

**«Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 143 Невского района Санкт-Петербурга»**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 143
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол №6 от 25 мая 2023г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 21 августа 2023г. №67 п.1
Заведующим ГБДОУ детского сада № 143
Невского района Санкт-Петербурга
С.В.Каганец



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Аквааэробика».

Срок освоения программы 3 года.

Возраст обучающихся 4-7 лет.

Разработчик:
Яковлева Н.Г.
Педагог дополнительного образования

Содержание.

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	6
3. Календарный-учебный план	8
4. Рабочая программа 4-5 лет	9
5. Рабочая программа 5-6 лет	13
6. Рабочая программа 6-7 лет	18
7. Оценочные и методические материалы	22

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Аквааэробика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат программы: Программа разработана для детей среднего, старшего, подготовительного возраста.

Актуальность 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. Как сделать, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, интересными, познавательными.

Аква аэробика – включает элементы плавания, различных игр и эстафет на воде. В отличие от других видов физических упражнений Аква аэробика 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 само вытяжению 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, закаляющего эффекта и реализации других оздоровительных задач. Одной из особенностей Аква аэробики 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 Аква аэробикой 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.

Отличительной особенностью программы /новизной (при наличии) являются: Новизна программы состоит в том, что выстраивается система занятий аквааэробикой, конкретизируется объём и интенсивность нагрузки на каждом занятии. Расширяют свои знания в области физической культуре, здорового образа жизни, освоению КГН, познакомятся с освоения с водой. Выполнение

упражнений в горизонтальном и вертикальном положении. Музыкальное сопровождение, подвижные игры.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объем ДОП: Количество занятий в неделю -1

Количество занятий в месяц-4

Количество занятий в год/пол года – 14/28

Количество учебных часов за год -14

Цель: 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.

Обучающие задачи: Формировать двигательные навыки у детей;

Выявить одарённых детей для дальнейшего участия в спортивных мероприятиях города.

Развивающие задачи: Развивать координацию движений, выносливость, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию, физические качества ребёнка.

Воспитательные задачи: Прививать гигиенические навыки; Побуждать стремление к качественному выполнению движений; Создавать у детей радостное и бодрое настроение.

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.

Планируемые результаты

Результат	
Предметные	К концу года обучения, у детей должны быть сформированы: физические качества, навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела в воде. 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.

<i>Личностные</i>	<i>Соблюдение правил.</i>
	<i>Действовать по сигналу инструктора по физической культуре, быстро реагировать на сигнал.</i>
	<i>Взаимопомощь.</i>

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский

Форма: очная.

Особенности реализации программы.

Теоретическое направление – знакомство детей с техникой безопасности, свойствами воды, водными видами спорта, играми.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа предусматривает следующие формы и методы реализации:

- словесные (беседы, объяснения, рассуждения, пояснения).

- Наглядные- (наблюдение, рассматривание предметов, плакатов, личный пример педагога).

- Практические (специальные и общеразвивающие упражнения, упражнения на релаксацию).

- Соревнования-эстафеты.

- Игровые (подвижные и малоподвижные игры).

Условия набора в коллектив.

Принимаются дети с основной и подготовительной физкультурной группой здоровья не имеющих противопоказаний к занятиям.

Условия формирования групп.

Группы одновозрастные формируются в соответствии с технологическим регламентом и с учётом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы или по мере наполняемости групп.

Количество учащихся в группе- не более 10

Формы организации занятий – групповые.

Формы проведения-учебное занятие.

Формы организации деятельности учащихся на занятии - групповая

Кадровое обеспечение – педагог дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение.

- 1.Плавательные доски.
- 2.Колобашки для плавания.
- 3.Игрушки, предметы плавающие, тонущие.
- 4.Надувные круги, мячи
- 5.Нарукавники.
- 6.Обручи.
- 7.Нудлсы.
- 8.Шест.
- 9.Разделитель дорожек.
- 10.Секундомер, свисток.

Учебный план 2023-2024 год обучения.

Возраст 4-5 лет.

Тема	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	
1.Общеразвивающие и профилактические упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.	1	1	1	1	1	1	1	7
2.Упражнения на развитие мышечных групп (мышц верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища.	1	1		1	1	1	1	6
3.Плавательные упражнения.	1	1	1		1	1	1	6
4.Игровые упражнения		1	1	1		1		4
5.Упражнения на развитие физических качеств.			1	1	1		1	4
6.Мониторинг	1							2
Итого	4	28						

Возраст 5-6 лет.

