

Российская Федерация  
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 76 комбинированного вида» (МАДОУ № 76)  
660135, г. Красноярск, ул. Молокова д. 64 Д, тел: 8 (391) 273-65-50, 273-65-44  
ОГРН 1122468053828, ИНН 2465279430 КПП 246501001  
e-mail: dou76@mailkrsk.ru, веб-сайт: <https://krasdou76.ru/>

---

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом МАДОУ № 76  
Протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. заведующего МАДОУ № 76  
А.М. Новоселова  
Приказ № 204 от «31» августа 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
«ИГРЫ НА ВОДЕ»**

**Авторы составители:**  
инструктор по физической  
культуре МАДОУ № 76  
Куртеева В.В.

г. Красноярск, 2022г.

## **Оглавление.**

### **I. Целевой раздел**

- 1.1. Пояснительная записка. Актуальность программы..... 2
- 1.2. Цели и задачи реализации программы..... 2
- 1.3. Принципы и подходы к формированию программы..... 3
- 1.4. Характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста
- 1.4.1. Возрастные особенности детей 5-6 лет..... 4
- 1.4.2. Возрастные особенности детей 6-7 лет..... 5
- 1.5. Ожидаемые результаты освоения Программы..... 5

### **II. Содержательный раздел**

- 2.1. Структура практического занятия..... 6
- 2.2. Аквааэробика..... 6
- 2.3. Игры на воде..... 7

### **III. Организационный раздел**

- 3.1. Нормативно правовое обеспечение..... 7
- 3.2. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения занятий..... 8
- 3.3. Учебный план..... 9
- 3.4. Материально техническое обеспечение..... 12
- 3.5. Список используемой литературы..... 13

## **I. Целевой раздел**

**1.1. Пояснительная записка.** Актуальность программы обусловлена положениями нового Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», согласно которому дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие нравственных, интеллектуальных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

Умение плавать относится к числу жизненно необходимых навыков. Плавание представляет собой одно из средств физического воспитания и входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших учебных заведений.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективных форм закаливания и профилактики многих заболеваний.

**Аквааэробика** - это популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать детей. Одной из её 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 воды 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. С помощью аквааэробики можно укрепить даже те связки и мышцы, которые с трудом развиваются во время занятий на суше; например, сухожилия, ограничивающие с боков подколенную ямку.

Велико гигиеническое значение аквааэробики. Вода очищает кожу, способствует улучшению кожного дыхания, активизирует деятельность различных внутренних органов.

### **1.2. Цели и задачи программы.**

**Цель программы:** создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию.

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

- расширение адаптивных возможностей детского организма;

- совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;

#### **Образовательные:**

- формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства; обучение плавательным навыкам и умениям.

#### **Развивающие:**

- развитие творчества в игровых действиях под музыку в воде.

#### **Воспитательные:**

- воспитание нравственно-волевых качеств: настойчивости, смелости, выдержки, силы воли;
- формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде.

### **1.3. Принципы и подходы к формированию Программы**

Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста должна опираться на основные дидактические принципы.

Общедидактические принципы - сознательность, систематичность, наглядность, доступность, прочность и частные методические положения теории физического воспитания.

**Принцип доступности** обучение детей идет от простого к сложному, умения передвигаться в воде до умения скользить по ней, при этом дети на каждом этапе преодолевают трудности, мы учитываем уровень умений ребенка и возрастные особенности.

#### **Принцип систематичности и последовательности**

Дети овладевают знаниями и умениями последовательно, одновременно применяя их в воде.

#### **Принцип наглядности.**

Дошкольники на основе подражания лучше овладевают, целостными двигательными актами. Для этого как на первом, так и на последующих занятиях необходимо многократно показывать этот способ в исполнении умеющего ребенка или взрослого.

В этом возрасте сильно выражена способность подражания, показ имеет очень большое значение. Все разучиваемые детьми упражнения, движения должны быть показаны инструктором. Показ надо осуществлять в тех же условиях, в которых будет проводиться упражнение (на суше, в воде).

В таком случае дети не только зрительно воспринимают структуру движения, но и убеждаются в том, что выполнение этого движения в воде вполне возможно. Это в свою очередь порождает уверенность и смелость при выполнении упражнений, способствует быстрейшему образованию новых навыков.

**Принцип возрастания нагрузки,** повторности осуществляются при проведении занятий в соответствии с возрастными особенностями детей.

