

Управление образования администрации Кемеровского городского округа
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение №5
«Детский сад комбинированного вида»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
заведующая МАДОУ №5
М.С. Ермузевич
Приказ № 110/2-ОД от 31.08.2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Веселые медузы»**

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Костромина Оксана Николаевна,
старший воспитатель

г. Кемерово, 2023

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Актуальность программы	3
1.3. Цели и задачи программы.	4
1.4. Объем и срок реализации программы	4
1.5. Целевая аудитория	4
1.6. Формы обучения и виды занятий по программе	4
1.7. Режим занятий	4
1.8. Отличительные особенности программы.	4
1.9. Ожидаемые результаты.	5
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Учебный план	6
2.2. Календарный учебный график	7
2.3. Тематическое планирование	7
2.4. Содержание программы	11
2.5. Условия реализации программы	12
2.6. Формы аттестации	13
2.7. Методические материалы	14
2.8. Список литературы	16
Приложение	17

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселые медузы» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа предназначена для профилактики нарушения осанки и опорно-двигательного аппарата, развития пластичности и выразительности движений, используя элементы аквааэробики (движения с предметами и без них).

Программа разработана согласно нормативным документам, регламентирующим образовательную деятельность в системе дополнительного образования:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р);
- Устав МАДОУ № 5 «Детский сад комбинированного вида» г. Кемерово и локальные акты учреждения.

1.2. Актуальность программы.

Аквааэробика – это система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку, сочетающих элементы плавания, гимнастики, стретчинга, силовые упражнения. Этот вид гимнастики является очень эффективным спортивно-оздоровительным средством.

Создаваемое водной средой физическое, механическое, температурное воздействие благоприятно влияет на организм, стимулирует функциональное развитие всех систем. При регулярных занятиях происходит укрепление и развитие дыхательной мускулатуры, увеличение грудной клетки и жизненной ёмкости лёгких.

Особенности водной среды оказывают специфическое влияние на функции дыхания и кровообращения, кожные рецепторы. Глубокое дыхание и давление воды

на сосуды облегчает работу сердца, улучшают газообмен в лёгких. Такие занятия закаливают, тренирует вестибулярный аппарат, укрепляют психику, развивают взаимодействие физической и психической деятельности.

Аквааэробика – довольно новая форма физической активности в воде, которая призвана стимулировать работу мышц, отвечающих за опорно-двигательный аппарат, а так же красиво двигаться под музыку.

Аквааэробика для детей объединяет в себе элементы ритмической гимнастики на суше, специальные упражнения и игры на воде.

1.3. Цели и задачи программы.

Цель программы - внедрение в работу с детьми дошкольного возраста нетрадиционных комплексных форм проведения физкультурно-оздоровительной работы с использованием водной среды.

Задачи программы:

- охранять жизнь и укреплять здоровье детей посредством использования водной среды;
- формировать сознательное отношение к своему здоровью;
- укреплять мышцы, отвечающие за опорно-двигательный аппарат;
- развивать физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, силу в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка;
- создавать условия для реализации потребности в двигательной активности;
- обучать навыкам пластичности и выразительности движений.

1.4. Объем и срок реализации программы.

Объем - 64 ч. Срок реализации программы – 2 года. Первый год обучения – 32 ч., второй год обучения – 32ч.

1.5. Целевая аудитория.

Программа рассчитана на детей 5-7 лет.

1.6. Формы обучения и виды занятий по программе

В соответствии с частью 5. ст. 14 Федерального закона № 273 «Об образовании в Российской Федерации» обучение по программе ведется на русском языке – государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения – очная.

Основной вид организации образовательного процесса – подгрупповое занятие.

1.7. Режим занятий.

Подгрупповые занятия проводятся два раза в неделю, с октября по май, во второй половине дня. Продолжительность занятия 1 год обучения - 25 минут, 2 год обучения – 30 минут (в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»)

1.8. Отличительные особенности программы.

Главной отличительной особенностью Программы являются ее дидактические принципы:

Принципы фасцинации (очарования)

Одним из важнейших факторов в физическом совершенствовании детей дошкольного возраста является развитие у них интереса к движению и двигательным действиям, делающий учебно-воспитательный процесс более лёгким и плодотворным

и способствующим формированию у детей положительного отношения к окружающей действительности, к предмету, с которым им приходится заниматься, к воспитателю, к сверстникам, к себе.

