

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №40» г. Челябинска

ПРИНЯТО: на заседании Педагогического совета МАДОУ «ДС № 40 г. Челябинска» «29» августа 2022 г Протокол № 1	УТВЕРЖДАЮ: Заведующий МАДОУ «ДС № 40 г. Челябинска» _____ А.Ю. Басанько Приказ от «29» августа 2022 г. № 38
---	---

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по  
физическому развитию «АКВААЭРОБИКА»



---

Челябинск ,2022

### Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

<i>Название программы</i>	<i>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «АКВААЭРОБИКА»</i>
<i>Аннотация</i>	<i>Программа направлена на развитие физической и общей культуры, гармонии и высокой самооценки, приобщение к здоровому и активному образу жизни.</i>
<i>Учреждение, реализующее программу</i>	<i>Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 40 г. Челябинска Какаду»</i>
<i>Адрес</i>	<i>Челябинск, Ул Ак. Макеева 7А</i>
<i>Разработчики программы</i>	<i>Инструктор по физической культуре МАДОУ «ДС № 40 г. Челябинска» Яковлева Евгения Владимировна</i>
<i>Год разработки программы</i>	<i>2022</i>
<i>Где, когда и кем утверждена программа</i>	<i>Педагогическим советом (протокол от 30.08.2022 № 1)</i>
<i>Тип программы по функциональному назначению</i>	<i>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая</i>
<i>Направленность программы</i>	<i>Физкультурно-спортивная</i>
<i>Вид деятельности</i>	<i>Аквааэробика</i>
<i>Форма обучения по программе</i>	<i>Очная</i>
<i>Возрастное предназначение программы</i>	<i>Дети 4-7(8) лет (разновозрастные группы)</i>
<i>Срок реализации программы</i>	<i>1 год</i>
<i>Финансирование программы</i>	<i>Реализуется как платная услуга</i>

## ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Содержание	страница
1	Пояснительная записка	4
2.	Цель и задачи Программы	5
3.	Возраст детей, участвующих в реализации Программы	7
4.	Сроки реализации дополнительной образовательной программы	7
5.	Формы организации образовательной деятельности и режим занятий	8
6.	Планируемые (ожидаемые) результаты освоения Программы	9
7.	Содержание	10
8.	Организационно-педагогические условия реализации Программы	14
9.	Формы и виды контроля, оценочные материалы	24
10.	Список литературы	26

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольное детство – это тот период развития ребенка, во время которого закладывается фундамент здоровья взрослого человека, формируются физические качества, двигательные умения и навыки. Большая роль в воспитании здорового, сильного, выносливого ребенка принадлежит физической культуре.

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.

Плавание – аэробный вид физических упражнений, вызывающий увеличение в крови детей гормона роста (соматотропина) в 10-20 раз. Это способствует росту, увеличению мышечной массы, массы сердца и легких. Обучение детей плаванию имеет большое оздоровительное и воспитательное значение. И в этом плане возрастает роль используемых форм, методов и приемов по развитию у детей плавательных навыков.

**Акваэробика** - 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.

**Акваэробика** является одним из эффективнейших средств укрепления здоровья и физического развития человека. Это одна из форм закаливания и профилактики многих заболеваний. При регулярных занятиях акваэробикой вырабатывается хорошая осанка, укрепляются стопы ног, совершенствуются органы кровообращения и дыхания, механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация кразнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит.

Занятия акваэробикой имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования важных черт личности: воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, развития умения действовать в коллективе, оказания помощи друг другу.

### Характеристика дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«АКВААЭРОБИКА» дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности для детей дошкольного возраста 4 – 7 (8) лет. Настоящая программа не дублирует содержание основной общеобразовательной программы МАДОУ «ДС № 40 г. Челябинска», учитывает специфику работы с детьми дошкольного возраста.

Ее отличительной особенностью Программы является развернутая деятельность педагога, направленная на обучение детей акваэробике, в процессе которой происходит развитие физической и общей культуры, гармонии и высокой самооценки, приобщение к здоровому и активному образу жизни.

Основным принципом реализации Программы является создание максимально благоприятных ситуаций для развития каждого ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями.