**Принцип прочности** в последующем дети могут использовать свои знания и умения в практической жизненной ситуации.

**Индивидуальный подход.** Несформированность детского организма требует тщательного учета способностей, склонностей, а главное - возможностей каждого ребенка. Только при строгом учете пола, возраста, степени физического развития и здоровья, подверженности простудным заболеваниям, привычки к воде и изменениям температурных условий, индивидуальных реакций на физические нагрузки можно находить наиболее верные приемы работы при обучении плаванию детей.

#### **1.4. Характеристики особенностей развития детей старшего дошкольного возраста**

##### **1.4.1. Возрастные особенности детей 5—6 лет**

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела, за год прибавляется около 4-5 см роста. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Увеличение физиологических показателей на фоне недостаточно выраженной корреляции с антропометрическими признаками свидетельствует о том, что в данный период жизни они в значительной мере зависят от обучения, а также от индивидуального двигательного опыта ребёнка.

Развитие опорно - двигательной системы ребенка (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к пяти-шести годам ещё не завершено.

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка.

Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет неравномерно.

Возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

##### **1.4.2. Возрастные особенности детей 6-7 лет**

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё еще эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и

позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы.

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге - еще больше.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

### **1.5. Ожидаемые результаты освоения Программы на конец второго года:**

1. Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде; ощущение чувства радости и удовольствия от движений.
2. Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде под музыку.
3. Повышение динамики развития движений в воде.
4. Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
5. Овладения основными навыками плавания.

### **Этапы освоения программы**

На первом этапе обучения дети подражают инструктору, осваивая разнообразные виды движений, и постепенно начинают их употреблять в самостоятельной деятельности. Показ инструктора должен быть в зеркальном отражении.

На втором этапе обучения дети приобретают некоторый опыт. У них развивается умение самостоятельно выполнять выученные ранее упражнения и комплексы в целом. На этом этапе обучения можно применять такие приемы, как словесная подсказка, показ ребенком, показ инструктора жестами, мимикой.

На третьем этапе обучения дети способны к самовыражению в движении в воде под музыку, формируются умения самостоятельного подбора и придумывания собственных движений.

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Структура практического занятия**

Программа рассчитана на два года обучения, предназначена для детей в возрасте от 5 до 7 лет. Программа состоит из двух разделов «Аквааэробика» и «Игры на воде». Занятия проводятся в форме кружковой деятельности (с учетом возрастных

особенностей и уровня плавательной подготовленности) и включают обучение комплексы и плавательные упражнения, игры и игровые задания, восстановительные упражнения, эстафеты на воде. Через игру идет отработка каждого плавательного элемента: задержка дыхания, погружение, всплытие, лежание, скольжение, работа рук, работа ног, правильное дыхание.

Всего в учебном году 32 занятия, которые проводятся 1 раз в неделю продолжительностью в зависимости от возраста.

Занятие состоит из трех частей:

Подготовительная часть состоит из выполнения умеренных по интенсивности физических упражнений в воде, под музыку с предметами и без, обеспечивающих разогревание организма, повышение частоты пульса, дыхания.

Основная часть направлена на развитие физических качеств, силы, гибкости, выносливости, а также основных навыков плавания. Состоит из выполнения игр и упражнений, подводящих к плаванию.

Заключительная часть предусматривает постепенное снижение нагрузки под успокаивающую, расслабляющую музыку, выполнение дыхательных упражнений, релаксации и восстановление дыхания.

Занятость детей на **занятии**:

До 10 минут – **аквааэробика**

До 10 минут – игры на воде

До 2-4 минут – игры на расслабление

До 3-5 минут – свободные игры по желанию детей.

## **2.2. Аквааэробика**

Аквааэробика - это вид деятельности, основанный на умеренных по интенсивности движениях в воде под музыку.

Занятия с использованием аквааэробики проводятся с детьми дошкольного возраста 5-7 лет (с учетом их возрастных особенностей и уровня плавательной подготовленности), комплексы и плавательные упражнения, игры и игровые задания, эстафеты на воде, восстановительные упражнения.

Основными средствами занятий аквааэробикой, являются физические упражнения, выполняемые в воде: игры на воде; упражнения силовой направленности; на гибкость и растяжку; на расслабление; упражнения, подводящие к обучению плавания и др. Они выполняются либо у неподвижной опоры (бортик, разделительная дорожка, либо с подвижной опорой (доска для плавания, «нудл», мяч), либо без опоры.

Каждое из упражнений имеет название, игровую тематику. Таким образом, у ребенка вызывается интерес к выполнению предложенных занятий, что способствует более быстрому освоению и закреплению двигательных навыков в воде.