Принцип радости. Физическая культура должна вызывать у ребёнка чувство радости и удовольствия от движения, способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, желанию заниматься, т.е. учить наслаждаться движением: ощущать, что телу хорошо и приятно. Весёлое настроение, приятные эмоции, смех, радость способствуют общему оздоровлению.

Принцип синкретичности (соединение, объединение)

Он отражает наличие общих истоков единства в выборе средств и методов воздействовать на ребёнка.

Принцип творческой направленности.

Ребёнок самостоятельно создаёт новые движения и игры, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности.

Особое значение в реализации этих принципов принадлежит методикам, используемым в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста, в которых заложены определённые технологии. Технология оздоровления сводится в основном к решению задач, гарантирующих здоровье ребёнка на основе воспитания свойственных каждому человеку физических качеств, производных от них двигательных особенностей, особенно тех, развитие которых ведёт к подъёму общего уровня функциональных и адаптивных возможностей организма. Технология воспитания, которая направлена на формирование у воспитанников побуждений в проявлении духовных начал ко всему, что их окружает. Технология образования предполагает использование обучения, как творческого процесса. Обучение необходимо строить с учётом исследовательской деятельности самих детей.

1.9. Ожидаемые результаты.

Итогом успешного освоения Программы считается:

- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям аквааэробикой.
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по аквааэробике.
- сниженная заболеваемость детей, укрепление организма.
- сформировано осознанное и бережное отношение к своему здоровью.
- улучшенное состояние здоровья у часто болеющих детей.
- оздоровление, профилактика и лечение нарушений осанки, сутулости, плоскостопия.
- применение умений и навыков плавания в повседневной жизни.
- выработка гибкости и пластичности.
- повышение интереса к спорту.
- проявление целеустремленности, силы воли, мужественности.
- умение выполнять движения аквааэробики технично и ритмично.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

1-ый год обучения

Тема	Количество занятий в год								
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	всего
1. Введение в программу	2	-	-	-	-	-	-	-	2
2. Подготовительные упражнения на воде	1	2	-	-	-	-	-	-	3
3. Упражнения для отработки техники плавания, простейших спадов и прыжков в воду	-	2	2	1	1	1	1	1	9
4. Комплексы упражнений аквааэробики	-	-	1	1	2	2	2	1	9
5. Художественное плавание	-	-	1	1	1	1	1	1	6
6. Мониторинг	1	-	-	-	-	-	-	1	2
7. Итоговое занятие	-	-	-	-	-	-	-	1	1
Итого:	4	4	4	3	4	4	4	5	32

2-ой год обучения

Тема	Количество занятий в год								
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	всего
1. Введение в программу	2	1	-	-	-	-	-	-	3
2. Подготовительные упражнения на воде	1	1	-	-	-	-	-		2
3. Упражнения для отработки техники плавания, простейших спадов и прыжков в воду	-	1	1	1	-	-	-	-	3
4. Комплексы упражнений аквааэробики	-	1	2	1	2	2	2	1	11
5. Художественное плавание	-	-	1	1	2	2	2	2	10
6. Мониторинг	1	-	-	-	-	-	-	1	2
7.Итоговое занятие	-	-	-	-	-	-	-	1	1
Итого:	4	4	4	3	4	4	4	5	32

2.2. Календарный учебный график

Год обучения	Количество учебных недель	Дата начала и окончания учебного года	Текущий контроль в формах, установленных программой	Каникулярный период
1 – ый год	32	01.10.2023-31.05.2024	еженедельно	31.12.2023-08.01.2024
2 – ой год	32	01.10.2023-31.05.2024	еженедельно	31.12.2023-08.01.2024

2.3. Тематическое планирование

1-ый год обучения, 32ч.

