

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №53»

ПРИНЯТО

Протокол заседания
педагогического совета МБДОУ
№53 от _____

УТВЕРЖДЕНО

Приказом
заведующего
МБДОУ № 53
от _____

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
«АЭРОБИКА В ВОДЕ»**

Возраст обучающихся: 5— 7

лет. Срок реализации

программы: 2 года

Автор - составитель:

Николаева Наталия Леонидовна,

инструктор по физической культуре на бассейн

Содержание:

Раздел I. Целевой раздел

- 1. Пояснительная записка
 - 1.1. Новизна, актуальность
 - 1.2. Цель и задачи программы
 - 1.3. Возраст детей
 - 1.4. Отличительные особенности программы
 - 1.5. Сроки реализации программы
 - 1.6. Формы занятий
 - 1.7. Ожидаемые результаты и способы их проверки
 - 1.8. Формы подведения итогов программы
 - 1.9. Критерии и способы определения результативности

Раздел II. Содержательный раздел

- 2. План программы
 - 2.1. Перспективное планирование 1 год обучения
 - 2.2. Перспективное планирование 2 год обучения
 - 2.3. Тематическое планирование 1 год обучения
 - 2.4. Тематическое планирование 2 год обучения
 - 2.5. Организация образовательной деятельности
 - 2.6. Материально-техническое обеспечение

III. Организационный раздел

- 3. Методика проведения аэробики в воде
 - 3.1. Мониторинг по определению уровня усвоения программы
 - 3.2. Предполагаемые результаты

Список литературы

Приложение

Диагностические тесты для детей 5-7 лет

Консультация для родителей «Аэробика в воде как средство коррекции осанки и профилактика плоскостопия»

Раздел I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

В последнее время увеличение числа детей с нарушениями осанки и опорно-двигательного аппарата определило необходимость поиска эффективных средств их коррекции в условиях ДОУ.

В ортопедии принято считать, что показателем гармонического развития физических и нравственных сил является осанка. Находясь в воде, ребенок испытывает ощущения, во многом сходные с состоянием невесомости, поэтому упражнения ему легче выполнять в воде, чем на суше. В тоже время вода создает сопротивление и для получения необходимой нагрузки для мышц.

Одним из условий профилактики нарушения осанки и опорно-двигательного аппарата являются занятия аэробикой в воде.

Аэробика в воде включает элементы плавания и синхронного плавания, водного поло, различных игр и эстафет на воде. В отличие от других видов физических упражнений обеспечивает более высокий оздоровительный эффект. Аэробика в воде, 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 аэробики в воде 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 аэробикой в воде 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.

1.1. Новизна, актуальность

Данная общеразвивающая программа по развитию физических качеств посредством комплексов аэробики в воде для детей старшего дошкольного

возраста «Аэробика в воде» разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

- «Конституцией РФ», ст.43;
- «Конвенцией о правах ребенка»;
- Уставом МБДОУ д/с № 53;
- Федеральный Закон «Об Образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Министерства образования от 29.08.2013 г. № 1008;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа физкультурно – спортивной направленности. Направлена на углубленное обучение обучающихся плавательным движениям и навыкам, изучение комплексов аэробики в воде (движения с предметами и без них) с учетом возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей.

Аэробика в воде – довольно новая форма физической активности в воде, которая так же, как ритмическая гимнастика в условиях гимнастического зала, призвана стимулировать работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма.

Аэробика в воде объединяет в себе элементы ритмической гимнастики на суше, специальные упражнения и игры на воде. Занятия аэробикой в воде помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм:

- формирование “мышечного корсета”;
- предупреждение искривлений позвоночника:
 - гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
 - устранение повышенной возбудимости и раздражительности, подверженности простудным заболеваниям.

Программа кроме занятий аэробикой в воде включает элементы танца на воде, различных игр и эстафет на воде.

1.2. Цель и задачи программы

Основная цель программы «Аэробика в воде» - обеспечение оздоровления, закаливания детского организма, всестороннего физического развития средствами музыкальных ритмичных согласованных движений в воде.

