Толмачева
Елена
Ивановна
Подписан: Толмачева Елена Ивановна
DN: C=RU, S=Нижегородская область, L=город Саров, T=Заведующий, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 4, СНИЛС=00106910581, ИНН=525404789509, E=soh4gorod@yandex.ru, G=Елена Ивановна, SN=Толмачева, CN=Толмачева Елена Ивановна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026.09.01 14:19:20+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 4

Принята
решением Педагогического Совета:
протокол № 1
от «31» августа 2026 г.

Утверждена
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 4»
от «31» августа 2026 г. № 199 п
_____ Е.И. Толмачева

Дополнительная общеобразовательная программа-дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Дельфиненок»

Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации: с 01.10.2026 по 31.05.2027

Автор-составитель:
С.И.Кленина

2026 год

Содержание

1.	Пояснительная записка	3 стр.
2.	Учебный план	5 стр.
3.	Календарный учебный график	5 стр.
4.	Рабочая программа	7 стр.
5.	Оценочные материалы	15 стр.
6.	Организационно – педагогические и материально-техническиеусловия реализации программы	17стр.
7.	Методическое обеспечение программы	18 стр.
8.	Список литературных источников	18 стр.
9.	Электронные образовательные ресурсы	19 стр.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Дельфиненок» разработана в соответствии со следующими нормативнымидокументами:

– Федеральный закон от 29.12.2012№273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СП 2.4.2.4283-26 от 02.06.2026);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа рассчитана на 8 месяцев обучения, для детей 6 – 7 лет. Программа реализуется за рамками основной образовательной деятельности. Количество занятий – 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 30 минут.

Новизна программы заключается в том, что занятия плаванием выведены на новый уровень, с использованием технологии аквааэробики, которая проводится с музыкальным сопровождением, дает свой положительный импульс. Новизной программы «Аквааэробика» является то, что она имеет инновационный характер. В системе работы используются нетрадиционные методы и способы физического развития детей. А для детей дошкольного возраста программ по обучению аквааэробике в детском саду не существует. Обучение аквааэробике как физкультурно - оздоровительной деятельности в детских садах не проводится. Работая по программе «Аквааэробика», дети учатся выполнять различные упражнения с оборудованием и без него. Это доставляет детям множество положительных эмоций, раскрывает возможность использования хорошо знакомых им спортивных предметов (мячи, гимнастические палки) в качестве оригинальных спортивного инвентаря, удивляет своей непредсказуемостью.

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста. В последнее время увеличение числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата определило необходимость поиска эффективных средств коррекции в условиях ДОУ. В условиях функционирования бассейна на базе детского сада одним из таких средств являются занятия аквааэробикой. Аквааэробика - это популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать детей. Занятия по аквааэробике включают купание, плавание, игры, упражнения, развлечения на воде, что способствуют не только гармоничному физическому развитию и коррекции нарушений опорно-двигательной системы, а также укреплению

сердечно-сосудистой, нервной системы, повышении защитных сил организма против простудных заболеваний.

Занятия аквааэробикой представляют собой комплекс умеренных по интенсивности физических упражнений в воде под музыку. Работоспособность мышц у дошкольников невелика, они быстро утомляются при статистических нагрузках. Им свойственна динамика. Находясь в воде, ребёнок испытывает ощущения во многом сходные с состоянием невесомости, поэтому упражнения ему легче выполнять в воде, чем на суше. В то же время вода создаёт сопротивление и для получения необходимой нагрузки для мышц достаточно небольшого количества повторений упражнений. Тем более что движения в воде имеют статодинамический характер, что благоприятно воздействует на рост мышечной и уменьшение жировой массы тела. При выполнении упражнений в воде задействовано большое количество мышц, что обеспечивает их гармоничное развитие. С помощью аквааэробики можно укрепить даже те связки и мышцы, которые с трудом развиваются во время занятий на суше.

Основу комплексов аквааэробики составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения (общеразвивающие, имитационные, танцевальные и др.), позволяющие выразить эмоциональные состояния, сюжеты, образы, что очень нравится дошкольникам в этом возрасте. Для активизации движений в воде и обеспечения эмоционального подъема на занятиях аквааэробикой вносим нестандартное оборудование (султанчики, цветы, детские гантели.), элементы костюмов (шапочки "рыбок", "лягушек", нарукавники и др.).

