

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребёнка – детский сад № 107 «Русалочка»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МБДОУ МО г. Краснодар
«Центр - детский сад №107»
Протокол № 1 от «29» 08.2025года

УТВЕРЖДАЮ
Заведующим МБДОУ МО
г. Краснодар «Центр - детский сад №107»
Е.В. Карамушко
«29»августа 2025г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Аквааэробика»
физкультурно-спортивной направленности
для детей дошкольного возраста
от 5 до 6 лет

Авторы:

Кудиёва Екатерина Николаевна,
инструктор по физической культуре;
Игумнова Елена Анатольевна,
инструктор по физической культуре.

г. Краснодар
2025 год

Оглавление:

I. Целевой раздел	стр.
1.1. Пояснительная записка.....	2-4
1.2. Цели и задачи.....	4-5
1.3. Принципы и подходы к формированию программы.....	5-6
1.4. Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста от 6 до 7 лет.....	6
1.5. Планируемые результаты.....	6-7
II. Содержательный раздел	
2.1. Формы организации двигательной деятельности	7-8
2.2. Методы реализации программы.....	8-9
2.3. Средства реализации программы.....	9-11
2.4. Перспективно-тематическое планирование.....	11-25
III. Организационный раздел	
3.1. Материально-техническое обеспечение программы.....	25
3.2. Методическое обеспечение программы.....	25-26
3.3. Учебно-тематический план.....	26-28
3.4. Мониторинг.....	28-31
3.5. Организация предметно-пространственной среды.....	31
3.6. Список литературы.....	32

I. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Аквааэробика» (далее по тексту - Программа) направлена на тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие силы мышц и выносливости. Также среди задач занятий аквааэробикой — укрепление опорно-двигательного аппарата, в том числе снятие нагрузки с суставов и позвоночника и коррекция фигуры.

Данная программа разработана на основе методического пособия «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» Чеменевой А.А., Столмаковой Т.В.

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.

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. В последнее время увеличение числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата определило необходимость поиска эффективных средств коррекции в условиях ДОУ. 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 оптимальные условия для детей с избыточным весом. 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. Велико гигиеническое значение аквааэробики. Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов.

Данная Программа включает элементы танца на воде, различных игр и эстафет. Программа не дублирует содержание основной общеобразовательной программы в ДОО, 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.

1.2. Цели и задачи.

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

Задачи:

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.

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.

1.3. Принципы и подходы к формированию программы.

Методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в образовательных событиях по плаванию;
- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания (от простого к сложному, применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения);
- принцип поддержки инициативы детей в деятельности – принцип полноты содержания образования, предоставления каждому ребенку возможности выбора игр деятельности согласно потребностям и возможностям;

- принцип сотрудничества – детский сад и семья должны стремиться к созданию единого пространства для развития детей дошкольного возраста.

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

1.4. Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста.

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 не завершено (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).

1.5. Планируемые результаты:

- расширение кругозора у детей;
- вызвать интерес у детей к музыкальному искусству, искусству танца на воде;
- сформировать чувство ритма, пластики движений;
- сформировать художественный вкус в соответствии с возрастными особенностями;
- развить умение самостоятельно подбирать элементы для танцевальных композиций;
- расширить спектр двигательных умений и навыков в горизонтальном и вертикальном положениях тела в воде;

- ускорить динамику развития движений в воде;
- развить творческий потенциал и личностный рост ребёнка;
- развить эмоциональное и двигательное раскрепощение в воде; ощущение чувства радости и удовольствия от движений;
- приобретение грации, пластичности, выразительности движений.

II. 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 аквааэробике с элементами танца.

2.1. Формы организации двигательной деятельности.

Форма проведения образовательных событий – групповые и командные. В процессе обучения используются следующие виды занятий:

- учебно-тренировочные;
- сюжетные;
- игровые;
- контрольно-учетные;
- беседы;
- занятия с участием родителей;
- развлечения и праздники.

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

Всего в учебном году 56 занятий, которые проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 30 мин.

Занятия проводятся с детьми дошкольного возраста 5-6 лет с учетом их возрастных особенностей и уровня плавательной подготовленности и не имеющих медицинских противопоказаний.

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, всплывание, лежание, скольжение, работа рук, работа ног, правильное дыхание.