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	2	2		Беседа
1.1	Влияние акваэробики на детский организм		1		Беседа
1.2	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности		1		Беседа
2	Подготовительные упражнения на воде	3		3	Наблюдение
2.1	Упражнения на дыхание, погружение в воду с головой.			1	Наблюдение
2.2	Всплывание и лежание на поверхности воды			1	Наблюдение
2.3.	Скольжение по поверхности воды			1	Наблюдение
3	Упражнения для отработки техники плавания, простейших спадов и прыжков воду	9		9	Наблюдение
3.1	Отработка движений рук и ног. Дыхание пловца			1	Наблюдение
3.2	Согласование движений рук, ног и дыхания			1	Наблюдение
3.3	Плавание с координацией движений			1	Наблюдение
3.4	Спады			1	Наблюдение
3.5	Прыжки на месте и с продвижением			1	Наблюдение
3.6	Прыжки ногами вперед			1	Наблюдение

3.7	Прыжки ногами вперед			1	Наблюдение
3.8	Прыжки головой вперед			1	Наблюдение
3.9	Прыжки головой вперед			1	Наблюдение
4	Комплексы упражнений аквааэробики	9		9	
4.1	Без предметов			1	наблюдение
4.2	С мячом			1	Наблюдение
4.3	С мячом			1	Наблюдение
4.4	С гимнастической палкой			1	Наблюдение
4.5	С гимнастической палкой			1	Наблюдение
4.6	С игрушками			1	Наблюдение
4.7	С игрушками			1	Наблюдение
4.8	С обручем			1	Наблюдение
4.9	С обручем			1	Наблюдение
5	Художественное плавание	6		6	Наблюдение
5.1	Элементы художественного плавания: хороводы, фигурные маршировки,			1	Наблюдение
5.2	Элементы художественного плавания: геометрические фигуры, построения, перестроения.			1	Наблюдение
5.3	Плавательные движения и элементы статистического плавания.			1	Наблюдение
5.4	Плавательные движения и элементы статистического плавания.			1	Наблюдение
5.5	Композиции художественного плавания: индивидуальные, парные.			1	Наблюдение
5.6	Композиции художественного плавания: индивидуальные, парные, групповые			1	Наблюдение
6	Мониторинг	2		2	Наблюдение
7	Итоговое занятие	1		1	Наблюдение
	итого	32	2	30	

2-ой год обучения, 32ч.

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	3	3		
1.1	Значение акваэробики		1		Беседа
1.2	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности		1		Беседа
1.3	Использование упражнений в повседневной жизни		1		Беседа
2	Подготовительные упражнения на воде	2		2	Наблюдение
2.1	Всплывание и лежание на поверхности воды			1	Наблюдение
2.2	Скольжение по поверхности воды			1	Наблюдение
3	Упражнения для отработки техники плавания, простейших спадов и прыжков воду	3		3	Наблюдение
3.1	Согласование движений рук, ног и дыхания Плавание с координацией движений			1	Наблюдение
3.2	Спады			1	Наблюдение
3.3	Прыжки ногами вперед и головой вперед			1	Наблюдение
4	Комплексы упражнений акваэробики	11		11	
4.1	Без предметов			1	наблюдение
4.2	С мячом			1	Наблюдение
4.3	С мячом			1	Наблюдение
4.4	С гимнастической палкой			1	Наблюдение
4.5	С гимнастической палкой			1	Наблюдение
4.6	С игрушками			1	Наблюдение
4.7	С игрушками			1	Наблюдение
4.8	С обручем			1	Наблюдение
4.9	С обручем			1	Наблюдение
4.10	С нудлсами			1	Наблюдение
4.11	С нудлсами			1	Наблюдение

5	Художественное плавание	10		10	Наблюдение
5.1	Элементы художественного			1	Наблюдение
	плавания: хороводы, фигурные маршировки				
5.2	Элементы художественного плавания: хороводы, фигурные маршировки			1	Наблюдение
5.3	Элементы художественного плавания: геометрические фигуры, построения, перестроения.			1	Наблюдение
5.4	Элементы художественного плавания: геометрические фигуры, построения, перестроения.			1	Наблюдение
5.5	Плавательные движения и элементы статистического плавания.			1	Наблюдение
5.6	Плавательные движения и элементы статистического плавания.			1	Наблюдение
5.7	Плавательные движения и элементы статистического плавания.			1	Наблюдение
5.8	Композиции художественного плавания: индивидуальные			1	Наблюдение
5.9	Композиции художественного плавания: парные			1	Наблюдение
5.10	Композиции художественного плавания: групповые			1	Наблюдение
6	Мониторинг	2		2	Наблюдение
7	Итоговое занятие	1		1	наблюдение
	итого	32	3	29	

1-ый год обучения

1. Введение в программу (2 ч.)

