

Дошкольное Образовательное Бюджетное Учреждение
«Детский сад комбинированного вида «Южный» Муниципальное

Программа

«Развитие координационных способностей, необходимых для обучения плаванию, при помощи гидроаэробики с элементами синхронного плавания».

**Срок реализации программы: -2 года.
Возраст учащихся: 5 – 7 лет.**

Автор: инструктор по физическому воспитанию первой квалификационной категории: Субботиной Вероники Вадимовны.

г. Всеволожск.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. Пояснительная записка.
2. Направленность программы.
3. Разделы программы.
4. Методическое обеспечение.
5. Формы занятий.
6. Критерии оценивания результатов .
7. Упражнения для комплекса гидроаэробики.
8. Список используемой литературы.

Пояснительная записка.

Актуальность данной темы состоит в том, что за последние годы состояние здоровья детей примерно 80% имеют аномалию осанки, деформацию стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза.

Требования современной педагогики побуждают специалистов к поиску новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. Необходимо найти такие программы, с использованием приемов и методов обучения, в которых должен быть учтен весь комплекс решения соматических, интеллектуальных и физических проблем в развитии детей. Именно этим критериям отвечает методика работы.

Гидроаэробика – вид физической культуры , связанный с выполнением гимнастических упражнений в воде без поддерживающих средств с элементами плавания, гимнастики, атлетизма, йоги, хореографии и акробатики.

Соппротивление воды при выполнении различных упражнений оказывает дополнительное воздействие на опорно-двигательный аппарат. Незаменимо также и закаливающее воздействие воды на организм. Упражнения под музыку помогают ребенку с чувством страха – отвлечься , расслабиться . Комплекс гидроаэробики с элементами синхронного плавания проводится в разминочной части урока. Для достижения результатов необходим навык плавания . Поэтому комплекс подбирается специально, для детей старшей и подготовительных групп. Уникальное сочетание физических упражнений с музыкой, элементов гимнастики и хореографии развивает ритмическое чувство, координацию, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

Цель программы:

Развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений гидроаэробики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Укреплять здоровье детей с помощью гидроаэробики;
2. Научить детей уверенно и безбоязненно двигаться в воде под музыку;
3. Развивать у детей чувство ритма, пластику движений;
4. Совершенствовать развитие физических качеств;
5. Укреплять сухожилия связочно-суставного аппарата.

Направленность программы:

1. Укрепление мышц рук и плечевого пояса.
2. Укрепление мышц брюшного пресса.
3. Укрепление мышц спины и таза.
4. Укрепление мышц ног.
5. Увеличение гибкости и подвижности суставов.
6. Развитие координационных способностей.
7. Формирование осанки.
8. Расслабление и релаксация.
9. Профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Основные принципы программы:

- 1. Принцип системности.** Работа проводится системно, два раза в неделю.
- 2. Принцип гуманизации.** В процессе формирования личности ребёнка педагог учитывает все его особенности.
- 3. Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей.** Педагог распределяет нагрузку с учётом возраста и индивидуальных особенностей ребёнка.

4. Принцип интеграции. Содержание программы организационно реализуется в комплексно – тематическое планирование воспитательно-образовательного процесса.

5. Принцип координации. Инструктор по физической культуре (обучение плаванию) координирует работу с другими специалистами:

- педагогом-психологом,
- врачом,
- медицинской сестрой,
- учителем-логопедом,
- воспитателем,
- музыкальным руководителем.

6. Принцип преемственности с семьёй:

- Организация практических консультаций,
- Открытые просмотры.
- Анкетирование.

Основные упражнения гидроаэробики подразделяются:

1. Ходьба
2. Танцевальные шаги
3. Упражнения для рук и плечевого пояса
4. Упражнения для туловища
5. Упражнения для ног
6. Упражнения на гибкость и подвижность суставов.

Разделы программы:

1	Упражнения на суше, ознакомительные с формой движения, на гибкость и подвижность суставов.
2	Ознакомительный материал.
3	Упражнения на воде.
4	Гидроаэробика.
5	Игры в воде.

Формы занятий:

1	Учебные занятия – усвоение нового материала.
2	Тренировочные занятия – многократное повторение, от обучения до совершенствования..
3	Контрольные занятия.

Методы занятий:

Слова и звукового воздействия.	Объяснение, рассказ, указание, музыкальное сопровождение.
Наглядные.	Показ упражнений инструктора по плаванию, показ на примере ребенка выполняющего упражнения в полной мере указанных требований.
Практические.	Варьирование физического упражнения, Варьирование внешних условий и состояния занимающихся.

