

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому  
направлению развития детей № 33 «Веснушки»  
Юридический адрес: 624981, Свердловская область, город Серов, ул. Ленина, дом 236-а,  
телефон 8(34385)77710

Рассмотрена  
Протокол Педагогического совета  
Протокол от «30» *августа* 2023 № *2*

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ д/с № 33 «Веснушки»  
*И.А.Левчук*  
Приказ от «30» *августа* 2023 г. № *117/1*

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Аквааэробика»

**Направленность:**

Физкультурно-спортивная

**возраст обучающихся:** 5-7 лет

**срок реализации:** 2 года

Серовский городской округ

2023 г.

## Целевой раздел Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Аквааэробика» (далее - Программа) разработана с целью организации дополнительной образовательной деятельности детей 5-7 лет.

Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание представляет собой одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений.

Поиск наиболее эффективных средств, целенаправленно воздействующих на формирование техники движений в процессе обучения плаванию особенно актуален для детей дошкольного возраста, поскольку в данный период происходит интенсивное формирование знаний, умений, навыков. С этим возрастом связано глобальное психическое новообразование - произвольность психических процессов и поведения, проявляющаяся в способности управлять своей умственной и двигательной деятельностью.

Выполнение плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде, создает определенные трудности для восприятия собственных движений и управления ими. Успешное овладение двигательным действием в значительной степени зависит от того, насколько развита у ребёнка способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, насколько адекватны его двигательные представления.

**Актуальность** программы заключается в том, что плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Игры и развлечения на воде - один из самых полезных видов физических упражнений, способствующий оздоровлению детей, укрепляющий их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма. В последнее время увеличение числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата определило необходимость поиска эффективных средств коррекции в условиях ДОО. Одним из таких средств являются занятия аквааэробикой.

**Аквааэробика** - это популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать детей. Одной из её особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном (в отличие от плавания) 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 связки и мышцы, которые с трудом развиваются во время занятий на суше; например, сухожилия, ограничивающие с боков подколенную ямку.

Велико гигиеническое значение аквааэробики. Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов.

Занятия аквааэробикой помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм:

- формирование “мышечного корсета”;
- предупреждение искривлений позвоночника;
- гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;

· устранение повышенной возбудимости и раздражительности, подверженности простудным заболеваниям.

Программа включает элементы танца на воде, различных игр и эстафет на воде.

Настоящая программа не дублирует содержание основной общеобразовательной программы в ДОУ, является дополнительной и учитывает специфику работы с детьми дошкольного возраста, возрастные особенности воспитанников дошкольных образовательных учреждений. Ее отличительной особенностью является развернутая деятельность педагога, направленная на обучение детей аквааэробике, в процессе которой происходит развитие физической и общей культуры, гармонии и высокой самооценки, приобщение к здоровому и активному образу жизни.

### **Нормативно – правовое обеспечение программы:**

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273–ФЗ Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи« (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573)

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (Зарегистрирован 29.01.2021 № 62296)

5. Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изм. на 30 сентября 2020 года);

6. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 г. № 1028.

**Цель программы:** обеспечение оздоровления, закаливания детского организма, всестороннего физического развития средствами музыкальных ритмичных согласованных движений в воде.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;
- обучение уверенным и безбоязненным движениям в воде под музыку;

**Развивающие:**

- развитие творчества в игровых действиях под музыку в воде;
- выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде.
- развитие чувства ритма, пластики в движениях;
- развитие двигаться под музыку при выполнении упражнений;
- гармоничное развитие мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
- развитие плавательных навыков через разучивание согласованных упражнений и композиций.

**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;
- воспитание доброжелательных взаимоотношений между детьми.

#### **Оздоровительные:**

- повышение сопротивляемости организма к заболеваниям;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;
- укрепление сухожилий связочно-суставного аппарата;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

#### **Принципы и подходы к формированию Программы**

1. Принцип последовательности (все задачи решаются методом усвоения материала «от простого к сложному», в соответствии с познавательными возрастными возможностями детей);
2. Принцип доступности (заключается в простоте изложения и понимания материала);
3. Принцип наглядности;
4. Принцип индивидуализации (учитывает психологические особенности дошкольников);
5. Принцип результативности (обеспечивает соответствие целей программы и возможностей их достижения).

#### **Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.**

**5-6 лет.** Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё незавершенно (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

**от 6 до 7 лет:** седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по – прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

### **Планируемые результаты.**

#### **5-6 лет**

К шести годам:

-ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений;

-ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

-ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль;

-ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих.

#### **6-7 лет**

-у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

-ребёнок владеет основными движениями, элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;

-ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

-ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

-ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль;

-ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

-ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.

## Содержательный раздел.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены друг с другом, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей сложности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Программа предусматривает взаимодействие детей в воде через игры и игровые упражнения, а также развитие движений по акваэробике.

Программа «Акваэробика» составлена для детей 5 - 7 лет, рассчитана на 2 учебных года. Программа содержит 7 занятий для каждой возрастной группы. Материал одного занятия реализуется в течение месяца по одному разу в неделю. Таким образом, одно занятие проходит 4 раза в месяц:

Первая неделя – знакомим детей с упражнениями на этот месяц;

Вторая неделя – следим, чтобы дети выполняли упражнения качественно;

Третья и четвертая недели – увеличиваем темп выполнения упражнений, добиваемся тренирующего эффекта.

При составлении занятий использовался тематический принцип.

Занятия предусматривают выполнение плавательных и физических упражнений под музыку в воде с элементами танцевальных движений, различные эстафеты и игры на воде в оздоровительных целях.

Включают элементы художественного плавания, комплексы и плавательные упражнения, игры и игровые задания с предметами, восстановительные упражнения, эстафеты на воде.

Движения в воде рассматривается как комплексный навык, требующий отдельной отработки каждого плавательного элемента: задержка дыхания, погружение, всплытие, лежание, скольжение, работа рук, работа ног, правильное дыхание.

Ведущим методом обучения является игровой метод. Игра – это естественная потребность ребенка, умелое удовлетворение которой позволяет проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и успешно решать поставленные задачи.

Для достижения максимальных результатов, на занятиях используются следующие методы обучения:

**наглядный:** показ пособий и видеоматериалов, показ упражнений и приёмов, имитация, зрительные ориентиры, показ инструктора;

**словесный:** объяснения, указания, беседа, рассказ, заучивание терминологии, команды, распоряжения, пояснения;

**практический:** выполнение упражнений в команде и индивидуально, повторение упражнений, игры, выполнение контрольных нормативов.

### Календарное планирование

Программа содержит 7 занятий для каждой возрастной группы. Материал одного занятия реализуется в течение месяца по одному разу в неделю. Таким образом, одно занятие проходит 4 раза в месяц:

**Первая неделя** – знакомим детей с упражнениями на этот месяц;

**Вторая неделя** – следим, чтобы дети выполняли упражнения качественно;

**Третья и четвертая недели** – увеличиваем темп выполнения упражнений, добиваемся тренирующего эффекта.

Тематическое планирование:

месяц	1 год обучения	2 год обучения
Октябрь	Инструктаж по технике безопасности На полянке	Инструктаж по технике безопасности На полянке
Ноябрь	Зоопарк	Туристы
Декабрь	Цирк	Прогулка в лес
Январь	Теремок	Карусель
Февраль	Морское путешествие	Палочка-выручалочка
Март	Айболит	Веселый мяч
Апрель	В гости	Спортивные соревнования

## Планы-конспекты занятий. 1 год обучения

### Занятие № 1 «НА ПОЛЯНКЕ»

**Задачи:** Познакомить детей с понятием аквааэробика, правилами поведения на занятии, способствовать улучшению работы сердечно - сосудистой системы, ритмичности работы сердца и усилению тока крови, прививать навык правильной осанки, воспитывать настойчивость, самостоятельность.

