



Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Москвы «Школа в Капотне»
(ГБОУ Школа в Капотне)

109649, г. Москва, ул. 5-й квартал Капотни, д. 29

т/факс 8-495-355-00-00, e-mail: kapotnya@edu.mos.ru
ОГРН 1037700077403

<http://kapotnya.mskobr.ru>

ИНН/КПП

7723138571/772301001

Принято
Педагогическим советом

Протокол № 1 от 26.08.2019г

«Утверждаю»
Директор ГБОУ Школы в Капотне
Тихонов В.А.
« 02 » 09 2019г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«ВЕСЁЛАЯ АКВААЭРОБИКА»

Уровень программы: ознакомительный
Возраст детей: 3-5 лет
Срок реализации программы: 9 месяцев

Автор-составитель:
Гусихина Елена Викторовна
Педагог дополнительного образования

Москва
2019 г

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей «Веселая аквааэробика» разработана на основе работы Н.Ж.Булгаковой «Водные виды спорта», «Аквааэробика» рекомендованной Министерством образования Российской Федерации.

В процессе работы в бассейне дошкольного учреждения выяснилось, что дети разных возрастных групп испытывают определённые затруднения в овладении плавательными навыками. Малышам было трудно делать сильный продолжительный выдох в воду, что связано с физиологическими особенностями их органов дыхания, плохо усваивают погружение в воду с открытыми глазами, выдох в воду. Старшие дошкольники затрудняются в выполнении упражнений на всплытие и скольжение на груди и спине. Многие дети неправильно держат голову при плавании, не всегда согласовывают движения руки ног с дыханием. Для устранения этих недостатков и для достижения хороших результатов по обучению плаванию была выбрана Аквааэробика.

Аквааэробика – включает элементы плавания и синхронного плавания, водного поло, различных игр и эстафет на воде. В отличие от других видов физических упражнений Аквааэробика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект. Аквааэробика, так же как и плавание, повышает сопротивляемость организма воздействию температурных колебаний, воспитывает стойкость к простудным заболеваниям. Во время занятий в воде мышцы конечностей напрягаются и расслабляются ритмично. Выполнение статических упражнений в воде способствует самовытяжению позвоночника, его естественной разгрузке, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка, при одновременном укреплении всех групп мышц. Построение занятий в игровой форме с высоким уровнем положительных эмоций, а это залог успешного обучения и воспитания, закаляющего эффекта и реализации других оздоровительных задач. Одной из особенностей аквааэробики является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положении (в отличие от плавания). При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах. Давление воды на подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела – все это способствует притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчает его работу. Занятия аквааэробикой помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико их оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся

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

Для данной программы исходя из цели программы и целевой группы, для осуществления последовательно и в системе, разработан перспективный план.

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

- для освоения с водной средой;
- для освоения и совершенствования навыка плавания;
- игры на воде;
- на силовые способности;
- на гибкость;
- на выносливость;
- на расслабление;
- на дыхание;
- на укрепление мышц поддерживающих осанку.

Цель: всестороннее физическое развитие ребёнка, совершенствование техники спортивного плавания, повышение двигательной активности дошкольников, способствование оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию.

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- Приобщать детей к здоровому образу жизни;
- Активизировать деятельность различных внутренних органов и систем;
- Снятие статического напряжения,
- Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- Предупреждение искривления позвоночника и возникновения плоскостопия;
- Гармоничное развитие почти всех мышечных групп;
- Устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Образовательные задачи:

- Формировать навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела ребенка в водной среде;
- Развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия;
- Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку;

-Формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.

Воспитательные задачи:

--Прививать гигиенические навыки;

Побуждать стремление к качественному выполнению движений;

-Создавать у детей радостное и бодрое настроение.

Ожидаемые результаты:

К концу года у детей должны быть сформированы:

-физические качества,

-навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела в водной среде.

-Должно увеличиться количество детей с правильной осанкой,

-улучшиться координация движений,

-улучшение физического здоровья за счёт повышения уровня сопротивляемости к простудному фактору у всех занимающихся,

-совершенствование нервно-психических процессов,

-дети должны обогатиться не только двигательным, но и эстетическим, эмоциональным, танцевальным, волевым опытом.

Перспективный план занятий по плаванию и аквааэробики.

