

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 6 до 7 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
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.....	11-23
III. Организационный раздел	
3.1. Материально-техническое обеспечение программы.....	23-24
3.2. Методическое обеспечение программы.....	24
3.3. Учебно-тематический план.....	24-27
3.4. Мониторинг.....	27-29
3.5. Организация предметно-пространственной среды.....	29
3.6. Список литературы.....	30

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.

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. 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.

Занятия аквааэробикой помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость. Оздоровительное и укрепляющее воздействие на детский организм:

- формирование “мышечного корсета”;
- предупреждение искривлений позвоночника;
- гармоничное развитие мышечных групп (мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног);
- снижение повышенной возбудимости и раздражительности, подверженности простудным заболеваниям.

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

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. Её 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 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 систем 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 закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.5. Планируемые результаты:

- расширить кругозор детей;
- повысить интерес у детей к музыкальному искусству, искусству танца на воде;
- сформировать чувство ритма, пластики движений;
- сформировать художественный вкус в соответствии с возрастными особенностями;
- закрепить умение самостоятельно подбирать элементы для танцевальных композиций;
- совершенствовать двигательные умения и навыки в горизонтальном и вертикальном положениях тела в воде;
- ускорить динамику развития движений в воде;
- повысить творческий потенциал и личностный рост ребёнка;
- сформировать 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 по плаванию.

Основные формы занятий:

- теоретические - предполагают рассказ о влиянии аквааэробики на организм, об использовании упражнений в повседневной жизни и самостоятельной активности;
- практические - обеспечивают обучение новым упражнениям, совершенствование умения выполнять движения в темпе музыки;
- самостоятельные - выполнение упражнений под музыку;
- самостоятельно, проявление творческой индивидуальности, реализация своих потребностей в движении;

- индивидуальные - направлены на совершенствование умений детей со слабой подготовкой или творчески активных более способных детей.

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 6-7 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, всплытие, 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.

«Аквааэробика»

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	Закрепление с техники безопасности и правила поведения в бассейне.	Выявление уровня подготовленности детей	Оценочные листы, доски, мячи.
	3,4	«Ознакомление с видами плавания»	1. Показать детям все способы плавания, рассказать об особенностях каждого способа. 2. Комплекс упражнений аквааэробики без предметов. 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».	Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием. Закрепление комплекса упражнений аквааэробики без предметов	Доска для плавания, картотека подвижных игр.
	5,6	Подводники	1. Комплекс упражнений аквааэробики без предметов. 2. Ходьба с гребковыми движениями рук «Лодочки плывут»; руки вперед, ладошка к ладошке, в полуприседе.	Комплекс аквааэробики без предметов. Погружение под воду. Закрепление упражнений в парах.	Картотека игр малой подвижности. тонущие игрушки.

Ноябрь			3. «Сосчитай пальцы». 4. Работа ног, держась за борт. 5. Упражнение «Буксир» 6. Игра «Водолазы»		
	7,8	«Водолазы»	1. Хоровод. 2. Выдохи в воду «Передай мяч». 3. Ныряние на дно бассейна за игрушкой (игра «Водолазы») 4. Поочередные гребковые движения руками способом кроль, при помощи колобашки. 5. «Стрела» с разным положением рук (вверх, прижаты к туловищу, одна вверх вторая прижата). 6. Игра «Водолазы».	Совершенствование элементов художественного плавания - хороводы. Ориентирование под водой. Выдохи в воду.	Колобашки, тонущие игрушки
	9, 10	«Исследователи подводного мира»	1. Построения, перестроения. 2. Выдохи в воду сериями. 3. Плавание способом кроль на груди в полной координации. 4. Скольжение на спине с колобашкой. 5. Погружение в воду, достань игрушку. 6. Свободное плавание.	Совершенствование элементов художественного плавания – построения, перестроения. Ориентирование под водой с открытыми глазами.	Колобашки/, тонущие игрушки
	11,12	«Бриз на море»	1. Комплекс упражнений аквааэробики с мячом. 2. Выдохи в воду сериями. 3. Оттолкнувшись от бортика, скользить на груди «Стрела» руки, вытянутые вперед. 5. Скольжение на спине с мячом. 6. Передача игрушек под водой друг другу. 7. Свободное плавание. 8. Игра «Жители моря».	Совершенствование комплекса аквааэробики мячом. Осваивать выдохи в воду сериями. Совершенствовать ориентировку под водой с открытыми глазами.	Мячи по количеству детей, игрушки для игр.

