ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ

Решением педегогического совета Заведующий МАДОУ д/с № 7

МАДОУ д/с №7 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.Б.Пухаева

Протокол № 1 от 30.08.2020 г. Приказ № 32.7-ОД от 02.09..2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа по аквааэробике**

**«Морские звездочки»**

Составитель: Шкаранда Наталья Владимировна-

инструктор по физической культуре

п. Мулино

**Содержание**

Пояснительная записка…………………………………………………………………3

**I** . Организационно-педагогические условия…………………………………………6

**II** . Формы Аттестации………….................................................................................... 8

**III** . Учебный план...…………………........................................................................... 9

**IV.** Календарно-тематический план. ……………………………………………… 10

**V** . Рабочая программа ……………………………………………………………… 17

**VI .** Оценочные материалы……………………………………………………………21

**VII .** Методические материалы……………………………………………………… 24

**Пояснительная записка**

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. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма. 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 отличии 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 благоприятные условия для детей с избыточным весом. Тем более что 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; например, сухожилия, ограничивающие с боков подколенную ямку.

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. Особенно велико оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм:

·  формирование “мышечного корсета”;

·  предупреждение искривлений позвоночника:

·  гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;

·  устранение повышенной возбудимости и раздражительности, подверженности простудным заболеваниям.

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

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

**Нормативно – правовое обеспечение программы:**

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
* Устав МАДОУ;
* Конвенция ООН о правах ребенка;
* Приказ 1008 от 29.08.2013 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

**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.

**Ожидаемый результат:**

* расширение кругозора у детей;
* интерес у детей к музыкальному искусству, искусству танца на воде;
* сформированность чувства ритма, пластики в движениях;
* сформированность художественного вкуса в соответствии с возрастными особенностями;
* умение самостоятельно подбирать элементы для танцевальных композиций;
* улучшение посещаемости за счёт снижение заболеваемости;
* расширение спектра двигательных умений и навыков в горизонтальном и вертикальном положениях тела в воде;
* повышение динамики развития движений в воде;
* развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
* развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде; ощущение чувства радости и удовольствия от движений;
* приобретение грации, пластичности, выразительности движений.

1. **Организационно-педагогические условия.**

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 64 занятия, которые проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 20 мин.

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

Включают элементы художественного плавания, комплексы и плавательные упражнения, игры и игровые задания с предметами, восстановительные упражнения, эстафеты на воде.

Движения в воде рассматривается как комплексный навык, требующий отдельной отработки каждого плавательного элемента: задержка дыхания, погружение, всплывание, лежание, скольжение, работа рук, работа ног, правильное дыхание.

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.

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.

**Структура занятия**

* 3 минуты - разминка на суше;
* 5 минут – обучение базовым движениям аквааэробики с предметами и без предметов.
* 5 минут – обучение аквааэробике 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.

**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 противоскользящее покрытие для пола

**Инвентарь:**

* плавательные доски;
* нудлы или поролоновая «лапша» из легкого полиуреатана;
* тонущие подводные палочки
* сухой бассейн
* гантели из легкого плавучего материала;
* надувные мячи, круги, игрушки;
* гимнастические палки;
* подводный обруч;
* султанчики
* музыкальный центр

1. **Формы аттестации**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Количество часов в год | Форма промежуточной аттестации |
| **I** | **Аквааэробика** | 31 |  |
| **Промежуточная аттестация** | 1 | Скольжения на груди, на спине, согласованное выполнение движений |
| **II** | **Аквааэробика с элементами танца** | 31 |  |
| **Итоговая аттестация** | 1 | Самостоятельное выполнение движений под музыку |
|  | **Всего:** | **64** |  |

Открытые занятия для родителей проводятся 2 раза в год.