Задачи:

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- обучать уверенным и безбоязненным движениям в воде под музыку;

Развивающие:

- развивать творчество в игровых действиях под музыку в воде;
- выполнять упражнения в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде.
- развивать чувства ритма, пластики в движениях;
- развивать умение двигаться под музыку при выполнении упражнений;
- развивать мышцы плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
- развивать плавательные навыки через разучивание согласованных упражнений и композиций.

Воспитывающие:

- воспитывать нравственно-волевые качества: настойчивость, смелость, силу воли;
- формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечивать эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде;
- воспитывать доброжелательные взаимоотношения между детьми;
- формировать потребность в здоровом образе жизни.

1.3.Возраст детей

Программа «Аэробика в воде» составлена для детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет.

1.4.Отличительные особенности программы

Настоящая программа не дублирует содержание основной общеобразовательной программы в ДОУ, является дополнительной. Ее отличительной особенностью является развернутая деятельность педагога, направленная на обучение детей аэробики в воде, в процессе которой происходит развитие физической и общей культуры, гармонии и высокой самооценки, приобщение к здоровому и активному образу жизни.

1.5.Сроки реализации программы

Дополнительная образовательная программа «Аэробика в воде» рассчитана на два учебных года с ноября по май.

Основные формы и средства обучения:

- Занятия (тренировочные, тематические, эстафеты);
- Индивидуальные упражнения;

- Игровые упражнения;
- Открытые занятия для родителей и педагогов;
- Спортивный праздник «Морские узоры».

1.6.Формы занятий

Программа реализуется в ходе дополнительной образовательной деятельности и предусматривает одно занятие в неделю, 4 занятия в месяц, 32 занятия в учебный год (с ноября по май). Занятия проходят в плавательном бассейне МБДОУ д/с № 53.

Длительность занятий зависит от возраста детей и составляет 25 минут в старшей группе, 30 минут в подготовительной к школе группе.

Максимальная недельная образовательная не превышает допустимого объема, установленного СанПиН 2.4.13648-20.

1.7.Ожидаемые результаты и способы их проверки

- расширение кругозора у детей;
 - интерес у детей к музыкальному искусству, искусству танца на воде;
 - сформированность чувства ритма, пластики в движениях;
 - сформированность художественного вкуса в соответствии с возрастными особенностями;
 - умение самостоятельно подбирать элементы для танцевальных композиций;
 - улучшение посещаемости за счёт снижения заболеваемости;
 - расширение спектра двигательных умений и навыков в горизонтальном и вертикальном положениях тела в воде;
 - повышение динамики развития движений в воде;
 - развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
 - развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде;
 - ощущение чувства радости и удовольствия от движений;
- приобретение грации, пластичности, выразительности движений.

Полученные результаты дети демонстрируют: на открытых занятиях, спортивных праздниках, городских соревнованиях.

1.8.Формы подведения итогов программы

Формы подведения итогов по дополнительной образовательной программе «Аэробика в воде»:

- Отчет на педагогическом совете учреждения;
- Проведение курсов повышения квалификации по внедрению новых вариативных форм работы в ДОУ с педагогами;
- Методические материалы, разработанные педагогом по программе.

Из выше сказанного назрела необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как

жизненной потребности быть здоровым, ловким, гибким, сильным, смелым. Решение этой проблемы мы видим в танцевальных движениях выполняемых в воде.

1.9.Критерии и способы определения результативности

Критерии и способы определения результативности, определяются через принципы и подходы к усвоению программы:

Дидактические принципы:

- сознательность и активность
- систематичность и последовательность
- доступность и прочность
- наглядность.

Принципы физического воспитания:

- систематичное постепенное повышение нагрузки
- чередование нагрузки и отдыха
- повторяемость упражнений
- возрастные особенности
- оздоровительная направленность.

Методы: словесные (объяснение, указание, распоряжение, команда, рассказ, беседа), наглядные (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий);

Практические (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования).

