

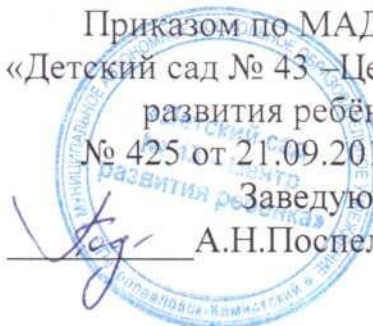
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 43 – Центр развития ребёнка»

ПРИНЯТО

на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от 21.09.2015 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом по МАДОУ
«Детский сад № 43 – Центр
развития ребёнка»
№ 425 от 21.09.2015 г.
Заведующая
А.Н.Поспелова



**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДЕЛЬФИНЁНОК»**

Программа рассчитана на 2 года для детей от 5 до 7 лет.

Автор: инструктор по физической культуре (плавание)
Дёмина Елена Валентиновна

г.Петропавловск-Камчатский

2015 г.

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 21.09.2015г.



Утверждено
Приказом по МАДОУ
«Детский сад № 43- ЦРР»
№ 425/1 от 21.09.2015 года
Заведующая
_____ А.Н. Поспелова

ПРОГРАММА КРУЖКА ПО ПЛАВАНИЮ «ДЕЛЬФИНЁНОК»

Рассчитана на возраст 5 – 6, 6 – 7 лет
(АКВААЭРОБИКА)

Инструктор по физической культуре (плавание)
Дёмина Елена Валентиновна

Петропавловск- Камчатский
2015 год

Пояснительная записка

Одна из основных задач в воспитании дошкольников — сохранение и укрепление здоровья, формирование у детей привычки к здоровому образу жизни. Работая в детском саду инструктором по плаванию, могу утверждать, что занятия плаванием помогает решению этой задачи.

Особенности влияния плавания на организм ребенка определяются средой, в которой ребенок выполняет движения. Вода - самая распространенная составляющая жизни на Земле.

Вода – одно из эффективных средств закаливания, способствующее формированию и развитию гигиенических навыков. Температура воды всегда ниже температуры человеческого тела, поэтому, когда человек находится в воде, его тело излучает на 50-80% больше тепла, чем на воздухе (вода обладает теплопроводностью в 30 раз и теплоемкостью в 4 раза больше, чем воздух). Плавание повышает адаптационные способности организма к воздействию температурных колебаний, а также сопротивляемость простудным заболеваниям.

Аква аэробика — это новый популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать. Одной из ее 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.

Выталкивающая сила 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.

При выполнении упражнений в воде задействовано большое количество мышц, что обеспечивает их гармоничное развитие.

С помощью Аква аэробики 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.

Велико гигиеническое значение Аква аэробики. 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 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;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности, подверженности простудным заболеваниям.

Аква аэробика для детей включает элементы плавания и синхронного плавания, водного поло, различных игр и эстафет на воде.

Модифицированная Программа кружковой работы по физическому развитию (плавание) старших дошкольников «Дельфиненок» представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детской аква аэробики с использованием современных оздоровительных технологий. За основу берется методическое пособие по обучению плаванию детей дошкольного возраста «Морская звезда», основанная и разработанная автором Пищиковой Н.Т. А также использованы методические пособия Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой, Т.Л.Богиной «Обучение плаванию в детском саду», Л.Ф.Еремеевой «Научите ребенка плавать».

Направленность программы: оздоровительно-развивающая. Содержание Программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию плавательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы средствами игры.

Актуальность разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ. В настоящее время в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей существует потребность в успешной интеграции профилактических и оздоровительных технологий в образовательный процесс ДОУ. Применение в физкультурно-оздоровительной работе МАДОУ методик аква аэробики гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

Новизна данной физкультурно-образовательной Программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов. Программой предусмотрено построение образовательного процесса на основе интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, коммуникация, познание, музыка) как одного из важнейших принципов организации работы с дошкольниками в соответствии с федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Педагогическая целесообразность. Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации Программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников. Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности, на основе ненасильственного физического воспитания. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности воспитанников, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих. Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей старшего дошкольного возраста.