В целях организации качественной работы по указанному принципу предполагается использование следующих принципов:

- Принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях акваэробикой, предусматривает сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями, во взаимосвязи их с музыкой.

- Принцип наглядности – предполагает показ упражнений, использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование, помогают создавать представление о темпе, ритме, амплитуде движений.
- Принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению; требует постановки посильных для детей задач, постепенное повышение трудности изучаемого материала.
- Принцип творческой направленности – обеспечивает возможность самостоятельного творчества, создание новых движений, основанных на использовании двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности, самостоятельного решения тех или иных двигательных задач, а также сотворчества с педагогом.
- Принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка на занятиях.
- Принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении упражнений – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

### **Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность Программы**

**Новизна** Программы заключается в том, что занятия плаванием выведены на новый уровень, с использованием технологии аквааэробики, которая проводится с музыкальным сопровождением, дает свой положительный импульс.

**Актуальность** Программы заключается в том, что плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Игры и развлечения на воде - один из самых полезных видов физических упражнений, способствующий оздоровлению детей, укрепляющий их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

**Педагогическая целесообразность** Программы заключается в том, что занятия плаванием представляет одну из самых важных целей в области физического воспитания – это залог безопасности на воде, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде – это дети.

### **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**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 движений 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.

### **Описание знаний и умений**

В соответствии с поставленными целями и задачами Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

#### **ЗНАНИЯ:**

- о свойствах воды;
- о правилах безопасного поведения на воде и помещениях бассейна;
- о положительном влиянии плавания на укрепление здоровья и закаливание;
- о строении своего тела и организма;
- физической и пространственной терминологии;
- названий стилей плавания.

#### **ПРЕДСТАВЛЕНИЯ:**

- о том, что полезно и что вредно для организма;
- о возможности выполнения разнообразных движений в воде с предметами и без предметов;
- о влиянии плавания на развитие физических качеств (выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, сила)

- о значении закаливающих процедур;
- о технике плавания различными способами.

#### УМЕНИЯ:

- уверенно и безбоязненно держаться на воде, освоив скольжение как основной навык плавания;
- выполнять простые движения техники плавания «кроль», плавать комбинированным способом без выноса рук из воды (руки – способом брасс, ноги – способом кроль);
- выполнять упражнения аквааэробики;
- выполнять разнообразные движения в воде с предметами и без предметов;
- активно участвовать в подвижных играх на воде;
- владеть культурно – гигиеническими навыками;
- бережно относиться к своему здоровью.

### **ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ, УЧАСТВУЮЩИХ В РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Данная Программа адресована обучающимся в возрасте от 4 до 7(8) лет. Программа предназначена для обучающихся с разным уровнем подготовки включая индивидуальные особенности обучающихся.

Аквааэробика содействует обогащению двигательной активности детей среднего и старшего дошкольного возраста и делает ее разносторонней. Плавательная гимнастика закаляет, помогает избегать заболеваний, взбадривает и освежает. Воспитывает силу воли и дает заряд бодрости. Данная программа не только позволяет обеспечить развитие способных детей, но и стимулирует внутреннее развитие и в определенной степени влияет на личность в целом, ведь стимулирование детской инициативы приводит к развитию активной жизненной позиции, к умению не капитулировать перед трудностями.

Программа стимулирует собственную активность детей, полностью определяемую ими самими, их внутренним состоянием и активностью детей, стимулируемую взрослыми.

### **СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Срок реализации – 7 месяцев. Дополнительная образовательная услуга оказывается детям по запросу родителей (законных представителей). Занятия проходят 1 раз в неделю, 28 занятий в год – начало занятий с 01. 10 2022 по 30. 04. 2023. Продолжительность занятия – 30 минут. Программа предназначена для обучающихся с разным уровнем подготовки включая индивидуальные особенности обучающихся.

### **Календарный учебный график**

Дата начала обучения	01.10.2022
Дата окончания обучения	30.04.2023

Всего учебных недель	28
Количество занятий в неделю	1
Количество занятий в месяц	4
Количество занятий в год	28
Каникулы	31.12.2022 – 08.01.2023
Продолжительность занятия	30 минут
Выходные и праздничные дни	согласно производственного календаря
Промежуточная аттестация	23.12.2022
Итоговая аттестация	24.04.2023

### **ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ**

Форма обучения - групповая. Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав – 6 человек. Форма обучения – очная.

