


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 2009»
(ГБОУ Школа № 2009)

117041, г. Москва, ул. Адмирала Руднева, д.16, корп.1.

тел/ф: 495/717-19-45, 2009@edu.mos.ru

Принято на
педагогическом совете
Протокол № 1 от
«28» августа 2015 г

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ Школы № 2009
Д.М.Гесслер
«28» августа 2015г
Приказ № 47/6 от 28 августа 2015г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по предмету « Акваэробика »
для детей 4-6 лет**

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

Педагог дополнительного образования: Понеева Екатерина
Станиславовна

г. Москва 2015 г.

Пояснительная записка.

По форме содержания и процесса деятельности – оздоровительная

По основополагающей цели и основному направлению – здоровьесберегающая

По своей направленности – физкультурно-спортивная

По уровню образования – дошкольная, ознакомительная

Аквааэробика– это синтетический вид деятельности, основанный на умеренных по интенсивности движений в воде под музыку. Идея аквааэробики впервые была описана в манускриптах Древнего Китая. В те времена при обучении восточным единоборствам китайские монахи часто заставляли своих учеников отрабатывать резкость и точность ударов в воде. Веками у представителей различных цивилизаций вода служила для занятий спортом и для активного отдыха. Хорошо известно, что древние греки и римляне использовали воду в разных целях, включая и снятия усталости, и улучшения общего самочувствия. В современном обществе, уже многие годы вода используется при физиотерапии различных заболеваний. Спортсмены решили использовать практику древних и перенесли выполнение аэробных упражнений в бассейне. Так, появилась аквааэробика, которая тут же завоевала популярность не только у профессионалов, но и у людей, далеких от спорта, ведь основной задачей аквааэробики является достижение оздоровительного эффекта у занимающихся. Интерес к аквааэробике возрастает с каждым днем, так как она подходит практически всем. Эффективность ее в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика. Они быстро утомляются при статических нагрузках. Им свойственно динамика. Находясь в воде, ребенок испытывает ощущения во многом сходные с состоянием невесомости. Поэтому упражнения ему легче выполнять в воде, чем на суше. В то же время вода создает сопротивление и для получения необходимой нагрузки для мышц достаточно небольшого количества повторений упражнений.

Прежде всего, занятия в воде помогают расслабиться, снимают мышечное и нервное напряжение, укрепляют нервную систему. Во время занятий присутствует и своеобразный массаж, который оказывает окружающая тело вода. Благодаря чему кожа становится увлажненной, упругой и эластичной. Водный массаж не дает накапливаться в тренируемых мышцах молочной кислоте, поэтому даже после самых интенсивных тренировок вы не почувствуете болевых ощущений. И это несмотря на то, что во время занятий работают практически все группы мышц, что способствует подвижности в суставах и гармоничному развитию мускулатуры.

Актуальность: в последнее время значительно увеличилось число детей с нарушением опорно-двигательного аппарата, а также детей с ослабленным здоровьем и пониженной двигательной активностью.

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

Задачи:

Оздоровительные:

- Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.

Образовательные:

- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательным навыкам и умениям;
- Формировать навыки ритмического движения в соответствии с характером музыки.

- **Развивающие:**

- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде;
- Развивать музыкальный слух.

- **Воспитательные:**

- Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

Сроки и этапы реализации программы:

- Продолжительность обучения – 1 год
- Режим занятий – 1 раза в неделю
- Режим занятий в учебной группе определяется в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями МБДОУ.
- Формы занятий – групповые.