Цель Программы: укрепление здоровья воспитанников, активизация и развитие двигательной деятельности детей при тесной взаимосвязи с их познавательной и мыслительной деятельностью средствами игры. Подготовка ребенка к жизни и деятельности в разных условиях; формирование умения плавать облегченным способом

«кроль», совершенствование опорно-двигательного аппарата, двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств, охрана и укрепление здоровья детей, повышение работоспособности организма, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. укреплять здоровье ребенка, его гармоничное психофизическое развитие;
2. формировать знания о видах и способах плавания и собственном теле, об оздоровительном воздействии плавания на организм;
3. развивать пространственные ориентировки;
4. знать спортивную терминологию;
5. развивать внимание, мышление, память;
6. воспитывать двигательную культуру, нравственно – волевые качества;
7. укреплять функциональные системы организма;
8. способствовать профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, психофизических нарушений;
9. создавать оптимальные условия для каждого ребенка в процессе освоения им двигательного опыта;
10. развивать психофизические качества, музыкальные, интеллектуальные, сенсорные способности;
11. воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни;
12. расширять кругозор, формировать познавательные интересы детей.
13. Развитие плавательных навыков умение держаться на воде, пассивное плавание («звёздочка», «поплавок», стрелочка, ныряние за игрушками).

Отличительные особенности Программы по аква-аэробике для детей «Дельфинёнок». В Программе применена комбинация методик детской аэробики: ритмическая гимнастика, плавание кролем, в сочетании с оздоровительными технологиями: дыхательная, звуковая гимнастики; релаксация, элементы психогимнастики; гимнастика для глаз; игротерапия, сказкотерапия, музыкотерапия, цветотерапия.

Программа предусматривает вовлечение родителей в образовательный процесс через участие в открытых занятиях, анкетирование, организацию фоторепортажа.

Возраст детей: Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет). Количество детей в группе: 10-12 человек.

Набор в группу производится в начале учебного года на свободной основе из числа детей старших и подготовительных групп при отсутствии следующих медицинских противопоказаний: хронические и острые заболевания почек, органов дыхания; пороки сердца; значительная близорукость с изменением глазного дна; повышенное внутричерепное давление. Продолжительность занятия 45 минут, количество – 64 занятия в год.

Сроки реализации: Программа рассчитана на два года обучения.
Режим занятий: 2 раза в неделю по 45 мин.

Условия реализации Программы:

- занятия организуются в форме кружковой работы и дополняют содержание основной общеобразовательной программы по физкультуре в ДОУ;
- каждое занятие начинается с разминки, затем в игровой форме проходит основная часть тренировки в воде, выполняются упражнения на поддержание осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации, упражнения на релаксацию. Для творческого развития даются специальные задания на придумывание игр и упражнений.

Ожидаемые результаты.

Ожидаемые результаты соотнесены с задачами и содержанием программы:

- 1) Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.
- 2) Улучшение техники выполнения различных видов основных движений по плаванию, оптимально возрастным нормам.
- 3) Развитие креативных способностей в двигательной сфере.
- 4) Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.
- 5) Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.
- 6) Развитие плавательных навыков, развитие согласованных движений под музыку.