Содержание программы носит оздоровительно-развивающий, воспитательный характер и построено в соответствии с концентрическим принципом. Содержание программного материала строится в порядке возрастающей сложности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Цель – оздоровление и физическое развитие детей дошкольного возраста средствами аквааэробики.

Задачи:

- Обучить детей уверенно двигаться в воде под музыку.
- Научить выполнять упражнения в горизонтальном и вертикальном положении тела на глубокой и мелкой воде.
- Научить самостоятельно подбирать несложные элементы для танцевальных импровизаций на воде.
- Развивать плавательные навыки воспитанников через разучивание согласованных упражнений и композиций.
- Развивать у детей чувство ритма, пластику движений посредством аквааэробики.
- Развивать физические качества: координацию движений, выносливость, силу, ловкость, равновесие посредством аквааэробики.
- Воспитывать нравственно-волевые качества (смелость, решительность,

активность).

- Воспитывать доброжелательные отношения воспитанников между собой: чувство взаимопомощи, культуру общения, умение конструктивно договариваться в процессе постановки композиции, умение действовать в интересах коллектива.

Планируемые результаты освоения детьми дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Дельфиненок» 6-7 лет

– проявляет интерес к музыкальному искусству, искусству танца на воде;
– сформировано чувство ритма, пластики в движениях;
– сформирован художественный вкус в соответствии с возрастными особенностями;
– сформировано умение самостоятельно подбирать элементы для танцевальных композиций;
– расширен спектр двигательных умений и навыков в горизонтальном и вертикальном положениях тела в воде;
– повышена динамика развития движений в воде посредством аквааэробики;
– раскрепощен в воде, испытывает чувство радости и удовольствия от движений;
– сформирована грация, пластичность, выразительность движений.

2. Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
1	Правила безопасности на воде	1	
2	Ознакомление с музыкально – ритмическими композициями	6	Итоговое занятие
3	Упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища	8	Итоговое занятие
4	Этапы разучивания аквааэробики с элементами танца	7	Итоговое занятие
5	Упражнения на развитие физических качеств	7	Итоговое занятие
6	Развитие гибкости, пластичности, красоты и эстетического восприятия от выполнения упражнений, и движений на воде; выполнение разнообразных согласованных движений под музыку	3	Итоговое занятие
Итого		**32**	

Длительность одного занятия:	**30 мин**
Количество занятий в неделю/ объём учебной нагрузки (мин)	**1/30 мин**
Количество занятий в месяц/ объём учебной нагрузки (мин)	**4/120 мин**
Количество занятий в учебном году/ объём учебной нагрузки (мин)	**32/16 ч.**

3. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	**32**
2	Количество учебных дней	**32**
3	Количество учебных часов в неделю	**1**
4	Количество учебных часов	**32**
5	Недель в 1 полугодии	**13**
6	Недель во 2 полугодии	**19**
7	Начало занятий	**1 октября**
8	Каникулы	**31 декабря – 11 января**
9	Выходные дни	**Суббота, воскресенье, праздничные дни**
10	Окончание учебного года	**31 мая**
11	Сроки промежуточной аттестации	**В конце освоения модулей (ноябрь, январь, март, май,)**

4. Рабочая программа

4.1. Рабочая программа модуля «Правила безопасности на воде»

Месяц	№ занятия	Тема	Содержание	Материалы	Методическое обеспечение
Октябрь	**1**	Правила безопасности на воде	Правила поведения на занятиях (соблюдение дисциплины, выполнение действий по сигналу педагога, организованный вход и выход из воды, запрещенные действия в воде, соблюдение правил безопасности при проведении игр, использование необходимого оборудования, действия по сигналу)	Плавательная доска, надувные: круги, мячи, игрушки, нарукавники, гимнастические палки, обручи	Аквааэробика. 120 упражнений. / Э. Профит, П. Лопез. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 3 стр.