Содержание программы

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

Учебно-тематический план (блоки)

Средство	Методический прием	Общее кол-во часов
----------	--------------------	--------------------

І.БЛОК

Учить, не бояться входить в воду, научить плескаться в ней

1.1. Организованный вход в воду (индивидуально)	Формы организации: с помощью педагога попытки выполнить самостоятельно при словесном поощрении. Образные сравнения	
1.2. Поточный вход в воду	Формы организации: поточная, под наблюдением педагога, самостоятельная	
1.3. Умывание в воде бассейна	Вначале на мелкой части бассейна. Форма организации: фронтальная.	
1.4. Плескание	Игровой метод различных упражнений	
1.5. Движения руками в воде	Выполнение в различном темпе с постепенным усложнением условий, образные сравнения. Формы организации: фронтальная, индивидуальная.	
1.6. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	Образные сравнения, выполнение в различном темпе, с разной амплитудой, постепенное усложнение условий. Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям)	

II. БЛОК

Научить передвигаться в воде, по дну бассейна, разными способами на различной глубине

2.1. Передвижение по дну бассейна шагом (в воде)	Постепенное усложнение условий (глубины); держась друг за друга, лицом вперед, отдельно, спиной вперед, боком и т.д. Формы организации: фронтальная, в различных направлениях.	
2.2. Передвижение по дну бассейна бегом (в воде)	Использование образных сравнений. Бег в различных направлениях, изменяя скорость. Постепенное усложнение условий (глубина, скорость) Формы организации: фронтальная, групповая (по звеньям)	
2.3. Передвижение по дну бассейна прыжками (в воде)	Образные сравнения. Прыжки: без падения в воду, с падением, в различных направлениях, при разной глубине воды с постепенным увеличением. Формы организации: групповая, поточная, иногда индивидуальная	
2.4. Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук.	Использование образных сравнений. Передвижение шагом, бегом, прыжками с движениями рук с постепенным усложнением условий (глубины, скорости, характера движения). Формы организации: групповая, поточная, в ряде случаев индивидуальная.	
2.5. Передвижения в воде на руках по дну бассейна.	Использование образных сравнений. На мелкой части бассейна, на четвереньках, только на руках, поднимая голову и опуская лицо в воду, с закрытыми глазами.	
2.6. Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	На различной глубине, в различных направлениях. Постепенное усложнение игр. Использование игрушек. Формы организации: фронтальная, групповая.	

III. БЛОК

Научить выдоху в воду

3.1. Выдох перед собой в воздух	Находясь на суше, в воде, образные сравнения. Формы организации: фронтальная.	
3.2. Выдох на воду	Выдох через рот на игрушку, непосредственно в воду в ограниченное пространство (обруч), просто на воду. Формы организации: фронтальная.	
3.3. Выдох на границе воды и воздуха	Выдох через рот до появления пузырей. Образные сравнения. Постепенное усложнение упражнения: с наклоном, приседанием, на различной глубине	
3.4. Выдох в воду	Постепенное усложнение попытки выдоха в воду на мелком месте, более глубоком, с наклоном, приседанием, на количество выдохов. Формы организации: фронтальная.	
3.4. Игры с использованием выдоха в воду	В различных условиях, использование снарядов, игрушек. Формы организации: парами, групповая, фронтальная.	

IV. БЛОК

Научить лежать в воде

4.1. Лежание на груди и спине	Постепенное усложнение при различных положениях рук, ног (вытянуты, врозь, в стороны). Образные сравнения и ориентиры. Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная.	
4.2. Игры, связанные с лежанием на груди и спине.	Постепенное усложнение: большая глубина, задание потруднее. Формы организации: фронтальная.	