№ занятия	Задачи	Подготовительная часть	Основная часть	Заключительная часть	Вариативная часть	
					Национально-региональный компонент	Компонент ДОУ
Октябрь						
1 неделя	Ознакомить детей с посещением бассейна, с правилами поведения в воде.	Комплекс упражнений №1; Беседа о правилах поведения на воде.	1. Входить в воду с помощью инструктора; 2. Ходить держась за поручни; 3. Прыгать у опоры; 4. Опускать плечи в воду; 5. Ударять ладонями по воде, набирать в ладони воду.	Игра «Водичка, водичка, умой мое личико»; Свободное плавание.		Дыхательное упражнение «Выдох перед собой в воздух» (Имитация)
2 неделя	Дать детям представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна, рассказать, как нужно раздеться, сложить одежду, вымыться под душем, вытереться,	Поточный вход в воду под наблюдением педагога; Комплекс упражнений №1.	Ходить и бегать по дну бассейна; Окунуться, держась за поручень.	Игра «Найди свой домик»	Игровое упражнение «Волны на Байкале»	Дыхательное упражнение «Подуй на водичку»

	одеться.					
3 неделя	Показать основные движения в воде, создать общее представление о плавании.	Комплекс упражнений №1; Организованный вход в воду.	1. Шагом вдоль бортика на четвереньках в разных направлениях; 2. Бегом, держась за поручень (глубина до колен); 3. Окунаться, держась за поручень.	Игра «Гуси»; Свободное плавание.	Игра «Рыбаки»	Дыхательное упражнение «Выдох перед собой»
4 неделя	Вызвать интерес у детей к занятиям в бассейне; Приучать не бояться воды.	Комплекс упражнений №1; Шагом (без поддержки педагога) на руках по дну бассейна.	1. Войти в воду по поясу; 2. Ходить по дну, взявшись за руки окунаться по шею (присесть); 3. Дойти до противоположной стороны бассейна, взять с бортика погремушку, позвенеть.	Игра «Зайчата умываются»	Игра «Рыбаки»	Выдох перед собой (имитация)
Ноябрь						
1 неделя	Побуждать детей к самостоятельным активным передвижениям в воде в определенном направлении; Воспитывать безбоязненное отношение к воде.	Комплекс упражнений №2; Плескание, движение в воде руками.	1. Маленькие и большие ноги; 2. Упражнение «Все-все, подойдите ко мне»; 3. Упражнение «Утка и утята».	Самостоятельные игры в воде с игрушками; Игра «Солнышко и дождик»	Делаем «Волны на Байкале»	
2 неделя	Приучать детей самостоятельно передвигаться в воде в различных направлениях; Учить делать вдох и задерживать дыхание.	Комплекс упражнений №2; Спуск в воду при поддержке педагога.	1. Окунуться, посидеть в воде; 2. Плескание «Водяные жуки»; 3. «Матросская шапка» - игра по стихотворению А. Барто; 4. Бросить мяч и догнать его, принести мяч воспитателю, игра «Наша Таня»	Игра «Погреем ушки»; Самостоятельные игры под наблюдением педагога.		Выдох в воду на границе воды и воздуха.
3 неделя	Учить не бояться попадания воды (брызг) в лицо; Прыгать на двух ногах; Продолжать учить безбоязненному отношению к воде; Способствовать формированию навыков личной гигиены.	Комплекс упражнений №2; Спуск в воду при страховке педагога; Плескание в воде руками.	Войти в воду и сразу окунуться; Похлопать ладошками по воде; Игра «Фонтаны»; Игра «Маленькие, большие ноги»; Игра «Поймай воду»	Игра «Водичка, водичка»; Организованный выход из воды.		Выдох на воду на границе воды и воздуха
4 неделя	Учить детей	Комплекс	1. Ходьба друг за	Игра	Игровое	

