**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №90»**

**Городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан**

**АКВААЭРОБИКА**

**Программа по обучению плаванию**

**для детей 5 – 7 лет**

**Составила:**

**Семеновых Лариса Николаевна**

**инструктор по физической культуре**

**Пояснительная записка**

Веками у представителей различных цивилизаций вода служила для занятий спортом и активного отдыха. Хорошо известно, что древние греки и римляне использовали воду в разных целях, включая и снятие усталости, и выход из депрессии, и поддержание чистоты тела, и улучшение общего самочувствия. В современном обществе уже многие годы вода используется при физиотерапии различных заболеваний. Но только сравнительно недавно, два десятилетия назад, воду стали рассматривать как альтернативное терапевтическое средство и разрабатывать на его основе полноценные реабилитационные курсы. Такие курсы стали называть аквааэробикой. **Аквааэробика** - физические упражнения в воде под музыку.

К настоящему времени такие курсы представлены во всѐм своѐм многообразии и пользуются широкой популярностью у людей с разными физическими возможностями и потребностями. Мы предлагаем аквааэробику для детей старшего дошкольного возраста.

Потребность детей в движениях велика. Физические упражнения в воде дают совершенно другие ощущения, нежели упражнения на суше. А всѐ потому, что вода обладает уникальными свойствами, оказывающими воздействие на функционирование органов жизнедеятельности, усиливает и оздоровительный эффект. Одной из особенностей аквааэробики является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде. Эти занятия подходят даже тем детям, которые не умеют плавать и чувствуют себя в воде неуверенно, а также детям с избыточной массой тела. Расход калорий в воде выше в 2 раза, чем на воздухе, благодаря эффекту сопротивления более плотной среды и большей теплопроводности. Массаж, которым сопровождаются движения в воде, прекрасно действует на циркуляцию крови в коже и жировые отложения. Благодаря выталкивающей силе многие упражнения в воде выполнять намного легче, чем на суше. При этом ни одна группа мышц не остается незатронутой, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности основных суставов.

С другой стороны сопротивление воды превосходит сопротивление воздуха, поэтому некоторые упражнения в воде выполнять значительно труднее. Это дает дополнительную нагрузку и создает эффект тренировки с утяжелением, повышает выносливость и улучшает координацию.

Гидростатическое давление воды улучшает циркуляцию крови в организме, облегчает приток крови к сердцу, создает хорошие условия для тренировки сердечно - сосудистой системы.

Таким образом, аквааэробика оказывает оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм:

* формирование «мышечного корсета»; предупреждение искривления позвоночника;
* гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
* устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Чтобы занятия в воде были безопасны и эффективны, нужна тщательная адаптация упражнений для детей, учитывая их потребности и особенности их физического развития.

**Цель программы**:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей в процессе освоения разных видов упражнений в воде под музыку.

**Задачи программы**:

* укреплять мышечный аппарат ребенка; способствовать развитию подвижности суставов; укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную системы;
* развивать гибкость;
* формировать правильную осанку;
* улучшать координацию движений и равновесие в воде;
* формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
* способствовать закаливанию организма;
* развивать навыки личной гигиены;
* создавать положительный эмоциональный настрой от занятий аквааэробикой;
* воспитывать положительные черты характера, нравственно - волевые качества: силу, выносливость, смелость, ловкость, настойчивость, самостоятельность и др.

Содержание программы учитывает психические и физические особенности возраста ребенка, его возможности.

В работе с дошкольниками учитываются следующие **принципы**:

* сознательности;
* систематичности;
* наглядности;
* доступности;
* оздоровительной направленности;
* повторности.

Поставленные задачи реализуются при создании необходимых **условий**:

* наличие бассейна;
* оснащенность различным оборудованием: аквапалки, нарукавники, мячи, утяжелители, гимнастические палки, плавательные доски, круги.
* музыкальное сопровождение: магнитола, СД - записи, аудио - кассеты.

**Срок реализации программы:**

Программа «Аквааэробика» составлена для детей 5 - 7 лет, рассчитана на 2 учебных года. Программа содержит 12 занятий (1 занятие в месяц). Длительность занятия для детей старшей группы – 20-25 мин, подготовительной группы 25-30 мин. Для детей подготовительной группы увеличивается продолжительность занятия за счет усложнения упражнений, увеличения темпа и количества повторений упражнений.

Материал одного занятия рассчитан на один месяц.

Первая неделя – познакомить с упражнениями;

Вторая неделя – добиваться качественного выполнения упражнений; Третья и четвертая недели – увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта.

При составлении занятий использовался тематический принцип.

**Структура занятия** традиционна для занятий физической культурой и состоит из трех частей:

* вводная часть или разминка (активизация организма, разогрев мышц и суставов)
* основная часть (укрепление мышечного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательной систем)
* заключительная часть (привести в норму частоту сердечных сокращений, добиться ровного и спокойного дыхания, упражнения на гибкость, растяжку и релаксацию).

В процессе занятий аквааэробикой используются две группы **методов**:

1. общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
2. специфические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

*Метод строго регламентированных упражнений* предусматривает твердо предписанную программу движений; точное дозирование нагрузки и управление еѐ динамикой; нормирование интервалов отдыха; применение вспомогательных средств управления действиями и контроля нагрузки.

К методам строго регламентированного упражнения относятся: методы, направленные на освоение спортивной техники – методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененноконструктивные); методы, направленные на воспитание физических качеств. *Непрерывные методы* тренировки используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости.

*Интервальные методы* тренировки это выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной или переменной интенсивностью. Интервальные методы, предусматривают выполнение упражнений, как с регламентированными паузами, так и с непроизвольными паузами отдыха.