**III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название**  **раздела** | **Сентябрь** | | | | **Октябрь** | | | | **Ноябрь** | | | | **Декабрь** | | | | **Январь** | | | **Февраль** | | | | **Март** | | | | **Апрель** | | | | **Май** | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| Аквааэробика | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Промежуточная аттестация (выполнение упражнений |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Аквааэробика с элементами танца |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| Итоговая аттестация (самостоятельное выполнение упражнений под музыку |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |

1. **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Месяц*** | | ***Неделя*** | | | ***Формы работы*** | | | ***Задачи*** | ***Количество занятий*** | | | ***Количество часов*** | |
| **I раздел Аквааэробика** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | О К Т Я Б Р Ь | | 1 | Занятия №1,2 | | | - Выявление уровня подготовленности детей;  - Обучение разнообразным передвижениям в воде;  - Освоение базовых упражнений по аквааэробике | | | | 2 | | | 2 |
| 2 | Занятия №3,4 | | | - Развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений;  - Обучение погружению под воду без чувства страха на задержке дыхания. | | | | 2 | | | 2 |
| 3 | Занятия №5,6 | | | - Обучение передвижению по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями. | | | | 2 | | | 2 |
| 4 | Занятия №7,8 | | | - Обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде, для того, чтобы мышцы стали более эластичными и выносливыми. | | | | 2 | | | 2 |
| 2 | НОЯБРЬ | | 1 | Занятия №9,10 | | | - Разучивание и закрепление различных коллективных движений, а также упражнений в воде с гибкими палками под музыку. | | | | 2 | | | 2 |
| 2 | Занятия №11,12 | | | - Переход к упражнениям под музыку, с целью сплачивания детей при помощи специально подобранных игр, проводимых в воде;  - Снятие напряжения, тревожности и повышенной агрессивности средствами игр и совместных упражнений. | | | | 2 | | | 2 |
| 3 | Занятия №13,14 | | | - Выполнение упражнений, направленных на укрепление сердечно-сосудистой системы с постепенным увеличением интенсивности тренировок при помощи ножных манжет;  - Обучение способам самоконтроля и саморегуляции, снятию стресса при помощи специальных приёмов и упражнений в воде. | | | | 2 | | | 2 |
| 4 | Занятия №15,16 | | | - Разучивание коррекционных движений для профилактики плоскостопия и сколиоза;  - приучение детей к самостоятельному и каждодневному выполнению | | | | 2 | | | 2 |
| 3 | Д Е К А Б Р Ь | | 1 | Занятия №17,18 | | | - 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. | | | | 2 | | | 2 |
| 2 | Занятия №19,20 | | | - Повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма; | | | | 2 | | | 2 |
| 3 | Открытое занятие «Капельки» по аквааэробике для родителей.  Занятие №21  Занятие №22 | | | -Способствование качественному выполнению упражнений и соблюдению совместной согласованности;  -Формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде под музыку;  -Закрепление полученных умений по плаванию;  -выполнение специальных упражнений для расслабления, снятия напряженности, тревожности | | | | 2  2 | | | 2  2 |
| 4 | Занятие №23  Занятие №24 | | | -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.  - Проведение промежуточной аттестации:  -выполнение скольжения на груди, на спине | | | | 1  1 | | | 1  1 |
| 4 | Я Н В А Р Ь | | 2 | Занятия  № 25,26 | | | - Постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног;  - Эмоциональное раскрепощение детей при помощи игр в воде | | | | 2 | | | 2 |
| 3 | Занятия №27,28 | | | - Закрепление навыка выполнения упражнений в воде с гибкими палками под музыку;  - Разучивание различных коллективных упражнений. | | | | 2 | | | 2 |
| 4 | Занятия №29,30 | | | - Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений. | | | | 2 | | | 2 |
| **II раздел Аквааэробика с элементами танца** | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Ф Е В Р А Л Ь | 1 | | | Занятия №31 «Ручеек»,32 | | | - Формирование умения совместного выполнения движений;  - Совершенствование выполнения упражнений в шеренге, кругу;  - Приучать детей следить за своей осанкой;  - Формирование чувства радости и удовольствия от движений вводе под музыку. | | | | 2 | | 2 |