2.2. Методы реализации программы.

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.

Структура занятия:

- 3 минуты - разминка на суше;
- 5 минут – обучение базовым движениям аквааэробики с предметами и без предметов.
- 10 минут – обучение аквааэробике и согласованности выполнении движений;
- 3 минуты - подвижная игра на воде;
- 2 минуты - свободное плавание.

Занятие строится по следующей схеме:

- подготовительная часть,
- основная часть,
- заключительная часть.

Подготовительная часть состоит из выполнения умеренных по интенсивности физических упражнений в воде, под музыку с предметами и без, обеспечивающих разогревание организма, повышение частоты пульса, дыхания.

Основная часть направлена на развитие физических качеств, силы, гибкости, выносливости, а также основных навыков плавания. Состоит из выполнения плавательных движений, элементов художественного плавания под музыку, упражнений на развитие акватворчества, комплексного использования умений и навыков в самостоятельной деятельности и в сотворчестве с педагогом.

Заключительная часть предусматривает постепенное снижение нагрузки под успокаивающую, расслабляющую музыку, выполнение дыхательных упражнений, релаксации, заданий на расслабление методом контраста («напряжение» - «расслабление») и восстановление дыхания.

2.3. Средства реализации программы.

Основными средствами занятий аквааэробикой являются физические упражнения, выполняемые в воде:

- игры на воде;
- упражнения силовой направленности;
- упражнения на гибкость и растяжку;
- упражнения на расслабление;
- упражнения, подводящие к обучению плавания.

«Аквааэробика с элементами танца»

Основными средствами занятий аквааэробикой с элементами танца в воде являются:

- ритмичные согласованные упражнения и композиции под музыку;
- упражнения, направленные на пластичность, гибкость и выполнение согласованных движений;
- слушание музыки и ритма при выполнении элементов и упражнений танца;
- выполнение композиций из отдельных элементов танца.

Принципы подбора музыкального произведения:

- небольшие по объему (3 - 4 минуты);
- доступные для детского восприятия и понимания;
- удобные по темпу в воде (умеренно-быстрые или умеренно – медленные, разнообразные по темпу, т.е. с ускорениями и замедлениями).

Начинать введение танцевальных элементов следует со второй половины учебного года.

Перед разучиванием решаем задачи:

- максимально сконцентрировать внимание детей;
- вызвать интерес к новой композиции с помощью просмотров видеофильмов, иллюстраций, прослушиваний музыкальных композиций;
- активизировать детей с учетом индивидуальных способностей;
- освоить танец детьми примерно в течение 3-5 недель.

Последовательность разучивания танца в течение месяца.

1 неделя	Прослушивание мелодии, обсуждение темпа, характера, движений. Разучивание танцевальных движений на суше.
2 неделя	Разучивание танцевальных движений в воде
3 неделя	Закрепление движений в воде, обучение согласованности в выполнении движений
4 неделя	Скоординированное выполнение танца.

Чтобы достижения детей не прошли без внимания, необходимо использовать подготовленные композиции во время проведения праздников на воде, показательных выступлений для детей и родителей

Методические рекомендации:

- занятия проводятся со всей группой детей;
- при обучении целесообразен фронтальный метод;
- разучивание упражнений сначала на месте, потом в движении;
- на занятии двигательный режим детей должен быть рациональным, с учетом их возрастных особенностей и обеспечения благоприятных условий статической нагрузки - снижение её продолжительности и величины;
- использование игровых приёмов обучения;
- после занятия целесообразно проводить оздоровительные мероприятия:
 - самомассаж;
 - ходьба по тропе здоровья;
 - релаксационные упражнения;
 - дыхательная гимнастика.

2.4. Перспективно-тематическое планирование

Месяц	№ Занятия	Тема	Программное содержание	Программные задачи	Материалы, оборудование методические пособия
Октябрь	1,2	Мониторинг	Ознакомление с техникой безопасности и правилами в бассейне.	Выявление уровня подготовленности детей	Оценочные листы, доски, мячи.

