

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 97 «СВЕТЛИЦА»
(МБДОУ «ДС № 97 «СВЕТЛИЦА»)

Россия, 663319, Красноярский край, г. Норильск, ул. Хантайская, д. 35, ☎ (3919) 43 20 03;
E-mail: mdou97@norcom.ru ОКПО 58801928, ОГРН 1022401630855, ИНН-КПП 2457051872/245701001

Рассмотрено на
педагогическом совете
от «26» марта 2024 г.
Протокол № 3

Утверждено
Заведующий МБДОУ
«ДС № 97 «Светлица»
_____ И.А. Соловьева
«26» марта 2024 г.

Дополнительная образовательная программа

«Русалочка-аквааэробика»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст воспитанников: 5-7 лет

Срок реализации: 7 месяцев (28 часов)

Автор-составитель:
Елена Витальевна Осокина,
Инструктор по физической культуре,
высшей квалификационной категории

г.Норильск, 2024г.

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей «Русалочка - аквааэробика» на 2024-2025 учебный год является локальным нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации дополнительного образования в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детском саду № 97 «Светлица».

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. №1155;
3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам-образовательным программам дошкольного образования»;
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013г. № 26 « Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (с изменениями на 27 августа 2015г.);
5. Письмо Рособрнадзора от 10.09.2013 № 01-50-377/11-555 « О соблюдении прав граждан при предоставлении платных дополнительных образовательных услуг в общеобразовательных организациях, расположенных на территории субъектов Российской Федерации и о нарушениях законодательства Российской Федерации об образовании в части обеспечения государственных прав граждан на получение общедоступного и бесплатного начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
6. Уставом МБДОУ детского сада № 97 «Светлица»;

<https://ds-svetlica-norilsk-r04.gosuslugi.ru/svedeniya-ob-obrazovatelnoy-organizatsii/dokumenty/ustav-obrazovatelnoy-organizatsii.html>

Положением об оказании дополнительных образовательных услуг в МБДОУ детском саду № 97 «Светлица».

<https://ds-svetlica-norilsk-r04.gosuslugi.ru/svedeniya-ob-obrazovatelnoy-organizatsii/dokumenty/ustav-obrazovatelnoy-organizatsii.html>

Программа «Русалочка» по дополнительным образовательным услугам определяет содержание дополнительного образования, обеспечивающего реализацию интересов и потребностей воспитанников, родителей (законных представителей) и дополняет содержание ОП ДО.

Программа дополнительного образования детей «Русалочка», направлена на обучение Аквааэробики детей старшего дошкольного возраста, умеющих и не умеющих плавать.

Аквааэробика - это выполнение широкого спектра физических упражнений в воде: от активных развлечений в воде (игры, аттракционы в аквапарках) до серьезных занятий под музыку, имеющих спортивную направленность. Одной из ее особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном (в отличие от плавания) положениях тела на глубокой и мелкой воде. На тело занимающегося действуют сила тяжести и выталкивающая сила, равная весу вытесненной им воды. В воде человек находится в состоянии гидростатической невесомости. Это разгружает опорно-двигательный аппарат от давления на него веса тела; создает условия для

корректирования нарушений осанки, восстановления двигательных функций. При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах. Занятия аквааэробикой помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость, а также красоту и грацию движений. Особенно велико их 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. С помощью аквааэробики можно укрепить даже те связки и мышцы, которые с трудом развиваются во время занятий на суше: например, сухожилия, ограничивающие с боков подколенную ямку, ягодичные мышцы, внутренние и внешние мышцы бедер и другие мышцы.

Вода, раздражая весь комплекс рецепторов тела, воздействует на нервные центры и тонизирует нервную систему, обеспечивая ощущение бодрости и повышая работоспособность, устраняя повышенную возбудимость и раздражительность.

Основу комплексов аквааэробики составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения (общеразвивающие, имитационные, танцевальные и др.), позволяющие выразить эмоциональные состояния, сюжеты, образы. Во время организации и проведения таких упражнений используется музыкальное сопровождение. Действие музыки направлено на воспитание у детей чувства ритма движений, способствуют развитию музыкальности и пластической выразительности. Известно, что ритм музыки оказывает существенное влияние на различные функции организма (особенно на дыхание и сердечную деятельность).

Обучение аквааэробики позволяет проводить занятия для детей разного уровня физического развития.

Данная программа обучения Аквааэробики для детей включает элементы плавания и синхронного плавания, водного поло, различных игр и эстафет на воде при использовании различного оборудования.

1. 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, способствующих оздоровлению детей, укрепляющих 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 определило необходимость поиска эффективных средств коррекции в условиях ДОО. Одним из таких средств являются занятия аквааэробикой.

Программа составлена на основе программы «Обучение плаванию в детском саду» Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.П.Богина

Возраст детей: 5-6 лет-25 мин.; 6-7 лет 30 мин.

Срок реализации 7 месяцев (29 часов), 1 раз в неделю

2. ЦЕЛИ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ:

1. Развивать творческие способности детей во взаимосвязи разных видов деятельности, таких как плавание, музыка, хореография, познавательная среда.