*Игровой метод* используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

**Ожидаемые результаты**:

Дети выполняют упражнения с различным оборудованием в горизонтальном и вертикальном положениях тела;

При выполнении упражнений сохраняется заданный темп и ритм;

Дети при выполнении упражнений сохраняют координацию движений, равновесие.

**Способы проверки умений и навыков детей:**

Диагностическое обследование умений и навыков проводится 1 раз в год форме наблюдения за детьми на занятии.

***низкий уровень***: ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, Действует только по показу взрослого.

***средний уровень***: владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.

***высокий уровень***: проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, выполняет упражнения в горизонтальном и вертикальном положении тела; соблюдает темп и ритм при выполнении упражнений; упражнения выполняет в полной координации.

**Перспективный план:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **месяц** | **неделя** | **тема** | **количество часов** | **рекомендации** |
| сентябрь | 1 | **На полянке.** познакомить детей с понятием аквааэробика, правилам поведения на занятии, способствовать улучшению работы сердечно - сосудистой системы, ритмичности работы сердца и усилению тока крови, прививать навык правильной осанки, воспитывать настойчивость, самостоятельность. | 1 | Познакомить с упражнениями |
| 2 | 1 | Добиваться качественного выполнения упражнений |
| 3, 4 | 2 | Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта |
| октябрь | 1 | **Зоопарк**  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. | 1 | Познакомить с упражнениями |
|  | 2 | 1 | Добиваться качественного выполнения упражнений |
|  | 3, 4 | 2 | Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта |
| ноябрь | 1 | **Цирк**  способствовать развитию мышечной силы рук, пресса, укреплять мышцы ног, тренировать способность сохранять равновесие в воде, воспитывать положительно отношение к занятию. | 1 | Познакомить с упражнениями |
|  | 2 | 1 | Добиваться качественного выполнения упражнений |
|  | 3, 4 | 2 | Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта |
| декабрь | 1 | **Теремок**  способствовать формированию правильной осанки, развивать силу, гибкость, воспитывать интерес к выполнению упражнений. | 1 | Познакомить с упражнениями |
|  | 2 | 1 | Добиваться качественного выполнения упражнений |
|  | 3, 4 | 2 | Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта |
| январь | 1 | **Морское путешествие** укреплять мышцы рук, ног, пресса, способствовать развитию координации движении, воспитывать дисциплинированность. | 1 | Познакомить с упражнениями |
|  | 2 | 1 | Добиваться качественного выполнения упражнений |
|  | 3, 4 | 2 | Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта |
| февраль | 1 | **Айболит**  укрепление мышечного аппарата, формирование правильной осанки, способствовать развитию выносливости, воспитывать организованность. | 1 | Познакомить с упражнениями |
|  | 2 | 1 | Добиваться качественного выполнения упражнений |
|  | 3, 4 | 2 | Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта |
| март | 1 | **В гости**  развиватьмышцы ног, пресса, способствовать увеличению объема легких, способствовать развитию координации движений, вос- | 1 | Познакомить с упражнениями |
|  | 2 | 1 | Добиваться качественного выполнения упражнений |
|  | 3, 4 | 2 | Увеличивать темп, добива- |
|  |  | питывать чувство товарищества. |  | ясь тренирующего эффекта |
| апрель | 1 | **Туристы**  развивать силу мышц рук и ног, укреплять мышцы спины, способствовать формированию правильной осанки, воспитывать интерес к выполнению упражнений. | 1 | Познакомить с упражнениями |
|  | 2 | 1 | Добиваться качественного выполнения упражнений |
|  | 3, 4 | 2 | Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта |
| май | 1 | **Прогулка в лес**  способствовать укреплению связочно- суставного аппарата, дыхательной системы, развивать гибкость, координацию движений, воспитывать выдержку, выносливость. | 1 | Познакомить с упражнениями |
|  | 2 | 1 | Добиваться качественного выполнения упражнений |
|  | 3, 4 | 2 | Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта |
| июнь | 1 | **Карусель**  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. | 1 | Познакомить с упражнениями |
|  | 2 | 1 | Добиваться качественного выполнения упражнений |
|  | 3, 4 | 2 | Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта |
| июль | 1 | **Палочка-выручалочка** укреплять мышцы рук, плечевого пояса, ног, способствовать формированию правильной осанки, развивать гибкость, воспитывать положительное отношение к занятию. | 1 | Познакомить с упражнениями |
|  | 2 | 1 | Добиваться качественного выполнения упражнений |
|  | 3, 4 | 2 | Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта |
| август | 1 | **Веселый мяч**  учить согласованной работе рук и ног, укреплять мышцы кистей, рук, развивать координацию движений, ловкость, воспитывать эмоционально – положительное отношение к занятию. | 1 | Познакомить с упражнениями |
|  | 2 | 1 | Добиваться качественного выполнения упражнений |
|  | 3, 4 | 2 | Увеличивать темп, добиваясь тренирующего эффекта |

**Список литературы:**

1. Дэбби Лоуренс, Аквааэробика. Упражнения в воде М.: ФАИР – ПРЕСС, 2000.
2. Яных Е.А., Захаркина В.А. Аквааэробика. М.: Донецк: Сталкер, 2006.
3. Лернет Г., Лахман И. Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста. Пер. с немецкого. М., Физкультура и спорт, 1973.
4. Сочекванова Е.А. Комплексы утреней гимнастики для детей 3-4: Методическое пособие. Спб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС. 2005.
5. Вавилова Е.Н. РАЗВИВАЙТЕ у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М.: Просвещение, 1981.
6. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 1990.
7. Лескова Г.П. и др. Общазвивающие упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 1981
8. Иова Е.П., Иоффе А.Я. Головчинер О.Д. Утренняя гимнастика под музыку. М.: Просвещение, 1997.