Занятия аквааэробикой имеют огромное оздоровительное и воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, стимулирует деятельность нервной, сердечно -

сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

### **2.3. Игры на воде.**

В заключительной части занятия для того, чтобы дети отдохнули, используя свободные игры на воде. Это время для поощрения детей к самостоятельному творчеству и попыткам выполнения новых движений и трюков с предметами и без предметов.

Занятий с использованием, дает свой положительный импульс. Дети с большой охотой и желанием выполняют упражнения, которые до этого были для них сложными.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены друг с другом, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей сложности, постепенного увеличения нагрузки, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Обучение детей осуществляется через игры и игровые упражнения.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены друг с другом, объединяясь в одну общую. Ведущим методом обучения плаванию является игровой метод. Игра – это естественная потребность ребенка, умелое удовлетворение которой позволяет проводить занятия на высоком эмоциональном уровне и успешно решать поставленные задачи.

## **III. Организационный раздел**

### **3.1. Нормативно правовое обеспечение.**

Программа физкультурно-спортивной направленности для детей старшего дошкольного возраста «Аквааэробика» разработана на основе методических пособий «Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДООУ» под редакцией Н.В. Микляевой и И. В. Рыбак «Плавай как мы» Москва, обруч, 2014г.

Работа по программе осуществляется в соответствие с нормативно-правовыми документами:

Разработано на основании Федерального закона от 29.12.2019 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (минобрнауки России от 17 октября 2013 года № 1155 г. Москва).

- СанПиН 2.4.2.1.3049 – 13, утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26;



- Федерального закона от 24 июля 1998 г. № 124 – ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
- Уставом МАДОУ «Детский сад № 76 комбинированного вида»
- Положением о платных дополнительных услугах МАДОУ «Детский сад № 76 комбинированного вида».

### 3.2. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения занятий

Предусматриваются основные требования к организации проведения занятий, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Организация занятий на воде «Аквааэробика» по данной программе проходит в крытом малоразмерном бассейне, расположенном в здании МАДОУ «Детский сад № 76 комбинированного вида» города Красноярск.

Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация дополнительных занятий в детском саду по программе «Аквааэробика», осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как только в сочетании непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей, может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливании организма.

#### Санитарные нормы температурного режима в бассейне

Возрастная группа	Температура воздуха в раздевалках	Температура воды в чаше бассейна	Температура воздуха в помещении с чашей	Глубина чаши
Вторая младшая группа	+25 (С)	+30-32 (С)	+28-29 (С)	70-85 см

### 3.3. Учебный план

#### Циклограмма деятельности

Дни недели	Время работы	Количество и продолжительность занятий	Количество детей
Среда	17:27-18:39	1 раз в неделю	3-5

#### Распределение количества занятий в возрастных группах на учебный год

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов*	
	В неделю	В год	В неделю	В месяц
Вторая младшая группа	1	32	15 мин	1 ч

\*Под часом имеем в виду продолжительность с рекомендуемыми режимом занятиями, предусмотренными государственными санитарными правилами нормативами для образовательных учреждений.

### Раздел «Акваэробика»

Этап обучения	Методы	Задачи обучения
<p>I этап</p> <p>Цель: ознакомление с видом акваэробика и разнообразным акваоборудованием; обучение базовым движениям акваэробики, правильному дыханию, приемам безопасного пребывания в воде. (октябрь)</p>	<p>Прыжки, подскоки, бег, различные виды ходьбы, махи руками и ногами, вращение вокруг своей оси, в сочетании с дыхательными упражнениями</p>	<p>Ознакомление с условиями плавучести и равновесия тела; помощь в ориентации в воде; обучение основным движениям в воде.</p>
<p>II этап</p> <p>Цель: развитие координации и тренировка основных мышечных групп с использованием акваоборудования (ноябрь-февраль)</p>	<p>Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, элементы танца и музыкально-ритмические движения, подчиняющиеся определенному темпу, ритму выполнения и сопровождаются различной по характеру музыкой.</p>	<p>Способствование развития чувства ритма и умения управлять телом в воде; развитие творческих способностей и акватворчество.</p>
<p>III этап</p> <p>Цель: совершенствование специальных упражнений (март-май)</p>	<p>Упражнения на все группы мышц.</p>	<p>Обучение специальным упражнениям на растяжку мышц в воде, для того, чтобы мышцы стали более эластичными и выносливыми.</p>

### Раздел «Игры на воде»

Цель: развитие и совершенствование основных плавательных движений.