№	Содержание	Методические указания
1	<b>Вводная часть</b>	2- 3 мин
	Ходьба обычным шагом, скользящий шаг, с подниманием колена, прыжки с продвижением вперед, бег, ходьба.	
2	<b>Основная часть</b>	15 -17 мин
2.1	«Гармошка». И.П. ноги врозь, руки разведены в стороны. Сводить руки перед собой слегка перекрещивая их и разводить в стороны.	ноги слегка согнуты в коленях, руки в воде по плечи, слегка согнуты в локтях (повт.8-10раз).
2.2	«Бабочка». И.П. ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны ладонями вниз. Опускать и поднимать руки до уровня плеч.	локти и колени слегка согнуты, руки в воде (повт.8-10 раз).
2.3	«Ветер». И.П. ноги врозь, руки вытянуты вперед на уровне плеч, ладонями вниз. Выполнить маховые движения руками назад, развернуть ладони вверх и выполнить мхах руками вперед, вновь развернуть ладони вниз.	руки действуют подобно ковшу, сгребая воду по направлению движения, локти слегка согнуты (повт.8-10 раз).
2.4	«Лошадки». И.П. правую ногу выдвинуть вперед, слегка согнуть. Наклониться вперед, перенеся вес тела на правую ногу, поднять сзади левую ногу, руками отталкивать воду назад. Затем поставить левую ногу и перенести вес тела назад, поднимая правую ногу, воду отталкивать вперед.	опорная нога слегка согнута в колене, по завершению движения убедиться, что нога касается дна бассейна (повт.8-10 раз).
2.5	«Футбол». И.П. встать левым боком к поручню, ноги на ширине плеч, левой рукой держаться за поручень. Делать мах правой ногой. Поменять положение, встав правым боком, сделать махи левой ногой.	спина прямая, ногу высоко неподнимать (повт.8-10 раз).
2.6	«Бабочка порхает» И.П. лечь на спину, взявшись руками за поручень. Ноги согнуть в коленях, стопы соединить. Сводить и разводить колени.	выполняя упражнение, стараться держать стопы вместе(повт.8-10 раз).
2.7	«Велосипед» И.П. лежа на спине, держаться руками за поручень. Выполнять движения ногами, имитируя езду на велосипеде.	выполняя упражнение, ноги держать под водой, стараясь не поднимать брызг (повт.10-15раз).
3	<b>Заключительная часть</b>	3-5 мин
3.1	«Деревья качаются». И.П. встать левым боком к поручню, нога на ширине плеч, левой рукой держаться за поручень. Поднять правую руку вверх, наклониться влево, сделать несколько наклонов. Повторить упражнение с левой руки.	наклоняться в противоположную от руки сторону, пока не почувствуется легкое напряжение мышц (повт.8-10 раз).



3.2	«Загораем на солнышке» Групповая релаксация. И.П. встать в круг, взявшись за руки. Лечь на спину и расслабиться.	2-3 мин.
	<b>Свободное плавание.</b>	

## Занятие № 2 «ЗООПАРК»

**Оборудование:** аквапалки по количеству детей.

**Задачи:** Повторить правила поведения на занятии. Учить выполнять упражнения, согласовывая свои действия с действиями других детей, укреплять связочно-суставной аппарат, прививать навык личной гигиены, воспитывать ловкость.

№	Содержание	Методические указания
1	<b>Вводная часть</b>	2- 3 мин
	Ходьба обычным шагом, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба боком приставным шагом, прыжки поочередно на одной другой ноге.	
2	<b>Основная часть</b>	15-17 мин
2.1	«Садимся в машину, включаем дворники». И.П. сидя по плечи в воде, руки согнуты в локтях ладонями от себя. По- ворачивать обе руки вправо влево, имитируя движение «дворников».	спина прямая, постепенно увеличивать амплитуду и темп движения (10-12 раз).
2.2	«Заводим моторчик». И.П. сидя по плечи в воде, руки согнуты в локтях перед грудью. Делать вращения руками к себе и от себя.	руки держать под водой, ладони сжаты в кулачок, совершать вращения на уровне груди (4раза по 8 вращений)
2.3	«Тормоза». И.П. ноги на ширине плеч, одна нога слегка выдвинута. Руками попеременно отталкивать воду вперед	колени и локти слегка согнуты, руки находятся в воде (10-12раз).
2.4	«Кенгуру». И.П. сидя на аквапалке, ноги на ширине плеч. Прыгать на двух ногах от одного бортика к другому	держат аквапалку двумя руками, отталкиваться от дна ногами, стараясь подпрыгнуть выше, колени не разгибать (4 раза)
2.5	«Слоны танцуют». И.П. Сесть на штангу, ноги на ширине плеч. Поочередно поднимать согнутые в коленях ноги, перенося вес тела с одной ноги на другую.	вес тела перемещать на опорную ногу, колени согнуты(повт.10-18 раз)
2.6	«Медведи трут спинку». И.П. лечь на спину, аквапалка подшейей, руками обхватить палку. Колени согнуть и подтянуть к животу. Поворачивать колени влево и вправо.	верхняя часть тела неподвижна, колени держать вместе (10-18 раз)
2.7	«Обезьяны на лиане». И.П. лечь на спинку, аквапалка подшейей, руками обхватить палку. Напрягая мышцы живота, подтянуть колени к груди, затем обратно выпрямить ноги	ноги держать вместе, делать толчок ногами в воду (10-15 раз)
3	<b>Заключительная часть</b>	3-5 мин
3.1	«Цапли». И.П. Встать на одну ногу, подтянуть колено другой ноги к животу, обхватив руками. Поменять ноги	не выпрямлять опорную ногу полностью, стараться подтянуть колено как можно выше. (4 раза по 3-4 сек. на каждой ноге)
3.2	«Ленивец просыпается». И.П. Ноги врозь. Наклонится вперед, округлив спину. Подниматься, выпрямляя спину и расправляя плечи, отводя их немного назад. Свести лопатки	ноги слегка согнуты в коленях, выполнять в медленном темпе(8-10 раз)

3.3	Лисичка осматривается». И.П. Ноги врозь, руки вытянуты вперед. Повороты туловища влево, вправо вместе с руками	ноги слегка согнуты в коленях, поворачивать только верхнюю часть туловища (по 5 раз)
3.4	Тюлени спят». И.П. Лечь на спину, палка под шейей, расслабиться	расслабить мышцы, лежать спокойно
	<b>Свободное плавание.</b>	

### Занятие №3 «ЦИРК»

**Оборудование:** мячи по количеству детей.

**Задачи:** способствовать развитию мышечной силы рук, пресса, укреплять мышцы ног, тренировать способность сохранять равновесие в воде, воспитывать положительно отношение к занятию.

№	Содержание	Методические указания
1	<b>Вводная часть</b>	2- 3 мин
	Ходьба на месте, ходьба с выведением прямых ног вперед-вверх, ходьба с высоким подниманием колен, делая хлопок под коленом, прыжки на двух ногах, бег с отведением пяток назад вверх к ягодицам.	
2	<b>Основная часть</b>	15-17 мин
2.1	«Барабаны бьют». И.П.сидя по плечи в воде, в руках мяч. Согнуть руки в локтях на уровне груди. Выполнять поочередные движения руками, имитируя игру на барабанах	локти разведены в стороны, держать на уровне груди (2 раза по 10 сек).
2.2	«Выходят на арену силачи». И.П. сидя по плечи в воде, руки вдоль туловища. Поднимать руки в стороны до уровня плеч и опускать вниз	руки слегка согнуты в локтях, ладонями вниз, не поднимать руки высоко, спину держать прямо (8-10 раз).
2.3.	И.П. сидя по плечи в воде, руки с мячом впереди вниз. Поднимать руки вперед вверх до уровня груди и опускать вниз	руки слегка согнуты в локтях, ладонями вниз, упражнение выполнять в воде, спина прямая (8-10 раз).
2.4.	И.П. сидя по плечи в воде, руки над головой, ладони развернуты от себя. Разводить руки в стороны до уровня плеч и поднимать обратно вверх	не опускать руки низко в воду, разводя руки в стороны напрягать мышцы рук (8-10раз).
2.5.	И.П. сидя по плечи в воде, руки вытянуть вперед, гантели вертикально. Развести руки в стороны на уровне плеч и вернуть обратно перед грудью	Руки слегка согнуты в локтях, положение рук не менять, держать вертикально
2.4.	И.П. сидя по плечи в воде, руки впереди вниз, ладонями вверх. Сгибать руки в локтях, поднимая гантели к плечам и разгибать обратно вниз	при сгибании рук локти прижать к туловищу (8-10 раз).
2.5	«Цирковые лошадки». И.П. стоя, одна нога выдвинута вперед, другая сзади. Прыжки с продвижением вперед к другому бортику. Поменять положение ног, руки имитируют хват за уздечку.	ноги слегка согнуты в коленях, спина прямая (4 раза)
2.6	«Канатоходцы». И.П. стоя, ноги вместе, руки в стороны. Скользить вперед по дну поочередно левой- правой ногами	стопы стараться не отрывать одна (4 раза от бортика к бортику)