	безбоязненно относиться к попаданию воды на лицо; Обучать детей передвигаться по дну бассейна, работая ногами.	упражнений №2; Спуск в воду, держась за поручни; Движение руками в воде.	другом, держась за поручни; 2. Игра «Бегите ко мне»; 3. Игра «Фонтаны»; 4. Новая игра «Полей себе на голову»	«Солнышко и дождик»; Выход из воды.	упражнение «Рыбки плавают»	
Декабрь						
1 неделя	Приучать детей погружаться в воду, передвигаться группой, взявшись за руки. Продолжать учить обливать себя, голову, умываться, прыгать на двух ногах с продвижением вперед.	Комплекс упражнений №3; Организованный вход в воду. Умывание в воде бассейна.	1. Шагом за педагогом около бортика бассейна; 2. Ходьба взявшись за руки по кругу; 3. Игра «Зайчата умываются»; 4. Игра «Полей себе на голову»; 5. Игра «Подуем на кашу».	Игра «Солнце и дождик»; Свободное плавание, игры с игрушками.	Игра «Ручейки и озера»	Дыхательное упражнение «Подуем на воду»
2 неделя	Продолжать учить детей не бояться воды, не бояться брызг; ориентироваться в пространстве; продолжать развивать дыхание; продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем.	Комплекс упражнений №3; Движения руками в воде. Игры, связанные с привыканием к воде.	1. Игровое упражнение «Зарядка» (под стихотворный текст дети выполняют упражнения); 2. Игра «Сделаем дождик» - брызгать воду на себя; 3. Игра «Хоровод» - ходить по кругу, взявшись за руки, по сигналу «хлопок» присесть в воду.	Игра «Веселые брызги»; Свободное плавание, плескание.	Игра по русским народным потешкам «Водичка, водичка...»	Игра на дыхание «Подуем на чай»
3 неделя	Способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды. Продолжать учить детей безбоязненно передвигаться в воде, обливать себя.	Комплекс упражнений №3; Спуск в воду; Движения в воде; Привыкание к воде; Игровое упражнение «Сели - встали».	1. Ходьба в полуприсяде «Уточки», «Гуси»; 2. Ходьба «Покатаемся на лодочках»; 3. Игры «Пройди в обруч» и «Принеси игрушку»; 4. Игра «Полей на себя».	Игра «Матросская шапка». Свободное плавание, игры с игрушками. Выход из воды.	Игра «Ручейки и озера»	Выдох на границе воды и воздуха. Игры с выдохом в воду.
4 неделя	Продолжать учить детей не бояться воды, обливать себя, умываться, учить чувствовать сопротивление воды, учить дуть на воду, работать ногами. Воспитывать самостоятельность активность и	Комплекс упражнений №3; Спуск в воду с помощью педагога; Игры, связанные с привыканием к воде.	1. Игра «Ой, лады, лады...» (умывание лица); 2. Ходьба по бассейну стайкой за педагогом; 3. Прыжки на руках – игра «Лягушка»; 4. Игра «Дождик».	Игра «Зайчата умываются». Свободное плавание на кругах.	Игра «Ручейки и озера»	Выдох на границе воды и воздуха. Игры с выдохом в воду. Игра «Крабик».

	решительность.					
Январь						
1 неделя	Ознакомить детей с горизонтальным положением тела пловца, продолжать подготовку к погружению лица в воду; учить делать плавный продолжительный выдох, закреплять умение сочетать движения со словами.	Комплекс упражнений №4; Организованный вход в воду; Умывание в воде бассейна.	1. Шагом, на носках, высоко поднимая колени – «Цапля», бегом «Догони мячик»; 2. Стоя наклониться над водой и умыться лицо; 3. В том же положении сделать «дождик»; 4. Скользить по воде с помощью педагога «Водяные жуки».	Игра «Наша Таня»; Игры в воде с игрушками.	Игра «Волны Байкала»	Выдох перед собой в воздух. Выдох в воду.
2 неделя	Продолжать учить детей вытягивать ноги назад в положении лежа и опускать голову в воду.	Комплекс упражнений №4; Организованный вход в воду, движение руками в воде.	1. Игровое упражнение «Цапли»; 2. Передвижение прыжками «Лягушата»; 3. Игра «Маленькие, большие ноги»; 4. Погружение в воду до подбородка «Нос утонул» - игровое упражнение; 5. Лечь на воду из положения приседа, опереться руками о дно и вытянуть ноги назад.	Игра «Фонтаны». Свободное плавание, игры с мячами.	Игры по русским народным потешкам «Водичка, водичка...»	Дыхательное упражнение «Пузыри»
3 неделя	Ознакомить детей со способом передвижения на руках по дну бассейна, вытянуть ноги. Продолжать учить опускать лицо в воду, развивать дыхание.	Комплекс упражнений №4; Спуск в воду с помощью педагога; Плескание руками в воде.	1. Приседание, держась за поручень, прыжки «Дельфины»; Ходьба по бассейну высоко поднимая колени «Цапля»; 2. Игра «Спрячься под воду» - опускать лицо в воду; 3. Ходьба на руках по дну бассейна; Игра «Пароход в тоннели».	Игра «Бегом за мячом». Свободное плавание, игры с игрушками.	Игра «Моторные лодки на реке»	Игровое упражнение «Водичка, водичка...»
Февраль						
1 неделя	Ознакомить детей со способом передвижения на руках по дну бассейна, вытянув ноги; пробовать опуститься в воду лицом; продолжать учить обливать себя водой.	Комплекс упражнений №6; Спуск в воду с помощью педагога; Умывание в воде бассейна.	1. Игра «Полей на себя»; 2. Игра «Рыбки резвятся» - лечь на воду и опереться руками о дно, вытянуть ноги, идти на руках до обозначенного места; 3. Встать в воде на колени, наклонить	Игра «Солнце и дождик»; Игры в воде с игрушками.	Русская народная игра «Зайка серый умывается»	Дыхательное упражнение с трубочкой «Веселые пузыри»

