

Администрация муниципального образования городского округа «Воркута»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 103 «Русалочка» г. Воркуты

Программа спортивной направленности

«Аквааэробика»

(старший дошкольный возраст 5-7 лет)

Составитель:
Инструктор по физической культуре
И.В. Рочева

Пояснительная записка

Программа составлена на основе:

1. «Детство» Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др.
2. «Детский фитнес» Академия фитнеса Москва, 2006г.
3. «Программа обучения детей плаванию в детском саду» Е.К. Воронова
4. «Фигурное плавание в детском саду» М.Д. Маханева, Г.В.Баранова
5. Маленький дельфин: пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений Большакова И.А. / И.А.Большакова. - М.: Аркти, 2005.
6. Акваэробика. 120 упражнений. / Э. Профит, П. Лопез. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.
7. «Раз, два, три плыви» М.Рыбак, Г.Глушкова, Г.Поташова

Цель: создание оптимальных условий для выявления, формирования и развития одаренных детей, их самореализации в соответствии со способностями.

Задачи:

- развивать плавательные умения и навыки детей старшего дошкольного возраста;
- развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость;
- формировать культуру здорового образа жизни;
- способствовать развитию чувства ритма и умению управлять телом в воде;
- развивать творческие способности и акватворчество.

Оценка качества обучения плаванию с использованием технологии акваэробики (диагностика) проводится 2 раза в год в следующих формах:

- наблюдение за детьми в процессе организованной непосредственно – образовательной и дополнительной образовательной деятельности, в индивидуальной работе;
- определение уровня образованности детей (знания и умения);
- выполнение контрольных заданий (тестирование, позволяющих оценить уровень плавательной подготовленности детей на входном и итоговом этапах);
- медицинский контроль за состоянием здоровья детей.

Ожидаемый результат:

- Повышение уровня плавательной подготовленности детей;
- расширение кругозора;
- развитие физических и нравственных качеств;
- сохранение и укрепление здоровья.

Тематический план

Октябрь		Ноябрь	Декабрь
1.Комплекс аквааэробики №1 2.Упражнение «Стрела» - закрепить знания детей о правилах поведения и технике безопасности в бассейне. - продолжать совершенствовать навыки в скольжении на груди и на спине. - совершенствовать погружение под воду с задержкой дыхания. - способствовать развитию координационных способностей.		1.Комплекс аквааэробики №2 2.Упражнение «Медуза». - закреплять умение принимать горизонтальное положение на груди и на спине. - закреплять умение выполнять движения, согласуя свои действия с действиями товарищей. - добиваться от детей выполнения упражнений с большой амплитудой движений. - способствовать развитию гибкости.	1.Комплекс аквааэробики №3 2.Упражнения: «Винт», «Торпеда». - продолжать учить детей выполнять упражнения, прилагая усилия и чувствуя сопротивление воды. - совершенствовать технику выполнения упражнений «Винт», «Торпеда». - добиваться от детей ритмичного выполнения движений под музыку. - способствовать повышению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.
Январь		Февраль	Март
1.Комплекс аквааэробики №4 2.Упражнения: «Поплавок», «Винт», «Звезда» - добиваться от детей принятия правильного исходного положения для выполнения упражнений в висе. - учить выполнять упражнения под музыку и под счет педагога. - закреплять умение набирать воздух и полностью выдыхать его при глубоком приседе. - способствовать формированию правильной осанки.		1. Комплекс аквааэробики №5 2. Скольжение с разными положениями рук: на груди; на спине. - учить согласовывать движения рук при скольжении. - тренировать в выполнении упражнений на скольжение и дыхание. - продолжать учить самостоятельно выполнять движения под музыку. - способствовать развитию силы мышц спины и брюшного пресса.	1. Комплекс аквааэробики №6 - учить согласовывать движения ног и рук при плавании способом кроль. - совершенствовать работу руками при выполнении упражнения «Бокс». - совершенствовать навык самостоятельного скольжения на груди и на спине. - воспитывать самостоятельность и организованность.
Апрель	1. Комплекс аквааэробики №7 2. Плавание с одновременными и попеременными движением ног и рук. - способствовать развитию силовых возможностей - совершенствовать навык свободного ориентирования в воде - совершенствовать технику плавания кролем на груди и на спине - способствовать развитию подвижности суставов		