2. Создать условия для творческого самовыражения воспитанников, посредством музыки и аквааэробики.

ЗАДАЧИ:

Оздоровительные:

- охрана и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие;
- совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.

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;
- развитие чувства ритма, пластики в движениях;
- гармоничное развитие мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
- выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде;
- развитие плавательных навыков через разучивание согласованных упражнений и композиций;

Воспитательные:

- оптимизация взаимоотношений между детьми;
- воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств: настойчивости, смелости, выдержки, силы воли.

3. ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

- Развитие плавательных навыков через разучивание упражнений и композиций; развитие гибкости, красоты, пластики, умение слушать музыку при выполнении упражнений;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребенка;
- оптимизация взаимоотношений между детьми, развитие умения организовывать деятельность в подгруппе сверстников;
- эмоциональное и двигательное раскрепощение в воде, проявление чувства радости и удовольствия от движения в воде; проявление творческой активности; повышение сопротивляемости организма.

4. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ

1. Занятия проводить необходимо маленькими подгруппами.
2. При обучении целесообразен фронтальный метод.
3. Освоение упражнений идет быстрее, если дети стоят в шеренге, лицом к инструктору по физической культуре.
4. Разучивать упражнения сначала на месте, потом - в движении. Сначала без музыки, а на последующих занятиях с музыкой усложняя комплекс.
5. На занятии двигательный режим детей должен быть рациональным, с учетом их возрастных особенностей и обеспечения благоприятных условий статической нагрузки - снижение ее продолжительности и величины.

6. Аквааэробику, как разминку, уместно включать на занятиях плавания, праздниках и развлечениях.

Игры на воде являются одним из основных средств аквааэробики на занятиях с детьми дошкольного возраста. В зависимости от возраста и уровня подготовленности участников, игры на воде делятся на три группы.

Первая группа - игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета. Они простые и не требуют предварительного объяснения. Это в основном игры, направленные на ознакомление с водной средой и овладение основными движениями, составляющие комплексы упражнений аэробного характера. Сюда относятся игры типа “Кто быстрее спрячется под водой?”, “У кого больше пузырей?”, “Кто дальше проскользит?” и т. д.

Вторая группа - игры сюжетного характера. В сюжетных играх иногда необходимо разделить участников на соревнующиеся группы. Сюда относятся игры типа “Караси и карпы”, “Рыбы и сеть” и др. Игра может продолжаться в течение всего занятия.

Третья группа - командные игры. Участники объединяются в равные по силам команды. Такие игры воспитывают у них чувство коллективизма, развивают инициативность и быстроту ориентировки; требуют проявления самостоятельности, достаточного развития волевых усилий, умения управлять собой.

При проведении игр следует соблюдать следующие правила:

- в игру включаю упражнения, и движения уже освоены всеми участниками;
- в игре участвуют все дети, находящиеся в воде;
- в каждой игре перед ее участниками поставлена конкретная задача;
- рассказываю содержание игры, знакомя с правилами, выбираю ведущего или разделяю на равные по силе команды;
- слежу за дисциплиной во время игры;
- после окончания игры объявляю результаты;
- игру стараюсь вовремя закончить, пока она детям не надоела, и они не очень устали.

Разнообразие игр, включающие элементы некоторых водных видов спорта, таких например, как водное поло, синхронное плавание, дает возможность детям освоиться с водной средой и постепенно перейти к выполнению упражнений аэробного характера под музыку.

5. ПРИОРИТЕТНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ

<i>Месяц</i>	<i>Направления работы</i>	<i>Средства</i>	<i>Количество занятий</i>
октябрь ноябрь	О.Ф.П. (общая физическая подготовка)	1. Упражнения на формирование правильной осанки. 2. Упражнения на развитие отдельных групп мышц. 3. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.	8
декабрь январь	Развитие пластики и грации	1. Подбор упражнений на формирование красивой осанки. 2. Упражнение на освоение плавных движений рук. 3. выполнение упражнений с мячами,	8

		плавательными досками, нудлсами, гантелями, обручами.	
февраль март апрель	Развитие синхронности и выразительности движений под музыку.	1.Выполнение музыкально-ритмических движений. 2. Упражнения на развитие отдельных групп мышц. 3. Работа над качеством и техникой выполнения упражнений.	12

Срок реализации данной программы 7 месяцев. Реализация включает четыре этапа обучения:

1 этап:

Цель: выявить уровень сформированности физических качеств, умений детей, необходимых для занятий аквааэробикой и плаванием.

- Анкетирование родителей.
- Отбор детей в секцию с учетом их интересов.

2 этап:

Цель: создание условий и организация кружковой и индивидуальной работы с детьми.

- Разработка методических рекомендаций, индивидуальных карт детей на занятиях аквааэробикой.
- Разработка программы по аквааэробике.
- Приобретение оборудования для занятий аквааэробикой.

3 этап:

Цель: решение основных задач.