			голову, посмотреть, как в зеркало, опустить в воду лицо.			
2 неделя	Продолжать учить детей погружать лицо в воду, передвигаться по дну бассейна, ориентируясь в воде. Показать, как свободно лежать на воде; воспитывать самостоятельность и уверенность.	Комплекс упражнений №6; Спуск в воду; Плескание, движение в воде руками.	1. Передвижение в воде друг за другом; 2. Прыжки «Лягушата»; 3. «Водичка - водичка» - умывание, опускание лица в воду; 4. Игра «Лягушки» - подпрыгивать и приседать в воду.	Игра «Карусели»; Плавать, как хочется.	Игры по русским народным потешкам	Выдох на границе воды и воздуха. Игры с выдохом в воду «Поймай воду»
3 неделя	Продолжать учить детей передвигаться по дну бассейна в различных направлениях; опускать лицо в воду; работать ногами; развивать дыхание. Способствовать развитию ловкости.	Комплекс упражнений №6; Организованный вход в воду. Умывание в воде бассейна.	Игровые упражнения проводятся в такой последовательности 1. «Крокодилы на охоте» (шагом и бегом на руках), 2. «Лягушки» (прыжки с опорой на руки), 3. «Пузыри» (с помощью трубочек).	Игры «Фонтаны», «Достань игрушку». Организованный выход из воды.	Игра по русским народным потешкам «Зайчата умываются»	Дыхательное упражнение «Дышим на Байкале». Выдох перед собой, выдох на воду.
4 неделя	Продолжать развивать дыхание, погружаясь под воду с головой; учить держаться на спине, на круге; учить отталкиваться руками о воду; учить пролезать в обруч.	Комплекс упражнений №6; Вход в воду самостоятельно но при страховке педагога. Плескание, движение руками в воде.	Игровые упражнения проводятся в такой последовательности 1. «Веселые пузыри» (5-7 раз, погружаться в воду с головой), 2. «Переправа» (3-4 раза, держась на спине), 3. «Карусели» (3-4 раза), 3. «Пароходы в тоннели» (3 раза, пролизание в обруч).	Игра «Погремушки»; Свободная игра с непотопляемыми игрушками	Игра «Поймай рыбку»	Дыхательное упражнение: выдох на границе воды и воздуха. Игры с выдохом в воду.
Март						
1 неделя	Продолжать упражнять детей в самостоятельном передвижении в воде в разных направлениях; развивать дыхание. Учить ложиться в воде на руки взрослого. Воспитывать организованность, умение действовать по	Комплекс упражнений №7; Спуск в воду с помощью воспитателя; Погружение по плечи.	1. «Маленькие и большие ноги» (ходьба по бассейну); 2. «Хоровод» (Ходьба по кругу); 3. «Игра с ведрами» (стоя в кругу полить себя водой); 4. «Озорные лягушата» (приседать в воду до подбородка и выпрыгивать как можно выше);	Игра «Цапля»; Играть и плескаться самостоятельно.	«Водичка, водичка, умой мое личико»	Набрать в ведро воды и подуть «Игра с ведрами»