Теория: беседа о влиянии аквааэробики на здоровье человека. Повторение правил поведения в бассейне (осторожно ходить по обходным дорожкам, спускаться в воду друг за другом с поддержкой и самостоятельно, не толкаться, слушать и выполнять все указания).

2. Подготовительные упражнения на воде (3 ч.)

Практика: объяснение схемы дыхания с уточнением ошибок при выполнении. Отработка выдоха с погружением под воду с открытыми глазами. Отработка навыков всплытия, лежа на спине и скольжения по поверхности воды.

3. Упражнения для отработки техники плавания, простейших спадов и прыжков в воду (9 ч.)

Практика: упражнять в согласовании движений рук, ног и дыхания. Закреплять выполнение простейших спадов и различных видов прыжков (на месте, с продвижением, в воду ногами вперед, в воду головой вперед). Игры-эстафеты.

4. Комплексы упражнений аквааэробики (9 ч.)

Практика: выполнение комплексов упражнений без предметов, с различными предметами в сочетании с музыкальным сопровождением разного темпа (см. комплексы в приложении).

5. Художественное плавание (6 ч.)

Практика: разучивание элементов художественного плавания (хоровод, фигурное маршировка, геометрические фигуры, построение, перестроение) на суше и в воде сначала без музыкального сопровождения, затем в сочетании с музыкой. Создавать и отрабатывать композиции художественного плавания (индивидуальные, парные, групповые) на суше и в воде.

6. Мониторинг (2 ч.)

Практика: Выдох в воду сериями 10-12 раз. Ныряние в обруч: вертикально, горизонтально. Скольжение на груди: с выдохом, с задержкой дыхания. Скольжение на спине.

7. Итоговое занятие (1 ч.)

Практика: Праздник «Танцы на воде». В развлекательной форме дети показывают свои умения приглашенным родителям (использование социальных сетей)

2 - ой год обучения

1. Введение в программу (3 ч.)

Теория: беседа о влиянии аквааэробики на здоровье человека и использование упражнений в повседневной жизни. Повторение правил поведения в бассейне (осторожно ходить по обходным дорожкам, спускаться в воду друг за другом с поддержкой и самостоятельно, не толкаться, слушать и выполнять все указания).

2. Подготовительные упражнения на воде (2 ч.)

Практика: повторение схемы дыхания с уточнением ошибок при выполнении. Отработка выдоха с погружением под воду с открытыми глазами. Отработка навыков всплытия, лежа на спине и скольжения по поверхности воды.

3.Упражнения для отработки техники плавания, простейших спадов и прыжков в воду (3 ч.)

Практика: упражнять в согласовании движений рук, ног и дыхания. Закреплять выполнение простейших спадов и различных видов прыжков (на месте, с продвижением, в воду ногами вперед, в воду головой вперед). Игры-эстафеты.

4.Комплексы упражнений аквааэробики (11 ч.)

Практика: выполнение комплексов упражнений без предметов, с различными предметами в сочетании с музыкальным сопровождением разного темпа (см. комплексы в приложении).

5.Художественное плавание (10 ч.)

Практика: разучивание элементов художественного плавания (хоровод, фигурное маршировка, геометрические фигуры, построение, перестроение) на суше и в воде сначала без музыкального сопровождения, затем в сочетании с музыкой. Создавать и отрабатывать композиции художественного плавания (индивидуальные, парные, групповые) на суше и в воде.

6.Мониторинг (2 ч.)

Практика: Выдох в воду сериями 10-12 раз. Ныряние в обруч: вертикально, горизонтально. Скольжение на груди: с выдохом, с задержкой дыхания. Скольжение на спине.

7.Итоговое занятие (1 ч.)