V. БЛОК

Научить скольжению в воде на груди и спине

5.1. Упражнение на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога	Буксировка, подталкивание, поддержка педагога. Постепенное увеличение глубины. Использование вспомогательных снарядов и игрушек.	
5.2. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна	Использование разных отталкиваний: с одной и двух ног, наклоняясь в воду с различными положениями рук. Использование снарядов и игрушек. Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная	
5.3. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна	Отталкивание одной, двумя ногами, с наклоном туловища над водой, с различным положением рук, открывая глаза, поперек бассейна, вдоль его. Образные сравнения. Постепенное увеличение глубины. Формы организации: фронтальная, групповая, иногда индивидуальная.	
5.4. Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду	Выполнение одиночного выдоха во время скольжения, открывание глаз.	
5.5. Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	Выполнение различных движений руками в воде по типу простейших гребковых. Выдох в воду во время скольжения. Первые попытки сочетания скольжения с одиночным выдохом. Усложнение заданий. Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная	
5.6. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна	Отталкивание от дна при постепенно увеличивающейся глубине, открывая глаза. Использование игрушек. Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная	
5.7. Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна	Отталкивание одной, двумя ногами, постепенное увеличение глубины, открывая глаза в воде, держа руки в различных положениях. Формы организации: фронтальная, групповая, поточная, иногда индивидуальная.	

5.8. Игры, связанные со скольжением на груди и спине	Игры, связанные со скольжением на груди, спине, поочередно меняя эти положения, без движения руками и с движением. Усложнения условий (глубины, содержания игры) Использование игрушек. Формы организации: фронтальная, групповая.	
--	--	--

Содержание программы:

Занятия по аквааэробике имеют определенную структуру

- 1 часть – разминка
- 2 часть – основной комплекс
- 3 часть – восстановительный период (упражнения на восстановления, упражнения на расслабление, упражнения на гибкость)

Примерная схема занятия.

Разминка (5 мин)	Основной комплекс (10 мин)	Восстановительный период (10мин)
1.1;1.2;1.3;2.1;2.2;2.3	1.5;1.6;2.4;2.5;2.6;3.4;5.3; 5.4;5.5;5.6;5.7;5.8;	1.4;3.1;3.2;3.3;4.1;4.2; 5.1;5.2;
Итого		25минут

Ожидаемые результаты:

- Повышение двигательной активности ребенка
- Повышение сопротивляемости организма к различным заболеваниям
- Укрепление мышечного «корсета»
- Развитие гибкости, выносливости, ловкости, быстроты, координации движений и умение слушать музыку при выполнении упражнений

- Эмоциональное и двигательное раскрепощение в воде, проявление чувства радости и удовольствия от движения в воде.

Методы воспитания:

- Методы формирования сознания (методы убеждения) объяснения, показ
- Практические методы

Средства воспитания:

- Виды деятельности (игровая, трудовая)
- Спортивное оборудование
- Музыкальное сопровождения

Список литературы:

Буренине А.А. «Ритмическая мозаика».

Осокина Т.И., Богина Т.Л., Тимофеева Е.А. «Обучение плаванию в детском саду»; М., Просвещение. 1991.

Протченко Т.А. Программа

Научно – практический журнал «Инструктор по физической культуре» №1 2009. «Обучение плаванию способом брасс», стр.55,: инструктор по плаванию ДООУ № 5 «Солнышко».

Павлотская Н.А. – инструктор по ФИЗО (плаванию) д.с № 63 «Машенька» Белгородская обл.

Карпенко Е. Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: -- игровой метод обучения, М., Олимпия – пресс. 2006.

Булгакова Н.Ж. – Плавание – пособие для инструктора общественника. М., физ-ра и спорт. 1984.

Фирсов.З.П. «Плавание для всех». М., физ-ра и спорт. 1983.

Кислов А.А, Панаев В.Г. «Нептун собирает друзей». М., физ-ра и спорт.1983.

Большакова И.А. «Здоровье детей». Ижевск 2003.

Потапов В.П., Кошкарлова Л.Н. «Если хочешь быть здоров» 2001.

Конспекты:

Младший дошкольный возраст.

Разминка на бортике:

1.Ирма Сохадзе «Топ, топ топают малыши» (2:31)

Ноги :

- Марш с высоко поднятым коленом
- Приставной шаг вправо
- Приставной шаг влево
- Приставной шаг вперед
- Приставной шаг назад
- Поочередно вперед, назад, влево, вправо

2. Куклы-неваляшки Буренина А.А.(1:42)

Руки :

- Подъем двух рук вверх
- Подъем двух рук вперед, назад с поворотом ладони
- Повторить с ускорением

С последним повторением куплета вхождение в воду.