Декабрь	13,14	«Ныряльщики».	1.Элементы художественного плавания: хороводы, построения, перестроения. 2. Выдохи в воду с прыжками вверх. 3. Плавание способом «кроль» на груди. 4. Скольжение «Стрела» с разным положением рук. 5. «Тоннель» ориентировка под водой. 6. «Передай мяч» под водой.	Совершенствование элементов художественного плавания: хороводы, построения, перестроения. Обучение навыку плавания способом «кроль» на груди в полной координации.	Мяч, обруч
	15,16	«Стиль плавания «Кроль».	1. Изучение композиции художественного плавания «Здравствуй солнцу». 2. Выдохи в воду сериями. 3. Плавание способом «кроль» на спине с поочередной работой руками (колобашкой). 4. Плавание способом «кроль» на груди. 5. «Поезд в тоннель». 6. Свободное плавание.	Изучение композиции художественного плавания. Обучение плаванию способом «кроль» на груди в полной координации. Обучение плаванию «кроль» на спине с подвижной опорой.	Колобашки, обруч
	17,18	«Стиль плавания «Кроль» на груди».	1. Изучение композиции художественного плавания. «Здравствуй солнцу». 2.Выдохи в воду сериями. 3. «Кроль» на груди в полной координации. 4. «Кроль» на спине с колобашкой (поочередные движения руками). 5. Прыжки вдоль бортика бассейна. 6. Игра «Охотники и утки».	Изучение композиции художественного плавания. Упражнять в плавании способом «Кроль» на груди. Упражнять в плавании способом «кроль» на спине с подвижной опорой.	Мячи,колобашки, Картотека подвижных игр
	19,20	«Лодочки».	1. Комплекс упражнений	Совершенствование комплекса	Нудлы, обруч,

			аквааэробики с нудлами. 2. Выдохи в воду сериями. 3. «Кроль» на груди. 4. «Кроль» на спине. 5. Упражнение «Звезда». 6. «Тоннель». 7. Игра «Караси и щука».	упражнений аквааэробики с нудлами. Упражнять в плавании способом «кроль» на спине с подвижной опорой.	доска для плавания.
Январь	21,22	«Совершенствование элементов художественного плавания»	1. Элементы художественного плавания: фигурные маршировки, перестроения. 2. «Водолазы» (тонущие игрушки). 3. «Кроль» на груди, на спине. 4. Выдохи в воду. 5. «Поплавок». 6. Игра «Зеркальце».	Совершенствование элементов художественного плавания: фигурные маршировки, перестроения. Совершенствование погружения под воду. Закрепление навыка плавания способом «Кроль».	Тонущие игрушки, картотека игр малой подвижности.
	23,24	«Вертушек»	1. Изучение композиции художественного плавания «Здравствуй солнцу». 2. «Медуза», «Поплавок», «Звезда». 3. Повороты головы с выдохом в воду. 4. «Кроль» на груди, на спине. 5. Игра «Найди себе пару». 6. Игра «Смелые ребята»	Изучение композиции художественного плавания. Совершенствование вдоха и выдоха с поворотом головы. Закрепление навыка плавания способом «кроль» на груди и на спине.	Картотека подвижных игр.
	25,26	«Пловец»	1. Изучение композиции художественного плавания «Здравствуй солнцу». 2. Выдохи в воду с поворотом головы. 3. Упражнение «Винт». 4. «Звезда», «поплавок». 5. «Кроль» на груди, на спине. 6. Игра «Прыжок	Изучение композиции художественного плавания Изучение упражнения «Винт».	Тонущие игрушки, картотека подвижных игр.