- Педагогическое просвещение родителей.
- Приобщение ребенка к здоровому образу жизни, совершенствование опорно-двигательного аппарата формирование правильной осанки.
- Развитие творческих способностей у детей во взаимосвязи разных видов деятельности (музыка, хореография, познавательная).
- Формирование самоконтроля ребенка, развитие умения организовывать деятельность в подгруппе.

4 этап:

Цель: подведение итогов работы, обобщение накопительного опыта, поиск новых нестандартных решений.

- Анализ достигнутых результатов.
- Анализ проведенных мероприятий.
- Определение перспективных направлений работы.

При планировании занятий по аквааэробике учитываются основные педагогические принципы: доступность, от простого к сложному, синкритичность (объединения - соединения). Организация и проведение занятий, последовательность, фасциация.

Форма организации воспитанников на занятии фронтальная, т.е. работа подгруппами, при использовании следующих методов и приемов:

- словесные (устное изложение);
- наглядные (показ видеоматериалов, иллюстраций; показ педагогом приемов исполнения; наблюдение; работа по образцу);
- практические (тренинг, тренировочные упражнения).

Занятия проводятся один раз в неделю по 25-30 минут. Дополнительно проводятся беседы с детьми, с целью уточнения представлений о данном виде спорта и повышения мотивации на занятиях, ведется работа с фото и видео-материалами.

Планируя проведения занятий, учитываются реальные возможности детей и уровень усвоения программного материала, а также предпочтения детей при работе с определенным оборудованием. Так, при недостаточном развитии плавательных движений с нудлсом, комплекс может быть продублирован для совершенствования этих навыков. Все достигнутые результаты фиксируются с помощью индивидуальной карты ребенка (Приложение 1).

Подведение итогов проходят в форме открытых занятий и диагностики.

6. КОМПЛЕКСЫ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ

Занятие № 1 с гимнастической палкой

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Подготовительная часть:

Вход в воду, свободное построение по всему бассейну.

- 1) Марш (руки работают вдоль туловища, пальцы вместе, ладонь напряжена)
- 2) Перекаты с пятки на носок, руки вперед назад, выталкивая воду.
- 3) Пружинистые движения на двух ногах, руки через стороны поднять вверх до уровня плеч.
- 4) «Маятник» выполнить прыжок с одной ноги на другую, руки под водой рисуют восьмерку.
- 5) «Лыжник» ноги поочередно вперед-назад, руки ладонью вверх выталкивают воду и выполняют движения с противоположной ногой.
- 6) Проплыть круг свободным стилем.

Основная часть:

Комплекс упражнений с палками:

- 1) И.п. ноги на ширине плеч, палка в левой руке, поднять палку вверх, образуя угол 90 градусов (повторить другой рукой).
- 2) И.п. ноги на ширине плеч, палка перед грудью, круговые движения рукой к себе и от себя.
- 3) И.п. ноги на ширине плеч, корпус наклонить вперед, палка в руках, круговые движения к себе, и от себя.
- 4) И.п. ноги вместе, палка в руках стоит вертикально, присесть колени развести в стороны, вернуться в и.п.
- 5) И.п. тоже, присесть, колени поворачивать вправо-влево, вернуться в и.п.
- 6) И.п. ноги на ширине плеч, палкаверху, наклоны туловища вправо-влево.
- 7) проплыть круг свободным стилем.

Упражнения на пресс: (упр. Выполняются около бортика).

- 1) И.п. руками держаться за бортик, спина прижата к бортику, подтянуть колени к груди вернуться в и.п.
- 2) И.п. тоже, поднять ноги вверх до уровня бедра и задержать на несколько секунд, вернуться в и.п.
- 3) И.п. тоже, ноги развести максимально в стороны и выполнить пружинистые движения с небольшой амплитудой, вернуться в и.п.
- 4) И.п. тоже, поочередное сгибание и разгибание ног (велосипед)
- 5) Вдох-выдох под воду, встать на свои места.

Заключительная часть:

Упражнения на растяжку:

- 1) И.п. ноги на ширине плеч, руки вверх в замок, потянуться как можно сильнее вверх (на носки не встаем).
- 2) И.п. ноги на ширине плеч, правой рукой аккуратно наклонить голову влево, потом левой рукой вправо, обе руки положить на затылок и очень аккуратно потянуть голову к груди.
- 3) И.п. ноги на ширине плеч, руки вверх в стороны (напряжены), большие пальцы смотрят назад
- 4) И.п. ноги на ширине плеч, руки вниз (напряжены), большие пальцы смотрят вверх.
- 5) И.п. ноги на ширине плеч, поочередно подтянуть к груди одно колено, затем другое (сохраняя равновесие).
- 6) И.п. ноги на ширине плеч руки внизу, выполнить наклон в одну сторону, руку через сторону вытянуть как можно сильнее параллельно воде, вернуться в и.п. повторить в другую сторону.
- 7) И.п. ноги на ширине плеч, кистью левой руки обхватить правое предплечье (правая рука прямая, направлена влево) умеренным давлением кисти производим растяжку предплечья. Тоже самое в другую сторону.
- 8) И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполнить наклон вперед с прогибом спины в пояснице (кошечка).
- 9) И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу. Упражнение на дыхание. Носом вдох, ртом выдох, (руки через стороны поднимаем вверх).