Практика: Праздник «Танцы на воде». В развлекательной форме дети показывают свои умения приглашенным родителям (использование социальных сетей)

2.4. Условия реализации программы

Материально - техническое обеспечение

- ✓ Плавательные доски 20 штук
- ✓ Мячи среднего размера 15 штук
- ✓ Мячи малого размера 15 штук
- ✓ Надувные круги 10 штук
- ✓ Тонущие игрушки 25 штук
- ✓ Нудлы 15 штук
- ✓ Кольцеброс 2 штуки
- ✓ Резиновые игрушки 25 штук
- ✓ Плавающие обручи 10 штук
- ✓ Нарукавники
- ✓ Ласты
- ✓ Музыкальный центр

Информационное обеспечение

- ✓ Официальный сайт МАДОУ № 5
- ✓ Стенды
- ✓ Социальные сети
- ✓ Интернет источники

Кадровое обеспечение

Требования предъявляемые к педагогу: педагогическое образование, курсы повышения квалификации в соответствии с преподаваемой дисциплиной.

2.5. Формы аттестации

Педагог проводит тестирование, также результаты участия в городской спартакиаде «Веселые брызги» и фестивале по синхронному плаванию показывает уровень усвоения программы обучающимися.

Оценочные материалы

Способами определения результативности реализации программы является оценка плавательных умений детей дошкольного возраста.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательной подготовленности по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений.

Упражнения для определения уровня плавательной подготовленности (5-6 лет):

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплывание тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
Контролируемое дыхание	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед.
	Соскок головой вперед.
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной доской.

Упражнения для определения уровня плавательной подготовленности (6-7 лет):

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплывание тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
Контролируемое дыхание	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».

Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед.
	Соскок головой вперед.
	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной доской.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения:

Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

Тестирование проводится в начале и в конце года. Результаты вносятся в диагностическую карту освоения навыков плавания. На основании, которой осуществляется анализ развития плавательных способностей детей дошкольного возраста по навыкам и умениям, анализ уровня общей плавательной подготовленности, а также проводится сравнительная диагностика роста плавательных умений.

Основные плавательные навыки															
№	Ф.И. ребенка	вход		ныряние		прыжки в воду		лежание				продвижение			
								на спине		на груди		на спине		на груди	
		н.г	к.г.	н.г	к.г.	н.г	к.г.	н.г	к.г.	н.г	к.г.	н.г	к.г.	н.г	к.г.

Уровень развития пластичности и выразительности движений оценивается проведением итогового праздника на воде «Танцы на воде».

2.6. Методические материалы

- ✓ Дидактический игры
- ✓ Музыкальные произведения
- ✓ Плакаты
- ✓ Схемы
- ✓ Картинки с изображением морских животных
- ✓ Фотографии, иллюстрирующие различные способы плавания.
- ✓ Загадки на морскую тематику

Методические рекомендации:

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приёмов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания также играет использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приёмы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. При последовательном решении задач и с использованием различных средств выше перечисленных у детей меньше формируются ошибки в плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

2.7. Список литературы

1. Барчуков, И.С, Нестеров. А. А. Физическая культура и спорт: методика, теория, практика.
2. Большакова, И.А. Маленький дельфин: пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений / И.А. Большакова. – М.: Аркти, 2005. – 24 с.
3. Булгакова, Н.Ж. Познакомьтесь – плавание / Н.Ж. Булгакова, – М.: АСТ - Астрель, 2002. – 160 с.
4. Булгакова, Н.Ж. Плавание / Н.Ж Булгакова, – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 184 с., ил. – (Азбука спорта).
5. Булгакова, Н.Ж, Максимова, М.Н, Маринич, М.Н. Водные виды спорта / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; Под ред Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 320 с.
6. Бурмакова, О.П. Полная энциклопедия оздоровительных упражнений / О.П. Бурмаковой. – М.: АСТ: Астрель, 2010. – 329 с. пер. с англ.
7. Воронова, Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. - СПб "ДЕТСТВО - ПРЕСС", 2010 - 80 с
8. Карпенко, Е.Н., Короткова, Т.П., Кошкодан, Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. - М.: ЧЕЛОВЕК, Донецк: Пространство, 2009. - 48 с.
9. Люсери Б. Плавание: 100 лучших упражнений; (пер. с англ. Т. Платоновой). - М.: Эксмо, 2011. - 280с.: - (Спорт в деталях).
10. Протченко, Т.А., Семенов, Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников.
11. Соколова, Н.Г. Плавание и здоровье малыша [Текст] / Н.Г.Соколова - Р-н-Д.: Феникс, 2007. – 157с.
12. Р.С. Немов психология в трех книгах 4-е издание книга 1 ОБЩИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ Москва ГУМАНИТАРНЫЙ h 2003
13. Л.П. Макаренко Экспериментальное обоснование применения скоростных упражнений в тренировке юных пловцов. С.- П. - стр. 56 - 86. 14

Комплексы упражнений аквааэробики

Комплекс № 1

Упражнения без предметов

1 «Ладшки - ложки».