Раздел II. Содержательный раздел

2.План программы

Учебный план на первый год обучения

№	Тема	Кол-во часов (теория)	Кол-во часов (практика)	Всего часов
1	Общие вопросы теории и практики плавания	1	0	1
2	Правила техники безопасности в бассейне	1	0	1
3	Общеукрепляющие упражнения	0	1	1
4	Подготовительные упражнения для освоения с водой	0	2	2
5	Упражнения для освоения и совершенствования навыка плавания	0	3	3
6	Игры на воде.	0	6	6
7	Учебные прыжки.	0	4	4

8	На силовые способности.	0	4	4
9	На гибкость.	0	2	2
10	На аэробную направленность.	0	6	6
11	На расслабление.	0	2	2
Итого:		2	31	32

Учебный план на второй год обучения

№	Тема	Кол-во часов (теория)	Кол-во часов (практика)	Всего часов
1	Общие вопросы теории и практики плавания	1	0	1
2	Правила техники безопасности в бассейне	1	0	1
3	Общеукрепляющие упражнения	0	1	1
4	Подготовительные упражнения для освоения с водой	0	1	1
5	Упражнения для освоения и совершенствования навыка плавания	0	4	4
6	Игры на воде.	0	5	5
7	Учебные прыжки.	0	5	5
8	На силовые способности.	0	4	4
9	На гибкость.	0	2	2
10	На аэробную направленность.	0	6	6
11	На расслабление.	0	2	2
Итого:		2	31	32

2.1.Перспективное планирование 1 год обучения

М ес яц я №	Зан я тия №	Тема	Программные задачи	Методические приёмы
IX	1	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Ознакомить с температурой, плотностью, вязкостью, сопротивлением воды. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь
	2	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Показ Зрительные и звуковые ориентиры Упражнения-повторения
	3	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Показ. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавами».
	4	Мониторинг	Выявить уровень развития физических качеств	Указание.
X	5	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредственная помощь
	6	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Зрительные и звуковые ориентиры Упражнения-повторения
	7	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (всплытие и лежание на воде)	Разучивание по частям. Приказание.

				Устранение ошибок
	8	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силовые способности	Имитация Упражнения-повторения
XI	9	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	10	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Имитация. Непосредственная помощь
	11	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавами».
	12	Упражнения на развитие физических качеств	Развить выносливость	Показ Зрительные и звуковые ориентиры
XI I	13	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок
	14	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (упражнения «звезда», «поплавок»)	Показ Имитация. Приказание. Непосредственная помощь
	15	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с

				поплавками».
	16	Упражнения на развитие физических качеств	Развить гибкость	Показ Имитация. Непосредственная помощь
I	17	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок
	18	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Зрительные и звуковые ориентиры Имитация
	19	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
II	20	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	21	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Имитация. Упражнения-повторения Непосредственная помощь
	22	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (скольжение)	Непосредственная помощь
	23	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силу и координацию движений	Имитация
III	24	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	25	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (лежание на воде, скольжение)	Упражнения-повторения Зрительные и звуковые

				ориентиры
	26	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавами».
	27	Упражнения на развитие физических качеств	Развить выносливость и чувство равновесия	Упражнения-повторения. Показ Имитация
IV	28	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок
	29	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Непосредственная помощь Упражнения-повторения
	30	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавами».
	31	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силу и выносливость	Показ Имитация Упражнения-повторения
V	32	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	33	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Имитация. Непосредственная помощь
	34	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (скольжение на груди и спине с работой	Устранение ошибок Приказание.

			ног в стиле кроль)	
	35	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
	36	Мониторинг	Выявить уровень развития физических качеств	Указание.

2.2.Перспективное планирование 2 год обучения

М ес яц №	Заня тия №	Тема	Программные задачи	Методические приёмы
IX	1	Общеразвиваю щие и профилактическ ие упражнения	Ознакомить с температурой, плотностью, вязкостью, сопротивлением воды. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредствен ная помощь
	2	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Показ Зрительные и звуковые ориентиры Упражнения- повторения
	3	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Показ. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
	4	Мониторинг	Выявить уровень развития физических качеств	Указание.
X	5	Общеразвиваю щие и профилактическ ие упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды. Непосредствен ная помощь
	6	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Зрительные и звуковые ориентиры Упражнения- повторения
	7	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (всплытие и лежание на воде)	Разучивание по частям. Приказание. Устранение

				ошибок
	8	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силовые способности	Имитация Упражнения-повторения
XI	9	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	10	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Имитация. Непосредственная помощь
	11	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
	12	Упражнения на развитие физических качеств	Развить выносливость	Показ Зрительные и звуковые ориентиры
XI I	13	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок
	14	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (упражнения «звезда», «поплавков»)	Показ Имитация. Приказание. Непосредственная помощь
	15	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Игры: «Подводные лодки»,