Занятие № 2 с нудлсом

ХОД ЗАНЯТИЯ:

- 1) «Насос» и.п. нудлс в согнутых перед грудью руках. 1- вдох; 2-4 - наклон с жимом руками нудлсом вниз, выдох.
- 2) «Большой насос». И.п. нудлс в согнутых перед грудью руках. 1- вдох; 2- присед, жим руками с нудлсом вниз, выдох; 3.4 - то же.
- 3) «Хлопки за спиной». И.п. нудлс широким хватом за спиной. 1- вдох 2-4 - присед, сводить пружинящими движениями прямые руки за спиной, продолжительный выдох.
- 4) «Хлопки внизу перед собой». И.п. нудлс широким хватом руками в стороны перед грудью. 1- вдох; 2-4 - присед, сводить пружинящими движениями прямые руки вниз перед собой, продолжительный выдох.
- 5) «Жим за спиной». И.п. нудлс средним хватом за спиной. 1 - вдох; 2- присед, жим руками с нудлсом вниз, выдох; 3.4 - то же.
- 6) «Хлопки под ногами». И. п. нудлс широким хватом за спиной. 1 - вдох; 2- присед, поднять вперед ноги, согнутые в коленях, хлопок под ними, выдох; 3.4 - то же.
- 7) «Покажем ножки!». И.п. безопорное положение, нудлс широким хватом за спиной, ноги вперед, согнуты в коленях. 1- вдох; 2- выпрямить ноги вперед, выдох; 3- вдох, и.п.; 4- выпрямить ноги, разведенные в стороны, вперед, выдох.
- 8) «Хлопки скрестно под коленями». И.п. нудлс широким хватом за спиной. 1- вдох; 2- мах скрестно согнутой в колене ногой к противоположной руке, рука с нудлсом касается колена, выдох; 3 - вдох, и.п.; 4 - мах скрестно другой ногой, выдох.

9) «Хлопки скрестно по пяткам». И.п. нудлс широким хватом за спиной. 1-вдох; 2-мах скрестно согнутой в колене ногой к противоположной руке, рука с нудлсом касается пятки, выдох; 3 - вдох, и.п.; 4 - мах скрестно другой ногой, выдох.

10)«Перекаты вперед назад». И.п вис, нудлс широким хватом за спиной, руки вперед, группировка. 1 - вдох; 2- перекат назад, ноги вперед, руки в стороны, выдох; 3- вдох и.п.; 4 - перекат вперед, ноги назад, руки вперед, выдох.

11)«Перекаты в стороны». И.п. вис, нудлс широким хватом за спиной, руки в стороны, группировка. 1 - вдох; 2 - перекат в право, ноги в лево, опора о нудлс в правой руке, выдох; 3 - вдох, и.п.; 4 - перекат влево, ноги вправо; опора о нудлс в левой руке, выдох.

12)«Скакалка». И.п. нудлс средним хватом перед грудью. 1 - вдох; 2 - группировка, колени к груди, перевести нудлс под ногами назад, выдох; 3 - вдох, и.п.; 4 - группировка, колени к груди, перевести нудлс под ногами вперед, выдох

13)«Отдых на воде» с нудлсом:

- Вытянутых вперед руках и под грудью, и.п.

(на груди с учетом нарушения осанки);

- За плечами, руки в стороны и под коленями на спине (с учетом нарушения осанки). Плавание с движением ногами кролем, дельфином; нудлс в следующих положениях:

- В вытянутых вперед руках;
- Под грудью;
- За спиной узким хватом.

Плавание с движением ногами кролем, дельфином; нудлс в следующих положениях:

- За головой;
- За плечами, руки широким хватом в стороны;
- Прижав к груди;
- В прямых руках, прижатых к ногам;
- Свободное плавание с нудлсом.

Заключительная часть:

Упражнения на растяжку:

1) И.п. ноги на ширине плеч, руки вверх в замок, потянуться как можно сильнее вверх (на носки не встаем).

2) И.п. ноги на ширине плеч, правой рукой аккуратно наклонить голову влево, потом левой рукой вправо, обе руки положить на затылок и очень аккуратно потянуть голову к груди.

3) И.п. ноги на ширине плеч, руки вверх в стороны (напряжены), большие пальцы смотрят назад

4) И.п. ноги на ширине плеч, руки вниз (напряжены), большие пальцы смотрят вверх.

5) И.п. ноги на ширине плеч, поочередно подтянуть к груди одно колено, затем другое (сохраняя равновесие).

6) И.п. ноги на ширине плеч руки внизу, выполнить наклон в одну сторону, руку через сторону вытянуть как можно сильнее параллельно воде, вернуться в и.п. повторить в другую сторону.

7) И.п. ноги на ширине плеч, кистью левой руки обхватить правое предплечье (правая рука прямая, направлена влево) умеренным давлением кисти производим растяжку предплечья. Тоже самое в другую сторону.

