.
 |  1 |  |
| 1. Плавание на груди и спине стилем кроль.
 |  1 |  |
| 1. Совершенствование движений рукам ногами всеми способами плавания
 |  1 |  |
| 1. Выполнение 20-25 выдохов в воду.
 |  1 |  |
| Апрель | 1. Скольжение на груди на дальность.
 | 1 |  |
| 1. Совершенствовать работу рук и ног стилями кроль, брасс.
 | 1 |  |
| 1. Ныряние с задержкой дыхания.
 | 1 |  |
| 1. Эстафеты, игры, различные развлечения в воде.
 | 1 |  |