Комплекс № 1

1. Ходьба обычная, прыжки на двух ногах, бег обычный (1-1,5 мин.)
2. И.П.: стоя, руки в стороны, ноги врозь
Вып.: 1-2 соединить руки вперед,
3-4 развести в стороны (8 раз)
3. И.П.: стоя, руки вытянуть вперед, сжать пальцы в кулак, ноги врозь
Вып.: "Бокс". Энергичные рывки руками вперед,
Поочередно левой, правой рукой (8 раз)
4. И.П.: стоя боком к бортику, руки на поясе, ноги вместе
Вып.: мах ногами вперед-назад, в сторону, вместе (по 6 раз каждой ногой)
5. И.П.: стоя прямо, руки в стороны, ноги врозь
Вып.: повороты влево, вправо (8 раз)
6. И.П.: сидя на бортике, ноги вместе, носки вытянуть
Вып.: развести ноги в стороны, соединить вместе (8 раз)
7. И.П.: упор в висе.
Вып.: поочередное сгибание и разгибание ног и рук (8 раз)

Комплекс № 2

1. Ходьба с высоким подниманием бедра, прыжки с выпрыгиванием из воды, бег с высоким подниманием бедра (1-1,5 мин.)
2. И.П.: стоя спиной к бортику, руки вниз, ноги врозь
Вып.: махи прямыми руками вперед - назад (8 раз)
3. И.П.: стоя у бортика боком, руки на поясе, ноги вместе
Вып.: маховые движения ног в сторону (по 6 раз каждой ногой)
4. И.П.: стоя, держась за бортик, ноги вместе
Вып.: выпад ногой вперед (8 раз)
5. И.П.: лежа на спине, взявшись за руки за бортик, прямые ноги вытянуть вперед
Вып.: "Ножницы"
1-2 развести ноги в стороны,
3-4 перекрестные движения ног в горизонтальной плоскости (8 раз)
6. И.П. вис лицом к бортику, руками держаться за бортик, ноги согнуты
Вып.: выпрямить руки и ноги (8 раз)
7. И.П.: стоя, руки на поясе, ноги вместе
Вып.: прыжки, ноги врозь - ноги вместе (10 раз)

Комплекс № 3

1. Ходьба приставным шагом, прыжки галопом, бег боковым галопом. (1-1,5 мин.)
2. И.П.: стоя спиной к бортику, руки вниз, ноги вместе
Вып.: смена положения рук, быстро загребаящие движения руками вперед (вдох) и назад (выдох) (8 раз)

3. И.П.: стоя боком к бортику, одной рукой держась за бортик
Вып.: наклоны вперед, назад (8 раз)
4. И.П.: лежа на спине и на спине, руки на ботике
Вып.: поочередное движение ногами в стиле "кроль"(по 8 раз)
5. И.П.: стоя, руки в стороны, ноги в стороны
Вып.: энергичные повороты вправо и влево, ладони опущены в воду (8 раз)
- 6 И. П.: стоя, руки внизу, ноги вместе
Вып.: прыжки вверх с гребками рук внизу (12 раз)
7. И.П.: сед в воде. Удерживание положения с помощью рук
Вып.: отведение - приведение прямых ног ("ножницы") (10 раз)