				«Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
	16	Упражнения на развитие физических качеств	Развить гибкость	Показ Имитация. Непосредствен ная помощь
I	17	Общеразвиваю щие и профилактическ ие упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок
	18	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Зрительные и звуковые ориентиры Имитация
	19	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
II	20	Общеразвиваю щие и профилактическ ие упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	21	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Имитация. Упражнения- повторения Непосредствен ная помощь
	22	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (скольжение)	Непосредствен ная помощь
	23	Упражнения на развитие физических качеств	Развить силу и координацию движений	Имитация

III	24	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Показ Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	25	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (лежание на воде, скольжение)	Упражнения-повторения Зрительные и звуковые ориентиры
	26	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
	27	Упражнения на развитие физических качеств	Развить выносливость и чувство равновесия	Упражнения-повторения. Показ Имитация
IV	28	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды Устранение ошибок
	29	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Непосредственная помощь Упражнения-повторения
	30	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Зрительные и звуковые ориентиры. Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
	31	Упражнения на	Развить силу и	Показ

		развитие физических качеств	выносливость	Имитация Упражнения-повторения
V	32	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Развить чувство ритма. Повысить жизненную ёмкость лёгких.	Объяснение. Звуковой сигнал. Команды
	33	Упражнения на развитие мышечных групп	Укрепление мышц верхних, нижних конечностей и мышц туловища.	Имитация. Непосредственная помощь
	34	Плавательные упражнения	Закрепить плавательные навыки (скольжение на груди и спине с работой ног в стиле кроль)	Устранение ошибок Приказание.
	35	Игровые упражнения	Повышение функциональных возможностей организма.	Игры: «Подводные лодки», «Зеркальце», «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавками».
	36	Мониторинг	Выявить уровень развития физических качеств	Указание.

2.3. Тематическое планирование 1 год обучения

Тема	Количество занятий в месяц									Количество занятий в год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1. <i>Общеразвивающие и профилактические упражнения</i> (на расслабление; дыхательные упражнения; освоения с водной средой)	1		1	1	1		1	1	1	7
2. <i>Упражнения на развитие мышечных групп</i> (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку)	1	1	1		1	1		1	1	7

3. <i>Плавательные упражнения</i>		1		1		1	1	1	1	6
4. <i>Игровые упражнения</i>	1		1	1	1		1	1		6
5. <i>Упражнения на развитие физических качеств- (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)</i>		1		1		1		1		4
6. <i>Мониторинг</i>	1								1	2
Итого:	4	3	3	4	3	3	3	5	4	32

2.4. Тематическое планирование 2 год обучения

Тема	Количество занятий в месяц									Количество занятий в год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1. <i>Общеразвивающие и профилактические упражнения (на расслабление; дыхательные упражнения; освоения с водной средой)</i>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2. <i>Упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку)</i>	1	1	1		1	1		1	1	7
3. <i>Плавательные упражнения</i>		1				1			1	3
4. <i>Игровые упражнения</i>	1		1		1		1		1	5
5. <i>Упражнения на развитие физических качеств- (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)</i>		1	1	1		1	1	1		6
6. <i>Мониторинг</i>	1								1	2
Итого:	4	4	4	2	3	4	3	3	5	32

2.5. Организация образовательной деятельности

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и танцевальные элементы в воде.

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. Тоже, но погрузиться до уровня глаз.
4. Тоже, 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 расходятся по бассейну (их разогнал ветер). По команде «на море тихо» все занимают исходное положение у бортика. Кто последний подошел к бортику выбывает из игры.

КАРПЫ И КАРАСИ: играющие делятся на 2 команды и становятся спиной друг к другу: одни «караси» другие «карпы». По команде: «караси», «караси» поворачиваются кругом и бегут за «карпами» убегающими к бортику. Пойманные «карпы» останавливаются. После отлова всех «карпов» игра возобновляется от другого бортика. Теперь «карпы» ловят «карасей».

ПОДПРЫГНИ ДО ИГРУШКИ: преподаватель держит игрушку на определенной высоте с помощью шеста, играющие должны из положения стоя в воде подпрыгнуть и достать игрушку рукой.