4.2. Рабочая программа модуля «Ознакомление с музыкально-ритмическими композициями»

Месяц	№ занятия	Тема	Содержание	Материалы	Методическое обеспечение
Октябрь	**2-3**	Ознакомление с музыкально-ритмическими композициями	Правила построения музыкально-ритмических композиций (выбор музыкального сопровождения, подбор упражнений, перестроений, соответствующих музыке, выбор необходимого оборудования и атрибутов, подбор костюмов, ориентиров)	Аквагантели. Нарукавники. Нудлс (поролоновая аквапалка). Мячи разных размеров.	Аквааэробика. 120 упражнений. / Э. Профит, П. Лопез. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 17 стр.
	4	Ознакомление с музыкально-ритмическими композициями	Выполнения упражнений в воде с гибкими палками под музыку;	Плавательная доска, нудлы или	Аквааэробика. 120 упражнений. / Э. Профит,

			разучивание различных коллективных упражнений. Выполнение тестовых упражнений «Медуза», «Торпеда», «Доплыви до игрушки». Спортивное развлечение «Путешествие в подводное царство»	поролоновая «лапша» из легкого полиуретана.	П. Лопез. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 33 стр.
Ноябрь	**5-6**	Ознакомление с музыкально-ритмическими композициями	Обучение синхронным скоординированным движениям не только в своей тройке и в общей композиции. Корректирование работы рук и ног при плавании брассом. Выполнение простейших переворотов. Создание мотивации к творческой деятельности	Пластмассовые кубики, султанчики. Аквагантели.	Аквааэробика. 120 упражнений. / Э. Профит, П. Лопез. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 9 стр.
	7	Промежуточная аттестация – итоговое занятие			

4.3. Рабочая программа модуля «Упражнения на развитие мышечных групп»

Месяц	**№ занятия**	**Тема**	Содержание	**Материалы**	**Методическое обеспечение**
Ноябрь	**8**	Упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку	Обучение передвижению по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями	Гимнастические палки	Аквааэробика. 120 упражнений. / Э. Профит, П. Лопез. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 6 стр.

Декабрь	**9**	Упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку	Обучение передвижению по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями	Цветные поплавки. Мячи разных размеров. Кольца резиновые.	Аквааэробика. 120 упражнений. / Э. Профит, П. Лопез. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 19 стр.
	10-12	Упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку	Координирование синхронности движений при выполнении различных упражнений; формирование умения выполнять переворот у края бассейна, продолжая движение в обратном направлении. Выполнение разных движений под Аквааэробика. музыку с согласованием их друг с другом; способствование творческой деятельности детей при выполнении упражнений под музыку	Цветные поплавки. Мячи разных размеров. Кольца резиновые.	Аквааэробика. 120 упражнений. / Э. Профит, П. Лопез. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 49 стр. 120 упражнений. / Э. Профит, П. Лопез. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 6 стр.
	13	Упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку	Обучение попеременным движениям ног вверх- вниз; руки – поочередные круговые движения); постепенное усложнение упражнений, для координации рук и ног при плавании данными способами; способствование эмоциональному раскрепощению детей при помощи игр в воде	Цветные поплавки. Мячи разных размеров. Кольца резиновые.	Аквааэробика. 120 упражнений. / Э. Профит, П. Лопез. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 61 стр.

Январь	**14**	Упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку	Обучение передвижению по дну бассейна различными видами ходьбы, бега и прыжками в сочетании с дыхательными упражнениями	Гимнастические палки Цветные поплавки. Мячи разных размеров. Кольца резиновые.	Аквааэробика. 120 упражнений. / Э. Профит, П. Лопез. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 6 стр.
	15	Промежуточная аттестация – итоговое занятие			

4.4. Рабочая программа модуля «Разучивание аквааэробики с элементами танца»

Месяц	№ занятия	Тема	Содержание	Материалы	Методическое обеспечение
Январь	**16**	Этапы разучивания аквааэробики с элементами танца	Выполнение комплексов групповых упражнений под музыку с предметами и без. Комплекс аквааэробики с гантелями, нулдсами. Развлечение на воде «Путешествие юных моряков»	Султанчики, гимнастические палки	Аквааэробика. 120 упражнений. / Э. Профит, П. Лопез. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 23 стр.
Февраль	**17**	Этапы разучивания аквааэробики с элементами танца	Переход к упражнениям под музыку, с целью сплачивания детей при помощи специально подобранных игр, проводимых в воде. Снятие напряжения, тревожности и повышенной агрессивности средствами игры совместных упражнений	Пластмассовые кубики, султанчики. Аквагантели.	Аквааэробика. 120 упражнений. / Э. Профит, П. Лопез. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 30 стр.