Ноябрь	3,4	«Ознакомление с видами плавания»	1. Показать детям все способы плавания, рассказать об особенностях каждого способа. 2. Выполнить ОРУ и СПФ для рук, ног, имитирующие движения всех способов плавания. 3. Передвижения вдоль бортика прыжками. 4. Приседая, погрузится в воду до: подбородка, носа, с головой. 5. Работа ног. 6. Игра «Море волнуется».	Обучение разнообразным передвижениям в воде	Наглядные пособия, Гимнастические палки
	5,6	«Островки»	1. Выполнить ОРУ и СПФ для рук, ног, имитирующие движения всех способов плавания. 2. Передвижения вдоль бортика прыжками. 3. Приседая, погрузится в воду до: подбородка, носа, с головой. 4. Работа ног. 5. Игра «Караси и карпы».	Обучение разнообразным передвижениям в воде	Гимнастические палки, мячи, доски.
	7,8	«Подводники»	1. Комплекс упражнений аквааэробики без предметов. 2. Ходьба с гребковыми движениями рук «Лодочки плывут»; руки вперед, ладошка к ладошке, в полуприседе. 3. Погружение под воду. 4. Работа ног, держась за борт. 5. Игра «Карусель»	Ознакомление с комплексом аквааэробики без предметов. Погружение под воду	Доска для плавания, гимнастические палки.
	9,10	«Водолазы»	1. Хоровод. 2. Выдохи в воду «Насос». 3. Ныряние на дно бассейна за игрушкой (игра «Водолазы») 4. Работа ног, как при	Ознакомление с элементами художественного плавания - хороводы. Ориентирование под	Тонущие игрушки, доски, мячи.

			способе кроль на груди, держась за борт, за плавательную доску. 5. Скольжение на груди (без работы рук). 6. Игра «Невод»	водой. Выдохи под водой.	
	11,12	«Исследователи подводного мира»	1. Построения, перестроения. 2. Выдохи в воду «Насос». 3. Работа ног как при плавании кролем с доской, с мячом. 4. Скольжение на груди. 5. Погружение в воду, достань игрушку. 6. Свободное плавание. 7. Игра «Буксир»	Ознакомление с элементами художественного плавания – построения и перестроения . Ориентирование под водой с открытыми глазами.	Мячи, доски ,тонущие игрушки, гимнастические палки.
	13,14	«Нырятьщики».	1. Комплекс упражнений аквааэробики без предметов. 2. Ходьба с гребковыми движениями рук «Лодочки плывут»; руки вперед, ладошка к ладошке, в полуприседе. 3. Погружение под воду. 4. Работа ног, держась за борт. 5. Игра «Карусель»		Картотека музыкального материала, тонущие игрушки.
	15,16	«Бриз на море»	1. Комплекс упражнений аквааэробики без предметов. 2. Выдохи в воду сериями. 3. Скольжение на груди «Стрела» руки, вытянутые вперед. 5. Работа ног держась за бортик. 6. Передача игрушек под водой друг другу. 7. Свободное плавание. 8. Игра «Жители моря».	Обучение комплексу аквааэробики без предметов. Осваивать выдохи в воду сериями. Совершенствовать ориентировку под водой с открытыми глазами.	Игрушки, Доски, Мячи.
Декабрь	17,18	«Нырятьщики».	1. Элементы художественного плавания: хороводы, построения, перестроения.	Обучение элементам художественного плавания:	Мячи средние. Обручи, Тонущие

Январь			2. Выдохи в воду с прыжками вверх. 3. Работа ног способом «Кроль». 4. Скольжение «Стрела». 5. «Поезд в тоннель» ориентировка под водой. 6. «Передай мяч».	хороводы, построения, перестроения. Выдохи в воду сериями. Ориентировка под водой с открытыми глазами.	игрушки
	19,20	«Стиль плавания «Кроль».	1. Комплекс упражнений аквааэробики без предметов. 2. Выдохи в воду сериями. 3. «Стрела». 4. Работа ног «Кроль» (держась за бортик). 5. «Поезд в тоннель». 6. Свободное плавание. 7. Игра «Повторяй-ка».	Обучение комплексу аквааэробики без предметов. Выдохи сериями. Работа ног «Кроль» на груди и на спине.	Обручи, Тонущие игрушки, Картотека игр.
	21,22	«Стиль плавания «Кроль» на груди».	1. Элементы художественного плавания: фигурные маршировки, перестроения. 2. Выдохи в воду. 3. Скольжение с движениями ног с плавательной доской. 4. Работа рук «Кроль на груди» стоя на дне. 5. Скольжение на спине с мячом (с работой ног). 6. Прыжки вдоль бортика бассейна. 7. Игра «Невод».	Обучение элементам художественного плавания: фигурные маршировки, перестроения. . Работа ног, работа рук способом «Кроль». Прыжки вдоль бортика.	Доска, Средние мячи, Сети для игры
	23,24	«Совершенство вание элементов плавания способом «Кроль»	1. Элементы художественного плавания: фигурные маршировки, перестроения. 2. «Водолазы» (тонущие игрушки). 3. Скользить на груди и на спине с движениями ног при помощи плавательной доски. 4. Выдохи в воду. 5. «Стрела».	Обучение элементам художественного плавания: фигурные маршировки, перестроения. . Погружение под воду. Плавание	Доска, игрушки тонущие, картотека игр.