Учебный план кружка по плаванию «Дельфинёнок»

№	Содержание работы	Количество занятий в год
1	Передвижение по дну шагом, бегом, одновременно выполняя гребнем движения руками: двумя, одной рукой, попеременно.	2
2	Погружение в воду с головой (открывать глаза).	2
3	Прыжки с погружением в воду с головой (открывать глаза).	2
4	Лежание на воде: на груди, на спине, с опорой о бортик, с поддержкой товарища.	2
5	Скольжение на груди, отталкиваясь от дна.	3
6	Скольжение на груди, отталкиваясь от бортика.	2
7	Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика бассейна.	2
8	Скольжение на груди и на спине с различным положением рук (руки вдоль тела, руки вверх, одна рука вверх, другая вдоль тела, меняя положение рук).	3
9	Выдох в воду, стоя на дне бассейна, лицо опустить в воду, руки свободно опущены вниз.	2
10	То же упражнение, держась за бортик.	2
11	Выдох в воду, поворачивая лицо для вдоха вправо, влево.	3
12	Упражнений № 11 во время скольжения.	2
13	Упражнений № 11 во время скольжения и с работой ног кролем.	3
14	Работа ног кролем на груди с опорой о бортик (руки согнуты в локтях, на прямых руках, чередуя то и другое).	3

15	Работа ног кролем на груди в скольжении с опорой о круг с задержкой дыхания, голова над водой.	2
16	Работа ног кролем на груди в положении с опорой о доску, с выдохом в воду, поворачивая голову вправо и влево.	2
17	Работа ног кролем на груди с опорой о доску, с различными заданиями: на скорость, на определенное расстояние, на соревнование, с определенным заданием инструктора	2
18	Работа ног кролем на спине (руки вдоль тела).	2
19	Работа ног кролем на спине: после скольжения, после толчка от бортика, с различным положением рук (вдоль тела, руки вверх; одна рука вверх, другая вдоль тела).	3
20	Работа ног кролем на спине, руки за головой, поддерживают доску над головой.	3
21	Освоение работы рук кролем на груди, стоя на дне бассейна.	2
22	Работа рук кролем на груди с опорой о бортик (правой и левой рукой).	2
23	То же упражнение № 22, выполняя выдох в воду	2
24	Проплывание кролем на груди, выполняя гребок одной рукой с дыханием. Руки чередовать.	2
25	Проплывание кролем на груди с полной координацией (скольжение, выдох в воду, работа рук).	2
26	Освоение работы рук кролем на спине, стоя на дне бассейна.	2
27	Проплывание кролем на спине в полной координации.	2
28	Проплывание контрольных отрезков в полной координации кролем на груди, кролем на спине.	2
29	Сдача нормативов на значок «Умею плавать».	1

Тематическое планирование по акваэробике

Месяц	Тема	Программное содержание	
		5 – 6 лет	6 – 7 лет
октябрь	«Ручейки» Танцевальная композиция	Знакомить с условиями занятий, разучивание танцевальной композиции «Ручейки» на суше	
ноябрь	«Ручейки»	Закреплять движения композиции, развивать выносливость	Разучивать композицию в воде, воспитывать внимание
декабрь	«Ручейки»	Совершенствовать движения танцевальной композиции «Ручейки», развивать ловкость	Закреплять движения композиции «Ручейки», развивать выносливость
январь	«Русалочки»	Познакомить и разучить танцевальную композицию «Русалочки»	Совершенствовать движения танцевальной композиции «Ручейки», развивать ловкость
февраль	«Русалочки»	Закреплять движения танцевальной композиции «Русалочка», развивать выносливость	Знакомить с комплексом и разучивать на суше и в воде танцевальную композицию «Русалочка»
март	«Русалочки»	Совершенствовать под музыку танцевальную композицию «Русалочки», развивать быстроту	Закреплять танцевальную композицию «Русалочка», развивать выносливость
апрель	Комплекс с мячом	Разучивать комплекс с мячом	
май	Показательные выступления (открытые занятия) для родителей. Диагностика		

Структура и содержание занятий

Основной формой проведения занятий по аквааэробике является занятие, цель которого — улучшение самочувствия и повышение двигательной активности занимающихся. На уроке решаются следующие основные задачи:

- содействие укреплению здоровья занимающихся;
- развитие и сохранение высокого уровня физической подготовленности;
- улучшение показателей функционального и психологического состояния;
- улучшение плавательной подготовленности.