	18	Этапы разучивания аквааэробики с элементами танца	Движения в разных перестроениях, различные упражнения с предметами в паре под музыку. Показательные выступление с комплексом аквааэробики с мячами, нулдсами в парах, тройках	Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.	Аквааэробика. 120 упражнений. / Э. Профит, П. Лопез. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 39 стр.
	19	Этапы разучивания аквааэробики с элементами танца	Движения в разных перестроениях, различные упражнения с предметами в паре под музыку. Показательные выступление с комплексом аквааэробики с мячами, нулдсами в парах, тройках	Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.	Аквааэробика. 120 упражнений. / Э. Профит, П. Лопез. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 39 стр.
	20	Этапы разучивания аквааэробики с элементами танца	Способствование качественному выполнению упражнений соблюдению синхронности; корректирование работы ног в плавании стилем «кроль»; формирование умения синхронно выполнять движения в паре; побуждение желания заниматься в воде под музыку	Султанчики, гимнастические палки.	Аквааэробика. 120 упражнений. / Э. Профит, П. Лопез. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 45 стр.
Март	**21**	Этапы разучивания аквааэробики с элементами танца	Способствование качественному выполнению упражнений соблюдению синхронности; корректирование работы ног в плавании стилем «кроль»; формирование умения синхронно выполнять движения	Султанчики, гимнастические палки.	Аквааэробика. 120 упражнений. / Э. Профит, П. Лопез. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 45 стр.

			в паре; побуждение желания заниматься в воде под музыку		
	22	Промежуточная аттестация – итоговое занятие			

4.5. Рабочая программа модуля «Упражнения на развитие физических качеств»

Месяц	**№ занятия**	**Тема**	**Содержание**	**Материалы**	**Методическое обеспечение**
Март	**23-24**	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений. Обучение погружению под воду без чувства страха на задержку дыхания	Пластмассовые кубики, султанчики.	Аквааэробика. 120 упражнений. / Э. Профит, П. Лопез. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 9 стр.
Апрель	**25-26**	Упражнения на развитие физических качеств	Обучение синхронным скоординированным движениям не только в своей тройке и в общей композиции. Корректирование работы рук и ног при плавании брассом. Выполнение простейших переворотов. Создание мотивации к творческой деятельности	Пластмассовые кубики, султанчики. Аквагантели.	Аквааэробика. 120 упражнений. / Э. Профит, П. Лопез. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 9 стр.
	27-28	Упражнения на развитие физических качеств	Обучение элементам спортивного плавания способами «Брасс» и «Кроль на спине» (ребенок принимает горизонтальное положение тела	Пластмассовые кубики, султанчики. Аквагантели.	Аквааэробика. 120 упражнений. / Э. Профит, П. Лопез. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 42 стр.

			на спине; ноги выполняют попеременные движения вверх-вниз; усложнение упражнений, для координации рук и ног при плавании данными способами. Выполнение комплексов групповых упражнений под музыку с предметами и без		
	29	Промежуточная аттестация – итоговое занятие			

4.6. Рабочая программа модуля «Развитие гибкости, пластичности, красоты»

Месяц	№ занятия	Тема	Содержание	Материалы	Методическое обеспечение
Май	**30**	Упражнения на развитие физических качеств	Развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений. Обучение погружению под воду без чувства страха на задержку дыхания	Пластмассовые кубики, султанчики.	Аквааэробика. 120 упражнений. / Э. Профит, П. Лопез. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 9 стр.
	31	Развитие гибкости, пластичности, красоты и эстетического восприятия от выполнения упражнений, и движений на воде	Закрепление навыка выполнения упражнений в воде с гибкими палками под музыку; разучивание различных коллективных упражнений	Гимнастические палки, султанчики	Аквааэробика. 120 упражнений. / Э. Профит, П. Лопез. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 12 стр.
	32	Развитие гибкости, пластичности, красоты и эстетического восприятия от выполнения упражнений, и	Выполнения упражнений в воде с гибкими палками под музыку; разучивание различных коллективных упражнений.	Плавательная доска, нудлы или поролоновая «лапша» из легкого	Аквааэробика. 120 упражнений. / Э. Профит, П. Лопез. – Ростов н/Д:

		движений на воде Промежуточная аттестация – итоговое занятие	Выполнение тестовых упражнений «Медуза», «Торпеда», «Доплыви до игрушки». Спортивное развлечение «Путешествие в подводное царство»	полиуретана.	Феникс, 2006. – 33 стр.

5. Оценочные материалы

Промежуточная аттестация освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Дельфиненок» проводится после каждого модуля.

Основной метод: наблюдение за воспитанниками в процессе двигательной деятельности, выполнение специально подобранных игровых заданий. Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей,
- спортивные развлечения и праздники на воде.

Диагностическая карта освоения программы «Дельфиненок» для детей 6-7 лет

№ п/п	Ф.И. ребёнка	Общеразвивающие и профилактические упражнения	Упражнения наразвитие физических качеств	Упражнения наразвитие группы мышц	Плавательные упражнения
1					
2					
1					
2					

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие уровни:

– ***качество сформировано*** означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован,автоматизирован, ребёнок сам выполняет упражнение;

– ***в стадии формирования*** говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения, ребёнок выполняет задание с помощью взрослого;

– «***точка роста» на перспективу*** – ребёнок не выполняет упражнение.

Диагностическая карта определения сформированностидвигательных навыков в воде

ФИ ребенка	Продолжительность задержки дыхания в воде /упр. «Медуза»/	Умение скользить и лежать на воде /упр. «Стрела»/	Умение скользитьпо поверхности сработой ног /упр. «Торпеда»	Уровень интереса к плаванию /наблюдение/	Общий балл
1					

Упражнение «Медуза»

Цель: *определение продолжительности задержки дыхания у детейстаршего дошкольного возраста.*

Задание: сделать глубокий вдох, задержать дыхание, лечь на вод*у.*

– ***качество сформировано*** (3 балла) - более 20 сек.

– ***в стадии формирования*** (2 балла) - 10-20 сек.

– «***точка роста» на перспективу*** (1 балл) - менее 10 сек.

Упражнение «Стрела»

Цель: *изучение умения скользить по поверхности.*

Задание: встать руки вверх, оттолкнуться от бортика, скользить по воде как можно дальше.

– ***качество сформировано*** (3 балла) - толчок в горизонтальном направлении, ребенок скользит по поверхности 4-5 м.

– ***в стадии формирования*** (2 балла) - не очень сильный толчок, ребенок скользит 3- 4 м.

– «***точка роста» на перспективу*** (1 балл) - ребенок вместо толчка осуществляет падение в
воду, скользит всего 2-3 м.

Упражнение «Торпеда»

Цель: *определение умения скользить по поверхности с работой ног «кролем».*

Задание: встать руки вверх, оттолкнуться от бортика, скользить по воде,работая прямыми ногами вверх-вниз, как при кроле.

– ***качество сформировано*** (3 балла) - толчок в горизонтальном направлении, ребенок проплывает весь бассейн с работой ног на задержке дыхания.

– ***в стадии формирования*** (2 балла) - не очень сильный толчок, ребенок проплывает сработой ног на задержке дыхания 4 м и более.

– «***точка роста» на перспективу*** - (1 балл) - ребенок проплывает с работой ног на задержкедыхания менее 4 м.

Определение степени заинтересованности

Цель: *изучение уровня интереса у детей старшего дошкольного возраста к плаванию.*

Для этого методом *наблюдения* отслеживаются эмоциональные реакции детей: заинтересованность; преобладание положительных эмоций; умение работать в группе; работоспособность.

3 балла - только положительные эмоции, высокая активность, работоспособность, слаженно работает в группе.

2 балла - положительные эмоции преобладают, ребенок достаточноактивен, работоспособен.