	сигналу.					
2 неделя	Продолжать учить детей работать ногами, как при плавании кролем; безопорному положению в воде; воспитывать уверенность, самостоятельность в воде (глубина по пояс).	Комплекс упражнений №7; Умывание в воде бассейна; Элементарные движения руками в воде.	1. Передвижение: прыжками, шагом, на руках; 2. Игра «Моем носики» (наклониться, опустить лицо в воду); 3. «Фонтан» - работа ногами, как при плавании кролем; 4. «Торпеды» - оттолкнуться и полежать на воде.	Игра «Матросская шапка»; Игры в воде с игрушками.	Игра «Утки и утята»	«Плыви игрушка» (подуть на игрушку)
3 неделя	Продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем; опускать лицо в воду. Приучать уверенно передвигаться в воде, не бояться воды. Способствовать закаливанию организма.	Комплекс упражнений №7; Организованный вход в воду. Игры, связанные с привыканием к воде.	1. Передвижения в воде: прыжками, на руках. Игры «Крокодил», «Рыбки»; 2. Работа ногами, игра «Фонтаны»; 3. Ходить вдоль бортика, загребая воду «Лодочки плывут»; 4. Опускать лицо в воду с выдохом «Веселые пузыри».	Игра «Гуси»; Свободное плавание.	Игра «Утки и утята»	Дыхательное упражнение «Моем носики» (Встать у обруча, наклониться и опустить лицо в обруч)
4 неделя	Побуждать детей принимать безопасное положение в воде; учить работать ногами, как при плавании кролем у подвижной опоры; продолжать учить делать выдох в воду.	Комплекс упражнений №7; Умывание в воде бассейна, плескание.	1. Передвижения в воде шагом: игра «Хоровод»; 2. Переходить с одной стороны бассейна на другую – игра «Цапли»; 3. «Катание на буксире» - держась за палку, работать ногами кролем; 4. «Медуза» - руки и ноги в стороны, пытаться полежать на животе.	Игра «Зайчата умываются»	Игра «Утки и утята»	«Веселые пузыри» (выдох в воду с опусканием лица полностью в воду)
Апрель						
1 неделя	Обучать глубокому выдоху и постепенному выдоху в воду, опуская лицо полностью с открытыми глазами, работать ногами, как при плавании кролем; создавать условия для принятия безопасного положения в воде.	Комплекс упражнений №8; Организованный вход в воду. Умывание в воде бассейна.	1. Переходить с одной стороны бассейна на другую «Цапли» (высоко поднимая колени); 2. Вдох и выдох в воду с погружением лица – игра «Спрячься»; 3. «Переправа» (работа ногами, как при плавании кролем).	Игра «Найди свой домик»; Свободное плавание; индивидуальная работа с детьми; учить держаться на воде без опоры.	Игра «Море волнуется»	Дыхательные упражнения «Веселые пузыри», «Остуди чай»
2 неделя	Продолжать учить детей передвигаться по	Комплекс упражнений №8;	1. Окунаться и брызгаться самостоятельно;	Игра «Лягушата»; Свободное	Игра «Успей поймать рыбку»	Дыхательное упражнение «Подуй на

	дну бассейна; делать вдох и выдох в воду, опуская лицо, голову в воду; учить работать ногами, как при плавании кролем; ложиться на руку взрослому спиной и животом.	Движения руками в воде; Игры, связанные с привыканием к воде.	2. Ходьба и бег по бассейну с высоким подъемом ноги; 3. Игра «Крокодилы»; 4. Игра «Фонтаны»; 5. Игра «Веселые пузыри» - опускание лица в воду у опоры; то же без опоры с погружением с головой.	плавание с лягушками. Индивидуальная работа.		чай»
3 неделя	Уметь работать ногами, как при плавании кролем; отталкиваться руками от воды; учить опускать всю голову в воду и делать выдох в воду; учить держаться на воде с помощью подвижной опоры. Способствовать развитию ловкости.	Комплекс упражнений №8; Плескание, движение руками в воде.	Игровое занятие Игры: «Хоровод», «Фонтаны», «Моторная лодка», «Переправа», «Торпеды», «Веселые пузыри».	Игра «Наша Таня»; Самостоятельные игры с непотопляемыми игрушками	Игра «Успей поймать рыбку»	Дыхательная гимнастика на суше
4 неделя	Уметь отталкиваться от воды руками; продолжить учить держаться на воде с помощью подвижной опоры; опускать лицо в воду, открывать там глаза. Закреплять знание геометрических фигур.	Комплекс упражнений №8; Игры, связанные с привыканием к воде.	1. Умыться водой из бассейна; 2. Выпрыгивать из воды с опорой, погружение в воду с головой, игра «Спрячься»; 3. Плавание на досках; 4. «Торпеды»; 5. «Моторные лодки».	Игра «Зайчата умываются»; Самостоятельное плавание с кругами.	Игра «Успей поймать рыбку»	Делаем выдох в воду, опуская лицо: игра «Веселые пузыри»
Май						
1 неделя	Закрепление пройденного материала; Обучать многократным выдохам в воду.	Комплекс упражнений №9; Умывание в воде бассейна, плескание.	Игровые упражнения проводятся в такой последовательности 1. «Цапли», 2. «Хоровод», 3. «Фонтаны», 4. «Плыви игрушка», 5. «Торпеды» (с доской или кругом), 6. «Ляг на руки».	Игра «Водичка, водичка...»; Свободные игры в воде.	Игра «Буря на Байкале»	Дыхательная гимнастика на суше
2 неделя	Закрепление пройденного материала, индивидуальная работа. Развивать ловкость.	Комплекс упражнений №9; Игры, связанные с привыканием к воде.	Игровые упражнения: 1. «Щука», 2. «Маленькие и большие ноги», 3. «Поймай воду», 4. «Моторные лодки на пристани», 5. «Ляг на спину» (с	Игра «Найди свой домик»; Индивидуальная работа; Игры в воде с игрушками.	Игра «Море волнуется»	«Волшебные пузыри» (дыхательное упражнение с трубочками)