8) И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполнить наклон вперед с прогибом спины в пояснице (кошечка).

9) И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу. Упражнение на дыхание. Носом вдох, ртом выдох, (руки через стороны поднимаем вверх).

Занятие № 3 с гантелями

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1) И.п. гантели в согнутых руках, под мышками. 1- вдох; 2-присед, жим гантелями вниз, выдох; 3-4 то же.

2) И.п. гантели в прямых руках, разведенных в стороны 1- вдох; 2- присед, свести прямые руки вниз к бедрам, выдох; 3.4 - то же.

3) И.п. то же 1- вдох; 2- присед, свести прямые руки вниз за спину, выдох; 3.4- то же.

4) И.п. то же. 1- вдох; 2- присед, свести прямые руки вниз перед собой, выдох; 3.4.- то же.

5) «Насос». И.п. одна рука согнута в локте, гантель под мышкой, другая выпрямлена и опущена. 1 - вдох; 2-4- присед, жим руками (поочередно) вниз, продолжительный выдох.

6) «Бокс». И.п. гантели в согнутых перед грудью руках. 1- вдох; 2- 4- присед, жим руками (поочередно) вперед, продолжительный выдох.

7) И.п. гантели в согнутых перед грудью руках, локти в стороны. 1- вдох; 2-4- присед, три жима одновременно обеими руками вперед, продолжительный выдох.

8) И.п. гантели в прямых руках, разведенных в стороны. 1- вдох; 2-4- присед, «хлопки» прямыми руками перед собой, продолжительный выдох.

9) И.п. то же. 1- вдох; 2- присед, подняв согнутые в коленях ноги, « хлопок» под собой, выдох; 3.4- то же.

10) И.п. то же. 1- вдох; 2- присед, левая рука в сторону, правая вниз за спину к левой пятке, выдох; 3- вдох, и.п.; 4- присед, правая рука в сторону, левая - вниз за спину к правой пятке, выдох.

Скольжение в различных положениях на груди и спине с гантелями: в вытянутых вперед руках.

Заключительная часть:

Упражнения на растяжку:

1) И.п. ноги на ширине плеч, руки вверх в замок, потянуться как можно сильнее вверх (на носки не встаем).

2) И.п. ноги на ширине плеч, правой рукой аккуратно наклонить голову влево, потом левой рукой вправо, обе руки положить на затылок и очень аккуратно потянуть голову к груди.

3) И.п. ноги на ширине плеч, руки вверх в стороны (напряжены), большие пальцы смотрят назад

4) И.п. ноги на ширине плеч, руки вниз (напряжены), большие пальцы смотрят вверх.

5) И.п. ноги на ширине плеч, поочередно подтянуть к груди одно колено, затем другое (сохраняя равновесие).

6) И.п. ноги на ширине плеч руки внизу, выполнить наклон в одну сторону, руку через сторону вытянуть как можно сильнее параллельно воде, вернуться в и.п. повторить в другую сторону.

7) И.п. ноги на ширине плеч, кистью левой руки обхватить правое предплечье (правая рука прямая, направлена влево) умеренным давлением кисти производим растяжку предплечья. Тоже самое в другую сторону.

8) И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполнить наклон вперед с прогибом спины в пояснице (кошечка).

9) И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу. Упражнение на дыхание. Носом вдох, ртом выдох, (руки через стороны поднимаем вверх).

Занятие № 4 с плавательной доской

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1) И.п. доска в прямых руках горизонтально перед грудью. 1 - вдох; 2-4- наклон вперед, лицо в воду, доска прямая в руках, продолжительный выдох.

2) И.п. доска в согнутых руках перед грудью, 1 - вдох; 2- глубокий присед, руки вверх (доска вертикально), выдох; 3.4- то же.

3) «Спрячемся под крышку». И.п. доска в согнутых перед грудью руках (горизонтально), 1 - вдох; 2- глубокий присед, руки вверх, доску перевести в горизонтальное положение хватом сверху над собой (спрятаться), выдох; 3-4 то же.

4) «Спрячем доску вниз» И.п. доска в согнутых перед грудью руках (вертикально). 1- вдох; 2- жим руками вниз. Доска вертикально, выдох; 3-4 то же.

5) «Спрячем доску за спину» И.п. доска вертикально в согнутых локтях руках за спиной хватом то себя. 1 - вдох; 2 - жим за спиной руками вниз, доска вертикально, выдох; 3,4 то же.

6) «Толкаем доску». И.п. доска вертикально в согнутых перед грудью руках, хватом к себе. 1- вдох; 2- наклон вперед, руки вперед, доска вертикально хватом к себе, лицо в воду, выдох; 3.4 то же.

7) И.п. доска в прямых руках перед грудью, хватом сверху за дальний край. 1- вдох; 2 - колени к доске, опора прямыми руками о доску, выдох; 3.4 то же.