Февраль			6. Игра «Зеркальце».	способом «Кроль».	
	25,26	«Лодочки»	1. Комплекс упражнений аквааэробики с мячом. 2. Скольжение на груди «Стрела». 3. Скольжение на груди с плавательной доской (с работой ног). 4. «Лодочки плывут» (работа рук способом «Кроль») 5. Скольжение на спине с плавательной доской (с работой ног). 6. Игра «Караси и щука».	Обучение комплексу упражнений аквааэробики с мячом. Выдохи под водой сериями. Работа ног, работа рук. Скольжение на груди и на спине при помощи плавательной доски.	Доска, Мячи, тонущие игрушки.
	27,28	«Вертушек»	1. Комплекс упражнений аквааэробики с мячом. 2. «Медуза», «Поплавок», «Звезда». 3. Повороты головы с выдохом в воду. 4. Скольжение на груди и на спине с плавательной доской (с работой ног). 5. Игра «Найди себе пару». 6. Игра «Смелые ребята»	Обучение комплексу упражнений аквааэробики с мячом. Освоение вдоха и выдоха с поворотом головы. Скольжение на груди и на спине при помощи плавательной доски.	Мячи по количеству детей, доска картотека игр.
	29,30	«Пловец»	1. Элементы художественного плавания: хороводы, геометрические фигуры. 2. Выдохи в воду. 3. Работа ног и рук при плавании на груди. 4. Скольжение на спине при помощи мяча. 5. Скольжение на груди при помощи плавательной доски. 6. Игра «Невод».	Обучение элементам художественного плавания: хороводы, геометрические фигуры. Работа ног при скольжении на груди и на спине (при помощи плавательной доски и мяча).	Мячи, доски, картотека построений и перестроений

Март	31,32	«Надводные следопыты»	1.Комплекс упражнений аквааэробики с нудлами. 2. Выдохи в воду с поворотом головы. 3. «Стрела». 4. Работа ног при скольжении на груди. 5. «Медуза», «Поплавок», «Звезда». 6. Скольжение на спине, оттолкнувшись от бортика (плавательные доски). 7. Игра «Поезд в тоннель».	Работа рук. Обучение комплексу упражнений аквааэробики с нудлами. Выдохи в воду с поворотом головы. Скольжение на груди и на спине с работой ног.	Нудлы по количеству детей доски
	33,34	«Подводные следопыты»	1.Элементы художественного плавания: хороводы, геометрические фигуры. 2. «Медуза», «Поплавок», «Звезда». 3. Скольжение на груди с поочередной работой рук способом кроль, при помощи доски. 4. Плавание на спине с мячом. 5. «Поезд в тоннель» 6. «Водолазы» (тонущие игрушки). 7. Игра «Море волнуется».	Обучение элементам художественного плавания: хороводы, геометрические фигуры. Совершенствовать ориентировку в воде с открытыми глазами. Работа рук «Кроль на груди».	Доски, картотека построений и перестроений мячи, тонущие игрушки
	35,36	«Дельфины»	1. Композиция художественного плавания «Ручеёк». 2. Упражнение «Насос» (на дыхание) 3. Скольжение с поворотом головы (плавательные доски). 4. «Звездочка». 5. Скольжение на спине (мячи). 6. Плавание способом «Кроль» с доской (поочередная работа рук). 7. Игра «Зеркальце».	Изучение композиции художественного плавания. Продолжить работу ног при плавании на груди и на спине. Продолжать закреплять повороты головы с выдохом в воду.	Мячи, доска, картотека игр
	37,38	«Нырок»	1.Композиция художественного плавания «Ручеёк».	Изучение композиции художествен	Доски, картотека игр