2.7	«Гимнасты». И.П. встать левым боком к поручню, левой рукой держась за поручень, правая рука на поясе. Махи правой ногой 5 раз вперед, 5 раз в сторону, 5 раз назад. Повторить другой ногой.	Ногу поднимать не высоко, туловище не наклонять (15 махов каждой ногой).
2.8	«Дрессированные медведи на велосипеде». И.П. круг наспину, одет как рюкзачок. Лечь на спину, держась за поручень. Выполнять движения ногами, имитируя езду на велосипеде.	упражнения выполнять в воде, не поднимая брызги (10-15 сек)
2.9	«Тюлени машут хвостом». И.П. лежать на спине, круг одет рюкзачком, ноги вытянуты. Поднимать и опускать прямые ноги, напрягая мышцы пресса	не сгибать ноги в коленях (10-15 раз).
2.10	«Веселые обезьянки» И.П. лежать на спине, руками держимся за поручень. Колени согнуть, подтянуть к животу, поворачивать нижнюю часть туловища вправо-влево	колени держать согнутыми, поворачивать нижнюю туловища (10-15 раз).
3	<b>Заключительная часть</b>	3-5 мин
3.1	«Артисты кланяются». И.П. стоя, ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед	колени не сгибать, спина прямая (8-10 раз).
3.2	«Зрители аплодируют». И.П. Сидя в воде, руки разведены в стороны. Сводить и разводять руки, делая хлопок	упражнение выполнять в воде, не поднимать брызги (8-10раз).
3.3	«Артисты прощаются». И.П. стоя, ноги на ширине плеч, правая рука поднята вверх. Делать плавные махи над головой. Повторить левой рукой	руку держать напряженной (8раз каждой рукой).
3.4	«Артисты отдыхают». И.П. лечь на спину, круг рюкзачком. Расслабиться.	
	<b>Свободное плавание.</b>	

#### Занятие №4 «ТЕРЕМОК»

**Оборудование:** аквапалки по количеству детей.

**Задачи:** способствовать формированию правильной осанки, развивать силу, гибкость, воспитывать интерес к выполнению упражнений.

№	Содержание	Методические указания
1	<b>Вводная часть</b>	2- 3 мин
	Ходьба на месте, ходьба приставным шагом (по бревну), скользим по дну поочередно правой левой ногой (идем по скользкому месту), бег по кругу, ходьба	
2	<b>Основная часть</b>	15-17 мин
2.1	«Стоит в поле теремок, он не низок, не высок». И.П. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, сделав крышу домика, опустить вниз	спина прямая, руки поднимать через стороны (8-10 раз).
2.2	«Он не узок не широк». И.П. ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны на уровне груди. Свести руки перед грудью, развести обратно в стороны	руки прямые, не опускать ниже груди, спина ровная (8-10раз).

2.3	«Мышка бежит». И.П. ноги вместе, руки согнуты в локтях. Бег на месте с захлестом ног назад.	спина прямая, пятки поднимать выше к ягодицам (8-10 раз).
2.4	«Прыгает лягушка». И.П. сесть на палку, перекинув одну ногу. Прыжкина палке с продвижением вперед. Спрашивает: « Кто в домике живет?». «Я мышка». Повторить упражнение «мышка». «А я лягушка - попрыгушка». Повторить упражнение «лягушка». Стали жить вдвоем.	(8-10 раз).
2.5	«Едет по лесу зайчик - велосипедист». И.П. Аквапалка под шеей, лечь на спину держась за палку. Выполнять поочередные движения ногами, имитируя езду на велосипеде. Спрашивает: « Кто в домике живет?» «Я мышка», «я лягушка - попрыгушка». Повторить эти упражнения. Стали жить втроем.	ноги работают в воде, не поднимая брызг (8-10раз).
2.6	«Идет по лесу волк - гимнаст». И.П. аквапалка под шеей, лечь на спину держась за палку. Согнуть колени и выпрямляя, развернуть ноги вправо. Согнуть колени и выпрямляя, развернуть влево. Спрашивает: « Кто в домике живет?» « Я мышка», « Я лягушка», « Я зайчик». Повторить эти упражнения. « А я волк». Повторить упражнение «волк».	(8-10 раз).
2.7	«Лисичка – акробатка». И.П. Ноги на ширине плеч, палка в руках перед грудью, широкий хват. Сделать выпад вперед вместе с руками, вернуться обратно. Повторить с другой ноги. Спрашивает: « Кто в домике живет?» «Я мышка», «Я лягушка», «Я зайчик», «Я волк». Повторить эти упражнения. « А я лисичка», повторить это упражнение. Стали жить впятером.	на выпаде колени согнуть, руки на уровне груди, спина прямая (8-10 раз).
2.8	«Идет мишка - силач». И.П. ноги на ширине плеч, палка в руках над головой. Наклоны туловища вправо влево. (Повороты туловища вправо влево, руки с палкой на уровне груди). Спрашивает: «Кто в домике живет?» «Я мышка, лягушка, зайчик, волк, лисичка», повторить эти упражнения. «А я медведь», повторить упражнение.	выполнять с большой амплитудой (8-10 раз).
2.9	«Сел на теремок» И.П. сесть на палку, как на скамейку держась за палку руками. Выполнить приседания, в конце упасть на спину «сломался теремок». Все звери разбежались	(6-8 раз).
3	<b>Заключительная часть</b>	3-5 мин
3.1	«Ночь в теремке». Лечь на спину с аквапалкой и расслабиться	
	<b>Свободное плавание.</b>	

## Занятие № 5 «ТУРИСТЫ»

**Оборудование:** без предметов, на мелкой воде.

**Задачи:** развивать силу мышц рук и ног, укреплять мышцы спины, способствовать формированию правильной осанки, воспитывать интерес к выполнению упражнений.