			помощью взрослого).			
3 неделя	Закрепление пройденного материала. Воспитывать чувство коллективизма.	Комплекс упражнений №10; Организованный вход в воду.	1. Шагом на руках по дну бассейна; 2. Приседать, погружаясь с головой; 3. «Карусели»; 4. «Бегом за мячом»; 5. «На буксире».	Игра «Лягушата»; Игры в воде с игрушками.	Игра «Волны, большие и маленькие, на Байкале»	Погружаться с головой с выдохом; Игры «Пузыри», «Ветер».
4 неделя	Закрепление пройденного материала, индивидуальная работа. Способствовать формированию правильной осанки.	Комплекс упражнений №10; Плескание, движение руками.	Игровые упражнения проводятся в такой последовательности 1. «Крокодилы»; 2. «Море волнуется»; 3. Плавание на кругах; 4. Игры с мячом.	«Матросская шапка»; Игры в воде, свободное плавание; Индивидуальная работа.	Игра «Водичка - водичка»	

Структура занятий.

Для обеспечения безопасности тренировочного процесса важно соблюдать принцип соответствия величины нагрузки возможностям занимающихся.

Каждое занятие начинается с разминки, затем следуют упражнения на гибкость и растягивание мышц и связок, бег и марширование в воде, вращения вокруг своей оси, махи руками и ногами, танцевальные шаги.

Подготовительная часть. Основная задача – организовать занимающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части урока. Упражнения подготовительной части должны задействовать все большие группы мышц, включать перемещения и постепенный переход к движениям с полной амплитудой в суставах. Интенсивность движений – умеренная.

Основная часть. Её задачи – воспитание силы, гибкости, аэробной выносливости, совершенствование технической подготовленности. Включает упражнения, направленные на решение задач занятия, а также подводящие упражнения, которые выполняются непосредственно перед основными.

Заключительная часть. Её задача – постепенное снижение физической нагрузки и уровня эмоционального возбуждения. Включает легкие движения, несложные перемещения, статические упражнения для развития гибкости. Интенсивность движений – небольшая. В конце занятия выполняется упражнения на расслабление и релаксацию.

Занятие по аквааэробике включают общеукрепляющие упражнения, для рук, ног, туловища, дыхательные и специальные для укрепления брюшного пресса, мышц спины, стоп.

Комплекс упражнений по акваэробике.

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

- для освоения с водой;
- для освоения и совершенствования навыка плавания;
- игры на воде;
- учебные прыжки;
- на силовые способности;
- на гибкость;
- на аэробную направленность;
- на расслабление.

Все упражнения выполняются либо у неподвижной опоры (бортик, разделительная дорожка), либо с подвижной опорой (доска для плавания, мячи), либо без опоры.

Упражнения для ознакомления с основными свойствами воды.

1. Ходьба по дну, держась за разделительную дорожку или бортик бассейна.
2. То же, но без помощи рук, с переходом на бег.
3. То же, но спиной вперёд без помощи рук, с переходом на бег.
4. Ходьба приставным шагами (левым, правым боком) без помощи рук, с переходом на бег.
5. Ходьба по дну в наклоне вперёд; прямые руки вытянуты вперёд, кисти соединены.
6. Поочерёдное движение ног (как при ударе в футболе), отталкивая воду подъёмом стопы и передней поверхностью голени.
7. Бег вперёд с помощью попеременных гребковых движений руками.
8. То же, но с помощью одновременных гребковых движений руками.
9. Бег вперёд спиной, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
10. То же, но помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
11. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять разнонаправленные движения руками.
12. «Пишем восьмёрки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.

Погружение в воду с головой.

1. Набрать в ладони воду и умыться.
2. Держась за бортик, сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться медленно в воду до уровня носа.
3. То же, но погрузиться до уровня глаз.

4. То же, но погрузиться в воду с головой.
5. Упражнение «Сядь на дно».
6. Игры на погружение.

Всплывание и лежание.

1. Держась руками за бортик, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), приподнять таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, но после приподнимания ног и таза оттолкнуться руками от бортика.
3. «Поплавок».
4. «Медуза».
5. «Звёздочка на груди».
6. «Звёздочка на спине».

Скольжение в воде.

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперёд.
2. Скольжение на груди: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, но поменяв руки.
4. Скольжение на левом боку: левая рука впереди, правая вдоль туловища.
5. То же на правом боку, поменяв положение рук.
6. Скольжение на спине: руки вытянуты вперёд.

Игры, способствующие умению продвигаться в воде:

МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ: играющие стоят в шеренге по одному лицом к бортику. По команде « море волнуется» все расходятся по бассейну (их разогнал ветер). По команде «на море тихо» все занимают исходное положение у бортика. Кто последний подошел к бортику выбывает из игры.