			дельфина».		
Февраль	27,28	«Надводные следопыты»	1. Комплекс упражнений аквааэробики с мячами. 2. Выдохи в воду с поворотом головы. 3. «Стрела» с разным положением рук. 4. «Кроль» на груди, на спине. 5. «Медуза», «Поплавок», «Звезда». 6. Игра «тоннель».	Совершенствовани е комплекса упражнений аквааэробики с мячами. Закрепление навыка плавания способом «кроль» на груди и на спине.	Мячи, Обручи, тонущие игрушки.
	29,30	«Подводные следопыты»	1. Элементы художественного плавания: хороводы, геометрические фигуры. 2. «Медуза», «Поплавок», «Звезда». 3. «Кроль» на спине. 4. «Винт». 5. «Поезд в тоннель» 6. «Водолазы» (тонущие игрушки).	Совершенствовани е элементов художественного плавания: хороводы, геометрические фигуры. Продолжаем изучать упражнение «Винт». Закрепление навыка плавания способом «кроль» на груди и на спине.	Картотека построений и перестроений тонущие игрушки обруч
	31,32	«Дельфины»	1. Композиция художественного плавания «Здравствуй солнцу». 2. Упражнение «Насос». 3. «Винт». 4. «Кроль» на груди. 5. Повороты отталкиваясь от борта, от дна. 6. Игра «Надень бусы»	Продолжаем изучать упражнение «Винт». Изучение поворотов отталкиваясь от борта, от дна.	«Бусы», тонущие игрушки
	33,34	«Нырок»	Повторение композиции художественного плавания. Закрепление навыка плавания «кролем».	1. Композиция художественного плавания «Здравствуй солнцу». 2. Выдохи в воду сериями. 3. Прыжки вдоль бортика. 4. Кроль на спине,	Картотека подвижных игр.

				на груди. 5. «Поплавок», «Медуза». 6. Игра «Прыжок дельфина».	
Март	35,36	«Медузы»	1. Комплекс упражнений аквааэробики без предметов. 2. Движения руками способом «Брасс» стоя на дне. 3. «Кроль» на груди. 4. «Тоннель». 5. «Медуза», «Поплавок», «Звезда». 6. Игра «Охотники и утки».	Совершенствование комплекса упражнений аквааэробики без предметов. Ознакомление с техникой плавания «брасс».	Мячи, обруч, картотека подвижных игр
	37,38	«Волчек на воде»	1. Элементы художественного плавания: фигурные маршировки, геометрические фигуры. 2. Движения руками способом «Брасс» стоя на дне. 3. «Кроль» на спине. 4. «Медуза», «Звезда». 5. Повороты при плавании. 6. Игра «Надень бусы».	Совершенствование элементов художественного плавания: фигурные маршировки, геометрические фигуры. Изучение техники «брасс».	«Бусы», картотека построений и перестроений
	39,40	«Посмотри, как я умею».	1. Композиция художественного плавания «Волшебный цветок». 2. Выдохи в воду с поворотом головы. 3. Кроль на груди. 4. «Медуза», «Поплавок», «Звезда». 5. «Водолазы» 6. Свободное плавание.	Изучение композиции художественного плавания. Совершенствование поворотов головы в воде.	Тонущие игрушки, музыкальный материал к композиции
	41,42	«Совершенствование умений держаться на воде»	1. Композиция художественного плавания «Волшебный цветок». 2. Выдохи в воду сериями. 3. Движения руками способом «Брасс» стоя на дне.	Изучение композиции художественного плавания. Освоение техники «брасс». Закрепление навыка плавания «кролем».	Обручи, музыкальный материал, тонущие игрушки