№	Содержание	Методические указания
1	<b>Вводная часть</b>	2- 3 мин
	Ходьба маленькими шагами (дети), большими шагами (мама), гигантскими шагами (папа), поскользнулись (скользящий шаг по дну), ходьба по камушкам (шайбы), бег, ходьба на месте	
2	<b>Основная часть</b>	15-17 мин
2.1	«Какая красота». И.П. сидя на дне бассейна, руки разведены в стороны. Сводить и разводить руки.	спина прямая, руки разводить широко (8-10 раз).
2.2	«Ставим палатку». И.П. сидя на дне, поочередно вытягиваем руки вперед.	плечи в воде, ладонками толкаем воду вперед (8-10 раз).
2.3	«Кузнечики». И.П. сидя на дне, руки в упоре сзади, колени согнуты. Приподнять ноги, поочередно выпрямляем ноги	напрягать мышцы пресса, носочки ног на себя, толкать воду стопой (8-10 раз).
2.4	«Бабочка». И.П. сидя на дне, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях. Приподнять ноги, разводить колени врозь – вместе	стопы держать вместе, разводить только колени (8-10раз).
2.5	«Лягушки». И.П. лечь на живот, руками упор впереди. Ногами имитировать «брасс»	можно выполнять упражнение, разводя прямые ноги (8-10 раз).
2.6	«Мостик». И.П. сидя на дне, руки в упоре сзади, колени согнуты, стопы на дне. Приподнять живот, спину выпрямить, голову положить на воду, задержаться, затем вернуться в и.п.	стараться образовать прямую линию, стопы не отрывать от дна (8-10 раз).
2.7	«Загораем». И.П. лежа на животе, упор руками впереди. Приподняться на руках, прогнуть спину.	голову не запрокидывать назад, выполнять в медленном темпе (8-10 раз).
2.8	«Ветер качает деревья». И.П. лечь на правый бок, упор наруку, ноги прямые. Сделать махи левой ногой. Поменять положение, лечь на левый бок, сделать махи правой ногой	поднимать прямую ногу(8-10 раз).
2.9	«Ящерица». И.П. сидя на дне, руки согнуты в локтях. Передвигаться вперед на ягодицах, приподнимая поочередно одну другую половинку, делая небольшое движение вперед. Затем тоже назад	руками помогать, отталкиваясь от воды (по 10 движений вперед и назад).
2.10	«Переправа». И.П. встать на руки впереди, принять горизонтальное положение тела (упр. Крокодил). Опустить голову в воду, задержав дыхание, продвигаться на руках вперед, работая прямыми ногами	ноги прямые (по 2 раза от бортика к бортику)
3	<b>Заключительная часть</b>	3-5 мин
3.1	«Заблудились». И.П. Сидя на дне, колени согнуты, руки за головой. Повороты	стопы не отрывать от дна, спина прямая (8-10

	туловища вправо- влево	раз).
3.2	«Привал». И.П. сидя на дне, ноги прямые. Наклониться вперед, стараясь достать пальцы ног руками	упражнение выполнять в медленном темпе (8-10 раз).
3.3	«Слушаем птичек». И.П. сидя на дне. Наклоны головы вправо- влево	(8-10 раз).
3.4	«Отдых». И.П. в парах, один ребенок ложиться на спину, другой поддерживает его. Поменяться.	
	<b>Свободное плавание.</b>	

### Занятие №6 «АЙБОЛИТ»

**Оборудование:** без предмета

**Задачи:** укрепление мышечного аппарата, формирование правильной осанки, способствовать развитию выносливости, воспитывать организованность.

№	Содержание	Методические указания
1	<b>Вводная часть</b>	2- 3 мин
	«К Айболиту ножки шагают по дорожке» - ходьба обычная. «Через камушки шагаем и колено поднимаем»- ходьба с высоким подниманием колена. «Ножкой правой (левой) мы немножко поскользнулись на дорожке» - скользящий шаг. «Мы под мостиком пройдем низко голову нагнем» - ходьба на корточках с погружением головы в воду. «На носочки встанем руки к солнышку потянем» - ходьба на носочках, вытянув руки над головой. «Нам опаздывать нельзя побежим бегом друзья» - бег, 1 круг в одну сторону, затем в другую.	
2	<b>Основная часть</b>	15-17 мин
2.1	«Добрый доктор Айболит, он под деревом сидит». И.П. Стоя ноги на ширине, руки вдоль туловища. Присесть, руки поднять вверх, встать, руки вдоль туловища	спина прямая, руки поднимать выше (8-10 раз).
2.2	«Приходи к нему лечиться и корова». И.П. стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Ходьба, переступая с ноги на ногу, поднимая прямую ногу в сторону	поднимая ногу, колено не сгибать, носочек тянуть (8-10раз).
2.3	«... и волчица». И.П. стоя, руки согнуты в локтях. Бег на месте	(8-10 сек).
2.4	«...и жучок». И.П. основная стойка. Выполнить прыжок споворотом, можно с падением в воду	стараться сделать полный оборот, стоять дальше от бортика(6-8 раз).
2.5	«...и медведица». И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поднимать поочередно согнутое колено правой (левой) ноги в сторону.	поднимая колено, развернуть носочек в сторону (8-10раз).
2.6	«Зайчик попал под трамвайчик». И.П.основная стойка. Прыжки поочередно на правой левой ноге	
2.7	«прилетела бабочка». И.П. слегка присесть, руки в стороны. Махи руками вверх вниз	спина прямая, руки слегка согнуты в локтях, ладонями вниз(8-10 раз).

2.8	«Кузнечик». И.П.сидя на коленях, правая рука вытянута вперед. Выталкивать воду поочередно левой - правой рукой вперед	толкать воду ладонями, руку выпрямлять до конца (8- 10 раз).
2.9	«Сел на орла Айболит». И.П. ноги шире плеч, носочки в стороны, руки держать на плечах. Приседать, колени в стороны	придерживать гантели, локти в стороны, приседать медленно (8-10 раз).
2.10	«Орел полетел». И.П. стоя, ноги на ширине плеч, правая рука внизу, левая вверху. Наклоны вправо, левая рука над головой. Поменять положение рук, наклоны влево	колени не сгибать, стопы от дна не отрывать, рука над головой слегка согнута, наклон ниже (8-10 раз).
2.11	«У бегемотиков животики болят». И.П. лечь на спину,руками держимся за поручни, ноги вытянуты вперед. Согнуть колени, подтянуть к животу и выпрямить.	ноги не погружать глубоко,носочки тянуть на себя(8-10 раз).
2.12	«А рядышком акулы». И.П. лечь на спину, руками держимся за поручни, ноги прямые. Поворачивать обе ноги вправо- влево.	Подгот.гр. Ноги вместе, носочки тянуть вперед, поворачивать нижнюю часть туловища (8-10 раз)
2.13	«Крокодилы машут хвостом». И.П. лечь на спину, руками держимся за поручни, ноги прямые. Поднимать обе ноги вверх-вниз.	Подг.гр. Ноги держать вместе, напрягать мышцы пресса(8-10 раз).
3	<b>Заключительная часть</b>	3-5 мин
3.1	«Обнимаемся». И.П. стоя ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Обхватить себя руками за спину.	(8-10 раз).
3.2	«Жирафы». И.П. основная стойка. Встать на носочки и потянуться руками вверх	(8-10 раз).
3.3	«Страусята». И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки в замок за спиной. Наклон вперед, руки поднять вверх, смотреть вперед	(8-10 раз).
3.4	«Прощаемся». И.П. основная стойка. Наклоны головы влево - вправо	(8-10 раз).
3.5	Отдыхаем». И.П. лечь на спину, круг под головой. Расслабиться	
	<b>Свободное плавание.</b>	



## Занятие № 7 «В ГОСТИ МЫ ПОШЛИ»

**Оборудование:** аквапалки по числу детей.

**Задачи:** развивать мышцы ног, пресса, способствовать увеличению объема легких, способствовать развитию координации движений, воспитывать чувство товарищества.

