

Шалды
бина
Елена
Алекса
ндровна
а

Подписан: Шалдыбина
Елена Александровна
DN: OU=заведующий,
O="МБДОУ ""Детский
сад № 98 ""Загадка""
CN=Шалдыбина Елена
Александровна,
E=mdou98@norcom.ru
Основание: Я являюсь
автором этого
документа
Местоположение: место
подписания
Дата: 2022.10.11
14:22:30+07'00'
Foxit PDF Reader
Версия: 11.1.0

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

ЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 98 «ЗАГАДКА»
(МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 98 «ЗАГАДКА»)

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом

учреждения

Протокол № ____ от « ____ » _____ г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом заведующего учреждением

№ ____ от « ____ » _____ г.

_____ Е.А. Шалдыбина

**Программа дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности
по аквааэробике
«Как рыба в воде»
на 2022-2023 учебный год**

г. Норильск

Оглавление

1	Целевой раздел.....	4
1.1	Пояснительная записка	4
1.1.1	Цели и задачи реализации Программы	5
1.1.2	Принципы и подходы к формированию программы	5
1.1.3	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.....	5
1.2	Планируемые результаты освоения Программы	6
2	Содержательный раздел	7
2.1	Содержание образовательной деятельности	7
2.2	Учебно-тематический план	8
2.3	Описание форм, способов, методов и средств реализации программы	10
3	Организационный раздел	11
	Информационно-методическое обеспечение.	13

1 Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Аквааэробика – включает элементы плавания и синхронного плавания, водного поло, различных игр и эстафет на воде. В отличие от других видов физических упражнений Аквааэробика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект. Аквааэробика, так же, как и плавание, повышает сопротивляемость организма воздействию температурных колебаний, воспитывает стойкость к простудным заболеваниям. Во время занятий в воде мышцы конечностей напрягаются и расслабляются ритмично. Выполнение статических упражнений в воде способствует самовытяжению позвоночника, его естественной разгрузки, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка, при одновременном укреплении всех групп мышц. Построение занятий в игровой форме с высоким уровнем положительных эмоций, а — это залог успешного обучения и воспитания, закаляющего эффекта и реализации других оздоровительных задач. Одной из особенностей аквааэробики является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положении (в отличие от плавания). При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах. Давление воды на подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела – все это способствует притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчает его работу. 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 искривления позвоночника, гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног; устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Программа предназначена для детей 3 – 4 лет, посещающих младшую группу общей направленности МБДОУ «Детский сад № 98 «Загадка» г. Норильск Красноярского края и рассчитана на один учебный год.

Программа разработана в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

- Федеральным законом «Об образовании в РФ» (Принят 29 декабря 2012 года N273-ФЗ)
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13);
- «Типовым положением о дошкольном образовательном учреждении» (утв. Постановлением Правительства РФ от 12 сентября 2008 г. N 666);
- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования;
- Уставом МБДОУ.
- Образовательной программой МБДОУ «Детский сад № 98 «Загадка».

С учетом работы Н.Ж.Булгаковой «Водные виды спорта», «Аквааэробика» рекомендованной Министерством образования Российской Федерации.

1.1.1 Цели и задачи реализации Программы

Целью данной программы является улучшение общего физического состояния, всестороннее развитие физических качеств ребёнка, способствование оздоровлению детского организма, повысить интерес к занятиям плаванием.

Задачи: *Оздоровительные задачи:*

- Приобщать детей к здоровому образу жизни;
- Активизировать деятельность различных внутренних органов и систем;
- Снятие статического напряжения,
- Содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- Предупреждение искривления позвоночника и возникновения плоскостопия;
- Гармоничное развитие почти всех мышечных групп;
- Устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Образовательные задачи:

- Формировать навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;
- Развивать, выносливость, гибкость, силу, координацию движений, чувство равновесия;
- Развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений под музыку;
- Формировать представления о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.

Воспитательные задачи:

- Прививать гигиенические навыки;
- Побуждать стремление к качественному выполнению движений;
- Создавать у детей радостное и бодрое настроение.
- Вызывать у детей интерес к занятиям плаванием.

1.1.2 Принципы и подходы к формированию программы

Программа разработана с учетом следующих принципов.

