

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 11  
Пушкинского района Санкт-Петербурга  
196627, Санкт-Петербург, п. Шушары, тер. Ленсоветовский д. 35, строение 1.

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом ГБДОУ  
детский сад № 11 Пушкинского района СПб  
ПРОТОКОЛ № 1 от 30.08.2024г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
Заведующим ГБДОУ детский сад  
№ 11 Пушкинского района СПб  
Т.Е. Киреева  
ПРИКАЗ № 98-о.д. от 30.08.2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Аквабуль»**

**Возраст учащихся: 3 – 6 лет  
Срок освоения: 1 год**

Разработчик:  
Сорокина Анна Борисовна  
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург,  
2024 год

## Содержание

<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
1.1.	Направленность программы	3
1.2.	Актуальность программы	3
1.3.	Адресат программы	3
1.4.	Уровень освоения	4
1.5.	Объем и срок освоения	4
1.6.	Отличительные особенности программы	4
1.7.	Цель и задачи программы	4
1.8.	Планируемые результаты	4
1.9.	Условия реализации программы и материально техническое оснащение	5
1.10.	Язык реализации	5
1.11.	Форма обучения	5
1.12.	Особенности реализации	5
1.13.	Условия набора и формирования групп	5
1.14.	Формы организации и проведения занятий	5
1.15.	Кадровое обеспечение	5
2.	Учебный план	5
3.	Календарный учебный график	6
	Список литературы	7
	<b>Приложение 1</b>	

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1 Направленность программы** – физкультурно-спортивная. В программу входят средства по физкультурно – ритмическому воспитанию детей, основной на плаванию, аквааэробике, а так же на физкультурно подвижным играм на воде.

### 1.2. Актуальность программы

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

**Аквааэробика** - это популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать детей. Одной из её особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном (в отличии от плавания) положениях тела на глубокой и мелкой воде. При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах.

Выталкивающая сила воды создает благоприятные условия для детей с избыточным весом. Тем более что движения в воде имеют статодинамический характер, что благоприятно воздействует на рост мышечной и уменьшение жировой массы тела. С помощью аквааэробики можно укрепить связки и мышцы, которые с трудом развиваются во время занятий на суше; например, сухожилия, ограничивающие с боков подколенную ямку.

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

Занятия аквааэробикой 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 аквааэробикой включает элементы танца на воде, различных игр и эстафет на воде.

Настоящая программа не дублирует содержание основной общеобразовательной программы в ДООУ, является дополнительной и учитывает специфику работы с детьми дошкольного возраста, возрастные особенности воспитанников дошкольных образовательных учреждений. Ее отличительной особенностью является развернутая деятельность педагога, направленная на обучение детей аквааэробике, в процессе которой происходит развитие физической и общей культуры, гармонии и высокой самооценки, приобщение к здоровому и активному образу жизни.

**1.3 Адресат программы:** возраст детей, участвующих в реализации программы соответствует возрасту детей дошкольного возраста: 3-4 года – младшая группа, 4-5 лет – средняя группа, 5-6 лет – старшая группа, 6-7 лет – подготовительная группа.

Наличие базовых знаний, специальных способностей и определенной физической подготовки не требуется. Важное условие – отсутствие противопоказаний к занятиям физической культурой и наличие отрицательных результатов анализов на энтеробиос и яйцаглист.

#### **1.4 Уровень освоения – общекультурный.**

#### **1.5 Объем и срок освоения.**

Количество часов: 36 (1 раз в неделю).

Срок освоения: 1 год.

#### **1.6 Отличительные особенности программы**

Адаптирована под приоритетное направление детского сада (физическое развитие детей) и является «дополнением» к основной программе. Предназначена для детей всех групп дошкольного возраста, а также различного уровня физического развития. Она направлена на воспитание у ребёнка желания регулярно заниматься физическими упражнениями, чувствовать себя уверенно в водной среде, вести здоровый образ жизни. Дается возможность индивидуального подхода к каждому ребенку.

#### **1.7. Цель и задачи программы**

**Целью программы:** обеспечение оздоровления, закаливания детского организма, всестороннего физического развития средствами музыкальных ритмичных согласованных движений в воде.

**Задачи:**

##### **Оздоровительные:**

- повышение сопротивляемости организма к заболеваниям;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;
- укрепление сухожилий связочно-суставного аппарата;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

##### **Образовательные:**

- формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;
- обучение уверенным и безбоязненным движениям в воде под музыку.

##### **Развивающие:**

- развитие творчества в игровых действиях под музыку в воде;
- выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде;
- развитие чувства ритма, пластики в движениях;
- развитие двигаться под музыку при выполнении упражнений;
- гармоничное развитие мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног;
- развитие плавательных навыков через разучивание согласованных упражнений и композиций.

##### **Воспитательные:**

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

#### **1.8. Планируемые результаты освоения программы**

Планируемые результаты освоение программой следующие:

- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- повышение показателей физического развития детей;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;

развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения

### **1.9. Условия реализации программы и материально техническое оснащение:**

Для реализации данной программы в детском саду должны быть созданы следующие условия:

- Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.
- Техническое обеспечение: бассейн, наличие горячей воды и центральное отопление. Музыкальный центр/колонка, плавательный инвентарь.