В соответствии с основными задачами занятия подбирается комплекс упражнений и определяется методика проведения занятия. Средняя продолжительность занятия обычно составляет 45 минут. Занятие строится по следующей схеме:

- подготовительная часть,
- основная часть,
- заключительная часть.

Подготовительная часть обычно занимает 20-30% времени занятия. Основная задача подготовительной части занятия — организовать занимающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части занятия. В подготовительную часть входят: построение и переключки занимающихся; объяснение задач занятия, методические указания, построения и перестроения, разминка, упражнения, направленные на подготовку к выполнению упражнений основной части занятия. Упражнения подготовительной части должны задействовать все большие группы мышц, включать перемещения и постепенный переход к движениям с полной амплитудой в суставах. Интенсивность движений умеренная.

Основная часть включает все основные упражнения, направленные на решение задачи занятия (воспитание силы, силовой выносливости, гибкости, аэробной выносливости, совершенствование технической подготовленности), а также подводящие упражнения, которые выполняются непосредственно перед основными.

Заключительная часть имеет своей задачей постепенное снижение физической нагрузки и эмоционального возбуждения организма. Она включает легкие движения, несложные перемещения, статические упражнения на гибкость. Интенсивность движений небольшая, а сами движения должны быть плавными. В конце даются упражнения на расслабление и релаксацию. В этой части занятия подводятся его итоги.

Методическое обеспечение

Комплексы упражнений по акваэробике

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

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

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

1. Упражнения для ознакомления с основными свойствами воды:

Ходьба по дну, держась за бортик бассейна.

То же, но без помощи рук, с переходом на бег.

То же, но спиной вперёд без помощи рук, с переходом на бег.

Ходьба приставным шагами (левым, правым боком) без помощи рук, с переходом на бег.

Ходьба по дну в наклоне вперёд; прямые руки вытянуты вперёд, кисти соединены.

Поочерёдное движение ног (как при ударе в футболе), отталкивая воду подъёмом стопы и передней поверхностью голени.

Бег вперёд с помощью попеременных гребковых движений руками.

То же, но с помощью одновременных гребковых движений руками.

Бег вперёд спиной, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.

То же, но помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.

«Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять разнонаправленные движения руками.

«Пишем восьмёрки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.

2. Погружение в воду с головой:

Набрать в ладони воду и умыться.

Держась за бортик, сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться медленно в воду до уровня носа.

То же, но погрузиться до уровня глаз.

То же, но погрузиться в воду с головой.

Упражнение «Сядь на дно».

Игры на погружение.

3. Всплывание и лежание:

Держась руками за бортик, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), приподнять таз и ноги к поверхности воды.

То же, но после приподнимания ног и таза оттолкнуться руками от бортика.

«Поплавок».

«Медуза».

«Звёздочка на груди».

«Звёздочка на спине».

4. Скольжение в воде:

Скольжение на груди: руки вытянуты вперёд.

Скольжение на груди: правая рука впереди, левая вдоль туловища.

То же, но поменяв руки.

Скольжение на левом боку: левая рука впереди, правая вдоль туловища.

То же на правом боку, поменяв положение рук.

Скольжение на спине: руки вытянуты вперёд.

5. 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

1. 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?

2. 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.

3. Игры, способствующие овладению навыком скольжения:

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

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

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

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

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

Игры с мячом

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

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

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

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

Упражнения на развитие гибкости

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

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

Вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах с большим количеством повторений.

Вращение таза или туловища.

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).

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:

На месте.

Вперёд и назад.

В сторону (бокком).

Вокруг своей оси.

Лёжа на спине, груди или боку.

Ноги вместе или широко расставлены.

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

Вперёд или назад.

В сторону.

Одной ногой.

Попеременно обеими ногами.

Одновременно обеими ногами.

Стоя вертикально.

Лёжа.

С продвижением.

«Ножницы»:

На месте.

С продвижением.

Стоя вертикально.

Стоя в наклоне.

Лёжа.

С поворотом.
Вперёд – назад.
Ноги в стороны – вместе.