Тема	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	
1.Общеразвивающие и профилактические упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.	1	1	1	1	1	1	1	7
2.Упражнения на развитие мышечных групп (мышц верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища.	1	1		1	1	1	1	6
3.Плавательные упражнения.	1	1	1	1	1	1	1	7
4.Игровые упражнения		1	1	1		1		4
5.Упражнения на развитие физических качеств.			1		1		1	3
6.Мониторинг	1							2

«Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 143 Невского района Санкт-Петербурга»

УТВЕРЖДЕН

Приказом от 21 августа 2023г. №67 п.1
Заведующим ГБДОУ детского сада № 143
Невского района Санкт-Петербурга
С.В.Каганец



КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы

«Аквааэробика»
на 2023-2024 учебный год

Педагог: Яковлева Н.Г.

возраст	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
4-5 лет	01.10.23	30.04.2024	28	28	11 ч. 40 мин.	1 раз в неделю по 25 мин

возраст	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
5-6 лет	01.10.23	30.04.2024	28	28	11 ч. 40 мин.	1 раз в неделю по 25 мин

возраст	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
6-7 лет	01.10.23	30.04.2024	28	28	14	1 раз в неделю по 30 мин

**«Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 143 Невского района Санкт-Петербурга»**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 143
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол №6 от 25 мая 2023г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 21 августа 2023г. №67 п.1
Заведующим ГБДОУ детского сада № 143
Невского района Санкт-Петербурга
С.В.Каганец



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

**«Аквааэробика»
Год обучения 2023-2024
4-5 лет**

Разработчик:
Яковлева Н.Г.
Педагог дополнительного образования

Цель Программы – всестороннее физическое развитие ребёнка, совершенствование разных видов движений, упражнений на воде, повышение двигательной активности дошкольников, способствование оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию.

Задачи Программы:

Оздоровительные задачи:

- Активизировать деятельность различных внутренних органов и систем;
- Снятие статического напряжения,
- Предупреждение искривления позвоночника и возникновения плоскостопия;
- Гармоничное развитие 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:

- Побуждать стремление к качественному выполнению движений;
- Создавать у детей радостное и бодрое настроение.

Содержание образовательной работы.

Месяц	№ занятия	Тема	Задачи	Методические приёмы
октябрь	1	Общеразвивающие и профилактические упражнения.	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь
	2	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Зрительные и звуковые ориентиры Упражнения-повторения
	3	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (всплытие и лежание на воде)	Разучивание по частям. Приказание. Устранение ошибок
	4	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силовые способности	Имитация Упражнения-повторения

ноябрь	5	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	6	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Имитация. Непосредственная помощь
	7	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Подводные лодки», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками» «Кораблики», «Баба сеяла горох», «Весёлые брызги».
	8	Упражнения на развитие физических качеств	Развить выносливость	Показ Зрительные и звуковые ориентиры
декабрь	9	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок
	10	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (упражнения «звезда», «поплавок»)	Показ Имитация. Приказание. Непосредственная помощь
	11	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с мячом». «Кораблики», «Баба сеяла горох», «Весёлые брызги».
	12	Упражнения на развитие физических качеств	Развить гибкость	Показ Имитация. Непосредственная помощь
январь	13	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок
	14	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Зрительные и звуковые ориентиры Имитация
	15	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Подводные лодки», «Поезд в туннель», «Пятнашки с мячом». «Кораблики», «Баба сеяла горох», «Весёлые брызги».
февраль	16	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	17	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Имитация. Упражнения-повторения Непосредственная помощь
	18	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (скольжение)	Непосредственная помощь
	19	Упражнения на развитие физических	Развить силу и координацию	Имитация

		качеств	движений	
март	20	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	21	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (лежание на воде, скольжение)	Упражнения-повторения Зрительные и звуковые ориентиры
	22	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Игры: «Подводные лодки», «Поезд в туннель», «Пятнашки с мячом». «Кораблики», «Баба сеяла горох», «Весёлые брызги».
	23	Упражнения на развитие физических качеств	Развить выносливость и чувство равновесия	Упражнения-повторения. Показ Имитация
апрель	24	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок
	25	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Непосредственная помощь Упражнения-повторения
	26	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Игры: «Подводные лодки», «Поезд в туннель», «Пятнашки с мячом». «Кораблики», «Баба сеяла горох», «Весёлые брызги».
	27	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силу и выносливость	Показ Имитация Упражнения-повторения
	28	Мониторинг	Выявить уровень развития физических качеств	Указание.

**«Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 143 Невского района Санкт-Петербурга»**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 143
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол №6 от 25 мая 2023г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 21 августа 2023г. №67 п.1
Заведующим ГБДОУ детского сада № 143
Невского района Санкт-Петербурга
С.В.Каганец



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

**«Аквааэробика»
Год обучения 2023-2024
5-6 лет**

Разработчик:
Яковлева Н.Г.
Педагог дополнительного образования

Цель Программы – всестороннее физическое развитие ребёнка, совершенствование разных видов движений, упражнений на воде, повышение двигательной активности дошкольников, способствование оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию.