Основная часть в воде:

1. Барбарики «Что такое доброта» (2:53)

- Махи правой ногой вперед назад, руки в противоположную сторону от ног (куплет)
- Махи правой ногой вперед и назад через сторону, руки так же (припев)
- Махи левой ногой вперед назад, руки в противоположную сторону от ног (куплет)
- Махи левой ногой вперед и назад через сторону, руки так же (припев)
- Правое колено вперед, мах через сторону, назад, руки в помощь удержания равновесия (куплет)
- Левое колено вперед, мах через сторону, назад, руки так же

2. Лошадки Буренина А.А. (1:50)

- Подскоки
- Боковой галоп

3. Мячик Буренина А.А. (1:45)

- Любая подвижная игра с мячом

4. Разноцветная игра (2:34)

- Марш , руки вперед назад, ладони встречаются и расходятся через стороны (куплет)
- Прыжки на двух ногах, две руки влево две вправо с поворотом туловища (припев)
- Марш , работаем руками в позиции бокса (куплет)
- Припев тот же
- Подъем колена, хлопок под коленом, с чередованием ног(куплет)
- Припев тот же

5. Маша и Медведь «Зверя по следам любого...» (1:44)

- Ходьба в различных направлениях приставным шагом
- Ходьба змейкой с высоко поднятым коленом

Заключительная часть:

1. «Птички и ворона» Буренина А.А. (2:08)

- Подвижная игра на разные группы мышц с различными правилами, а так же с изменениями героев под данную музыку, т.к. смена темпа дает массу возможностей в движениях, предметах, игрушках

2. Музыка из кф. «Осенний марафон» (3:01)

- Медленные танцевальные движения на гибкость

ИТОГО: 18:08

Старший дошкольный возраст

Разминка на бортике:

1. Маша и Медведь «На зарядку становись» (2:45)

- Повороты головы вправо, влево, вперед, назад;
Руки на поясе, ходьба на месте (куплет+припев)
- Повороты туловища , ладонь от себя вправо и влево с чередованием рук (куплет+припев)
- Приседания, руки вперед-вниз с чередованием, ладони от себя

2. «Выглянуло солнышко...» (1:54)

- Правое колено вперед, назад-выпрямить ,вернуться в исходное положение.
- Левое колено вперед, назад- выпрямить ,вернуться в исходное положение.

Основная часть в воде:

1. Барбарики «Что такое доброта» (2:53)

- Махи правой ногой вперед назад, руки в противоположную сторону от ног (куплет)

- Махи правой ногой вперед и назад через сторону, руки так же (припев)
 - Махи левой ногой вперед назад, руки в противоположную сторону от ног (куплет)
 - Махи левой ногой вперед и назад через сторону, руки так же (припев)
 - Правое колено вперед, мах через сторону, назад, руки в помощь удержания равновесия (куплет)
 - Левое колено вперед, мах через сторону, назад, руки так же
3. «Лошадки» Буренина А.А. (1:50)
- Подскоки
 - Боковой галоп
4. «Раз ладошка два ладошка...» (2:53)
- И.п. руки вниз. Руки в стороны и вперед, возврат в и.п.
 - И.п. руки вниз. Руки в стороны и вверх, возврат в и.п.
 - Поднимаем и опускаем плечи
 - Повторить с начала песни
5. «Мячик» Буренина А.А. (1:45)
- Мяч кинуть двумя руками вперед друг другу (парное упражнение)
6. «Разноцветная игра» (2:34)
- Марш , руки вперед назад, ладони встречаются и расходятся через стороны (куплет)
 - Прыжки на двух ногах, две руки влево две вправо с поворотом туловища (припев)
 - Марш , работаем руками в позиции бокса (куплет)
 - Припев тот же
 - Подъем колена, хлопок под коленом, с чередованием ног (куплет)
 - Припев тот же
7. Маша и Медведь «Зверя по следам любого...» (1:44)
- Ходьба в различных направлениях приставным шагом
 - Ходьба змейкой с высоко поднятым коленом