Апрель			2. Выдохи в воду. 3. Прыжки вдоль бортика. 4. Скользить на груди и спине с движениями ног (плавательные доски). 5. «Поплавок» 6. Игра «Найди себе пару».	ного плавания. Работа ног «Кроль на груди».	подвижных игр
	39,40	«Совершенство вание видов держания тела на поверхности воды».	Комплекс упражнений аквааэробики с мячом. 1. Скольжение с поворотом головы. 2. Работой ног во время скольжения на груди (плавательные доски). 3. Скольжение на спине с доской. 4. «Поезд в тоннель». 6. «Медуза», Поплавок», «Звезда». 5. Игра «Смелые ребята».	Закрепление комплекса упражнений аквааэробики с мячом. Совершенствовать упражнения «Медуза», «Поплавок», «Звезда».	картотека игр малой подвижности, мячи.
	41,42	«Волчек на воде»	1. Элементы художественного плавания: фигурные маршировки, геометрические фигуры. 2. Работа рук, ног «Кроль на груди» с мячом. 3. Выдохи в воду с поворотом головы. 4. «Медуза», «Звезда». 5. Повороты при плавании. 6. Игра «Охотники и утки».	Закрепление элементов художественного плавания: фигурные маршировки, геометрические фигуры. Работа рук, работа ног. Повороты на поверхности воды.	доски, мячи тонущие игрушки.
	43	«Посмотри, как я умею».	1. Композиция художественного плавания «Ручеёк». 2. Выдохи в воду с поворотом головы. 3. Скольжение с плавательной доской и выдохом в воду. 4. «Медуза», «Поплавок», «Звезда». 5. Скольжение на груди и на спине с плавательной доской (работа ног, рук). 6. Игра «Усатый сом».	Изучение композиции художественного плавания. Повороты головы в воде. Совершенствовать упражнения: «Медуза», «Поплавок», «Звезда».	Доски, картотека построений и перестроений
	44	«Совершенство вание умений держаться на	1. Композиция художественного плавания «Ручеёк».	Изучение композиции художествен	Доска, мяч, тонущие игрушки

		воде»	2. Выдохи в воду. 3. Скользить на груди и спине с поочередной работой рук, с подвижной опорой. 4. «Звездочка». 5. «Водолазы» «Кто дольше под водой проплывет?». 6. Игра «Смелые ребята».	ного плавания. Скольжение на груди и на спине. Работа ног «кроль» на груди и на спине при помощи плавательной доски.	
	45	«Лучший водолаз - искатель».	1. Комплекс упражнений аквааэробики без предметов. 2. «Кто как плавает?» 3. Скольжение с выдохом в воду с поворотом головы. 4. Работа ног при скольжении на груди и на спине (с плавательной доской и без). 5. Работа рук «Кроль» на груди и на спине. 6. Игра «Найди себе пару».	Закрепление комплекса аквааэробики без предметов. Продолжить скольжение на груди и на спине с работой ног. Закреплять работу рук «Кроль».	Доска, тонущие игрушки обручи
	46	«Поплыли вместе»	1. Хороводы, перестроения. 2. Скользить на груди с движениями рук, в сочетании с дыханием. 3. Плавание на спине. 4. Скользить на груди с движениями ног со сменой положений рук (обе руки впереди, обе руки прижаты к бедрам, одна рука впереди, другая прижата к бедру). 5. Сочетание поворотов головы с выдохом в воду. 6. Свободное плавание. 7. Игра «Мы веселые ребята».	Закрепление элементов художественного плавания: хороводы, перестроения. Работа рук и ног «Кроль на груди». Плавание на спине. Сочетание поворотов головы с выдохом в воду.	Картотека построений и перестроений
	47	«Кто быстрее?»	1. Композиция художественного плавания «Русалочка». 2. Скользить на груди и спине с движениями рук способом «Кроль», в сочетании с дыханием с	Изучение композиции художественного плавания. Плавание способом	Мячи по количеству детей Картотека игр малой подвижности