ДЕЛЬФИНЫ НА ПРОГУЛКЕ: из исходного положения руки вверх присесть в воде и выполнить прыжок вверх - вперед на воду, имитируя прыжок дельфина. Кто из играющих, сделав три прыжка, окажется дальше всех?

Игры способствующие овладению навыком погружения под воду с головой:

УМЫВАЕМСЯ: дети стоят в воде лицом к бортику, по команде они набирают в ладошки воду и умывают лицо. Повторяя упражнение брызжут в лицо водой.

ПРОЙДИ ПОД МОСТОМ: занимающиеся должны пройти под лежащими на воде пенопластовыми досками, обручами или волногасителями, подныривая под них.

ЛЯГУШАТА: играющие «лягушата» становятся в круг и ждут сигнала преподавателя. По сигналу «щука» все «лягушата» подпрыгивают вверх, а по сигналу «утка»- прячутся под воду. Игрок, перепутавший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Выигрывают сделавшие меньше ошибок.

ВОДОЛАЗЫ: по команде играющие делают глубокий вдох и погружаются под воду. Преподаватель громко считает до 10-20. Вынырнувшие раньше переходят на другую сторону бассейна. Выигрывают оставшиеся.

МОРСКОЙ БОЙ: две шеренги играющих становятся лицом друг к другу на расстоянии 2-х шагов и по команде: «атака», начинают брызгать друг друга водой (играющие не должны приближаться друг к другу). Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются спиной к сопернику и не закрывают глаза.

СМОТРИ ВНИМАТЕЛЬНО (ГЛЯДЕЛКИ): играющие становятся парами, лицом друг к другу. Один из них приседает под воду и открывает глаза, другой показывает ему разное количество пальцев. Поднявшись из воды, игрок должен назвать правильное число.

ПОДВОДНЫЙ ТЕЛЕГРАФ: по команде игроки приседают под воду. Преподаватель ударяет по воде ладонью или доской. Дети должны поднять руки над водой и показать на пальцах количество услышанных ударов.

ПОЕЗД ИДЕТ В ТОННЕЛЬ: играющие выстраиваются в колонну по одному и опускают руки на пояс впереди стоящего, образуют «поезд». Двое занимающихся стоят лицом друг к другу и держатся за руки. Руки, опущенные на воду, образуют «тоннель». «Вагоны» поочередно подныривают под руки (проходят тоннель). Дети изображавшие «тоннель» меняются местами с первыми двумя «вагонами». Во время проныривания поезд может «выпускать дым» - пузыри.

ИСКАТЕЛИ МОРСКИХ СОКРОВИЩ: дети встают лицом к бортику и по команде закрывают глаза. Преподаватель считает до десяти (одновременно разбрасывает игрушки на дно бассейна) после счета 10 дети открывают глаза и начинают собирать игрушки со дна. Выигрывают, собравшие больше всего игрушек.

НАСОС: занимающиеся разбиваются на пары и взявшись за руки становятся напротив друг друга. По сигналу начинают поочередно приседать под воду с головой, выполняя активный выдох.

ПЯТНАШКИ: занимающиеся свободно располагаются по дну бассейна. Один из них водящий. Он должен запятнать игрока не успевшего присесть под воду. Запятнанный становится водящим.

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 «солдатином», 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.

2.6. Материально-техническое обеспечение

Занятия кружка «Аэробика в воде» проводятся в плавательном бассейне, оформленном в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудован в соответствии с санитарными нормами.

Для проведения занятий используется следующее оборудование:

№	Наименование	Количество
1	Коврики резиновые	28
2	Коврики силиконовые	14
3	Коврики ПВХ	3
4	Скамейки	4
5	Плавательные доски	18
6	Игрушки, предметы - плавающие различных форм и размеров	43
7	Мячи надувные	12
8	Шарики не тонущие маленькие	12
9	Круг спасательный детский	4
10	Мячики колючие	13
11	Пластмассовые пирамидки	2
12	Обручи разных размеров	13
13	Мячи резиновые	9
14	Мячи пластмассовые	42
15	Мячи маленькие колючие	10
16	Корзинки пластмассовые	4
17	Кольца малые	10
18	Кольца большие	30
19	Судейский свисток	1
20	Часы	1
21	Термометр комнатный	2
22	Термометр для воды	1
23	Обучающие плакаты	10
24	Нудлы	14
25	Геометрические фигуры	4
26	Кисточки	10
27	Звездочки	8
28	Палки гимнастические	10
29	Игрушки резиновые большие	4
30	Гантели детские	10 пар
31	Игра «Рыбалка с сачком»	3
32	Сетка для мяча	2
33	Насос для мяча	1