Ожидаемый результат

- 1.** Осознание взрослыми и детьми понятия «Здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
- 2.** Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
- 3.** Овладение навыками оздоровления.
- 4.** Снижение уровня заболеваемости детей (снижение количества заболеваний и их продолжительности, отсутствие обострений, суммарные показатели положительной динамики развития детей, повышение индекса здоровья, отсутствие травматизма и др.).
- 5.** Рост показателей физической подготовленности детей.

6. Сформированность безопасного для здоровья поведения, потребности соблюдения гигиенических норм и правил.
7. Повышение уровня физического и психического здоровья, развития психических функций. Снижение уровня тревожности и инфантилизма.
8. Развитие эмоциональной сферы, создание условий психологического комфорта ребенка в детском саду.
9. Обеспечение преемственности художественного, творческого, эстетического и т.д. развития детей.
10. Повышение профессионального мастерства педагогов.

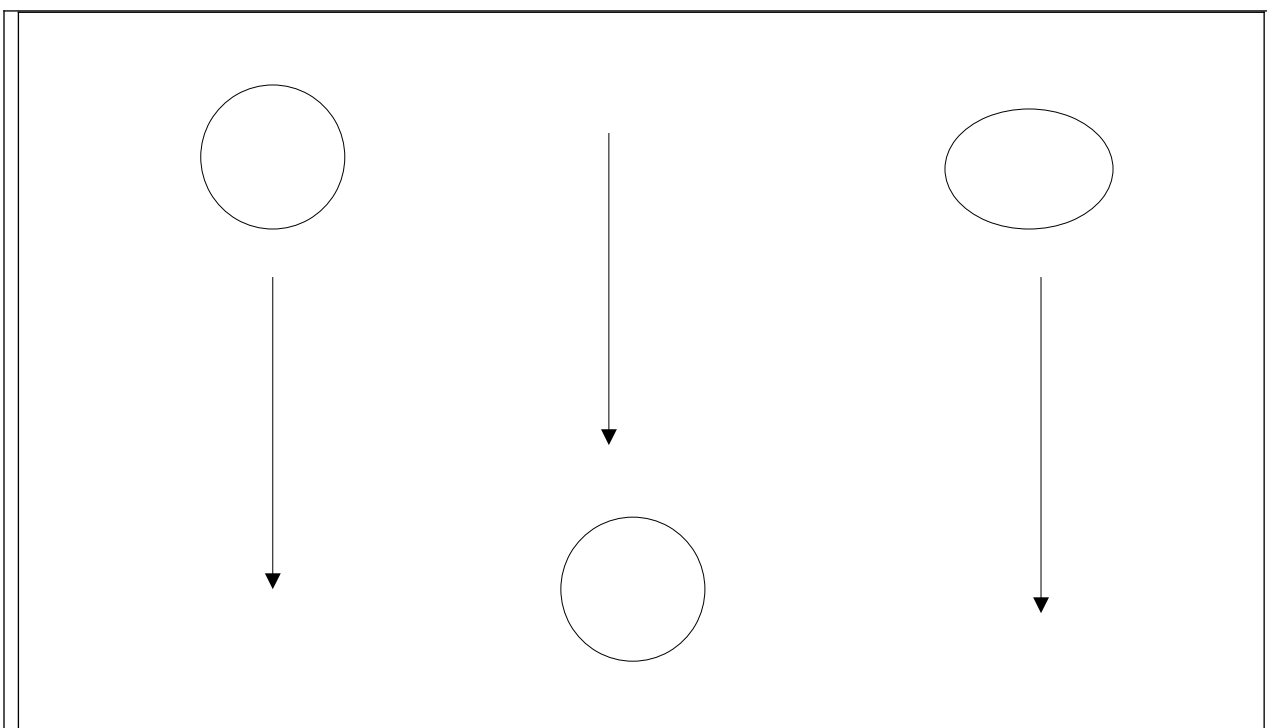
Мониторинг уровня подготовки детей подготовительной группы по гидроаэробике

Требования:

1. Синхронно выполнять упражнения комплекса гидроаэробики, уметь перестраиваться
2. Ориентироваться в бассейне, уметь перестраиваться.
3. Выполнять упражнения под музыку контролируя свои движения .
4. Уметь слушать сигналы инструктора.

Контрольные упражнения:

1. « Найди свое место» Игрет музыка, дети двигаются в разных направлениях, выполняя танцевальные движения. По команде, дети становятся возле бортиков в шахматном порядке.