			4. Кроль на спине. 5. «Кто дальше под водой проплывет?». 6. Игра «Смелые ребята».		
Апрель	43	«Лучший водолаз - искатель».	1. Комплекс упражнений Аква аэробики без предметов. 2. «Кто дальше проскользит?» («Стрела» на груди, на спине) 3. Упражнение «Винт». 4. Плавание смешанным стилем (руки «брасом», ноги «кролем») 5. Игра «Охотники и утки» 6. Свободное плавание	Закрепление комплекса Аква аэробики без предметов. Обучение плаванию смешанным стилем.	Обручи, картотека игр малой подвижности
	44	«Поплыли вместе»	1. Хороводы, перестроения. 2. Плавание смешанным стилем. 3. Плавание кролем на спине. 4. Движения ногами способом «брасс». 5. Игра «Два мяча». 6. Свободное плавание.	Повторение элементов художественного плавания: хороводы, перестроения. Изучение техники «брасс». Повторение смешанного стиля плавания.	Мячи, сетка волейбольная
	45	«Поплыли вместе»	1. Композиция художественного плавания «Волшебный цветок». 2. Кроль на груди в полной координации. 3. Упражнение «Винт» 4. Движения ногами способом «брасс». 5. «Водолазы» 6. Свободное плавание.	Повторение с композицией художественного плавания. Совершенствование поворотов в воде. Совершенствование навыка плавания «кролем».	Музыкальный материал, обруч
	46	«Кто быстрее?»	1. Композиция художественного плавания «Волшебный цветок». 2. Плавание смешанным стилем. 3. «Кто быстрее?» (плавание на скорость). 4. Движения ногами	Повторение композиции художественного плавания. Повторение смешанного стиля плавания. Изучение техники «брасс».	Мячи картотека подвижных игр

			способом «басс». 5. Игра «Передай мяч». 6. Свободное плавание.		
	47	«Поплыли вместе»	1. Комплекс упражнений Аква аэробики с нудлами. 2. Упражнения в парах. 3. «Кроль» на груди, на спине. 4. «Винт» 5. «Тоннель» 6. Свободное плавание.	Совершенствовани е комплекса упражнений аквааэробики с нудлами. Совершенствовани е навыка плавания «кролем».	Нудлы, обруч
	48	«Спортивные виды плавания»	1. Геометрические фигуры, перестроения. 2. «Водолазы». 3. Плавание «бассом». 4. Плавание «кролем» на спине. 5. «Звезда», «Медуза», «Поплавок». 6. Игра «Надень бусы».	Освоение техники способом «басс». Совершенствовани е навыка плавания способом «кроль» на спине.	Тонущие игрушки, «бусы», картотека построений и перестроений
	49	«Кто быстрее?»	1. Композиция художественного плавания «Волшебный цветок». 2. Плавание «бассом». 3. Упражнение «Прыжок дельфина». 4. «Кто больше соберет игрушек». 5. Игра «Два мяча». 6. Свободное плавание.	Освоение техники «басс». Изучение упражнения «Прыжок дельфина». Закрепление упражнения на задержку дыхания.	Мячи, тонущие игрушки, музыкальный материал.
Май	50	Олимпийские виды спорта	1. Композиция художественного плавания «Волшебный цветок». 2. Плавание «бассом». 3. «Кроль» на груди, на спине. 4. Упражнение «Прыжок дельфина». 5. Игра «Тоннель» 6. Релаксация с нудлами.	Совершенствовани е композиции художественного плавания. Совершенствовани е техники подныривания под предмет.	Нудлы, музыкальный материал, обручи
	51	«Поплыли вместе»	1. Комплекс упражнений Аква аэробики с мячом. 2. Плавание «кроль» на груди в полной координации.	Совершенствовани е комплекса упражнений аквааэробики с мячом. Совершенствовани	Мячи, картотека подвижных игр