№	Наименование	Количество
34	Конус сигнальный	4
35	Калабашки	5
36	Шарики малые колючие	10
37	Лейки	10

III. Организационный раздел

3.Методика проведения аэробики в воде

Алгоритм образовательного занятия

- 3 минуты - разминка;
- 5-6 минут – обучение базовым движениям аквааэробики с предметами и без предметов.
- 5-6 минут – обучение аквааэробике и согласованности выполнения движений;
- 5-6 минут - подвижные игры на воде;
- 2-3 минуты - свободное плавание.

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 плавательных движений, элементов художественного плавания под музыку, упражнений на развитие акватворчества, комплексного использования умений и навыков в самостоятельной деятельности и в сотворчестве с педагогом.

Заключительная часть предусматривает постепенное снижение нагрузки под успокаивающую, расслабляющую музыку, выполнение дыхательных упражнений, релаксации, заданий на расслабление методом контраста («напряжение» - «расслабление») и восстановление дыхания.

3.1.Мониторинг по определению уровня усвоения программы

Оценка качества обучения детей старшего дошкольного возраста в данной программе оценивается по 4-балльной системе.

3,5 балла и выше - высокий уровень,
2,5- 3,4 балла -

средний уровень,
2,4 балла и ниже - низкий уровень.

**Оценочные тесты по обучению аэробике в воде с элементами
танца
детей 5-7 лет**

№	Ф.И. ребёнка	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Специальные упражнения	Выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела.
1					
2					
3					

№	Ф.И. ребёнка	Развитие творчества в воде	Согласованное выполнение упражнений под музыку	Пластика в движениях рук	Сумма баллов
1					
2					
3					

Тестовые задания и критерии:

- Скольжения на груди: 4 б - ребёнок проскользил 4 м и более; 3 б - 3 м; 2 б - 2 м; 1 б - 1 м.
- Скольжение на спине: 4 б - ребёнок проскользил 4 м и более; 3 б - 3 м; 2 б - 2 м; 1 б - 1 м.
- Специальные упражнения: 4 б - правильно; 3 б - имеется неточность ; 2 удовлетворительно; 1 б - не справился
- Согласованное выполнение движений: 4 б - правильно; 3 б - имеется неточность ; 2 б - удовлетворительно; 1 б - не справился
- Развитие творчества в воде: 4 б - выполняет самостоятельно; 3 б - выполняет по образцу; 2 б - выполняет повторяя движения детей; 1 б - не выполняет.
- Пластика в движениях: 4 б - присутствует; 1 б - отсутствует.

3.2.Предполагаемые результаты

- умение самостоятельно подбирать элементы для танцевальных композиций;
- улучшение посещаемости за счёт снижения заболеваемости;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в горизонтальном и вертикальном положениях тела в воде;
- повышение динамики развития движений в воде;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде.

Список литературы

1. Гузман, Р. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей / Р. Гузман; пер.с англ. В.М.Боженков. – Минск: Попурри, 2013. -288 с.
2. Доскин, В. А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей , родителей и инструкторов физкультуры / В. А. Доскин – М.: Просвещение, 2003.
3. Завьялова, Т.П. Физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки и стопы средствами плавания / Т. П. Завьялова. – М. : Издательство Юрайт, 2019 – 184 с.
4. Протченко, Т. В., Семенов, Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие / Т. В. Протченко, Ю. А. Семенов – М.: Айрис-пресс, 2003.
5. Рыбак, М. Раз, два, три, плыви...: методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений / М. Рыбак. – М. : Обруч, 2010. – 208 с.
6. Шапкова, Л. В. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии / Л. В. Шапкова – СПб: «Детство-пресс», 2001.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Диагностические тесты для детей 5-7 лет

Оценка качества обучения детей старшего дошкольного возраста в данной программе оценивается по 4-балльной системе.