2. « Стрелочка на груди» Встать возле бортиков, лицом друг к другу, в шахматном порядке. По команде , положить руки на воду, оттолкнуться от бортика и скользить к противоположному бортику, не задев соседа который движется на встречу.

3. « Стрелочка на спине» Встать лицом к бортику, взяться руками за поручень, зацепиться за него стопами. Лечь на воду в положении на спине, руки вверху. По команде согнуть ноги в коленном суставе, оттолкнуться и скользить к противоположному бортику.

4. Комплекс гидроаэробики.

Таблица оценки уровня подготовки

№ Контрольного упражнения	Балл за данное упражнение	Незначительные ошибки, неточное выполнение детали техники.	Упражнение выполнено со значительными ошибками, искажившими технику.
1	2	-	-
2	6	4	-
3	10	8	5
4	10	8	5

Уровень подготовки: Низкий – набрать не менее 16 баллов., Средний – набрать не менее 22 балла., Высокий - набрать не менее 26 баллов.

Упражнение №1	Упражнение №2	Упражнение №3	Упражнение №4
2 балла – ставится за умение двигаться, выполняя произвольные, танцевальные движения из ранее выученных упражнений.	6 – баллов ставится: упражнение выполнено от одного бортика к другому на задержке дыхания. Руки вытянуты вперед, голова между рук. Выполнить упражнение одновременно со своими товарищами. 4 – балла ставится: Упражнение выполняется с опережением или с запозданием, что приводит к нарушению синхронности.	10 – баллов ставится: Если принято правильное исходное положение на спине. Руки вверху, голова лежит на руках. По первому сигналу ноги согнуты в коленях, по второму происходит толчок от бортика и скольжение к противоположному. 8 – баллов ставится: Упражнение выполняется с опережением или с запозданием, что приводит к нарушению синхронности. 5 – баллов ставится: Неправильное положение тела во время скольжения на спине.	10 – баллов ставится: Комплекс гидроаэробики выполняется синхронно. Дети должны уметь контролировать свое местоположение, перестраиваться, слышать музыкальный рисунок и сигналы инструктора. 8 – баллов ставится: Комплекс выполняется технически правильно. Самоконтроль не постоянен. 5 – баллов ставится: Комплекс выполняется без согласования движений друг с другом.

Критерии оценки:

Высокий уровень подготовки:	Средний уровень подготовки:	Низкий уровень подготовки:
Необходимо выполнять все предложенные упражнения без ошибок. Возможны незначительные ошибки при выполнении комплекса	Необходимо уметь выполнять все предложенные упражнения. Возможны незначительные ошибки при выполнении этих упражнений.	Предложенные упражнения выполняются с ошибками, искажающими технику. -Безошибочно нужно выполнить упр. «Найди

гидроаэробики.		свое место» -Упр. «Стрелочка на груди» допустимо выполнить с незначительными ошибками.
----------------	--	---

Упражнения для комплекса гидроаэробики с элементами синхронного плавания (подготовительная группа)

Дети располагаются в шахматном порядке, с двух сторон бортика бассейна, лицом друг к другу.

№	Исходное положение	Описание упражнения
1	Руки в стороны	Приставной шаг выполняется от бортика к бортику
2	Руки в стороны	Приставной шаг – руки вверх. Приставной шаг – руки в стороны.
3	Руки согнуты в локтевом суставе, ноги вместе.	Прыжки на двух ногах к противоположному бортику, помогая себе руками
4	Одна рука поднята вверх, другая опущена	«Лодочка» - идти или бежать, выполняя руками мельницу вперед.
5	Выпрямленные руки лежат на поверхности воды.	«Лягушата» передвигаться от бортика к бортику, работая руками как при плавании брасом.
6	Стоя лицом к бортику	Прыжки на двух ногах, спиной вперед.
7	Руки вытянуты вперед.	«Дельфины» Толчком от дна бассейна, прыгнуть вперед.
8	Стоя боком к бортику, одной рукой придерживаясь за поручень.	Круговые движения рукой вперед. Затем – назад.
9	См. упр. 8	Свободной рукой толкать воду в направлении вперед-назад.