1. **Принцип доступности** - обучение и воспитание ребенка в доступной, привлекательной и соответствующей его возрасту форме – игре.
2. **Принцип гуманистичности** - индивидуально- ориентированный подход и всестороннее развитие личности ребенка.
3. **Принцип деятельности** - формирование навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде.
4. **Принцип интеграции** – сочетание основного вида деятельности с развитием речи, с игровой деятельностью, с развитием познавательных процессов.
5. **Принцип системности** - решение поставленных задач в системе кружковой работы.

1.1.3 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

В возрасте 3–4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие

разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования прототипов — индивидуальных единиц восприятия, переходят к сенсорным эталонам — культурно-выработанным

К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса — и в помещении всего дошкольного учреждения.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3–4 слова и 5–6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей. Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие.

Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

1.2 Планируемые результаты освоения Программы

К концу года у детей должны быть сформированы: физические качества, навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела в водной среде. Должно увеличиться количество детей с правильной осанкой, улучшиться координация движений, улучшение физического здоровья за счёт повышения уровня сопротивляемости к

простудному фактору у всех занимающихся. Совершенствование нервно-психических процессов. Дети должны обогатиться не только двигательным, но и эстетическим, эмоциональным, танцевальным, волевым опытом.

2 Содержательный раздел

2.1 Содержание образовательной деятельности

Занятия аквааэробикой начинаются с разминки. Она нужна для того, чтобы подготовить организм к основной нагрузке. Далее разминка переходит к коротким растягиваниям. И последняя группа разминочных упражнений – разогревающие. Затем идут упражнения основного тренировочного процесса. После этого комплекса необходимо приступить к упражнениям, направленным на укрепление сердечно-сосудистой системы и мышечной силы, и выносливости. В этой части занятия можно использовать трубы, гантели, манжеты, пенопластовые доски, подвижные игры. Завершаются занятия серией восстановительных упражнений, которые можно использовать для разминки в растягивании мышц.

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.
4. Разучивать упражнения сначала на месте, потом - в движении.
5. На занятии двигательный режим детей должен быть рациональным, с учетом их возрастных особенностей и обеспечения благоприятных условий статической нагрузки - снижение её продолжительности и величины.

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

- игры на воде;
- упражнения силовой направленности;
- упражнения на гибкость и растяжку;
- упражнения на расслабление;
- упражнения, подводящие к обучению спортивным способам плавания.

Этапы работы по аквааэробике

	Задачи обучения	Методы	
I этап (октябрь)	Цель: ознакомление с видом аквааэробики и разнообразным акваоборудованием; обучение базовым движениям аквааэробики, правильному дыханию, приемам безопасного пребывания в воде.	Прыжки, подскоки, бег, различные виды ходьбы, махи руками и ногами, вращение вокруг своей оси, в сочетании с дыхательными упражнениями.	Ознакомление с условиями плавучести и равновесия тела; помощь в ориентации в воде; обучение основным движениям в воде.
II этап (ноябрь-декабрь)	Цель: развитие координации и тренировка основных мышечных групп с	Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, элементы танца	Способствование развитию чувства ритма и умения

	использованием акваоборудования.	и музыкально-ритмические движения, подчиняющиеся определенному темпу, ритму выполнения и сопровождаются различной по характеру музыкой.	управлять телом в воде; развитие творческих способностей и акватворчество.
III этап (январь)	Цель: совершенствование специальных упражнений.	Упражнения на все группы мышц.	Обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде для того, чтобы мышцы стали более эластичными и выносливыми.

Теоретические сведения.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.
Подготовительные упражнения на воде, упражнения, подготавливающие детей к воде и ее свойствам.	Упражнение на дыхание. Погружение в воду с головой. Открывание глаз в воде. Всплывание и лежание на поверхности воды. Скольжение по поверхности воды.
Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без».	Движение рук и ног. Дыхание пловца. Согласование движений рук, ног, дыхания. Плавание в координации движений.
Простейшие спады и прыжки в воду.	Спады. Прыжки на месте и с продвижением. Прыжки ногами вперед. Прыжки головой вперед.
Игры и игровые упражнения, способствующие	Развитию умения передвигаться в воде Овладению навыком погружения и открывания глаз Овладению выдохам в воду Развитию умения всплывать Овладению лежанием Овладению скольжением Развитию умения выполнять прыжки в воду Развитию физического качества