3,5 балла и выше - высокий уровень,

2,5- 3,4 балла -

средний уровень,

2,4 балла и ниже - низкий уровень.

Оценочные тесты по обучению аэробике в воде с элементами танца детей 5-7 лет

№	Ф.И. ребёнка	Скольжени е на груди	Скольжени е на спине	Специальны е упражнения	Выполнение упражнений в горизонтально м и вертикальном положениях тела.
1					
2					
3					

№	Ф.И. ребёнка	Развитие творчест ва в воде	Согласова нное выполнени е упражнений под музыку	Пластика в движения х рук	Сумм а балло в
1					
2					
3					

Тестовые задания и критерии:

7. Скольжения на груди: 4 б - ребёнок проскользил 4 м и более; 3 б - 3 м; 2 б - 2 м; 1 б - 1 м.

8. Скольжение на спине: 4 б - ребёнок проскользил 4 м и более; 3 б - 3 м; 2 б - 2 м; 1 б - 1 м.

9. Специальные упражнения: 4 б - правильно; 3 б - имеется неточность ; 2 удовлетворительно; 1 б - не справился

10. Согласованное выполнение движений: 4 б - правильно; 3 б -

имеется неточность ; 2 б -удовлетворительно; 1 б - не справился

11. Развитие творчества в воде: 4 б - выполняет самостоятельно; 3 б - выполняет по образцу; 2 б -выполняет повторяя движения детей; 1б - не выполняет.

12. Пластика в движениях: 4 б - присутствует; 1 б - отсутствует.

Методика проведения диагностики

1. Скольжение на груди: стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрела» на груди. Тело ребёнка должно быть у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

2. Скольжение на спине: Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться назад, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна бассейна и выполнить упражнение «Стрела» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо - на поверхности воды.

3. Специальные упражнения:

Глубина воды - по пояс:

Подъем колена. Из исходного положения, стоя на одной ноге (прямой), другую ногу, сгибая, поднять вперед выше горизонтали (допускается любой угол в коленном суставе), носок оттянут. Туловище следует удерживать в вертикальном положении. При подъеме колена может быть использован любой вариант (стоя на месте, с перемещением в любых направлениях, в шагах, беге, подскоках).

Мах выполняется стоя на одной ноге, в горизонтальном положении. Прямая маховая нога поднимается точно вперед-горизонтально, разрешено небольшое «выворотное» положение стопы. Разрешается использовать любое сочетание маха ногой с движениями на месте, шагами, бегом, подскоками. Возможна также разная плоскость движения:

1) 1- мах вперед;

2- вперед - в сторону (по диагонали) или в сторону.

Выполняется на 2 счета:

1- сгибая колено, поднять правую ногу вперед - вниз (мах может быть выполнен в любом направлении - вперед, по диагонали, назад);

2 - вернуться в исходное положение.

Прыжок - ноги - вместе, ноги – врозь выполняется из исходного положения: пятки вместе, носки слегка врозь (на ширину стопы).

Отталкиваясь двумя ногами, выпрыгнуть невысоко вверх и

затем принять положение полуприседа ноги врозь (стопы слегка повернуты наружу или параллельны), при приземлении опуститься на всю

стопу, вернуться в и.п.

3.4 *Выпад* может быть выполнен любым способом (шагом, скачком, после маха), а также в разных направлениях (вперед, в сторону). Основным вариантом этого «аэробного шага» является положение «выпад вперед».

Шаг напоминает естественную ходьбу, но отличается большей четкостью.

Стоя на прямой ноге (туловище вертикально), другую ногу сгибая поднять точно вперед. «Marching» - ходьба на месте,

«Walking» - ходьба в различных направлениях, вперед-назад, по кругу, по диагонали.

Бег - переход с одной ноги на другую как при ходьбе, но с фазой полета.

«Joging» - вариант бега, типа «трусцой».

Подскоки выполняются в ритме «И - РАЗ» или «РАЗ - ДВА».

4.Согласованное выполнение упражнений. Технике исполнения оцениваются 3 характеристики - правильность выполнения, согласованность, сложность. Дети находятся на небольшой глубине, их движения должны быть четкими и уверенными от начала и до конца выступления. Все члены команды должны одновременно менять положение тела, производить толчки и перемещения.