Комплекс № 4

- 1.Ходьба ускоренная, бег с высоким подниманием бедра, прыжки на двух ногах (1-1,5 мин.)
2. И.П.: стоя спиной к бортику, руки опущены вдоль туловища, ноги врозь
Вып.: поочередно (одновременно) поднимать и опускать плечи (8 раз)
3. И.П.: ноги врозь, руки в стороны
Вып.: с напряжением мышц сгибать и разгибать руки:
а) прямые перед собой;
б) согнутые перед грудью (8 раз)
4. И.П.: стоя, ноги вместе, руками сильно потянуться вверх
Вып.: наклон в сторону, одна рука тянется вверх, другая скользит вниз, по ноге (8 раз)
5. И.П.: ноги вместе, руки опущены вниз
Вып.: поднять согнутую в колене ногу, махи руками назад (8 раз)
6. И.П.: сидя на бортике, ноги вместе
Вып.: развести ноги в стороны, потянуть носки, соединить ноги вместе (12 раз)
7. И.П.: лежа на груди и на спине, руки на бортике.
Вып.: подтянуть ноги к груди, голень лежит на воде (группировка) (8 раз)

Комплекс № 5

1. Ходьба на носках, бег с подниманием прямых ног, прыжки на двух ногах (1-1,5 мин.)
2. И.П.: стоя спиной к бортику, руки опущены вдоль туловища, ноги вместе.
Вып.: поднять правую (левую) руку вверх, одновременно левую (правую) ногу отвести назад.
3. И.П.: стоя боком к бортику, руки на поясе.
Вып.: наклоны туловища вперед, назад. (8 раз)
4. И.П.: стоя спиной к бортику, руки опущены вдоль туловища, ноги вместе.
Вып.: согнуть правую ногу в колене, отвести ее вправо, выпрямить и поставить ее к левой ноге.
Тоже с левой ногой. (6 раз)
5. И.П.: вис спиной у стены прямым телом и согнув ноги.
Вып.: поочередное и одновременное сгибание и выпрямление ног (8 раз)

6. И.П.: удержание положения с помощью рук. Отведение – приведение прямых ног («ножницы») (8 раз)
7. И.П.: лежа на груди и на спине, держась за бортик.
Вып.: отработка движений ногами в сочетании с дыхательными действиями в стиле «кроль» (8 раз)

Комплекс № 6

1. Ходьба ускоренная, бег с высоким подниманием бедра, прыжки на двух ногах. (1-1,5 мин.)
2. И.П.: стоя спиной к бортику, руки опущены вдоль туловища, ноги вместе
Вып.: смена положений рук, быстрые загребающие движения руками вперед и назад (8 раз)
3. И.П.: стоя боком к бортику, руки на поясе
Вып.: маховые движения ногой (левой, правой) вперед – назад (8 раз)
4. И.П.: стоя, ноги врозь, руки на поясе.
Вып.: энергичные повороты влево, вправо, ладони опущены в воду (6 раз)
5. И.П.: сед в воде
Вып.: выполнение круговых движений ногами (8раз)
6. И.П.: сед в воде
Вып.: сгибание – разгибание ног в коленных суставах («велосипед») (8раз)
7. И.П.: основная стойка, руки вниз
Вып.: приседая, оттолкнуться ногами от дна, выпрыгнуть из воды как можно выше, вернуться в и.п. (10раз)

Комплекс № 7

1. Ходьба ускоренная, бег с высоким подниманием бедра, прыжки на двух ногах (1-1,5 мин.)
2. И.П.: стоя спиной к бортику, руки опущены вдоль туловища, ноги вместе
Вып.: поднять правую (левую) руку вверх, одновременно левую (правую) ногу отвести назад
3. И.П.: стоя боком к бортику, руки на поясе.
Вып.: наклоны туловища вперед, назад (8раз)
4. И.П.: стоя спиной к бортику, руки опущены вдоль туловища, ноги вместе
Вып.: согнуть правую ногу в колене, отвести ее вправо, выпрямить и приставить ее к левой ноге. Тоже с левой ногой (6 раз)
5. И.П.: вис спиной у стены прямым телом и согнув ноги
Вып.: поочередное и одновременное сгибание и выпрямление ног (8 раз)
6. И.П.: сед в воде
Вып. Удержание положения с помощью рук. Отведение – приведение прямых ног («ножницы») (8 раз)
7. И.П.: лежа на груди и на спине, держась за бортик
Вып.: отработка движений ногами в сочетании с дыхательными действиями в стиле «кроль» (8 раз)