№	Содержание	Методические указания
1	<b>Вводная часть</b>	2- 3 мин
	Ходьба на месте, 2 шага вперед, 2 шага назад; 2 шага вправо, 2 шага влево; поворот вокруг себя на счет 4, боковой галоп вправо-влево	
2	<b>Основная часть</b>	15-17 мин
2.1	«Обрадовались». И.П. ноги вместе, руки вдоль туловища. Прыжок - ноги врозь, руки над головой, хлопок. Прыжок -ноги вместе, руки вниз	выполнять слаженно, сначала медленно, затем увеличивать темп (8-10 раз).
2.2	«Обнимаемся». И.П. сидя по плечи в воде, руки разведены в стороны. Перекрестить руки, заведя их как можно дальше за спину	руки под водой, стараться достать лопатки (8-10 раз).
2.3	«Кипятим чай». И.П. сидя по плечи в воде, руки в замок, округлив локти. Сделать вдох, опустить голову в воду – выдох	погружать в воду всю голову, делать полный выдох, чтобы на поверхности были пузыри. Можно выполнять в парах (5 раз).
2.4	«Садимся на диванчик». И.П. Лечь спиной на аквапалку, взяться руками за поручень. Опустить нижнюю часть туловища вниз, сделать уголок ногами. Затем выпрямить тело горизонтально	аквапалка вдоль позвоночника, выдвинута под голову, упражнение выполнять, напрягая мышцы пресса, с усилием опускать вниз, возвращаясь в и.п. – расслабиться (8-10 раз).
2.5	«Покатаемся». И.П. лежа на аквапалке, взяться за поручень руками. Выполнять упражнение «велосипед».	палка вдоль позвоночника, ноги работают в воде (8-10 раз).
2.6	«Потанцуем». И.П. стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках, опущена на воду. Прыжки, с поворотом таза вправо-влево	поворачивать только нижнюю часть туловища (8-10раз).
2.7	«Танец матросов». И.П.стоя, ноги вместе, руки на поясе. Присесть, встать – правая нога на пятку, присесть, встать -левая нога на пятку	приседая, колени в стороны, спина прямая (8-10 раз).
3	<b>Заключительная часть</b>	3-5 мин
3.1	«Прощаемся». И.П. поднять руки вверх, потрясти кистями, опустить	
3.2	«Вытираем пол». И.П. стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках. Наклониться вперед, погружая палку в воду.	колени не сгибать, спина прямая (8-10 раз).
3.3	«Устали». И.П. о.с. поднять руки вверх, потянуться, уронить руки вниз, наклониться	сбрасываем руки вниз, спина круглая, руки свисают свободно (8-10 раз).

3.4	«Отдыхаем». ИП. Лечь на спину с аквапалкой, расслабиться	
	<b>Свободное плавание.</b>	

## 2 год обучения.

### Занятие № 1 «НА ПОЛЯНКЕ»

**Задачи:** Повторить с детьми понятие аквааэробика, в чем польза занятия, правила поведения на занятии, способствовать улучшению работы сердечно - сосудистой системы, ритмичности работы сердца и усилению тока крови, прививать навык правильной осанки, воспитывать настойчивость, самостоятельность.

№	Содержание	Методические указания
1	<b>Вводная часть</b>	2- 3 мин
	Ходьба обычным шагом, скользящий шаг, с подниманием колена, прыжки с продвижением вперед, бег, ходьба.	
2	<b>Основная часть</b>	15 -20 мин
2.1	«Гармошка». И.П. ноги врозь, руки разведены в стороны. Сводить руки перед собой слегка перекрещивая их и разводить в стороны.	ноги слегка согнуты в коленях, руки в воде по плечи, слегка согнуты в локтях (10-15 раз).
2.2	«Бабочка». И.П. ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны ладонями вниз. Опускать и поднимать руки до уровня плеч.	локти и колени слегка согнуты, руки в воде (10-15 раз).
2.3	«Ветер». И.П. ноги врозь, руки вытянуты вперед на уровне плеч, ладонями вниз. Выполнить маховые движения руками назад, развернуть ладони вверх и выполнить махи руками вперед, вновь развернуть ладони вниз.	руки действуют подобно ковшу, сгребая воду по направлению движения, локти слегка согнуты (10-15 раз).
2.4	«Лошадки». И.П. правую ногу выдвинуть вперед, слегка согнуть. Наклониться вперед, перенести вес тела на правую ногу, поднять сзади левую ногу, руками отталкивать воду назад. Затем поставить левую ногу и перенести вес тела назад, поднимая правую ногу, воду отталкивать вперед.	опорная нога слегка согнута в колене, по завершению движения убедиться, что нога касается дна бассейна (10-15 раз).
2.5	«Футбол». И.П. встать левым боком к поручню, ноги на ширине плеч, левой рукой держаться за поручень. Делать мах правой ногой. Поменять положение, встав правым боком, сделать махи левой ногой.	спина прямая, ногу высоко не поднимать (10-15 раз).
2.6	«Бабочка порхает» (нарукавники). И.П. лечь на спину, взявшись руками за поручень. Ноги согнуть в коленях, стопы соединить. Сводить и разводить колени.	выполняя упражнение, стараться держать стопы вместе (10-15 раз).

2.7	«Велосипед» И.П. лежа на спине, держаться руками за поручень. Выполнять движения ногами, имитируя езду на велосипеде.	выполняя упражнение, ноги держать под водой, стараясь не поднимать брызг (20-25раз).
3	<b>Заключительная часть</b>	3-5 мин
3.1	«Деревья качаются». И.П. встать левым боком к поручню, ноги на ширине плеч, левой рукой держаться за поручень. Поднять правую руку вверх, наклониться влево, сделать несколько наклонов. Повторить упражнение с левой руки.	наклоняться в противоположную от руки сторону, пока не почувствуется легкое напряжение мышц (10-15 раз).
3.2	«Загораем на солнышке» Групповая релаксация. И.П. встать в круг, взявшись за руки. Лечь на спину и расслабиться.	2-3 мин.
	<b>Свободное плавание.</b>	

## Занятие № 2 «ТУРИСТЫ»

**Оборудование:** без предметов, на мелкой воде.

**Задачи:** развивать силу мышц рук и ног, укреплять мышцы спины, способствовать формированию правильной осанки, воспитывать интерес к выполнению упражнений.

№	Содержание	Методические указания
1	<b>Вводная часть</b>	2- 3 мин
	Ходьба маленькими шагами (дети), большими шагами (мама), гигантскими шагами (папа), поскользнулись (скользящий шаг по дну), ходьба по камушкам (шайбы), бег, ходьба на месте	
2	<b>Основная часть</b>	15-20 мин
2.1	«Какая красота». И.П. сидя на дне бассейна, руки разведены в стороны. Сводить и разводить руки.	спина прямая, руки разводить широко (10-15 раз).
2.2	«Ставим палатку». И.П. сидя на дне, поочередно вытягиваем руки вперед.	плечи в воде, ладошками толкаем воду вперед (10-15 раз).
2.3	«Кузнечики». И.П. сидя на дне, руки в упоре сзади, колени согнуты. Приподнять ноги, поочередно выпрямляем ноги	напрягать мышцы пресса, носочки ног на себя, толкать воду стопой (10-15 раз).
2.4	«Бабочка». И.П. сидя на дне, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях. Приподнять ноги, разводить колени врозь – вместе	стопы держать вместе, разводить только колени (10-15 раз).
2.5	«Лягушки». И.П. лечь на живот, руками упор впереди. Ногами имитировать «басс»	можно выполнять упражнение, разводя прямые ноги (10-15 раз).
2.6	«Мостик». И.П. сидя на дне, руки в упоре сзади, колени согнуты, стопы на дне. Приподнять живот, спину выпрямить, голову положить на воду, задержаться, затем вернуться в и.п.	стараться образовать прямую линию, стопы не отрывать от дна (8-10 раз).