Заключительная часть:

1. «Птички и ворона» Буренина А.А. (2:08)
- Подвижная игра на основе смены темпа мелодии: медленный темп – нырнуть, достать игрушку; быстрый темп – боковой галоп.
3. Музыка из к.ф. «Осенний марафон» (3:01)
- Медленные танцевальные движения на гибкость
 - Массажные движения по всему телу

ИТОГО: 20:

Подготовительная к школе группа

Разминка на бортике и в воде:

1. Маша и Медведь «На зарядку становись» (2:45)
 - Повороты головы вправо, влево, вперед, назад;
Руки на поясе, ноги-ходьба на месте (куплет+припев)
 - Повороты туловища с рукой, ладонь от себя вправо и влево с чередованием (куплет+припев)
 - Приседания, руки вперед-вниз с чередованием, ладони от себя
2. Музыка на конкурсах (3:30)
 - Прыжки на месте, руки вдоль туловища, ладони смотрят вниз
 - Прыжки ноги вместе ноги врозь, руки вверх-вниз
 - Прыжки на месте с поворотом на 180°
 - Прыжки на месте с поворотом на 360°
 - В прыжке правая нога вправо с наклоном туловища влево
 - В прыжке левая нога влево с наклоном туловища вправо

Основная часть в воде:

1. Барбарики «Что такое доброта» (2:53)
 - Махи правой ногой вперед назад, руки в противоположную сторону от ног (куплет)
 - Махи правой ногой вперед и назад через сторону, руки так же (припев)
 - Махи левой ногой вперед назад, руки в противоположную сторону от ног (куплет)
 - Махи левой ногой вперед и назад через сторону, руки так же (припев)
 - Правое колено вперед, мах через сторону, назад, руки в помощь удержания равновесия (куплет)
 - Левое колено вперед, мах через сторону, назад, руки так же
2. «Лошадки» Буренина А.А. (1:50)
 - Подскоки
 - Боковой галоп
3. «Раз ладошка два ладошка...» (2:53)
 - И.п. руки вниз. Руки в стороны и вперед, возврат в и.п.
 - И.п. руки вниз. Руки в стороны и вверх, возврат в и.п.

- Поднимаем и опускаем плечи
 - Повторить с начала песни
4. «Какаду» Буренина А.А. (2:02)
- Поднимание пяток к ягодицам
 - Перекаты вперед назад
 - Перекаты влево вправо
5. «Разноцветная игра» (2:34)
- Ноги шагают, руки вперед назад, ладони встречаются и расходятся через стороны (куплет)
 - Ноги подпрыгивают, две руки влево две вправо с поворотом туловища (припев)
 - Ноги шагают, руки в позиции бокса (куплет)
 - Припев тот же
 - Подъем колена, хлопок под коленом, с чередованием ног(куплет)
 - Припев тот же
6. Маша и Медведь «Зверя по следам любого....» (1:44)
- Ходьба в различных направлениях приставным шагом
 - Ходьба змейкой с высоко поднятым коленом
7. «Цыганочка» Буренина А.А. (2:31)
- Вращение плечевых, коленных, локтевых суставов
 - Пружинистые наклоны туловища вперед, назад
 - Круговые движения ягодицами

Заключительная часть:

1. «Птички и ворона» Буренина А.А. (2:08)
- Подвижная игра на разные группы мышц с различными правилами, а так же с изменениями героев под данную музыку, т.к. смена темпа дает массу возможностей в движениях, предметах, игрушках
2. Музыка из к.ф. «Осенний марафон»(3:01)
- Медленные танцевальные движения на гибкость
 - Массажные движения по всему телу

Итого:25:51