Задачи Программы:

Оздоровительные задачи:

- Активизировать деятельность различных внутренних органов и систем;
- Снятие статического напряжения,
- Предупреждение искривления позвоночника и возникновения плоскостопия;
- Гармоничное развитие 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:

- Побуждать стремление к качественному выполнению движений;
- Создавать у детей радостное и бодрое настроение.

Содержание образовательной работы.

Месяц	№ занятия	Тема	Задачи	Содержание	Методические приёмы
Х	1	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Упражнения на различные группы мышц. Упражнения на дыхание.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь
	2	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Упражнения с нуделсом. Упражнения ногами разными способами.	Зрительные и звуковые ориентиры Упражнения-повторения
	3	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (всплытие и лежание на воде)	Скольжения. Упражнения «Звезда на животе».	Разучивание по частям. Приказание. Устранение ошибок

	4	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силовые способности	Упражнения у поручня. С нуделсом.	Имитация Упражнения-повторения
XI	5	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Упражнения на различные группы мышц. Упражнения на дыхание.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	6	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Упражнение с мячом. Упражнения с нуделсом.	Имитация. Непосредственная помощь
	7	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	«Водолазы»,» Торпеда»,» Кто дальше», «Поиски сокровищ»	Игры: «Подводные лодки», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
	8	Упражнения на развитие физических качеств	Развить выносливость	Упражнения у поручня.	Показ Зрительные и звуковые ориентиры
XII	9	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Упражнения на различные группы мышц. Упражнения на дыхание	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок
	10	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (упражнения «звезда», «поплавок»)	«Звезда», «Поплавок».	Показ Имитация. Приказание. Непосредственная помощь
	11	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	«Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с мячом».	Зрительные и звуковые ориентиры. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с мячом».
	12	Упражнения на развитие физических качеств	Развить гибкость	Упражнения с мячом, обручем.	Показ Имитация. Непосредственная помощь
I	13	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Упражнения на различные группы мышц. Упражнения на дыхание.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок
	14	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и	Упражнения с нуделсом.	Зрительные и звуковые ориентиры Имитация

			мышц туловища.		
	15	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игровые упражнения.	Игры: «Подводные лодки», «Поезд в туннель», «Пятнашки с мячом».
II	16	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Упражнения для проф. сколиоза.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	17	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Упражнения с мячом.	Имитация. Упражнения-повторения Непосредственная помощь
	18	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (скольжение)	Игровые упражнения с элементами скольжения.	Непосредственная помощь
	19	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силу и координацию движений	Упражнения с нуделсом. И колобашкой.	Имитация
III	20	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Упражнения на различные группы мышц. Упражнения на дыхание	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	21	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (лежание на воде, скольжение)	Скольжение под водой, с нуделсом. Упражнение «Звезда».	Упражнения-повторения Зрительные и звуковые ориентиры
	22	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Игровые упражнения.	Игры: «Подводные лодки», «Поезд в туннель», «Пятнашки с мячом».
	23	Упражнения на развитие физических качеств	Развить выносливость и чувство равновесия	Упражнения с обручем.	Упражнения-повторения. Показ Имитация
IV	24	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Упражнения на различные группы мышц. Упражнения на дыхание	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок
	25	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Упражнения у поручня с гантелями.	Непосредственная помощь Упражнения-повторения
	26	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	«Подводные лодки», «Поезд в туннель», «Пятнашки с мячом».	Зрительные и звуковые ориентиры. Игры: «Подводные

					лодки», «Поезд в туннель», «Пятнашки с мячом».
27	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силу и выносливость	Упражнения с мячом.	Показ Имитация Упражнения-повторения	
28	Мониторинг	Выявить уровень развития физических качеств	—	Указание.	

**«Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 143 Невского района Санкт-Петербурга»**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 143
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол №6 от 25 мая 2023г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 21 августа 2023г. №67 п.1
Заведующим ГБДОУ детского сада № 143
Невского района Санкт-Петербурга
С.В.Каганец



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

**«Аквааэробика»
Год обучения 2023-2024
6-7 лет**

Разработчик:
Яковлева Н.Г.
Педагог дополнительного образования

Цель Программы – всестороннее физическое развитие ребёнка, совершенствование разных видов движений, упражнений на воде, повышение двигательной активности дошкольников, способствование оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию.

Задачи Программы:

Оздоровительные задачи:

- Активизировать деятельность различных внутренних органов и систем;
- Снятие статического напряжения,
- Предупреждение искривления позвоночника и возникновения плоскостопия;
- Гармоничное развитие 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:

- Побуждать стремление к качественному выполнению движений;
- Создавать у детей радостное и бодрое настроение.