| 2 | | | Занятия №33 «Цветные поплавки»,34 | | | - Формирование согласованности движений рук и дыхания в наклоне (на суше);  - Разучивание движений под счет инструктора и его сигнал;  - Воспитание взаимопомощи, посредством игровых упражнений. | | | | 2 | | 2 |
| 3 | | | Занятия №35,36 | | | - 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. | | | | 2 | | 2 |
| 4 | | | Занятия №37,38 | | | - 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. | | | | 2 | | 2 |
| 6 | МАРТ | 1 | | | Занятия №39,40 | | | - 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. | | | | 2 | | 2 |
| 2 | | | Занятия №41 «Озорные лягушата»,42 | | | - Координирование согласованного выполнения движений в различных упражнениях;  - формирование умения выполнять переворот у края бассейна, продолжая движение в обратном направлении отталкиваясь от борта ногами;  - выполнение разных движений под музыку с согласовыванием их друг с другом;  - способствование творческой деятельности детей при выполнении упражнений под музыку. | | | | 2 | | 2 |
|  | 3 | | | Занятия №43,44 | | | - Совершенствование переворотов на 180 градусов с последующим скольжением;  - формирование интереса к плаванию между предметами с изменением направления;  - разучивание движений под музыку, с ориентацией на её темп;  - учить имитировать движения животных, основываясь на использовании личного двигательного опыта. | | | | 2 | | 2 |
|  | 4 | | | Занятия №45,46 | | | - Обучение согласованным, скоординированным движениям не только в своей тройке и в общей композиции;  -выполнение простейших переворотов;  - создание мотивации к творческой деятельности. | | | | 2 | | 2 |
| 7 | А П Р Е Л Ь | 1 | | | Занятие №47  Занятие №48 «Весёлые ребята» | | | - Закрепление умений выполнения различных упражнений с мячами в паре.  - Совершенствование отталкивания ногами от борта с продвижением вперед с мячом в руках;  - выполнение задания самостоятельно считая про себя, согласовывать движения с музыкой | | | | 1  1 | | 1  1 |
| 2 | | | Занятия №49,50 | | | - Совершенствование выполнения переворота у края бассейна с продолжением движения в обратном направлении;  - выполнение разнообразных согласованных движений под музыку;  - вовлечение в творческую деятельность детей посредством выполнения упражнений под музыку. | | | | 2 | | 2 |
| 3 | | | Занятия №51,52 | | | - Выполнение движений в перестроениях**;**  **-** совершенствования техники переворотов на 180-360 градусов ;  - обучение согласованному выполнению движений под музыку;  - способствование созданию новых движений, основанных на использовании личного опыта. | | | | 2 | | 2 |
| 4 | | | Открытое занятие «Вальс цветов» по синхронному плаванию для родителей.  Занятие №53  Занятие №54 | | | - Закрепление умения контролировать свое дыхание во время выполнения упражнений;  - способствование оздоровлению посредством создания хорошего настроение, положительных эмоций. | | | | 2 | | 2 |
| 8 | МАЙ | 1 | | | Занятия №55,56 | | | - Координирование синхронности движений выполнении различных упражнений;  -совершенствование согласованной работы рук и ног;  -формирование чувства радости и удовольствия от движений в воде. | | | | 2 | | 2 |
| 2 | | | Занятия №57,58 | | | - Совершенствование навыка переворота на 180 градусов с последующим скольжением и отталкиванием ногами от борта;  - способствование творческой деятельности детей, при выполнении упражнений под музыку. | | | | 2 | | 2 |
|  |  | 3 | | | Занятия  №59,60 | | | - Повторение разученных на предыдущих занятиях комплексов упражнений для укрепления различных мышц организма. | | | | 2 | | 2 |
|  |  | 4 | | | Занятие №61  Занятие  № 62 | | | Проведение контрольных занятий для проверки уровня приобретённых навыков и умений.  Проведение праздника на воде «В гостях у Нептуна» с приглашением родителей | | | | 1  1 | | 1  1 |
|  |  |  | | |  | | | **Итого:** | | | | **64** | | **64** |

1. **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**I раздел** «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 спортивным способам плавания.