Занятия предусматривают выполнение плавательных и физических упражнений под музыку в воде с элементами танцевальных движений, различные эстафеты и игры на воде в оздоровительных целях. Занятия проводятся с детьми 3-4 лет – 15 мин., детьми 4-5 лет – 20 мин, детьми 5-6 лет – 25 мин., детьми 6-7 лет – 30 мин.

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

#### **Структура занятия**

- 3 минуты - разминка на суше;
- 5 минут – обучение базовым движениям акваэробики с предметами и без предметов.
- 5 минут – обучение акваэробике и согласованности выполнении движений;
- 5 минут - подвижные игры 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.

### Режим занятий

Группы	Учебное время	Место занятий	Дни занятий	Время занятий
6 человек	25-30 мин	Бассейн	Понедельник - пятница	по утвержденному расписанию, в соответствии с кол-вом групп

### ПЛАНИРУЕМЫЕ (ОЖИДАЕМЫЕ) РЕЗУЛЬТАТЫ

Один из результатов реализации Программы – дальнейшее успешное обучение детей плаванию.

Дети, систематически занимающиеся в бассейне, осваивают умение задерживать дыхание, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине. Они учатся движениям ногами вверх-вниз, сидя и лёжа на мелком месте с опорой на дно руками. При качественной организации занятий к концу обучения дошкольники осваивают различные виды передвижений в воде.

Подобные умения всегда были и остаются жизненной необходимостью в экстремальных условиях, так как дают возможность ребёнку продержаться на воде. Качественная работа даёт результат:

- профилактику несчастных случаев на воде;
- общее оздоровление детей
- воспитание привычки к здоровому образу жизни.

В ходе реализации Программы предполагается достижение определённых результатов всеми участниками образовательных отношений. Исходя из этого, для различных целевых групп (ребенка, педагогов, родителей) планируются следующие результаты освоения Программы.

Ребенок	Педагог	Родитель
- Формируются представления о здоровом образе жизни.	-Повышение профессиональной компетентности в организации	- Расширение диапазона ответственности за выбор развития своего ребёнка;

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Повысится интерес к занятиям плаванием и спорту.</li> <li>- Ускорится развитие морально – волевых качеств.</li> <li>- Формируются дружеские отношений в коллективе.</li> <li>- Обогатится социальный опыт, расширится их кругозор.</li> </ul>	<p>образовательной работы, направленной на общее оздоровление детей</p>	<p>- Желание общаться в едином пространстве «семья – детский сад».</p>
--	---	--

## СОДЕРЖАНИЕ

### Тематический план

Тема	Количество часов	Теория	Практика	Вид контроля
Бассейн Правила безопасности	1	00 час 15 мин	00 час 15 мин	<i>Выявление уровня подготовленности детей</i>
Аквааэробика	7	00 час 35 мин	02 час 10 мин	<i>Открытое занятие «Капельки» по аквааэробике для родителей.</i>
<i>Промежуточный мониторинг</i>	1	00 час 00 мин	00 час 30 мин	<i>Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений.</i>
<b><i>Аквааэробика с элементами танца</i></b>	17	02 час 15 мин	12 час 25 мин	<i>Открытое занятие «Вальс цветов» по синхронному плаванию для родителей.</i>
<i>Итоговый мониторинг</i>	2	00 час 00 мин	01 час 00 мин	<i>Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений.</i>
<i>ИТОГО</i>	28	3 час 05 мин	25 час 20 мин	
<b><i>Проведение праздника на воде с приглашением родителей</i></b>				