КАРПЫ И КАРАСИ: играющие делятся на 2 команды и становятся спиной друг к другу: одни «караси» другие «карпы». По команде: «караси», «караси» поворачиваются кругом и бегут за «карпами» убегающими к бортику. Пойманные «карпы» останавливаются. После отлова всех «карпов» игра возобновляется от другого бортика. Теперь «карпы» ловят «карасей».

ПОДПРЫГНИ ДО ИГРУШКИ: преподаватель держит игрушку на определенной высоте с помощью шеста, играющие должны из положения стоя в воде подпрыгнуть и достать игрушку рукой.

ДЕЛЬФИНЫ НА ПРОГУЛКЕ: из исходного положения руки вверху присесть в воде и выполнить прыжок вверх - вперед на воду, имитируя прыжок дельфина. Кто из играющих, сделав три прыжка, окажется дальше всех?

Игры способствующие овладению навыком погружения под воду с головой:

УМЫВАЕМСЯ: дети стоят в воде лицом к бортику, по команде они набирают в ладошки воду и умывают лицо. Повторяя упражнение брызжут в лицо водой.

ПРОЙДИ ПОД МОСТОМ: занимающиеся должны пройти под лежащими на воде пенопластовыми досками, обручами или волногасителями, подныривая под них.

ЛЯГУШАТА: играющие «лягушата» становятся в круг и ждут сигнала преподавателя. По сигналу «щука» все «лягушата» подпрыгивают вверх, а по сигналу «утка»- прячутся под воду. Игрок, перепутавший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Выигрывают сделавшие меньше ошибок.

ВОДОЛАЗЫ: по команде играющие делают глубокий вдох и погружаются под воду. Преподаватель громко считает до 10-20. Вынырнувшие раньше переходят на другую сторону бассейна. Выигрывают оставшиеся.

МОРСКОЙ БОЙ: две шеренги играющих становятся лицом друг к другу на расстоянии 2-х шагов и по команде: «атака», начинают брызгать друг друга водой (играющие не должны приближаться друг к другу). Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются спиной к сопернику и не закрывают глаза.

СМОТРИ ВНИМАТЕЛЬНО (ГЛЯДЕЛКИ): играющие становятся парами, лицом друг к другу. Один из них приседает под воду и открывает глаза, другой показывает ему разное количество пальцев. Поднявшись из воды, игрок должен назвать правильное число.

ПОДВОДНЫЙ ТЕЛЕГРАФ: по команде игроки приседают под воду. Преподаватель ударяет по воде ладонью или доской. Дети должны поднять руки над водой и показать на пальцах количество услышанных ударов.

ПОЕЗД ИДЕТ В ТОННЕЛЬ: играющие выстраиваются в колонну по одному и опускают руки на пояс впереди стоящего, образуют «поезд». Двое занимающихся стоят лицом друг к другу и держатся за руки. Руки, опущенные на воду, образуют «тоннель». «Вагоны» поочередно подныривают под руки (проходят тоннель). Дети изображавшие «тоннель» меняются местами с первыми двумя «вагонами». Во время проныривания поезд может «выпускать дым» - пузыри.

ИСКАТЕЛИ МОРСКИХ СОКРОВИЩ: дети встают лицом к бортику и по команде закрывают глаза. Преподаватель считает до десяти (одновременно

разбрасывает игрушки на дно бассейна) после счета 10 дети открывают глаза и начинают собирать игрушки со дна. Выигрывают, собравшие больше всего игрушек.

НАСОС: занимающиеся разбиваются на пары и взявшись за руки становятся напротив друг друга. По сигналу начинают поочередно приседать под воду с головой, выполняя активный выдох.

ПЯТНАШКИ: занимающиеся свободно располагаются по дну бассейна. Один из них водящий. Он должен запятнать игрока не успевшего присесть под воду. Запятнанный становится водящим.

Игры, способствующие овладению навыком скольжения:

ПОПЛАВОК: дети, сделав глубокий вдох, приседают на дно бассейна и обхватывают руками колени (голова опущена, подбородок прижат к груди). Выталкивающая сила воды поднимает ребенка на поверхность. Кто выполнит лучше.

МЕДУЗА: дети, сделав глубокий вдох, в полуприседе наклоняются вперед и тянутся руками на дно. Выталкивающая сила воды поднимает ребенка на поверхность. (Голова опущена в воду, подбородок прижат к груди, руки и ноги висят свободно).

ЗВЕЗДА: играющие должны лечь на воду, разведя руки и ноги в стороны. Кто дольше пролежит на воде.

ПЯТНАШКИ С ПОПЛАВКОМ: водящий – «пятнашка» старается догнать кого – либо из игроков. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Игрок, не успевший принять положение «поплавок» считается запятнанным и становится водящим.