			подвижной опорой. 3.«Кто дольше?» плавание любым видом на время. 4.«Кто как плавает?» 5. Проплыть как можно большее расстояние любым способом. 6. Игра «Усатый сом».	«Кроль на груди». Скольжение на спине с работой рук и ног.	
	48	«Поплыли вместе»	1. Комплекс упражнений аквааэробики с нудлами. 2.Скользить на груди с движениями рук способом «кроль», в сочетании с дыханием, с подвижной опорой. 3.Плавание на спине с подвижной опорой. 4.Скользить на груди с движениями ног способом «кроль», со сменой положений рук (обе руки впереди, обе руки прижаты к бедрам, одна рука впереди, другая прижата к бедру). 5. Сочетание поворотов головы с выдохом в воду. 6. Упражнение «Медуза». 7. Игра «Мы веселые ребята».	Закрепление комплекса упражнений аквааэробики с нудлами. Работа рук и ног. «Кроль на груди». Плавание на спине. Сочетание поворотов головы с выдохом в воду.	Нудлы, доски, тонущие игрушки
	49	«Спортивные виды плавания»	1. Композиция художественного плавания «Русалочки». 2. Скользить на груди и спине с движениями рук способом «кроль», в сочетании с дыханием. 3.«Кто быстрее?» плавание «кролем» на груди. 4.«Кто как плавает?» 5. «Стрела». 6. Игра «Усатый сом».	Изучение композиции художественного плавания. Плавание способом «Кроль на груди» с подвижной опорой. Скольжение на спине с работой рук и ног.	Наглядное пособие по видам плавания обручи
Май	50	«Олимпийские виды спорта»	1. Композиция художественного плавания «Русалочки». 2. «Звезда», «Поплавок» «Медуза». 3. Скольжение на груди с	Изучение композиции художественного плавания. «Кроль на	Доска Обруч Палка гимнастическая.

			поворотом головы в сочетании с выдохом. 4. Плавание «Кроль на груди», «кроль на спине» с подвижной опорой. 5. Игра «Тоннель» 6. Игра «Буксир».	грудь» «Кроль на спине» с подвижной опорой.	
	51	«Прыжок дельфина»	1. Комплекс упражнений аквааэробики с мячом. 2. Плавание «кроль» на груди в полной координации. 3. Выдохи в воду с поворотом головы. 4. Плавание «кроль» на спине. 5. Повороты при плавании. 6. Игра «Охотники и утки».	Закрепление комплекса упражнений с мячом. Плавание способом «Кроль» на груди в полной координации. Работа рук, работа ног. Повороты в воде.	Мячи по количеству детей, тонущие игрушки
	52	«Пловцы»	1. Композиция художественного плавания «Русалочки». 2. Плавание «кроль» на груди и спине в полной координации. 3. «Поплавок», «Звездочка». 4. «Водолазы» «Кто дольше под водой проплывет?». 5. Игра «Смелые ребята». 6. Свободное плавание.	Закрепление композиции художественного плавания. «Кроль» на груди и на спине в полной координации.	Картотека подвижных игр и игр малой подвижности
	53	«Русалочки».	1. Композиции художественного плавания «Русалочки». 2. «Кто как плавает?» 3. Скольжение с выдохом в воду с поворотом головы. 4. Работа ног при скольжении на груди и на спине. 5. Работа рук «Кроль» на груди и на спине, оттолкнувшись от бортика. 6. Игра «Найди себе пару».	Совершенствование композиции художественного плавания. Продолжить скольжение на груди и на спине с работой ног. Закреплять работу рук «Кроль».	Мячи по количеству детей
	54	«Звезды»	1. Совершенствование композиции художественного плавания	Совершенствование композиции	Тонущие игрушки мячи

			«Русалочки». 2. «Звезда», «Поплавок». 3. Скольжение на груди с поворотом головы в сочетании с выдохом. 4. Плавание «Кроль на груди», «кроль на спине». 5. «Прыжок дельфина». 6. Игра «Буксир».	художественного плавания. «Кроль на груди» «Кроль на спине»	обруч
	55	Открытое занятие с участием родителей	Композиция художественного плавания «Русалочки».	Закрепление умения контролировать свое дыхание во время выполнения упражнений; способствовать оздоровлению посредством создания хорошего настроения, положительных эмоций.	Мячи по количеству детей
	56	Мониторинг	Выявление уровня подготовленности детей		