### Содержание Программы

<i>Номер занятия</i>	<i>Содержание</i>
<i>Занятие №1</i>	- выявление уровня подготовленности детей; – о правилах безопасного поведения на воде и помещениях бассейна; – о положительном влиянии плавания на укрепление здоровья и закаливание;
<i>Занятие №2</i>	- обучение разнообразным передвижениям в воде; - освоение базовых упражнений по аквааэробике - развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений;
<i>Занятие № 3</i>	- обучение передвижению по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями. - обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде, для того, чтобы мышцы стали более эластичными и выносливыми.
<i>Занятие № 4</i>	- разучивание и закрепление различных коллективных движений, а также упражнений в воде с гибкими палками под музыку. - обучение погружению под воду без чувства страха на задержке дыхания.
<i>Занятие № 5</i>	- переход к упражнениям под музыку, с целью сплочивания детей при помощи специально подобранных игр, проводимых в воде; - снятие напряжения, тревожности и повышенной агрессивности средствами игр и совместных упражнений.
<i>Занятие № 6-</i>	<i>выполнение упражнений, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы с постепенным увеличением интенсивности тренировок при помощи ножных манжет;</i> - обучение способам самоконтроля и саморегуляции, снятию стресса при помощи специальных приёмов и упражнений в воде.
<i>Занятие № 7</i>	- разучивание коррекционных движений для профилактики плоскостопия и сколиоза; - приучение детей к самостоятельному и каждодневному выполнению
<i>Занятие № 8</i>	- обучение попеременным движениям ног вверх-вниз; руки –поочередные круговые движения); - постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног при плавании данными способами; - способствование эмоциональному раскрепощению детей при помощи игр в воде.
<i>Занятие № 9</i>	- повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма;
<i>Занятие № 10</i>	<i>Открытое занятие «Капельки» по аквааэробике для родителей.</i>
<i>Занятие №11</i>	-способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению совместной согласованности; -формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде под музыку;
<i>Занятие № 12</i>	-закрепление полученных умений по плаванию; -выполнение специальных упражнений для расслабления, снятия напряженности, тревожности

Занятие №13	-обучение попеременным движениям ног вверх-вниз; руки – поочередные круговые движения); -постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног при плавании данными способами; –выполнение комплексов групповых упражнений под музыку с предметами и без.
Занятие №14	Проведение промежуточной аттестации: -выполнение скольжения на груди, на спине
Занятие №15	- постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног; - эмоциональное раскрепощение детей при помощи игр в воде
Занятие №16	- закрепление навыка выполнения упражнений в воде с гибкими палками под музыку; - разучивание различных коллективных упражнений.
Занятие №17	Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений.
Занятие №18	- формирование умения совместного выполнения движений; - совершенствование выполнения упражнений в шеренге, кругу; - приучать детей следить за своей осанкой; - формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде под музыку.
Занятие №19- формирование	согласованности движений рук и дыхания в наклоне (на суше); - разучивание движений под счет инструктора и его сигнал; - воспитание взаимопомощи, посредством игровых упражнений.
Занятие №20	- способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению совместной согласованности движений; - корректирование попеременной работы ног вверх-вниз; - формирование умения согласованно выполнять движения в паре; - возбуждение желания заниматься в воде под музыку.
Занятие №21	- учить детей выполнять движения согласованно, не только в своей тройке, но и взаимосвязано с остальными тройками; - выполнение простейших переворотов; - способствование возникновению мотивации к творческой деятельности.
Занятие №22- учить	детей выполнять движения в разных перестроениях. - формирование умения выполнять перевороты на 180-360 градусов; - обучение согласованному выполнению движений под музыку; способствование созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта. - координирование согласованного выполнения движений в различных упражнениях; - формирование умения выполнять переворот у края бассейна, продолжая движение в обратном направлении отталкиваясь от борта ногами;
Занятие №23	Открытое занятие «Вальс цветов»
Занятие №24	- закрепление умений выполнения различных упражнений с мячами в паре.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование отталкивания ногами от борта с продвижением вперед с мячом в руках;</li> <li>- выполнение задания самостоятельно считая про себя, согласовывать движения с музыкой</li> <li>- совершенствование выполнения переворота у края бассейна с продолжением движения в обратном направлении;</li> <li>- выполнение разнообразных согласованных движений под музыку;</li> <li>- вовлечение в творческую деятельность детей посредством выполнения упражнений под музыку.</li> </ul>
Занятие №25	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение движений в перестроениях;</li> <li>- совершенствования техники переворотов на 180-360 градусов ;</li> <li>- обучение согласованному выполнению движений под музыку;</li> <li>- способствование созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта.</li> </ul>
Занятие №26- координирование синхронности движений выполнении различных упражнений;	<ul style="list-style-type: none"> <li>-совершенствование согласованной работы рук и ног;</li> <li>-формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде.</li> </ul>
Занятие №27	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование навыка переворота на 180 градусов с последующим скольжением и отталкиванием ногами от борта;</li> <li>- способствование творческой деятельности детей, при выполнении упражнений под музыку.</li> </ul>
Занятие №28- проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений.	
<i>Проведение праздника на воде с приглашением родителей</i>	