8) И.п. доска в прямой руке хватом прямой кистью сверху за середину ближайшего края (горизонтально), другая рука прижата к туловищу, 1- поворот головы к прижатой руке, вдох; 2- поворот головы в и.п., выдох в воду; 3.4 то же.

Скольжение в различных положениях:

1) «Стрела на спине». Скольжение с доской за спиной, хватом к себе.

2) «Стрела на груди». Скольжение с доской хватом двумя руками впереди за ближайший край, голова в воде.

3) «Стрела на спине». Скольжение с доской, прижатой к груди хватом к себе.

4) И.п. доска в прямых руках впереди, лицо в воде. Плыть на груди, движения ногами кролем, вдох - голова вверх, выдох в воду.

5) И.п. то же. Плыть на груди, движения ногами дельфином, вдох - голова вверх, выдох в воду.

6) И.п. безопорное, на правом боку, доска в правой руке, в сторону, хватом кверху за середину дальнего края. Плыть на боку, движения ногами кролем, вдох- с поворотом головы в сторону, выдох в воду.

7) И.п. доска в прямых руках за головой. Плыть на спине, движения ногами кролем и дельфином.

8) И.п. доска в согнутых в локтях за спиной руках. Плыть на спине, движения ногами кролем, дельфином.

9) И.п. доска прижата к груди. Плыть на спине, движения ногами кролем, дельфином.

10) И.п. доска прижата к груди. Плыть на груди, движения ногами кролем.

Заключительная часть:

Упражнения на растяжку:

- 1) И.п. ноги на ширине плеч, руки вверх в замок, потянуться как можно сильнее вверх (на носки не встаем).
- 2) И.п. ноги на ширине плеч, правой рукой аккуратно наклонить голову влево, потом левой рукой вправо, обе руки положить на затылок и очень аккуратно потянуть голову к груди.
- 3) И.п. ноги на ширине плеч, руки вверх в стороны (напряжены), большие пальцы смотрят назад
- 4) И.п. ноги на ширине плеч, руки вниз (напряжены), большие пальцы смотрят вверх.
- 5) И.п. ноги на ширине плеч, поочередно подтянуть к груди одно колено, затем другое (сохраняя равновесие).
- 6) И.п. ноги на ширине плеч руки внизу, выполнить наклон в одну сторону, руку через сторону вытянуть как можно сильнее параллельно воде, вернуться в и.п. повторить в другую сторону.
- 7) И.п. ноги на ширине плеч, кистью левой руки обхватить правое предплечье (правая рука прямая, направлена влево) умеренным давлением кисти производим растяжку предплечья. Тоже самое в другую сторону.
- 8) И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполнить наклон вперед с прогибом спины в пояснице (кошечка).
- 9) И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу. Упражнение на дыхание. Носом вдох, ртом выдох, (руки через стороны поднимаем вверх).

Занятие № 5 с обручем

ХОД ЗАНЯТИЯ:

- 1) Марш.
- 2) Перекат с пятки на носок, пружинистые движения на двух ногах (чередовать).
- 3) Бег на месте с захлестом.
- 4) Марш.
- 5) Приставной шаг по периметру бассейна.
- 6) Прыжки на двух ногах по периметру бассейна.
- 7) Марш, упражнение на дыхание

Комплекс упражнений с обручами.

- 1) И.п. обруч в согнутых руках перед грудью, Наклоны головы вправо-влево.
- 2) И.п. обруч горизонтальноверху, переступая медленно ногами, поворачиваться медленно ногами на 1-8.
- 3) И.п. тоже, наклон вперед, обруч вертикально вытянуть вперед, вернуться в и.п.
- 4) И.п. стоя, обручверху в руках, покачивание туловища вправо-влево.
- 5) Легкий бег на носках вперед, обруч держать перед грудью в согнутых руках.
- 6) Легкий бег на носках назад, обруч держать перед грудью в согнутых руках.
- 7) И.п. стоя, обруч держать двумя руками на воде, присесть, голову опустить в воду, вернуться в и.п.

Заключительная часть:

Упражнения на растяжку:

- 1) И.п. ноги на ширине плеч, руки вверх в замок, потянуться как можно сильнее вверх (на носки не встаем).

2) И.п. ноги на ширине плеч, правой рукой аккуратно наклонить голову влево, потом левой рукой вправо, обе руки положить на затылок и очень аккуратно потянуть голову к груди.

3) И.п. ноги на ширине плеч, руки вверх в стороны (напряжены), большие пальцы смотрят назад

4) И.п. ноги на ширине плеч, руки вниз (напряжены), большие пальцы смотрят вверх.

5) И.п. ноги на ширине плеч, поочередно подтянуть к груди одно колено, затем другое (сохраняя равновесие).

6) И.п. ноги на ширине плеч руки внизу, выполнить наклон в одну сторону, руку через сторону вытянуть как можно сильнее параллельно воде, вернуться в и.п. повторить в другую сторону.

7) И.п. ноги на ширине плеч, кистью левой руки обхватить правое предплечье (правая рука прямая, направлена влево) умеренным давлением кисти производим растяжку предплечья. Тоже самое в другую сторону.