Консультация для родителей «Плавание как средство коррекции осанки и профилактика плоскостопия»

Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше.

Купание, игры в воде, плавание благоприятны для всестороннего физического развития ребенка. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они довольно быстро утомляются при статических нагрузках. Детям более свойственна динамика. Во время плавания чередуются напряжение и расслабление разных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Укрепляется также нервная

система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде — не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть ни неприятное и не безобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

ПЛАВАНИЕ как эффективное средство коррекции нарушения осанки и сколиоза.

Болезни позвоночника - одна из основных причин потери трудоспособности, ухудшения качества жизни и инвалидизации. Очень часто predisposing факторами этой патологии являются различные нарушения осанки, проявляющиеся еще в детском возрасте. Совершенно очевидна актуальность воспитания правильной осанки у детей, своевременное выявление нарушений и их активное устранение. Оздоровление подрастающего поколения – одна из приоритетных задач современного образования.

Осанка считается нормальной, если голова держится прямо, грудная клетка развернута, плечи находятся на одном уровне, живот подтянут, ноги разогнуты в коленных и тазобедренных суставах.

У детей с нарушением осанки нарушается функция дыхания, кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведет к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения (астигматизм, близорукость) и морфофункциональные изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно нерезко и не являются постоянными. Наиболее частый дефект – вялая осанка, для которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгибов позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные сдвинутые вперед плечи, запавшая грудная клетка, отстающие от спины (крыловидные) лопатки, свисающий живот, нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах. На основе вялой осанки позднее могут сформироваться плоская, круглая и кругловогнутая спина, а также боковые искажения (сколиотическая осанка) или комбинированное искажение.

Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловкими,

стесняются принимать участие в играх сверстников. Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок на чувство онемения в межлопаточной области.

Основой комплексного лечения больных детей является режим разгрузки позвоночника и осуществление мер по укреплению мышечной системы, создание «мышечного корсета», воспитанию правильной осанки.

Плавание и упражнения в воде являются одним из важных звеньев комплексного лечения, эффективным средством лечения и профилактики нарушений осанки и сколиоза, воспитания правильной осанки.

Основная цель занятий лечебным плаванием – сочетание лечения сколиоза с формированием у детей необходимых навыков поведения в водной среде и потребности в регулярном применении водных оздоровительных процедур как одного из компонентов здорового образа жизни.

Характер мышечной деятельности при плавании обеспечивает равномерное укрепление всех мышечных групп туловища и конечностей, выравнивая возникший в мышцах дисбаланс, что способствует укреплению мышечного корсета, улучшению статико – динамического состояния и усиленной коррекции имеющейся деформации.

Дети, страдающие нарушением осанки и сколиозом, имеют не только задержку двигательных навыков, но и сопутствующие заболевания, отрицательно влияющие как на общее физическое развитие, так и на соматическое состояние ребенка. Лечебное плавание служит оздоровлению организма в целом, повышению его функциональных возможностей. Благодаря систематическому воздействию на организм водной среды у детей увеличиваются двигательные возможности, укрепляется нервная система, активизируются обмен веществ и работа внутренних органов.

Главное, однако, заключается в том, что при плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает ассиметричная работа межпозвонковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Самовытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, способствуя тем самым уменьшению и стабилизации имеющейся деформации, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

Следует отметить, что выполнение упражнений в более плотной, чем воздух, водной среде требует больших усилий, в связи с чем тренировка мышц и всех систем организма происходит более интенсивно. Упражнения выполняются в основном в горизонтальном положении, т.е. в положении максимальной разгрузки позвоночника, уменьшая его искривление. Давление воды на грудную клетку увеличивает напряжение дыхательных мышц при их сокращении и тем самым отлично развивает эти мышцы. Глубокое дыхание предупреждает и уменьшает деформацию грудной клетки.

Не менее важным является и температурное воздействие водной среды. Теплая вода оказывает болеутоляющий эффект, снимает утомление мышц. Постепенное понижение температуры в течение курса лечебного плавания служит закаливающим фактором.

Положительные эмоции, обычно сопровождающие водные процедуры, оказывают благотворное влияние на психофизическое состояние детей.