Этап обучения	Методы	Задачи обучения
<p>Этап начального обучения</p> <p>Цель: ознакомление с водной средой, положительный эмоциональный настрой на занятия в бассейне</p>	<p>Игры для начального обучения</p>	<p>Предупреждение появления нежелательных ощущений у новичков: устранение чувства страха к водной среде, неуверенности в себе; ознакомление с условиями плавучести и равновесия тела, помощь в ориентации в воде; ознакомление со свойствами воды: плотностью, сопротивлением и т. д.; обучение передвижению шагом и бегом в игровой форме.</p>
<p>Этап углубленного обучения плаванию</p>	<p>Игровые упражнения: «Лодочка с веслами», «Ледорез», «Рыба», «Крокодил», «Лошадка» и т.д.</p>	<p>Обучение движениям в воде в различных направлениях и положениях: лежа на груди, на спине, бег с игрушками по воде и без них.</p>

Цель: ознакомления с элементами прикладного плавания; развитие физических качеств (декабрь-март)	«Дождь», «Спящий крокодил», «Водолазы», «Поезд и тоннель», «Рыбаки и рыбки», «Пятнашки», «Спрячься в воду», «Циркачи», «Хоровод», «Гудок», «Сядь на дно», «Насос»	Обучение детей нырянию в воду с головой: нырнуть, пригнувшись, чтобы вода доходила до уровня глаз; затем — лежа на спине, опустить голову в воду, придерживая ее руками и задержать дыхание.
	Использование различных резиновых игрушек: круги, надувные подушки и т.д.	Обучение движениям ног вверх-вниз, сначала сидя на бортике, в положении лежа на спине или на груди (в неглубоком месте)
	Игровое упражнение «Крокодил»	Разучивание движений руками, сидя на скамейке, затем в воде, стоя на дне в воде. Это упражнение напоминает плавание стилем кроль.
	Игровое упражнение «Охладим горячий чай»	Обучение выдоху в воду – выполнение дыхательных упражнений: сдувание с ладони лёгкого предмета (бумага, лист, перо и т.д.); сдувание воды, находясь в ней до подбородка; выполнение выдоха в воду.
	Игры и игровые упражнения: «Море», «Акробаты», «Буксир», «Утки – нырки», «Ныряльщики», «Поднырни», «Водолазы», «Винт», «Стрелы», «Крокодилы на охоте», «Лягушки - квакушки», «Дельфины»	Освоение и совершенствование безопорного положения на занятиях, с использованием нестандартного оборудования.
	Игры и игровые упражнения: «Корабли», «Кто дольше проскользит?», «Рыбы в океане», «Торпеды», «Оттолкнись пятками».	Закрепление навыка скольжения, освоение толчка, обеими ногами одновременно.
Этап отработки плавательных движений Цель: совершенствование отдельных упражнений и элементов техники плавания (апрель, май)	Повторение игр и игровых упражнений, разученных на предыдущих занятиях.	Повторение пройденного материала. Обучение элементам спортивного плавания: движения ног при плавании способом «кроль» на спине

### 3.4. Материально техническое обеспечение.

№	Название инвентаря	Количество
1	USB, CD проигрывающее (аудиоколонка)	1 шт
2	Нудл	6 шт
3	Коннектор (соединитель) для нудлов	6 шт

4	Лопатка	6 пар
5	Колобашка (поплавков для плавания)	6 шт
6	Набор тонущих предметов	2- 3 набора
7	Аквагантели	12 шт
8	Обручи Д 60	6 шт
9	Мячи	6 шт
10	Ласты	6 шт
11	Доска для плавания	6 шт
12	Степ платформы	6 шт

### 3.5. Список используемой литературы

1. Еремеева Л. Ф. Научить ребёнка плавать: методическое пособие. СПб.: Детство – пресс, 2005.
2. Осокина Т. И. Как научить детей плавать. М.: Просвещение, 1985.
3. Чеменева А. А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста.
4. Булгакова Н. Ж. Аквааэробика: Методические разработки для студентов, аспирантов и слушателей. ФПК РГАФК, М.: 1996.
5. А. Ю. Патрикеев. Игры с водой и в воде. Подготовительная к школе группа. Издательство «Учитель». Волгоград. 2014.
6. Н. В. Микляева обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности. Москва, Аркти, 2011г.
7. Е. К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду» СПб.: Детство – пресс, 2003.
8. И. В. Рыбак «Плавай как мы» Москва, обруч, 2014г.
9. С. В. Яблонская Физкультура и плавание в детском саду. Сфера, Москва, 2008г.