Ходьба на носках по периметру бассейна, отталкиваясь ногами от воды: а) высоко поднимая колени; б) поднимая прямую ногу.

2 «Брызгалка»

Бег по периметру бассейна, отталкиваясь руками от воды: а) с изменением направления по сигналу; б) приседание по сигналу.

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.

4 «Носочки».

И.п.: о.с., руки на поясе. 1-правую ногу согнуть в колене, поставив ее на носок; 2 – тоже другой ногой.

+5 «Вытри ножки»

И.п.: о.с., руки на поясе. 1-отвести правую ногу назад, поставить на носок; 2 – вернуться в и.п.; 3-4 – тоже другой ногой.

6 «Покажем ножки»

И.п.: о.с., руки на пояс. 1-отвести правую ногу в право, поставить на носок; 2- вернуться в и.п.; 3-4 – то же другой ногой в лево.

7 «Прыжки»

и.п.: о.с., руки на поясе. Прыжки на месте с поворотом туловища на 90 градусов.

Комплекс №2

Упражнения с мячом

1. «Лягушата проснулись и потянулись».

И.п.: стоя, руки с мячом вытянуты вперед. Поднимать прямые руки вверх, потянуться на носках (4 раза).

2. «Лягушата приседают, ноги разминают».

И.п.: стоя, руки с мячом за головой. Выпрямлять руки вперед, приседать, разводя колени и стопы в стороны (4 раза).

3. «Лягушата поворачиваются и осматриваются»

И.п.: стоя, руки с мячом за головой. Повороты туловища вправо – влево (по 4 раза в каждую сторону).

4. «Лягушата снова приседают, ноги разминают».

И.п.: стоя, руки с мячом перед грудью. Выпрямлять руки вперед, приседать, разводя колени и стопы в стороны (4 раза).

5. «Лягушата наклоняются, неваляшками называются».

И.п.: стоя, руки с мячом вытянуты вверх. Наклоны туловища вправо – влево (по 4 раза в каждую сторону).

6. «Лягушата вперед наклоняются, словно цапле поклоняются».

И.п.: стоя, руки с мячом за головой. Наклонять туловище вперед, опускать лицо в воду (4 раза).

7. «Лягушата пузыри пускают, «насос» изображают».

+И.п.: стоя, руки с мячом за головой. Приседания с выдохом в воду (4 раза).

8. «Лягушата веселятся, прыгают, кружатся».

И.п.: стоя, руки с мячом перед грудью. Прыжки на правой ноге, затем на левой ноге (по 4 раза).

8. «Лягушата отдыхают, с мячом играют».

И.п.: ходьба на месте, руки вытянуты в стороны, мяч в одной руке - вдох. В ходьбе на месте, поднимать прямые руки вверх, перекладывать мяч в другую руку - выдох.

Комплекс № 3

Комплекс с гимнастической палкой.

1 «Потягивание».

И.п.: о.с., палка внизу широким хватом. 1-прогнуться с палкой назад, правую ногу поставить назад на носок; 2- вернуться в и.п.; 3-4 – то же другой ногой.

2 «Наклоны»

И.п.: о.с., палка на лопатках. 1-2- наклон вперед вправо, переместить туловище вперед влево; 3-4- то же в другую сторону.

3 «Повороты».

И.п.: основная стойка, палка на лопатках. 1- повороты туловища вправо; 2- вернуться в и.п. 3- 4 – то же влево.

4 «Забор».

И.п.: о.с., палка сверху широким хватом. 1-2-опустить палку вниз, перешагнуть через нее в воде; 3-4-поднять палку за спиной, вернуться в и.п.

5 «Солдаты»

И.п.: о.с., палка вертикально, широким хватом. 1-поворот туловища вправо, отставить левую ногу влево на носок; 2 –вернуться в и.п.; 3- поворот туловища влево, отставить правую ногу вправо на носок; 4- вернуться в и.п.