Календарный учебный график

Образовательный процесс с 03.10.2025г. по 31.05.2026г., который включает:

- с 01.10.2025г. по 05.10.2025г. – мониторинг;
- с 07.10.2025г. по 30.12.2025г. – образовательная деятельность;
- с 09.01.2026г. по 31.05.2026г. – образовательная деятельность;
- с 19.05.2026г. по 24.05.2026г. – мониторинг;

III. Организационный раздел.

3.1. Материально-техническое обеспечение программы.

Оборудование:

- длинный шест (2-2,5м.), для поддержки и страховки детей;
- разделительные дорожки; цветные поплавки;

- сетка;
- баскетбольное кольцо;
- надувные ворота.

Инвентарь:

- плавательная доска;
- нудлы;
- доски;
- гантели из легкого плавучего материала;
- надувные: мячи, игрушки;
- гимнастические палки;
- обручи.

3.2. Методическое обеспечение программы.

1. С.В.Яблонская «Физкультура и плавание в детском саду». Сфера, Москва, 2008г.
2. М.Д. Маханева «Фигурное плавание в детском саду». Сфера, Москва 2009г.
3. И.В. Сидоров «Как научить ребёнка плавать». М.2011г.
4. Т.А. Протченко «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников», Айрис-пресс, Москва,2013г.
5. Н.В. Микляева «Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности», Айрис-пресс, Москва,2011г.
6. А.А. Чеменева «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста». Санкт-Петербург, Детство-пресс, 2011г.

3.3. Учебно - тематический план

Старший дошкольный возраст (5-6 лет)

	Название раздела	Количество занятий в год	Количество часов в год
I	Аквааэробика	32	16
II	Аквааэробика с элементами танца	24	12
	Всего:	56	28

Открытые занятия для родителей проводятся 1 раз в год.

Этапы работы по аквааэробике

	Задачи обучения	Методы	Цель
I этап (октябрь)	Ознакомление с видом аквааэробики и разнообразным оборудованием; обучение базовым движениям аквааэробики, правильному дыханию, приемам безопасного пребывания в воде.	Прыжки, подскоки, бег, различные виды ходьбы, махи руками и ногами, вращение вокруг своей оси, в сочетании с дыхательными упражнениями	Ознакомление с условиями плавучести и равновесия тела; помощь в ориентации в воде; обучение основным движениям в воде.
II этап (ноябрь-декабрь)	Развитие координации и тренировка основных мышечных групп с использованием оборудования.	Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, элементы танца и музыкально-ритмические движения, подчиняющиеся определенному темпу, ритму выполнения и сопровождаются различной по характеру музыкой.	Способствование развития чувства ритма и умения управлять телом в воде; развитие творческих способностей и акватворчество
III этап (январь)	Совершенствование специальных упражнений	Упражнения на все группы мышц.	Обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде для того, чтобы мышцы стали более эластичными и выносливыми.

Этапы разучивания аквааэробики с элементами танца

Этапы	Задачи	Методы	Цели
I этап (февраль)	Ознакомление с простыми упражнениями под спокойную музыку без изменения ритма.	Движения под счет или сигнал, простые построения, выполнение композиций под музыку, выполнение простейших поворотов.	Составление композиций, разучивание определенных сигналов и счета, при использовании для обучения элементов танца.
II этап (март-апрель)	Разучивание связок и композиций с предметами и без предметов под музыку; координирование согласованности движений при выполнении различных упражнений.	Движения в разных перестроениях, повороты на 180-360 градусов, различные упражнения с предметами в паре.	Формирование совместного выполнения движений, совершенствование выполнения упражнений в шеренге, кругу, умения следить за своей осанкой.
III этап (май)	Развитие гибкости, пластичности, красоты и эстетического восприятия от выполнения упражнений и движений на воде; выполнение разнообразных согласованных движений под музыку.	Согласованное выполнение связок элементов танца.	Обучение качественному выполнению упражнений с соблюдением согласованности, корректирование работы ног и рук.

3.4. Мониторинг освоения детьми программного материала.