2.7	«Загораем». И.П. лежа на животе, упор руками впереди. Приподняться на руках, прогнув спину.	голову не запрокидывать назад, выполнять в медленном темпе (10-15 раз).
2.8	«Ветер качает деревья». И.П. лечь на правый бок, упор наруку, ноги прямые. Сделать махи левой ногой. Поменять положение, лечь на левый бок, сделать махи правой ногой	поднимать прямую ногу (10-15 раз).
2.9	«Ящерица». И.П. сидя на дне, руки согнуты в локтях. Передвигаться вперед на ягодичах, приподнимая поочередно одну другую половинку, делая небольшое движение вперед. Затем тоже назад	руками помогать, отталкиваясь от воды (по 12 движений вперед и назад).
2.10	Переправа». И.П. встать на руки впереди, принять горизонт-гальное положение тела (упр. Крокодил). Опустить голову в воду, задержав дыхание, продвигаться на руках вперед, работая прямыми ногами	ноги прямые (по 4 раза от бортика к бортику)
3	<b>Заключительная часть</b>	3-5 мин
3.1	«Заблудились». И.П. Сидя на дне, колени согнуты, руки за головой. Повороты туловища вправо- влево	стопы не отрывать от дна, спина прямая (8-10 раз).
3.2	«Привал». И.П. сидя на дне, ноги прямые. Наклониться вперед, стараясь достать пальцы ног руками	упражнение выполнять в медленном темпе (8-10 раз).
3.3	Слушаем птичек». И.П. сидя на дне. Наклоны головы вправо- влево	(8-10 раз).
3.4	«Отдых». И.П. в парах, один ребенок ложиться на спину, другой поддерживает его. Поменяться.	
	<b>Свободное плавание.</b>	

### Занятие № 3 «ПРОГУЛКА В ЛЕС»

**Оборудование:** аквапалка.

**Задачи:** способствовать укреплению связочно- суставного аппарата, дыхательной систе мы, развивать гибкость, координацию движений, воспитывать выдержку, выносливость.

№	Содержание	Методические указания
1	<b>Вводная часть</b>	2- 3 мин
	Ходьба обычным шагом (идем в лес), ходьба, приставляя пяточку к носочку (по узенькой дорожке), бег (убегаем от зверя), ходьба в приседе	
2	<b>Основная часть</b>	15-20 мин
2.1	«Колем дрова». И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки замок над головой. Наклониться вперед, ударив руками по воде.	колени не сгибать, ударять поводе с силой (10-15 раз).
2.2	«Кладем дрова». И.П. ноги на ширине плеч, руками держим аквапалку. Наклониться вперед, опустив палку руками вниз	колени не сгибать, на палку давить с силой, опуская как можно глубже в воду (10-15 раз).

2.3	«Разводим костер». И.П. сесть на корточки, сгруппироваться. Выпрыгивать из воды, поднимая руки вверх, делая брызги	выпрыгивать из воды как можно выше (10-15 раз).
2.4	«Садимся на бревнышко». И.П. Стоя, аквапалка в двух руках впереди. Присесть, руки с палкой впереди	руки слегка согнуты, спина прямая (10-15 раз).
2.5	«Речка». И.П. стоя, палка в руках. Присесть, оттолкнуться и скользить, работая ногами кролем до другого бортика	руки вытянуты с палкой вперед, голова опущена в воду
2.6	«Накачиваем надувную лодку». И.П. Согнуть аквапалку пополам, взяться за концы палки, поставить правую ногу на палку. Давим ногой на палку и опускаем ее на дно. Поменять ноги.	можно опереться на бортик, спина прямая, палку опускать как можно глубже (10-15 раз каждой ногой).
2.7	«Заводим моторчик» И.П. лечь спиной на аквапалку. Выполнять упр. велосипед	ноги работают в воде, не поднимая брызг (4 подхода по 10 сек).
2.8	«Кузнечики». И.П. сидя на аквапалке. Прыгать от бортика к бортику	колени не выпрямлять, прыгать сидя на палке (4 раза).
2.9	«Бабочка». И.П. лечь спиной на аквапалку, ноги согнуты в коленях. Разводим колени в стороны, сводим вместе	стопы держать вместе, разводить только колени (10-12 раз).
2.10	«Травка в воде качается». И.П. лечь спиной на палку, ноги прямые. Повороты ног влево и вправо	ноги прямые, держать вместе (10-15 раз).
2.11	«Лягушки». И.П. лежа на животе, руками обхватить палку. Плыть вперед, работая ногами, имитируя «басс»	(6 раз от бортика к бортику).
3	<b>Заключительная часть</b>	3-5 мин
3.1	«Тушим костер». И.П. сидя в воде по плечи, руки вытянуты с аквапалкой вперед. Сделать глубокий вдох и выдох в воду	делая выдох, опускать голову в воду (8-10 раз).
3.2	«Деревья качаются». И.П. стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках над головой. Наклоны туловища вправо- влево.	палку согнуть пополам, руки прямые, ноги не отрывать от дна (18-10 раз).
3.3	«Дышим чистым воздухом». И.П. Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Сделать глубокий вдох - поднять руки вверх, выдох – опустить руки вниз	(8-10 раз).
3.4	«Отдых». И.П. лечь спиной на палку, расслабиться.	
	<b>Свободное плавание.</b>	

#### Занятие № 4 «КАРУСЕЛЬ»

**Оборудование:** мяч средних размеров по числу детей.

**Задачи:** совершенствовать двигательные навыки в воде, умение владеть мячом, укреплять сердечно - сосудистую систему, способствовать развитию мышц ног, рук, спины, воспитывать уверенность в собственных силах, чувство товарищества.

№	Содержание	Методические указания
1	<b>Вводная часть</b>	2- 3 мин
	Ходьба на месте, от бортика к бортику, шаг – прыжок, шаг – прыжок, прыжки поочередно на правой и левой ногах, бег на месте, с выведением прямых ног вперед	
2	<b>Основная часть</b>	15-20 мин
2.1	«Карусель». И.П. Стоя ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. а) Вращать сначала кистями рук вперед назад. б) кисти рук положить на плечи, вращать локтями вперед назад. в) вращение прямыми руками вперед назад.	(10 раз в каждом положении).
2.2	«Лодочки». И.П. Стоя ноги, на ширине плеч, мяч в руках. Мах двумя руками вправо влево.	взмахи делать большие, руки поднимать выше (10-15раз).
2.3	«Лошадки». И.П. стоя, одна нога впереди, другая сзади, руки вытянуты с мячом вперед (держим поводья). Поско-ками продвигаемся вперед к другому бортику	колени слегка согнуты, спина прямая (6 раз от бортика к бортику).
2.4	«Мяч – попрыгунчик». И П. стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках. Наклониться, погрузить мяч в воду как можно глубже и резко отпустить. Когда мяч выпрыгнет, поймать его	погружать мяч, надавливая на него двумя руками с силой (10-15 раз).
2.5	«Передай мяч». И. П. поставить правую ногу на поручень, мяч в правой руке. Наклониться, передать мяч под коленом, выпрямиться. Поменять положение ног, повторить другой рукой	спина прямая, мяч не ронять (10-15 раз).
2.6	«Велосипед». И.П. лечь на спину, мяч под головой. Упр. «велосипед».	сохранять равновесие, локти развести в стороны (10-15 раз).
2.7	«Качели». И.П. лежа на спине, руками держатся за поручень, мяч между ног. Махи двумя ногами вверх-вниз	мяч держать между ног выше колен, стараться не терять мяч во время упражнения (8-10 раз).
2.8	«Свободное падение». В паре. И.П. встать на расстоянии вытянутых рук, один ребенок поворачивается спиной, разводит руки в стороны. Упасть на руки товарищу. Поменяться	стараться не ронять напарника (по 4 раза).
2.9	«Аттракционы». И.П. В паре. Встать спиной, локтями сцепиться друг с другом. Присесть вместе, затем встать	спина прямая, руки не расцеплять (5-6 раз).
3	<b>Заключительная часть</b>	3-5 мин
3.1	«Покачаемся». И.П. руки поднять вверх с мячом. Наклоны влево вправо, вперед- назад.	спина прямая, руки с мячом прямые (8-10 раз).

3.2	«Отдых» И.П. лечь на спину, мяч под головой. Расслабиться	
	<b>Свободное плавание.</b>	

### Занятие №5 «ПАЛОЧКА – ВЫРУЧАЛОЧКА»

**Оборудование:** гимнастические палки по числу детей.

**Задачи:** укреплять мышцы рук, плечевого пояса, ног, способствовать формированию правильной осанки, развивать гибкость, воспитывать положительное отношение к занятию.