8) И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполнить наклон вперед с прогибом спины в пояснице (кошечка).

9) И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу. Упражнение на дыхание. Носом вдох, ртом выдох, (руки через стороны поднимаем вверх).

Занятие № 6 с мячом

ХОД ЗАНЯТИЯ:

1) Марш (руки работают, пальцы вместе)

2) Перекаты с пятки на носок, руки работают вдоль туловища, вперед назад, пальцы вместе, ладонь напряжена.

3) Ноги поочередно вперед на пятку, опорная нога согнута в колене, руки вперед назад, выталкивая воду.

4) Ноги поочередно назад на носок, опорная нога согнута в колене, руки вперед назад.

5) «Лыжник» ноги поочередно вперед назад, руки ладонью вверх выполняют движения с противоположной ногой.

6) Марш

7) Прыжки на двух ногах, руки на поясе.

8) Упражнение на дыхание.

9) Бег по периметру бассейна, руки выполняют удар в воду кулаком.

Упражнения с мячом:

1) Приседания, мяч уходит вниз под воду, встали мяч возле груди.

2) Приставной шаг по периметру бассейна, руки с мячом рисуют круг.

3) Мяч под водой, спина прямая, пружинистые движения руками вниз

4) Руки перед грудью, сильно сжать мяч и опустить.

5) Приставной шаг по периметру бассейна, мяч в разном направлении перебросить от одного к другому.

6) Проплыть круг свободным стилем.

Заключительная часть:

Упражнения на растяжку:

1) И.п. ноги на ширине плеч, руки вверх в замок, потянуться как можно сильнее вверх (на носки не встаем).

2) И.п. ноги на ширине плеч, правой рукой аккуратно наклонить голову влево, потом левой рукой вправо, обе руки положить на затылок и очень аккуратно потянуть голову к груди.

3) И.п. ноги на ширине плеч, руки вверх в стороны (напряжены), большие пальцы смотрят назад

4) И.п. ноги на ширине плеч, руки вниз (напряжены), большие пальцы смотрят вверх.

5) И.п. ноги на ширине плеч, поочередно подтянуть к груди одно колено, затем другое (сохраняя равновесие).

6) И.п. ноги на ширине плеч руки внизу, выполнить наклон в одну сторону, руку через сторону вытянуть как можно сильнее параллельно воде, вернуться в и.п. повторить в другую сторону.

7) И.п. ноги на ширине плеч, кистью левой руки обхватить правое предплечье (правая рука прямая, направлена влево) умеренным давлением кисти производим растяжку предплечья. Тоже самое в другую сторону.

8) И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, выполнить наклон вперед с прогибом спины в пояснице (кошечка).

9) И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу. Упражнение на дыхание. Носом вдох, ртом выдох, (руки через стороны поднимаем вверх). Упражнение на дыхание. Носом вдох, ртом выдох

Комплексы упражнений по аквааэробике

Основными средствами занятий аквааэробикой 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, «нудл», 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 вперед 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 вперед; прямые руки вытянуты вперед, кисти соединены.
6. Поочередное движение ног (как при ударе в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
7. Бег вперед 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. Тоже, но погрузиться до уровня глаз.
4. Тоже, 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. Тоже, 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.
- 7.

Упражнения для освоения и совершенствования навыка плавания

Плавание как способ перемещения тела в воде входит в состав основных средств аквааэробики. Освоение плавательных движений происходит так же, как и на занятиях по плаванию. Изучаются движение ногами, руками, дыхание и согласование движений. Элементы плавания используются на глубокой воде с применением ласт.

Игры на воде

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 вверх 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.

Учебные прыжки

ОЛОВЯННЫЕ СОЛДАТИКИ: дети выполняют прыжок в воду «солдатиком», стараясь сохранить исходное положение не только в воздухе, но и при погружении в воду.

ВСЕ ВМЕСТЕ: дети выстраиваются в шеренгу на бортике бассейна. По команде все одновременно выполняют соскок в воду.

САМОЛЁТ: прыжок выполняется из исходного положения руки в стороны. Задача – сохранить это положение в полёте.

БОКСЁР: прыжок с имитацией движений рук боксёра.

ВЕЛОСИПЕДИСТ: прыжок с имитацией движений ног велосипедиста.

БОМБОЧКА: прыжок в группировке.

ТОРПЕДА В ЦЕЛЬ: прыжок солдатиком в обруч.

КТО ВЫШЕ: прыжок двумя ногами через шест, удерживаемый над водой.

КТО ДАЛЬШЕ: прыжок двумя ногами через шест на дальность.

ШТАНГИСТ: из упора присев выполнить прыжок вверх, поднимая руки, как при подъёме штанги.

Упражнения для развития силовых способностей

Упражнения для развития силовых способностей могут быть включены в большинство занятий по аквааэробике в качестве составной части или выделены в самостоятельное занятие.

Вода обеспечивает постоянное сопротивление движениям занимающихся. При выполнении движений в воде благодаря её гидродинамическим свойствам большая часть мышечных усилий распределяется по всей траектории движений практически равномерно, что обеспечивает гармоничное развитие мышечной массы и уменьшение жировой массы тела.