			3. Плавание «кроль» на спине. 4. Плавание «брассом». 5. «Винт» 6. Игра «Охотники и утки».	е поворотов в воде.	
	52	«Поплыли вместе»	1. Композиция художественного плавания «Волшебный цветок». 2. Плавание «кроль» на груди и спине в полной координации. 3. Плавание «брассом». 4. «Кто дольше под водой проплывет?». 5. «Поплавок», «Звездочка». 6. Свободное плавание.	Совершенствовани е композиции художественного плавания. Закрепление техники «брасс».	Музыкальны й материал, картотека подвижных игр
	53	«Пловцы»	1. Композиция художественного плавания «Волшебный цветок». 2. Плавание смешанным стилем. 3. «Кто быстрее?» (плавание произвольным способом). 4. Упражнение «Прыжок дельфина». 5. Игра «В поисках сокровищ». 6. Релаксация с нудлами.	Закрепление техники «брасс». Совершенствовани е техники ныряния в обруч.	Нудлы, картотека игр малой подвижности
	54	«Прыжок дельфина»	1. Композиция художественного плавания «Волшебный цветок». 2. «Звезда», «Поплавок». 3. Плавание «брассом». 4. Плавание «Кроль на груди», «кроль на спине». 5. «Прыжок дельфина». 6. Игра «Зеркальце».	Совершенствовани е навыка плавания «кролем». Закрепление техники «брасс».	Картотека подвижных игр, тонирующие игрушки
	55	Открытое занятие с участием	Композиция художественного плавания «Волшебный	Закрепление умения контролировать	Муз материал Тонирующие

		родителей	цветок».	свое дыхание во время выполнения упражнений; способствование оздоровлению посредством создания хорошего настроения, положительных эмоций.	игрушки Обруч
	56	Мониторинг		Выявление уровня подготовленности детей	Оценочные листы, доски, мячи.

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». Москва, Аркти, 2011г.
6. А.А.Чеменева, ТВ. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста». Санкт-Петербург, Детство-пресс, 2011г.

3.3. Учебно - тематический план

Старший дошкольный возраст (6-7 лет)

	Название раздела	Количество занятий в год	Количество часов в год
I	Аквааэробика	24	12
II	Аквааэробика с элементами танца	32	16
	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	Способствование развитию чувства ритма и умения управлять телом в воде; развитие творческих способностей и акватворчество

		сопровожаются различной по характеру музыкой.	
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

Этап	Задачи	Методы	Цели
I этап (ноябрь)	Ознакомление с простыми упражнениями под ритмичную музыку без изменения ритма.	Движения под счет или сигнал, простые построения, выполнение элементов под музыку, выполнение поворотов.	Составление композиций, разучивание определенных сигналов и счета, при использовании для обучения элементов танца.
II этап (декабрь-март)	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 тройках - четверках.	Формирование совместного выполнения движений, совершенствование выполнения упражнений в шеренге, кругу, умения следить за своей осанкой.

III этап (апрель-май)	Совершенствовать гибкость, пластичность, красоту и эстетическое восприятие от выполнения упражнений и движений на воде; выполнение разнообразных согласованных движений под музыку.	Согласованное выполнение связок элементов танца.	Совершенствование качественного выполнения 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 аквааэробике с элементами танца детей 6-7 лет

№	Ф.И. ребёнка	Кроль на груди	Кроль 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. Кроль на груди.
2. Кроль на спине.
3. Специальные упражнения (звёздочка на груди и на спине, поплавок)
4. Согласованное выполнение движений.
5. Развитие творчества в воде.
6. Пластика в движениях.

Критерии: Ребёнок выполнил/не выполнил

Специальные упражнения.

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:

- мах вперед;
- 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 «трусцой».

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, 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», Москва, Аркти, 2011г.
6. А.А.Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста», Санкт-Петербург, Детство-пресс, 2011г.