«Велосипед»:
Сидя.
Стоя вертикально.
Лёжа на боку.
На месте и с продвижением.
С вращением «педалей» вперёд и назад.

Перекаты и раскачивания:
Вперёд – назад (со спины на грудь).
Слева направо (сбоку на бок).
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 поддерживающие средства.

Список использованной литературы:

- 1.** Методическое пособие по обучению плаванию детей дошкольного возраста «Морская звезда», под ред. Пищиковой Н.Т.;
- 2.** Методическое пособие «Обучение плаванию в детском саду» под ред. Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.Л. Богиной;
- 3.** Методическое пособие «Научите ребенка плавать» под ред. Л.Ф. Еремеевой

**Диагностическая карта по Аква-аэробике
для детей 5-6 лет жизни**

№ п/п	Ф.И. ребенка	Передвижение по дну бассейна в музыкальном ритме		Скольжение на груди с предметом в руках		работа рук с предметами в руках		Выполнение упражнений в группе	
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									

«Н» – начало года; «К» – конец года

1 балл - низкий уровень

2 балла - средний уровень

3 балла - высокий уровень

**Диагностическая карта по Аква-аэробике
для детей 6-7 года жизни**

№ п/п	Ф.И. ребенка	Передвижение по дну бассейна в музыкальном ритме		Скольжение на груди с предметом в руках		работа рук с предметами в руках		Выполнение упражнений в группе	
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

«Н» – начало года; «К» – конец года

1 балл - низкий уровень

2 балла - средний уровень

3 балла - высокий уровень

Комплексы аквааэробики для развития координации движений у старших дошкольников

Примерный вариант перспективного планирования на год

месяц	Комплексы упражнений
Ноябрь	Без предметов
Декабрь	С мячами
Январь	С гимнастической палкой
Февраль	С плавательными кругами
Март	С нудлом
Апрель	С обручем
Май	Показательные выступления

Комплекс без предметов

- 1. «Ладочки-ложки».** Ходьба на носках по периметру бассейна, отталкиваясь руками от воды:
 - высоко поднимая колено;
 - поднимая прямую ногу.(дозировка – 1,5)
- 2. «Брызгалка».** Бег по периметру бассейна, отталкиваясь руками от воды:
 - с изменением направления по сигналу;
 - приседанием по сигналу.(дозировка - 1,5)
- 3. «Делаем волну».**
И.п.: основная стойка. Руки прямые в «замке» перед собой.
1-2 – наклон – вперед вправо, перенос туловища вперед влево;
3-4 – то же в другую сторону.
(5-6 раз)
- 4. «Носочки».**
И.п.: о.с., руки на пояс.
1 – правую ногу согнуть в колене, поставив ее на носок;
2 – то же другой ногой.
(5-6 раз)
- 5. «Вытри ножки».**
И.п.: о.с., руки на пояс.
1- отвести правую ногу назад, поставить на носок;
2-вернуться в и.п.; 3-4 – то же другой ногой.
(5-6 раз)

(5-6 раз)

6. «Прыжки»

И.п.: правая нога вперед, левая сзади, круг перед собой.

1 – в прыжке поменять местами положение ног, круг поднять вверх;

2 – в прыжке вернуться в и.п.

(5-6 раз)

Комплекс с нудлом

1. И.п.: нудл в правой руке.

- жим правой рукой вниз с нудлом.

- то же левой рукой.

(5-6 раз)

- бег на месте.

2. И.п.: нудл перед собой.

- перешагивание левой ногой через нудл.

- то же правой ногой

(5-6 раз)

3. И.п.: нудл опустить на дно, встать на него двумя ногами.

- удерживать равновесие

(5-6 раз)

4. И.п.: нудл опустить на дно, встать на него двумя ногами.

- присесть, удерживая равновесие

(5-6 раз)

5. Проплыть «кролем» с нудлом в руках

(дозировка – 2)

6. Проплыть «кролем» на спине с нудлом в руках за головой

(дозировка – 2)