## Организационно-педагогические условия реализации Программы

### Материально-техническое оснащение

#### Оборудование:

- длинный шест (2-2,5м.), для поддержки и страховки детей;
  - разделительные дорожки; цветные поплавки;
  - баскетбольная корзина;
  - набор для игр водное поло (ворота, мяч)
- ячеистое противоскользкое покрытие для пола

#### Инвентарь:

- плавательные доски;
- нудлы или поролоновая «лапша» из легкого полиуретана;
- тонущие игрушки;

- гантели из легкого плавучего материала;
- надувные мячи, круги, игрушки;
- гимнастические палки;
- подводный обруч;
- султанчики
- музыкальный центр

### Музыкальное обеспечение

Фонотека из 9 CD дисков.

### ФОРМЫ И ВИДЫ КОНТРОЛЯ, ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка качества обучения детей в данной программе оценивается по 4-балльной системе.

3,5 -4,0 балла - высокий уровень,  
 2,5- 3,4 балла - средний уровень,  
 2,4 балла и ниже - низкий уровень.

### Диагностическая карта

<i>№</i>	<i>Ф.И. ребёнка</i>	<i>Скольжение на груди</i>	<i>Скольжение на спине</i>	<i>Специальные упражнения</i>	<i>Согласованное выполнение упражнений под музыку</i>	<i>Развитие творчества в воде</i>	<i>Пластика в движениях</i>	<i>Сумма баллов</i>

### Тестовые задания и критерии:

1. Скольжения на груди: 4 балла - ребёнок проскользил 4 м и более;  
 3 балла - 3 м;

- 2 балла - 2 м;  
1 балл - 1 м.
2. Скольжение на спине: 4 балла - ребёнок проскользил 4 м и более; 3 балла - 3 м;  
2 балла - 2 м;  
1 балл - 1 м.
3. Специальные упражнения: 4 балла - правильно;  
3 балла - имеется неточность;  
2 балла - удовлетворительно;  
1 балл - не справился.
4. Согласованное выполнение движений под музыку: 4 балла - правильно;  
3 балла - имеется неточности;  
2 балла - удовлетворительно;  
1 балл - не справился.
5. Развитие творчества в воде: 4 балла - выполняет самостоятельно;  
3 балла - выполняет по образцу;  
2 балла - выполняет повторяя движения детей;  
1 балл - не выполняет.
6. Пластика в движениях: 4 балла - присутствует;  
1 балл - отсутствует.

### **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 «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.



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. В. К. Велитченко. Как научиться плавать: Методическое пособие по обучению детей плаванию Терра-Спорт, 1993г.
2. Л. С. Волков «Возрастные особенности детей и подростков». Киев: Здоровье, 1991 г.
3. Е. К. Воронова. Программа обучения плаванию в детском саду. С.-П., 2003 г.
4. Л. Ф. Еремеева. Научите ребенка плавать. С.-П., 2005 г.
5. Б. Б. Егоров, О. Б. Ведерников, А.В. Яковлева и др. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар – сауна: методическое пособие под ред. Б. Б. Егорова. М.: Гном и Д, 2004 г.
6. М. Д. Маханева, Г. В. Баранова. Фигурное плавание в детском саду. Издательство: ТЦ Сфера 2008 г.
7. Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. П. Богина. Обучение плаванию в детском саду. М., 1991 г.
8. Н. Г. Пищикова. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Издательство: Скрипторий 2010 г.
9. Э. Профит, П. Лопез. Аквааэробика. 120 упражнений. Ростов н/Д: Феникс, 2006 г.
10. И. Тихомирова. Аквафитнес. М.: Питер, 2005г
11. С. В. Яблонская, С. А. Циклис. Физкультура и плавание в детском саду. ТЦ Сфера 2011 г.
12. Е. А. Ясных, В. А. Захаркина. Аквааэробика. М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006 г.