№	Содержание	Методические указания
1	<b>Вводная часть</b>	2- 3 мин
	ходьба по кругу, ходьба на носочках, с поднятыми вверх руками, ходьба с вращением рук вперед-назад, 3 шага – подскок на двух ногах, бег с захлестом ноги назад, бег в обратном направлении, ходьба	
2	<b>Основная часть</b>	15-20 мин
2.1	И.П. стоя, руки с палкой опущены вниз. 1-2 –плавно палку вверх, правую ногу назад на носок, потянуться, 3-4- опустить палку вниз. Тоже левой ногой	спина прямая, головасмотрит вверх на палку (10-15 раз).
2.2	И.П. стоя, ноги параллельно, палка в опущенных руках. 1-2 –махом палку на-зад на плечи, 3-4- вернуться в исходное положение.	кисти не разжимать, голова прямо (10-15 раз).
2.3	И.П. стоя, руки вытянуты вперед, палка широким хватом сверху. Палкускрестно, левая рука сверху, вернуться в и.п. Палку скрестно, правая рука сверху	упражнение выполнять с прямыми руками (10-15 раз).
2.4	«Гребля». И.П. сидя в воде по плечи, палка в согнутых руках. Поворачиватьто один конец палки, то другой, имитируя греблю на байдарке	палку держать ближе к середине, кисти не разжимать (10- 15 раз).
2.5	И.П. стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках над головой. Поднять согнутую в колене ногу, одновременно опустить палку на ногу. Вернуться в и.п., повторить другой ногой	носочек поднятой ноги натянут, спинапрямая (10-15 раз).
2.6	И.П. стоя, ноги на ширине плеч, палка в опущенных руках. Присесть, рукиподнять вверх над головой	спина прямая, руки не сгибать (10-15раз).
2.7	И.П. стоя, ноги на ширине плеч, палка в вытянутых руках. Махи правой – левой ногами, стараясь коснуться палки	руки высоко не поднимать(10-15 раз).
2.8	И.П. стоя, палка в опущенных руках, широкий хват. Перешагнуть палку од-ной, затем другой ногой, выпрямиться. Затем вернуться обратно в и.п.	руки не расцеплять (повт.10-15 раз).
2.9	И.П. стоя, палка вертикально, одним концом стоит на дне, руками держаться за верхний конец палки. Присесть, колени в стороны. Вернуться в и.п.	спина прямая (10-15 раз).
2.10	И.П. стоя, ноги на ширине плеч, палка сзади в опущенных руках. Наклон вперед, палку поднять вверх за спиной, голова смотрит вперед. Вернуться в и.п.	спина пряма, рукиподнимать выше (10-15 раз).

2.1 1	И.П. стоя, палка в опущенных руках. Наклониться, положить палку на дно, встать на нее ногами. Выпрямиться. Наклониться, поднять палку	колени слегка согнуть, ноги ставить напалку широко (10-15 раз).
2.1 2	И.П. ноги вместе, палка в опущенных руках. Прыжок – ноги врозь, руки вверх над головой. Прыжок – и.п.	темп постепенно увеличивается (10- 15 раз).
3	<b>Заключительная часть</b>	3-5 мин
3.1	И.П. Стоя на коленях, палка сзади в опущенных руках. Прогнуться назад, руками коснуться пяток. Вернуться в и.п.	(8-10 раз).
3.2	И.П. стоя, ноги на ширине плеч, палка в вытянутых руках на уровне груди. Повороты верхней части туловища вправо – влево.	ноги с места не сдвигать (8-10 раз).
3.3	И.П. стоя, палка одним концом стоит на дне справа, правой рукой держаться за верхний конец. Обойти вокруг палки вправо на счет 1-4. Затем поменять положение рук, обойти палку влево.	палку с места не сдвигать (по 3 раза в каждую сторону).
3.4	И.П. стоя, ноги вместе, палка в опущенных руках. Поднять колено одной ноги, обхватить палкой, задержать равновесие до 5-8. Повторить другой ногой.	(по 3 раза).
3.5	И.П. лечь на спину, держась за поручень. Расслабиться.	
	<b>Свободное плавание.</b>	

### Занятие № 6 «ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ»

**Оборудование:** мячи средних размеров по количеству детей.

**Задачи:** учить согласованной работе рук и ног, укреплять мышцы кистей, рук, развивать координацию движений, ловкость, воспитывать эмоционально – положительное отношение к занятию.

№	Содержание	Методические указания
1	<b>Вводная часть</b>	2- 3 мин
	Ходьба обычным шагом; ходьба на пятках, руки подняты вверх; ходьба на носках, руки за спиной; в приседе, руки «кролем»; прыжки на корточках; бег в прямом и обратном направлениях; ходьба	
2	<b>Основная часть</b>	15-20 мин
2.1	И.П. о.с. мяч в руках. Ходьба на месте, поворачивая руки вправо – влево.	спина прямая, руки согнуты (10-15 раз).
2.2	И.П. о.с. мяч в правой руке. Поднять колено правой ноги, передать мяч под коленом в левую руку, выпрямиться. То же, с левой руки, под коленом левой ноги передать мяч в правую руку, выпрямиться	опорная нога слегка согнута, спина прямая, мяч не ронять (10-15 раз).
2.3	И.П. о.с. мяч в правой руке. Вытянуть руки вперед, передать мяч из правой руки в левую руку. Затем из левой руки передать мяч за спиной в правую руку	спина прямая, руки слегка согнуты (10-15 раз).
2.4	И.П. о.с. мяч в правой руке. Поднять руки над головой, передать мяч из правой руки в левую руку. Руки опустить. Затем поднять и передать мяч из левой руки в правую руку.	голову поднимать вверх, следя за мячом. Можно передавать мяч по кругу, вверху – внизу (10-15 раз).



2.5	И.П. о.с. мяч в руках. Подкинуть мяч, сделать хлопок в ладоши, и поймать мяч	мяч не подкидывать высоко, стараться не уронить (10-15 раз).
2.6	И.П. о.с. мяч в поднятых над головой руках. Одновременно опустить руки понять колено правой ноги, дотронуться до мяча. Вернуться в и.п. Повторить упражнение, коснувшись мяча коленом левой ноги	руки с мячом опускать до уровня живота, коленом касаться мяча, стараясь не выбить его из рук, спина прямая (10-15 раз).
2.7	И.П. стоя, мяч зажать между ног. Прыжки на двух ногах.	колени не разжимать, стараясь удерживать мяч, ноги слегка согнуть (10-15 раз).
2.8	И.П. присесть, руки вытянуть с мячом вперед. Оттолкнуться от дна (или бортика), скользить вперед до другого бортика. Упражнение «стрелочка»	задержать дыхание, голова опущена в воду (6 раз от бортика к бортику).
2.9	И.П. о.с. мяч в руках. Повороты вправо – влево вокруг себя насчет 1-4.	(повт. по 3 раза).
2.1 0	И.П. лежа на спине, мяч под головой, держать двумя руками. Разводить и сводить прямые ноги, упражнение «ножницы».	Стараться сохранять равновесие (8-10 раз).
2.1 1	И.П. лежа на спине, мяч под головой, ноги прямые. Движение ног «кролем»	Ноги прямые. Можно выполнять от бортика к бортику (4 раза).
2.1 2	И.П. лежа на спине, руками держаться за поручень, мяч между согнутыми коленями. Повороты согнутых ног вправо – влево	Подг. гр. Мяч зажать сильно коленями, поворачивать нижнюю часть туловища (8-10 раз).
3	<b>Заключительная часть</b>	3-5 мин
3.1	ноги на ширине плеч, руки с мячом поднять вверх. Наклон вперед.	спина прямая, руки вытянуты вперед, смотреть на мяч (8-10 раз).

### Занятие №7 «ЦИРК»

**Задачи:** способствовать развитию мышечной силы рук, пресса, укреплять мышцы ног, тренировать способность сохранять равновесие в воде, воспитывать положительно отношение к занятию.