**Этапы работы по аквааэробике**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Задачи обучения** | **Методы** | | |
| I этап  (октябрь) | **Цель**: ознакомление с видом аквааэробики и  разнообразным акваоборудованием; обучение базовым движениям акваэробики, 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) | **Цель:** развитие координации и тренировка основных мышечных групп с использованием акваоборудования. | | Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, элементы танца и музыкально-ритмические движения, подчиняющиеся определенному темпу, ритму выполнения и сопровождаются различной по характеру музыкой. | Способствование развития чувства ритма и умения управлять телом в воде; развитие творческих способностей и акватворчество | |
| IIIэтап  (январь) | **Цель:** 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. | |

**II раздел** «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.

**Этапы разучивания аквааэробики с элементами танца**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Задачи обучения** | **Методы** | |
| I этап  (февраль) | Ознакомление с простыми упражнениями под спокойную музыку без изменения ритма | Движения под счет или сигнал,  простые построения, выполнение композиций под музыку, выполнение простейших переворотов | Составление композиций для 2-4 человек, разучивание определенных сигналов и счета, при использовании для обучения элементов танца. |
| II этап  (март, апрель) | Разучивание связок и композиций с предметами и без предметов под музыку; координирование согласованности движений при выполнении различных упражнений | Движения в разных перестроениях, перевороты на 180-360 градусов, различные упражнения с предметами в паре | Формирование совместного выполнения движений, совершенствование выполнения упражнений в шеренге, кругу, умения следить за своей осанкой |
| III этап  (май) | Развитие гибкости, пластичности, красоты и эстетического восприятия от выполнения упражнений и движений на воде;  выполнение разнообразных согласованных движений под музыку. | Согласованное выполнение связок элементов танца | Обучение качественному выполнению упражнений с соблюдением согласованности, корректирование работы ног и рук |

**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. |
| 5 неделя | Отработка выполнения танца в костюмах и с предметами. |

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 проводится со всей группой детей (10);
* 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;

- водный стрейтчинг

1. **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.**

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

3,5 балла и выше - высокий уровень,

2,5- 3,4 балла - средний уровень,

2,4 балла и ниже - низкий уровень.

**Оценочные тесты по обучению аквааэробике**

**с элементами танца детей 5-6 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. ребёнка | Скольжение на груди | Скольжение на спине | Специальные  упражнения | Выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела. |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. ребёнка | Развитие творчества в воде | Согласованное выполнение упражнений под музыку | Пластика в движениях | Сумма  баллов |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  | |  |

***Тестовые задания и критерии:***

1. Скольжения на груди: 4 б - ребёнок проскользил 4 м и более; 3 б - 3 м; 2 б - 2 м; 1 б - 1 м.

2. Скольжение на спине: 4 б - ребёнок проскользил 4 м и более; 3 б - 3 м; 2 б - 2 м; 1 б - 1 м.

3. Специальные упражнения: 4 б - правильно; 3 б - имеется неточность ; 2 удовлетворительно; 1 б - не справился

4. Согласованное выполнение движений: 4 б - правильно; 3 б - имеется неточность ; 2 б - удовлетворительно; 1 б - не справился

5. Развитие творчества в воде: 4 б - выполняет самостоятельно; 3 б - выполняет по образцу; 2 б - выполняет повторяя движения детей; 1б - не выполняет.

6. Пластика в движениях: 4 б - присутствует; 1 б - 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 в*ыполняется 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.

**VII. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**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**. Л.Ф. Еремеева Научите ребёнка плавать. Детство-пресс, Санкт-Петербург

2009г.

**6**. Н.В. Микляева Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровитель-

ной направленности. Москва, Аркти, 2011г.

**7**. А.А.Чеменева Система обучения плаванию детей дошкольного возраста.

Санкт-Петербург, Детство-пресс, 2011г.