2.2 Учебно-тематический план

Месяц	содержание
Октябрь	-Основные перестроения: Круг, квадрат, линия с ориентирами -Основные положения корпуса: -Основные шаги -Основные движения руками -Дыхание – произвольное -Динамические упр: стрелка в различных положениях и направлениях -Упражнения на развитие силы -Упражнения на развитие гибкости -Упражнения на формирование осанки -Игровая/творческая деятельность
Ноябрь	-Основные перестроения: круг, квадрат, линия без ориентиров -Смена положений корпуса -Основные движения руками с легким отягощением -Освоение контроля над дыханием -Знакомство со статическими положениями -Винт в различных положениях, направлениях -Упражнения на развитие силы -Упражнения на развитие гибкости -Упражнения на формирование осанки -Игровая/творческая деятельность
Декабрь	-Перестроение: диагональ, треугольник с ориентирами -Умение комбинировать положения корпуса, создавая связки -Основные движения руками с сильным отягощением и без -Упражнение на задержку дыхания -Упражнения на статических позах -Поплавок с переворотом -Упражнения на развитие силы -Упражнения на развитие гибкости -Упражнения на формирование осанки -Игровая/творческая деятельность
январь	-Перестроение: диагональ, треугольник без ориентиров -Ориентирование под водой -Четкий показ несложных движений руками, корпусом, ногами -Изучение сложных движений руками - Освоение сложных комбинаций по показу инструктора -Упражнения на статических позах -Кувырок вокруг нудла -Упражнения на развитие силы -Упражнения на развитие гибкости -Упражнения на формирование осанки -Игровая/творческая деятельность

Февраль	-Перестроения сложные: круг в квадрате, прочес, шахматы; -Элементарные перестроения под водой - Четкий исполнение основных движений - Составление связок из движений руками - Освоение сложных комбинаций по устному указанию инструктора - Выразительный показ статической позы стойка на руках -Упражнения на развитие силы -Упражнения на развитие гибкости Упражнения на формирование осанки -Игровая/творческая деятельность
Март	-Все виды перестроений Элементарные перестроения под водой - Качественное выполнение всех видов движений рук, корпуса, ног - Свободная импровизация комбинирования связок рук, ног в различных положениях корпуса - Исполнение сложных комбинаций по памяти -Артистичный показ статической позы «цапля» горизонтальная -Упражнения на развитие силы -Упражнения на развитие гибкости -Упражнения на формирование осанки -Игровая/творческая деятельность
апрель	-Все виды перестроений, импровизация -Качественное и выразительное выполнение всех видов движений рук, корпуса, ног - Свободная импровизация комбинирования связок рук, ног в различных положениях корпуса - артистичное исполнение сложных комбинаций, статических поз по памяти, раскрытие образа -Упражнения на развитие силы -Упражнения на развитие гибкости -Упражнения на формирование осанки -Игровая/творческая деятельность

2.3 Описание форм, способов, методов и средств реализации программы

Методы обучения.

- Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части. Анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- Практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью, обучение в облегченных или усложненных условиях. Изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Основные формы занятий:

- теоретические - предполагают рассказ о значении аквааэробики, ее влиянии на организм, об использовании упражнений в повседневной жизни и самостоятельной активности;
- практические - обеспечивают обучение новым упражнениям, совершенствование умения выполнять движения в темпе музыки;
- самостоятельные - предусматривают самостоятельное выполнение упражнений под музыку, проявление индивидуальности, реализацию своих потребностей в движении;
- индивидуальные - направлены на совершенствование умений детей, которые имеют слабую подготовку или, наоборот, сильную.

Средства обучения.

- Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами.
- Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без».
- Простейшие спады и прыжки в воду.
- Игры и игровые упражнения способствующие.
- Упражнения релаксации - важным в выполнении этих упражнений является то, что каждое действие должно доставлять приятные ощущения и удовольствие, способствовать хорошему самочувствию. Упражнения позволяют приучать детей к отдыху в короткий временной промежуток, к быстрому переходу от одного эмоционального состояния к другому, восстанавливают функции организма после физических упражнений, повышают работоспособность. Желательно выполнять их под спокойную музыку.
- Комплексы упражнений аквааэробики — это выполнение умеренных по интенсивности физических упражнений в воде под музыку. Простые, разнообразные движения (общеразвивающие, имитационные, танцевальные и др.), позволяют выразить эмоциональное состояние, сюжеты, образы. Находясь в воде, ребенок испытывает ощущение, во многом сходные с состоянием невесомости, поэтому упражнения ему легче выполнять в воде, чем на суше. В то же время вода создает сопротивление и для получения необходимой нагрузки для мышц достаточно небольшого количества повторений упражнений. Упражнения можно выполнять как без предметов, так с ними. Занятия знакомят со свойствами воды, развивают чувство ритма, акватворчество.
- Художественное плавание – это выполнение, демонстрация различных хороводов, фигурных маршировок, геометрических фигур, все возможные построения и перестроения, композиции, объединенные плавательными движениями и элементами статистического плавания (т.е. умение неподвижно лежать на воде). Выполняется под музыку, возможно, синхронно. Могут быть индивидуальные, парные, групповые. Отличается от синхронного плавания своей не соревновательной направленностью. Задача художественного плавания пропаганда плавания и здорового образа жизни. Упражнения позволяют закрепить навыки плавания, разнообразить процесс обучения и развивать акватворчество.