№	Содержание	Методические указания
1	<b>Вводная часть</b>	2- 3 мин
	Ходьба на месте, ходьба с выведением прямых ног вперед-вверх, ходьба с высоким подниманием колен, делая хлопок под коленом, прыжки на двух ногах, бег с отведением пяток назад вверх к ягодицам.	
2	<b>Основная часть</b>	15-17 мин
2.1	«Барабаны бьют». И.П. сидя по плечи в воде, Согнуть руки в локтях на уровне груди. Выполнять поочередные движения руками, имитируя игру на барабане	локти разведены в стороны, держать на уровне груди (2 раза по 10 сек).
2.2	«Выходят на арену силачи». И.П. сидя по плечи в воде, руки вдоль туловища. Поднимать руки в стороны до уровня плеч и опускать вниз	руки слегка согнуты в локтях, ладонями вниз, не поднимать руки высоко, спину держать прямо (8-10 раз).

	И.П. сидя по плечи в воде, руки впереди внизу. Поднимать руки вперед вверх до уровня груди и опускать вниз	руки слегка согнуты в локтях, ладонями вниз, упражнение выполнять в воде, спина прямая (8-10 раз).
	И.П. сидя по плечи в воде, руки над головой, ладони развернуты от себя. Разводить руки в стороны до уровня плеч и поднимать обратно вверх	не опускать руки низко в воду, разводя руки в стороны напрягать мышцы рук (8-10раз).
	И.П. сидя по плечи в воде, руки вытянуть вперед, гантели вертикально. Развести руки в стороны на уровне плеч ивести обратно перед грудью	Руки слегка согнуты в локтях, положение рук не менять, держать вертикально
	И.П. сидя по плечи в воде, руки впереди внизу, ладонями вверх. Сгибать руки в локтях, поднимая гантели к плечам и разгибать обратно вниз	при сгибании рук локти прижать к туловищу (8-10 раз).
2.3	«Цирковые лошадки». И.П. стоя, одна нога выдвинута вперед, другая сзади. Пскоки с продвижением вперед к другому бортику. Поменять положение ног, руки имитируют хват за уздечку.	ноги слегка согнуты в коленях, спина прямая (4 раза)
2.4	«Канатоходцы». И.П. стоя, ноги вместе, руки в стороны. Скользить вперед по дну поочередно левой- правой ногами	стопы стараться не отрывать от дна (4 раза от бортика к бортику)
2.5	«Гимнасты». И.П. встать левым боком к поручню, левой рукой держась за поручень, правая рука на поясе. Махи правой ногой 5 раз вперед, 5 раз в сторону, 5 раз назад. Повторить другой ногой.	Ногу поднимать не высоко, туловище не наклонять (15 махов каждой ногой).
2.6	«Тюлени машут хвостом». И.П. лежать на спине, держатся за поручни, ноги вытянуты. Поднимать и опускать прямые ноги, напрягая мышцы пресса	не сгибать ноги в коленях (10-15 раз).
2.7	«Веселые обезьянки» И.П. лежать на спине, держась за поручни. Колени согнуть, подтянуть к животу, поворачивать нижнюю часть туловища вправо-влево	колени держать согнутыми, поворачивать нижнюю часть туловища (10-15 раз).
3	<b>Заключительная часть</b>	3-5 мин
3.1	«Артисты кланяются». И.П. стоя, ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперед	колени не сгибать, спина прямая (8-10 раз).
3.2	«Зрители аплодируют». И.П. Сидя в воде, руки разведены в стороны. Сводить и разводить руки, делая хлопок	упражнение выполнять в воде, не поднимать брызги (8-10 раз).
3.3	«Артисты прощаются». И.П. стоя, ноги на ширине плеч, правая рука поднята вверх. Делать плавные махи над головой. Повторить левой рукой	руку держать напряженной (8 раз каждой рукой).
3.4	«Артисты отдыхают». И.П. лечь на спину, держась за поручни. Расслабиться.	
	<b>Свободное плавание.</b>	

## **Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных особенностей воспитанников, специфика их образовательных потребностей и интересов**

При организации обучения традиционные методы (словесные, наглядные, практические).

Выбор педагогом педагогически обоснованных форм, методов, средств реализации образовательной программы, адекватных образовательным потребностям и предпочтениям детей.

- показ;
- объяснение;
- игровые приемы;
- совместная деятельность;
- физические упражнения;
- танцевально-ритмическая деятельность;
- самостоятельная деятельность детей;
- соревнования.

### **Особенности взаимодействия с родителями (законными представителями)**

месяц		Форма проведения
сентябрь	Выход на родительские собрания Заключение договоров	
октябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Папка-передвижка
ноябрь	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Папка-передвижка
декабрь	Открытые занятия для родителей	Открытое занятия
февраль	«Физическое воспитание в семье»	Папка-передвижка
март	Безопасность на воде	Информационный материал
апрель	Открытые занятия для родителей (законных представителей)	Открытое занятие

## **3. Организационный раздел**

### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

п/п	Наименование помещений	Местоположение (№ помещения по поэтажному плану)	Насыщенность
	Плавательный бассейн	раздевальная	- шкафчики на подгруппу детей (4 секции); - скамейки
		душевая	- душевые кабинки 3 шт. - стойки для личных гигиенических принадлежностей
		Помещение с ванной для купания	ванна

- Доска для плавания
- Комплект тонущих игрушек (камушки марблс)
- Круги для плавания
- Коврики резиновые массажные
- Мячи разных диаметров
- Палка-трубка
- Плавающий обруч
- Свисток
- Секундомер механический
- Термометр для воды

### 3.2. Методическое обеспечение Программы:

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. Программа и методические рекомендации. – СПб.: Детство - пресс, 2003. – 80с.
2. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие – СПб.: Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005. – 112 с., ил.
3. Макаренко Л.П. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1979, 144 с., ил. – (Азбука спорта)
4. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для сада и родителей / Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина. – М.: Просвещение, 1991. – 159 с.

### 3.3. Распорядок и режим дня

Занятия по обучению детей плаванию проходят в группах дошкольного возраста во второй половине дня один раз в неделю.

Продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей составляет:

- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 25 - 30 мин.

Для профилактики переохлаждения детей плавание в бассейне не следует заканчивать холодной нагрузкой.

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей.

### 3.4. Особенности организации традиций, праздников, досугов

- Спортивные развлечения: «Веселые старты на воде»;
- Досуги, развлечения: тематические дни «Нептун в гостях у детей», «В поисках сокровищ», «Летние денечки у озера».

### 3.5. Кадровое обеспечение

#### Инструктор по физической культуре:

- обеспечивает безопасность воспитанников при проведении физических и спортивных мероприятий;
- развивает у детей интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой;
- способствует формированию двигательного опыта детей (овладения основными движениями), потребности в двигательной активности и физическом развитии;
- внедряет и реализует современные технологии по физическому воспитанию, знакомит дошкольников с достижениями российских спортсменов.
- обеспечивает выполнение программы с учетом индивидуальных особенностей воспитанников.

#### Медицинская сестра.

- контроль санитарного состояния всех помещений бассейна и купальных принадлежностей;
- слежение за температурным режимом, влажностью воздуха и состоянием воды;
- осмотр детей перед каждым занятием и освобождение от занятий тех, кто жалуется на плохое самочувствие;
- регистрация посещения детьми бассейна и указание причин пропуска занятий;
- наблюдение за состоянием каждого ребенка во время занятий и оказание необходимой помощи;
- особое внимание к менее закаленным детям или тем, кто начал заниматься после болезни;
- контроль за тем, как дети принимают душ, помощь в их одевании;
- отведение детей в групповую комнату при отсутствии педагога;
- проведение консультативной и пропагандистской работы по вопросам физического развития и здоровья детей с родителями и персоналом МБДОУ.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464244

Владелец Левчук Ирина Анатольевна

Действителен с 31.10.2023 по 30.10.2024