1 балл - мало положительных эмоций, ребенок пассивен,

безынициативен.

Итогом освоения программного материала является созданная совместно с воспитанниками музыкально - ритмическая композиция, которую воспитанники демонстрируют на открытых мероприятиях.

6. Организационно-педагогические и материально – технические условия реализации программы

Программа рассчитана на детей от 6 до 7 лет независимо от наличия у них специальных физических и умственных данных.

Срок реализации программы: 11 месяцев (октябрь-август).

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 30 минут (академический час).

Наполняемость группы: от 1 до 12 человек.

Основные принципы, заложенные с основу работы:

1. **Систематичность.** Занятия аквааэробикой должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.
2. **Доступность.** Предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению. Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям.
3. **Наглядность.** Предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование.
4. **Последовательность и постепенность.** При обучении детей аквааэробике простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых движений. К ним следует приступать только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих.
5. **Индивидуальность подхода –** учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.

Материально – техническое обеспечение

Наличие технических средств обучения

- Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
- Игрушки и предметы, с изменяющейся плавучестью разных форм и размеров.

- Аквагантели.
- Нарукавники.
- Нудлс (поролоновая аквапалка).
- Мячи разных размеров.
- Кольца резиновые.
- Свисток.
- Секундомер.
- Цветные поплавки.
- Музыкальный центр.
- Фонограммы, соответствующие возрасту воспитанников, музыка для релаксации.

Наглядно - методические пособия:

* Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения вбассейне» - 2 шт.
* Иллюстрации с изображением водных видов спорта - 8 шт.
* Картинки с изображением морских животных - 5 шт.
* Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания - 9 шт.
* Картотека видеоматериалов для теоретических занятий – 5 видеофильмов.
* Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде - 30 треков.
* Картотека игр и упражнений на воде - 100 карточек.
* Комплексы дыхательных упражнений – 8 шт.
* Картотека комплексов упражнений по акваэробике - 15 шт.
* Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании - 30 шт.

7. Методическое обеспечение Программы

1. Аквааэробика. 120 упражнений. / Э. Профит, П. Лопез. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 128 стр., ил.
2. Яблонская С.В. Физкультура и плавание в детском саду. Сфера, Москва, 2008 г.
3. «Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ» под редакцией Н.В. Микляевой.
4. Хрущева О.С. Спортивное развлечение в бассейне. 2008 г.

8.Список литературных источников.

1. Дэбби Лоуренс, Аквааэробика. Упражнения в воде М.: ФАИР – ПРЕСС, 2000
2.Яных Е.А., Захаркина В.А. Аквааэробика. М.: Донецк: Сталкер, 2006 г.
3. Василец В. Аквааэробика:учебно-методическое пособие., Пинск, 2016 г.
4. Арзамасцева Л., Морозова Л. Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ. Из-во «Аркти», 2011 г.

5. Лернет Г., Лахман И. Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста. пер. с немецкого. М., Физкультура и спорт, 1973 г.
6. Сочекванова Е.А. Комплексы утреней гимнастики для детей 3-4: Методическое пособие. Спб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС. 2005 г.
7. Вавилова Е.Н. РАЗВИВАЙТЕ у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М.: Просвещение, 1981 г.
8. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 1990 г.
9. Лескова Г.П. и др. Общазвивающие упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 1981
10. Иова Е.П., Иоффе А.Я. Головчинер О.Д. Утренняя гимнастика под музыку. М.: Просвещение, 1997 г.
11. Величко О. А. Сохранение и укрепление здоровья детей как результат профессиональной компетентности педагогов ДОУ [Текст] // Проблемы и перспективы развития образования: материалы III междунар. науч. конф. (г. Пермь, январь 2013 г.). — Пермь: Меркурий, 2013 — С. 49-51.
12. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы /Авт.-сост. О.Н. Моргунова. - Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007 г.

9. Электронные образовательные ресурсы

https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2017/11/20/kartoteka-didakticheskih-igr-o-sporte
https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2013/07/07/konspekt-zanyatiya-po-fitnes-aerobike
https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-po-fitnesu-dlya-detey-letbazovie-dvizheniya-aerobiki-2275489.html