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.

7. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Помещение:

- плавательный бассейн, музыкальный центр, стеллаж для хранения оборудования, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами.

Перечень оборудования используемых на занятиях аквааэробикой:

№	Наименование	Цель назначения
1	Гимнастическая палка	Используется для разнообразия общеразвивающих упражнений комплекса аквааэробики.
2	Поролоновые палки (нудлы)	Используются для разнообразия общеразвивающих упражнений, умения держать тело на воде в различных положениях.
3	Гантели прорезиненные (аквагантели)	Используются для нагрузки мышц, разнообразия общеразвивающих упражнений.
4	Гантели прорезиненные (200 г)	Используются для нагрузки мышц, разнообразия общеразвивающих упражнений.
5	Обручи обычные и с грузами (вертикальные)	Используются для обучения нырянию, скольжения под водой, ориентировки в пространстве, общеразвивающих упражнений.

6	Мячи резиновые разных размеров	Используются для подвижных игр, для развития ловкости и координации движений.
7	Пояс для аквааэробики	Является поддерживающим оборудованием (не путать с облегчающим), полезен как для начинающих, так и для подготовленных.
8	Плавательные очки	Используются для плавания и ныряния под водой, открывания глаз.
9	Лопатки для рук разных размеров	Используются для чувства детьми сопротивления воды, для нагрузки мышц рук.
10	Доска для плавания	Предназначена для поддержки верхней части тела над водой, для отработки движений ногами.
11	Колобашка	Великолепный аксессуар для тренировки мышц верхней части тела и улучшения техники плавания. Ее использование переносит основную нагрузку на руки, в то время как ноги расслаблены и находятся у поверхности воды. Таким образом может быть развита стабильность положения тела и техника, а также улучшен дыхательный ритм.

8. Диагностика двигательных умений и навыков по аквааэробике в апреле (старший возраст)

1. Упражнение «Погружение в воду с задержкой дыхания на вдохе и продолжительном выдохе»
2. Упражнение «Поплавок»
3. Упражнение «Стрела»
4. Упражнение «Звезда на груди»
5. Упражнение «Звезда на спине»
6. Упражнение «Скольжение на груди с работой ног»
7. Упражнение «Скольжение на спине с работой ног»

№	Ф.И ребенка	Кол-во посещений	Погружение в воду с задержкой дыхания на вдохе и продолжительном выдохе	Поплавок	Стрела	Звезда на груди	Звезда на спине	Скольжение на груди с работой ног	Скольжение на спине с работой ног	Уровень
1.										

В - высокий, С- средний, Н- низкий

9. КАДРОВОЕ Обеспечение:

Программу дополнительного образования детей «Русалочка» ведет:

Инструктор по физической культуре Осокина Елена Витальевна-

высшая квалификационная категория

Образование высшее профессиональное - Красноярский государственный педагогический университет по специальности «физическая культура», квалификация «педагог по физической культуре и спорту», 2003 год.

Образование среднее профессиональное - Норильское педагогическое училище по специальности «дошкольное воспитание», квалификация «воспитатель в дошкольных учреждениях», 1996 год.

Курсы повышения квалификации:

- 2016 год - «Организация психолого-педагогического сопровождения дошкольников с ОВЗ в условиях интегрированного и инклюзивного обучения», НФ КГАОУ ДПО(ПК)С «Красноярский краевой институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования» (в объеме 72 часов);

- 2016 год - «Введение ФГОС ДО: современные подходы к организации образовательного процесса в ДОО», НФ КГАОУ ДПО(ПК)С «Красноярский краевой институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования» (в объеме 72 часов);

- 2016 год – «Подготовка спортивных судей главной судейской коллегии и судейских бригад физкультурных и спортивных мероприятий ВФСК ГТО», НФ КГАОУ ДПО(ПК)С «Красноярский краевой институт повышения квалификации работников физической культуры и спорта» (в объеме 72 часов);

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучению плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.: «Детство-Пресс», 2005.
2. Глушкова Г.Г. Раз, два, три, плыви: Методическое пособие для дошкольных учреждений. - М.: «Обруч», 2010.
3. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду: Методическое пособие. - М.: «Просвещение», 1991.
4. Гасеми О.В. Оценка эффективности корригирующей гимнастики и массажа методом миоэлектрометрии при нарушениях осанки младших дошкольников. - М.: Просвещение, 2005.
5. Дорохов Р.Н. Спортивная морфология: учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры. - М.: «Спорт Академ Пресс», 2002.
6. Учебное пособие для профессиональной подготовки должностных лиц и работников дошкольных образовательных учреждений. - М.: «Бонфи» 2007.
7. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: Из опыта работы. - Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
8. Симина Т.Б. Учим плавать детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата» / Дошкольное воспитание № 2 / 2009.
9. Оздоровление детей в условиях детского сада / Под ред. Л.В. Кочеткова. - М., 2005г.