3 Организационный раздел

Программа реализуется за рамками основной образовательной деятельности.

Количество занятий – 2 занятия в неделю, 8 занятий в месяц, 56 учебных часов за курс, 28 учебных недель (октябрь-апрель.).

Длительность занятия для детей младшей группы 15 минут.

Количество детей на курсе: 8 человек.

Списочный состав детей утверждается приказом заведующего МБДОУ.

Информационно-методическое обеспечение.

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника / Н.Ж.Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
2. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина. – М.: АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
3. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина. - М.: 2005.-143с.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д.Глазырина. - М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004.-143 с.
5. Козлов А.В. Плавание: Учебная программа/А.В.Козлов. - М.: Просвещение, 1993
6. Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт, 1974.-95 с.- (Азбука спорта).
7. Макаренко Л.П. Юный пловец. /Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 1983.-288с.
8. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
10. Плавание-крепость здоровья /// Журнал Дошкольное воспитание. -2001.- № 6, 7.
11. Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д.Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).
12. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ / Т.А. Тарасова. -М.: ТЦ Сфера, 2005.-176 с.- (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
13. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
14. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.-120 с.

Приложение 1

Методики педагогической диагностики:

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год в виде тестовых заданий: октябрь, апрель.

Результаты выполнения тестовых заданий оцениваются по трехбалльной шкале:

3 балла – высокий уровень

2 балла – средний уровень

1 балл – низкий уровень

Описание методик педагогической диагностики

I год обучения (дети 3-4 года)

Тестовые задания:

1. Умение ориентироваться в чаше бассейна с открытыми глазами.
2. Плавное перестроение из одного положения в другое.
3. Умение плавно соединять движения под музыкальное сопровождение.
4. Выполнение фигурного плавания с различными предметами.

Методика проведения диагностики:

1. Умение ориентироваться в чаше бассейна с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие кольца.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3-0,5 м друг от друга.

Оценка:

3 балла – ребенок смог достать 3-4 предмета на одном вдохе;

2 балла – ребенок смог достать 3 предмета;

1 балл – ребенок достал предмет, не опуская лица в воду.

2. Плавное перестроение из одного положения в другое.

14

По сигналу инструктора, лежа на воде, ребенок перестраивается из упражнения "Стрелочка" в упражнение "Звезда" на спине.

Оценка:

3 балла – ребенок лежит на спине с перестроением рук 3-5 секунд;

2 балла – ребенок 1-2 секунды;

1 балл – ребенок лежит с поддерживающими предметами.

3. Умение плавно соединять движения под музыкальное сопровождение.

По сигналу инструктора соединить движения под музыкальное сопровождение.

Оценка:

3 балла – ребенок самостоятельно выполняет движения под музыку;

2 балла – ребенок нечетко выполняет движения под музыку;

1 балла – ребенок выполняет упражнение с поддерживающими предметами.

4. Выполнение фигурного плавания с различными предметами.

Инвентарь: гимнастические палки, мяч, обруч, поролоновые палки.

По сигналу инструктора ребенок выполняет упражнения "Звезда", "Медуза" на груди.

Оценка:

3 балла – ребенок лежит на спине 3-5 секунд;

2 балла – ребенок лежит на спине 1-2 секунды;

1 балл – ребенок лежит с поддерживающим предметом.

Приложение 2

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 вперёд 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 вперёд; прямые руки вытянуты вперёд, кисти соединены.
6. Поочерёдное движение ног (как при ударе в футболе), отталкивая воду подъёмом стопы и передней поверхностью голени.
7. Бег вперёд 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. То же, но погрузиться до уровня глаз.
4. То же, 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. То же, 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.

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 расходится 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 проникивания 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.