Оценка качества обучения детей старшего дошкольного возраста в данной программе оценивается по системе выполнил/не выполнил.

Оценочные тесты по обучению аквааэробики с элементами танца детей 5-6 лет.

№	Ф.И. ребёнка	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Специальные упражнения	Выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела.
1					

№	Ф.И. ребёнка	Развитие творчества в воде	Согласованное выполнение упражнений под музыку	Пластика в движениях	Сумма баллов
1					

Тестовые задания и критерии:

1. Скольжения на груди.
2. Скольжение на спине.
3. Специальные упражнения.
4. Согласованное выполнение движений.
5. Развитие творчества в воде.
6. Пластика в движениях.

Критерии: Ребёнок выполнил/не выполнил

Методика проведения диагностики.

1. Скольжение на груди: стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрела» на груди. Тело ребёнка должно быть у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

2. Скольжение на спине: Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться назад, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна бассейна и выполнить упражнение «Стрела» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.

3. Специальные упражнения.

Глубина воды - по пояс:

1. Подъем колена. Из исходного положения, стоя на одной ноге (прямой), другую ногу, сгибая, поднять вперед выше горизонтали (допускается любой угол в коленном суставе), носок оттянут. Туловище следует удерживать в вертикальном положении. При подъеме колена может быть использован любой вариант (стоя на месте, с перемещением в любых направлениях, в шагах, беге, подскоках).

2. Мах выполняется стоя на одной ноге, в горизонтальном положении. Прямая маховая нога поднимается точно вперед-горизонтально, разрешено небольшое «выворотное» положение стопы. Разрешается использовать любое сочетание маха ногой с движениями на месте, шагами, бегом, подскоками.

Возможна также разная плоскость движения:

- 1) мах вперед;
- 2) вперед - в сторону (по диагонали) или в сторону.

Выполняется на 2 счета:

- 1- сгибая колено, поднять правую ногу вперед - вниз (мах может быть выполнен в любом направлении - вперед, по диагонали, назад); 2 - вернуться в исходное положение.
3. Прыжок - ноги - вместе, ноги – врозь выполняется из исходного положения: пятки вместе, носки слегка врозь (на ширину стопы). Отталкиваясь двумя ногами, выпрыгнуть невысоко вверх и затем принять положение полуприседа ноги врозь (стопы слегка повернуты наружу или параллельны), при приземлении опуститься на всю стопу, вернуться в и.п.
4. Выпад может быть выполнен любым способом (шагом, скачком, после маха), а также в разных направлениях (вперед, в сторону). Основным вариантом этого «аэробного шага» является положение «выпад вперед».
5. Шаг напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью. Стоя на прямой ноге (туловище вертикально), другую ногу сгибая поднять точно вперед. «Marching» - ходьба на месте, «Walking» - ходьба в различных направлениях, вперед-назад, по кругу, по диагонали.
6. Бег - переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета. «Joging» - вариант бега, типа «трусцы».
7. Подскоки выполняются в ритме «И - РАЗ» или «РАЗ - ДВА».
4. Согласованное выполнение упражнений. Технике исполнения оцениваются 3 характеристики - правильность выполнения, согласованность, сложность. Дети находятся на небольшой глубине, их движения должны быть четкими и уверенными от начала и до конца выступления. Все члены команды должны одновременно менять положение тела, производить толчки и перемещения.

3.5. Организация развивающей предметно – пространственной среды.

Развивающая предметно - пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства бассейна, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к

образовательным событиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование разнообразное, яркое, интересное, удобное в обращении и самое главное безопасное. Бассейн также оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

Все пособия и игрушки периодически подвергаются санобработке в установленном порядке.

3.6. Список используемой литературы.

1. С.В.Яблонская «Физкультура и плавание в детском саду». Сфера-Москва, 2008 г.
2. М.Д. Маханева «Фигурное плавание в детском саду». Сфера, Москва 2009г.
3. И.В. Сидоров «Как научить ребёнка плавать». М.2011г.
4. Т.А. Протченко «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников». Айрис-пресс, Москва,2013г.
5. Н.В. Микляева «Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности». Москва, Аркти, 2011г.
6. А.А.Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста». Санкт-Петербург, Детство-пресс, 2011г.