ДЕЛЬФИНЫ НА ОХОТЕ: каждый участник, оттолкнувшись ногами от дна должен преодолеть в скольжении определенное расстояние. Выигрывают игроки, преодолевшие дистанцию за меньшее количество попыток.

Игры с мячом:

БРОСЬ МЯЧ В КРУГ: занимающиеся делятся на две команды, которые становятся напротив обруча. Задача – каждому забросить мяч в обруч. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

САЛКИ С МЯЧОМ: играющие произвольно перемещаются по бассейну. Водящий старается осалить игрока. Осаленный становится водящим.

ВОЛЕЙБОЛ В ВОДЕ: играющие встают в круг и передают мяч друг друга, стараясь не уронить мяч на воду.

ВОДНОЕ ПОЛО: дети делятся на две команды и располагаются вдоль противоположных бортиков бассейна. Учитель бросает мяч на центр бассейна. Игроки стараются завладеть мячом и забросить гол в ворота соперников. Выигрывает команда, забросившая большее количество мячей.

Упражнения на развитие гибкости.

Гибкость – это морфофункциональная способность двигательного аппарата, позволяющая выполнять движения с определённой амплитудой (показатель – размах движений).

Упражнения для развития гибкости выполняются после разминки или в самом конце занятий:

1. Вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах с большим количеством повторений.
2. Вращение таза или туловища.
3. Пружинистые и маховые движения в основных суставах – обязательно с противоположными движениями руками и ногами (при выполнении маха ногой вперёд – вверх выполнять движения руками назад – вниз и наоборот).
4. Пружинистые наклоны туловища (вперёд и в стороны).

Упражнения аэробной направленности.

Движения руками или ногами должны быть направлены на сохранение равновесия: движение в одном направлении должно компенсироваться в противоположном направлении.

Ходьба и бег:

1. На месте.
2. Вперёд и назад.
3. В сторону (боком).
4. Вокруг своей оси.
5. Лёжа на спине, груди или боку.
6. Ноги вместе или широко расставлены.

Махи ногами (ногой через согнутое колено; прямой ногой):

1. Вперёд или назад.
2. В сторону.
3. Одной ногой.

4. Попеременно обеими ногами.
5. Одновременно обеими ногами.
6. Стоя вертикально.
7. Лёжа.
8. С продвижением.

«Ножницы»:

1. На месте.
2. С продвижением.
3. Стоя вертикально.
4. Стоя в наклоне.
5. Лёжа.
6. С поворотом.
7. Вперёд – назад.
8. Ноги в стороны – вместе.

«Велосипед»:

1. Сидя.
2. Стоя вертикально.
3. Лёжа на боку.
4. На месте и с продвижением.
5. С вращением «педалей» вперёд и назад.

Перекаты и раскачивания:

1. Вперёд – назад (со спины на грудь).
2. Слева направо (сбоку на бок).
3. С прямыми ногами.

Плавание и его элементы.

Упражнение на расслабление.

Упражнение на расслабление обычно применяют в конце занятия. Для достижения максимального эффекта расслабления, как правило, используют метод контраста (чередования напряжения и расслабления; вытягивания и расслабления) и мысленное представление о состоянии абсолютного покоя.

Упражнения на расслабление лучше выполнять в горизонтальном положении; при этом используют помощь партнёра или поддерживающие средства.

Список литературы.

1. Аквафитнес / И. Тихомирова. – М.: Питер, 2005. - 125 с.
2. Белая Н.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебно-методическое пособие для медицинских работников. – М.: Советский спорт, 2001. – 272 с., ил.
3. Большакова И.А. Маленький дельфин: пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений / И.А.Большакова. - М.: Аркти, 2005. – 24 с.
4. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание / Н.Ж.Булгакова. - М.: АСТ-Астрель, 2002. – 160 с.
5. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 184с., ил. – (Азбука спорта).
6. Водные виды спорта: Учебник для студ. высш. учеб. заведений/ Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.н. Маринич и др.; Под ред Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 320 с.
7. Егоров Б.Б., Ведерников О.Б., Яковлева А.В. и др. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар – сауна: методическое пособие / под ред. Б.Б.Егорова. - М.: Гном и Д, 2004. – 160 с.
12. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. – Изд. 7-е./ Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского – М.: Олимпия, 2008. – 624 с., ил.
13. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод
14. Протченко Т.А., Семенов, Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: методическое пособие / Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов. – М.: Айрис дидактика, 2003. – 80 с.
15. Соколова Н.Г. Плавание и здоровье малыша [Текст] / Н.Г.Соколова, - Р-н-Д.: Феникс, 2007. – 157с.
16. Фомин Н.А., Вавилов Ю. Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с., ил.
17. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
18. Интернет-ресурсы