10	Лечь на воду лицом вниз, держась руками за поручень.	«Мотор» работать ногами как при плавании кролем, выполнять выдохи в воду.
11	См. упр. 10	Выполнять движения ногами в стороны – вместе, согласовывая с дыханием.
12	Лечь на спину, зацепившись стопами за поручень, руки вверху.	По сигналу согнуть ноги в коленном суставе. и оттолкнуться от бортика в направлении противоположного.
13	См. упр. 12	«Весла» выполнять движения руками как при плавании на спине.
14	Лечь на воду лицом вниз, держась руками за поручень.	Выполнять движения ногами в стороны – вместе, согласовывая с дыханием.
Упражнения на гибкость и подвижность в суставах выполняются в заключительной части урока (все упражнения выполняются на задержке дыхания)		
15	«Бабочка»	И.П. лечь на воду ,на грудь на задержке дыхания, руки в стороны, ноги вытянуть назад. Соединить стопы и подтянуть их как можно ближе к тазобедренному суставу. Из этого положения стараться коленями тянуться к потолку, а таз опускать вниз.
16	«Корзинка»	И.П. лечь на воду ,на грудь на задержке дыхания, руки в стороны, ноги вытянуть назад. Перевести руки назад, захватить голеностопные суставы. 1. Тянуть пятки к ягодицам. 2. Тянуть пятки от ягодиц, прогибаясь.
17	«Рыбка»	И.П. лечь на воду ,в положении стрелочка, на грудь на задержке дыхания, Выполнять движения, похожие на наклоны. Руки движутся по

		направлению к ногам в одну, а затем в другую сторону.
18	«Лягушонок»	И.П. лечь на воду на задержке дыхания Руки в стороны, ноги в стороны. Согнуть ноги в коленном и тазобедренном суставе, соединить стопы на уровне груди. Захватив руками стопы подтягивать их к груди
19	«Кошечка, собачка»	И.П. лечь на воду на задержке дыхания Руки в стороны, ноги в стороны (расслаблены) Медленно выгибать и прогибать спину.

Список литературы:

1. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. И.Большакова «Маленький дельфин» г.Ижевск.
2. Физкультура и плавание в детском саду С.В. Яблонская, С.А. Циклис. ТЦ Сфера 2008г.
3. Плавание: лечение и спорт Н.Н. Кардамонова Ростов н/Д: Феникс, 2001

Диагностика детей подготовительной группы № 7 май 2010																	
№	Ф.И.О.	Номер контрольного упражнения						Сумма баллов	Уровень подготовки								
		1	2	3	4	Уровень	Кол-во чел.			%							
1	Буулатова К.	3	5	7	7	22	В	<table border="1"> <tr> <td>Высокий</td> <td>13</td> <td>76</td> </tr> <tr> <td>Средний</td> <td>1</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>Низкий</td> <td>3</td> <td>29</td> </tr> </table>	Высокий	13	76	Средний	1	5	Низкий	3	29
Высокий	13	76															
Средний	1	5															
Низкий	3	29															
2	Кульmeneва К.	3	5	-	-	8	Н										
3	Подложнова Д.	3	5	10	10	28	В										
4	Гордеева В.	3	5	10	10	28	В										
5	Макаренко В.	3	5	10	10	28	В										
6	Сиротина К.	3	5	10	10	28	В										
7	Сластухина						н/а										

	Ю.								
8	Тращенко А.							н/а	
9	Черкесова К.	3	5	5	5	18		С	
1 0	Винников К.	3	5	-	-	8		Н	
1 1	Жуков А.							н/а	
1 2	Зотов И.	3	5	10	10	28		В	
1 3	Назаров В.							н/а	
1 4	Мацнев Д.							н/а	
1 5	Федоров Ф.	3	5	10	10	28		В	
1 6	Сторожилов В.	3	5	10	10	28		В	
1 7	Шавров И.	3	5	-	-	8		Н	
1 8	Вдовенко А.							н/а	
1 9	Комзолов Д.	3	5	10	10	28		В	
2 0	Деникин И.	3	5	10	10	28		В	
2 1	Рева И.	3	5	10	7	25		В	
2 2	Колосова С.	3	5	10	10	28		В	
2 3	Олейник К.	3	5	10	10	28		В	
Диагностика детей подготовительной группы № 1									
1	Чижонюк Ю	3	5	10	10	28		В	
2	Чеботару К							н/а	
3	Михеева Л							н/а	
4	Головина Н							н/а	
5	Кожаква Д							н/а	
6	Марченко А	3	5	7	7	22		В	
7	Рябинина Л	3	5	10	10	28		В	
8	Алин Д							н/а	
9	Чепига С	3	5	10	10	28		В	
1	Овсенян З	3	5	-	7	15		С	
							Уровень	Кол- во чел.	%
							Высокий	6	75
							Средний	1	12
							Низкий	1	12

0								
1 1	Чебан Д	3	5	10	10	28	В	
1 2	Волков К	3	5	10	10	28	В	
1 3	Николаев Д	3	5	-	-	8	Н	