Содержание образовательной работы.

Месяц	№ занятия	Тема	Задачи	Содержание	Методические приёмы
Х	1	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Упражнения на различные группы мышц. Упражнения на дыхание.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь
	2	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Упражнения с нуделсом. Упражнения ногами разными способами.	Зрительные и звуковые ориентиры Упражнения-повторения
	3	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (всплытие и лежание на воде)	Скольжения. Упражнения «Звезда на животе».	Разучивание по частям. Приказание. Устранение ошибок
	4	Упражнения на	Развить силовые	Упражнения у	Имитация

		развитие физических качеств	способности	поручня. С нуделсом.	Упражнения-повторения
XI	5	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Упражнения на различные группы мышц. Упражнения на дыхание.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	6	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Упражнение с мячом. Упражнения с нуделсом.	Имитация. Непосредственная помощь
	7	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	«Водолазы»,» Торпеда»,» Кто дальше», «Поиски сокровищ»	Игры: «Подводные лодки», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
	8	Упражнения на развитие физических качеств	Развить выносливость	Упражнения у поручня.	Показ Зрительные и звуковые ориентиры
XII	9	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Упражнения на различные группы мышц. Упражнения на дыхание	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок
	10	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (упражнения «звезда», «поплавок»)	«Звезда», «Поплавок».	Показ Имитация. Приказание. Непосредственная помощь
	11	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	«Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с мячом».	Зрительные и звуковые ориентиры. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с мячом».
	12	Упражнения на развитие физических качеств	Развить гибкость	Упражнения с мячом, Обручем.	Показ Имитация. Непосредственная помощь
I	13	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Упражнения на различные группы мышц. Упражнения на дыхание.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок
	14	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Упражнения с нуделсом.	Зрительные и звуковые ориентиры Имитация
	15	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игровые упражнения. «Крокодилы»,» Насос». «Карусель».	Игры: «Подводные лодки», «Поезд в туннель», «Пятнашки с мячом».
II	16	Общеразвивающие и	Развить чувство ритма. Повысить	Упражнения для проф. сколиоза.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал.

		профилактические упражнения	жизненную ёмкость лёгких.		Команды
	17	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Упражнения с мячом, поплавком.	Имитация. Упражнения-повторения Непосредственная помощь
	18	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (скольжение)	Игровые упражнения с элементами скольжения.	Непосредственная помощь
	19	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силу и координацию движений	Упражнения с нуделсом. И колобашкой.	Имитация
III	20	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Упражнения на различные группы мышц. Упражнения на дыхание.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	21	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (лежание на воде, скольжение)	Скольжение под водой. Упражнение «Звезда», «Поплавок».	Упражнения-повторения Зрительные и звуковые ориентиры
	22	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Игровые упражнения. «Крокодилы», «Насос».	Игры: «Подводные лодки», «Поезд в туннель», «Пятнашки с мячом».
	23	Упражнения на развитие физических качеств	Развить выносливость и чувство равновесия	Упражнения с обручем.	Упражнения-повторения. Показ Имитация
IV	24	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Упражнения на различные группы мышц. Упражнения на дыхание	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок
	25	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Упражнения у поручня с гантелями.	Непосредственная помощь Упражнения-повторения
	26	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	«Подводные лодки», «Поезд в туннель», «Пятнашки с мячом».	Зрительные и звуковые ориентиры. Игры: «Подводные лодки», «Поезд в туннель», «Пятнашки с мячом».
	27	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силу и выносливость	Упражнения с мячом.	Показ Имитация Упражнения-повторения
	28	Мониторинг	Выявить уровень развития физических качеств	—	Указание.

Оценочные и методические материалы.

Оценка качества обучения плаванию детей старшего дошкольного возраста в данной программе проводится по методике А.А. Чеменевой, Т.В. Столмаковой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» и строится на методах педагогического и медицинского контроля физического состояния детей. Педагогический контроль осуществляется путём оценки сформированных у детей специфических умений и навыков. *Уровень овладения плавательными навыками* оценивается по 4-балльной системе. Сумма баллов по тестам на каждом этапе обучения делится на количество тестов- получается средний балл. Данные заносятся в протокол и далее, с учётом *оценки качества выполнения плавательного упражнения*), анализируется.

3,5 балла и выше- высокий уровень,

2,5- 3,4 балла- средний уровень,

2,4 балла и ниже- низкий уровень

Информационные источники (списки литературы, интернет-источники).

1. Чеменева А.А «Система обучения плаванию». «Детство- Пресс» - 2011 год.
2. Осокина Т.И. «Как научить детей плавать» пособие для воспитателей детского сада – М...» Просвещение», 1985г.
3. Баранова Н.П «Плавание начальное обучение». М...» Человек» 2013 год.