6 «Прыжки»

+и.п.: о.с., палка перед собой горизонтально, широким хватом. 1-прыжок на месте с поворотом туловища вправо, ног -влево; 2-прыжок на месте с поворотом туловища влево, ног - вправо.

Комплекс № 4

Комплекс упражнений по аквааэробике

с гибкой палкой «Нудлс»

1. Жим палки вниз.

И.п. – стойка, палка перед грудью (руки согнуты, хват посередине). 1 – палка вниз, 2 – и.п.

2. То же + ходьба на месте.

3. Жим палки вперед.

4. Сочетание упр. №1 и №3.

И.п. – стойка палка перед грудью (руки согнуты, хват посередине). 1 – палка вниз, 2 – и.п. 3 – палка вперед, 4 – и.п.

5. «Перешагивание».

И.п. – стойка, палка вниз, 1 – правое колено к груди, 2 – правой ногой перешагнуть через палку, 3 – правое колено к груди, 4 – и.п. То же с другой ноги.

6. «Ласточка».

И.п. – стойка, палка перед собой (лежит на воде), руки чуть согнуты. 1 – правое колено к груди. 2 – правая нога назад, палка вперед. 3 – правое колено к груди. 4 – и.п. То же с другой ноги.

7. «Отжимание».

И.п. – упор лежа, палка в руках. 1 – палка к груди, 2 – и.п.

8. «Насос».

И.п. – стойка палка под правой ступней. 1 – согнуть правое колено, 2 – и.п. То же с другой ноги.

9. «Кузнечик».

И.п. – стойка на палке, руки в стороны. 1 – колени к груди, 2 – и.п.

10. «Велосипед».

И.п. – полулежа на воде, палка за спиной (руки обхватывают палку сзади)

1- 4 – поочередные круговые движения ног (имитация езды на велосипеде).

Комплекс № 5

Упражнения в воде с обручами

(выполняют девочки)

1. Построение в колонну друг за другом, обручи в опущенных руках.

2. И.п.- ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Поднять обруч вверх, правую ногу отвести в сторону, поставить на носок, наклониться к ней, вернуться в исходное положение (2 раза).

3. И.п.- ноги на ширине плеч, руки с обручем - внизу. То же в левую сторону (2 раза).

4. И.п.- ноги на ширине плеч, руки с обручем – сверху. Сделать выпад в правую сторону, обруч в правой руке, вернуться в исходное положение, руки с обручем поднять вверх.

5. И.п.- ноги на ширине плеч, руки с обручем – сверху. То же в левую сторону (2 раза).

6. И.п.- ноги на ширине плеч, руки с обручем - внизу. Поднять обруч вверх, покружиться вокруг себя.

7. Перестроение в круг, положить обруч в центр круга, выполнить упражнение «Звездочка» на груди.

8. Перестроение в пары. Одна девочка держит в руках 2 обруча, вторая проныривает «лодочкой». Затем меняются местами.

9. Построение в большой круг, взявшись за обручи.

Комплекс № 5

Упражнения в воде с гантелями

(выполняют мальчики)

1. Мальчики располагаются по углам бассейна, в руках у них пластмассовые гири.

2. И.п.- ноги на ширине плеч, руки с гирей – сверху. Взять гирю в правую руку,

сгибать и разгибать руку над головой вверх-вниз. Перестроение в шеренгу на середине бассейна.

3. И.п.- ноги на ширине плеч, руки с гирей – внизу. Сделать выпад в правую сторону, руку с гирей выпрямить в сторону, вернуться в исходное положение.

4. И.п.- ноги на ширине плеч, руки с гирей – внизу То же в левую сторону (2 раза).

5. И.п.-ноги на ширине плеч, руки с гирей- вверху. Выполнить наклон вперед, лицо опустить в воду, сделать выдох, вернуться в исходное положение (4 раза.)

6. И.п.-ноги на ширине плеч, руки с гирей- внизу. Присесть в воду, сделать выдох, руки с гирей поднять вверх (3 раза).

7. И.п.- лечь на воду, руки с гирями вытянуты вперед. Упражнение «Вертушка».

8. И.п.-ноги на ширине плеч, руки с гирей- внизу правую руку с гирей поднять вверх, левую поставить на пояс