### **1.10 Язык реализации**

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

### **1.11 Форма обучения**

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятий:

3-4 года – 15 минут

4-5 лет – 20 минут

5-6 лет – 25 минут

6-7 лет – 30 минут

Количество детей в одной группе составляет 7-12 человек.

Форма обучения – очная.

### **1.12 Особенности реализации**

Основными разделами программы являются аквааэробика и различные виды плавания и перемещения в воде. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий.

### **1.13 Условия набора и формирования групп.**

Набор обучающихся осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей) детей. Конкурсный отбор – отсутствует. Наличие особых умений и навыков не предусмотрено.

### **1.14. Формы организации и проведения занятий.**

Поставленная цель и задачи реализуются через работу с детьми в различных формах работы:

- теоретические занятия;
- практические общие занятия;
- Индивидуальная работа.

Занятия строятся по определенной структуре:

-суша

-вводная часть

-основная часть

-заключительная часть

Форма организации занятий – подгрупповая.

### **1.15 Кадровое обеспечение.**

Для реализации программы необходим педагог дополнительного образования.

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**«Пузырьки» (3-4 лет)**

Содержание элементов	часы		Примечание
	теория	практика	
Инструктаж	1,44ч	-	До 1 минуты на каждое занятие
Разминка на суше	-	7,2ч	До 5 минут на каждое занятие
Разучивание элементов аквааэробики	2	19,6ч	До 15 минут на каждое занятие
Свободное плавание	-	5,76ч	До 4 минут на каждое занятие
	3,44	32,56	
<b>Всего:</b>	<b>36 часов</b>		

**«Осмоножки» (4-5 лет)**

Содержание элементов	Часы		Примечание
	теория	практика	
Инструктаж	2ч	-	До 1 минуты на каждое занятие
Разминка на суше	-	9ч	До 5 минут на каждое занятие
Разучивание элементов аквааэробики	2	16ч	До 10 минут на каждое занятие
Свободное плавание	-	7ч	До 4 минут на каждое занятие
	4	32	
<b>Всего:</b>	<b>36 часов</b>		

**«Скаты» (5-6 лет)**

Содержание элементов	часы		Примечание
	Теория	практика	
Инструктаж	1,2ч	-	До 1 минуты на каждое занятие
Разминка на суше	-	6ч	До 5 минут на каждое занятие
Разучивание элементов аквааэробики	2	22ч	До 20 минут на каждое занятие
Свободное плавание	-	4,8ч	До 4 минут на каждое занятие
	3,2	32,8	
<b>Всего:</b>	<b>36 часов</b>		

**3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Возраст обучающихся	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
Младшая группа (3-4 года)	01.10.2024	30.04.2025	36	36	5 занятий в месяц по 15 минут

Средняя группа (4-5 лет)	01.10.2024	31.04.2025	36	36	5 занятий в месяц по 15 минут
Старшая группа (5-6 лет)	01.10.2024	31.04.2025	36	36	5 занятий в месяц по 15 минут
Подготовительная группа (6-7 лет)	01.10.2024	31.04.2025	36	36	5 занятий в месяц по 15 минут

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Истоки. Базисная программа развитие ребёнка – дошкольника. Л.А. Парамонова, А.Н. Давидчук, К.В. Тарасова и др. – М; Карапуз, 1997-288с.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебник. Под общ. Редак. Проф С.П. Евсеева – М ;Советский спорт.
3. Алиева Т.И., Антонова Т.В. Программа «Истоки» - М.: Просвещение, 2003.
4. Доронова Т.Н. Воспитание, образование и развитие детей в детском саду -М.: Просвещение 2006.
5. Змановский Ю.Ф. Авторская программа “Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях” // Дошкольное воспитание. 1993.
6. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. – М.: Творческий Центр 2004.
7. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение 1978.
8. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. - М., 2004.
9. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников, Просвещение, 2003.
10. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка - М.: АРКТИ, 1997.
11. Потапук А.А., Дидур М.Д., Осанка и физическое развитие детей. Речь 2001,
12. Плохута И.А. Здоровьесберегающая образовательная среда: принципы, организация, мониторинг. - Ханты-Мансийск .: Г П «Полиграфист», 2005.
13. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду, М.: 2000.
14. Рыбачук Н. Проект здоровья; Народное образование, 2002. № 7
15. Коррекционно – педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития. Пособие для практических работников ДОУ. Под общ. ред. д.м.н. Е.М. Мастюковой. \_ 2-е изд., испр. и доп.-М.: АРКТИ, 2004.-
16. Васильев. В. С. Обучение маленьких детей плаванию. М.: ФиС, 1961.
17. Левин Г. Плавание для малышей. Пер. с немецкого. М.: ФиС, 1974.
18. Осокина Т. И. Как научить детей плавать. М., 1959.
19. .Физическая культура в детском саду: Типовая программа. М.: иС, 1984.
20. Физкультура и спорт: малая энциклопедия пер.И.Л.Глейберг М.: -1982г.
21. Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина Обучение плаванию. В детском саду М.. - 1991г.

**Оценочные материалы**

Педагогическая диагностика.

Педагогический анализ проводится 2 раза в год (вводный в октябре, итоговый в мае)

Цель:

- Проанализировать качество усвоения плавательных навыков и умений детьми;
- Выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений;
- Обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или коррекции.

**Протокол обследования навыков плавания.**

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Свободное передвижение в воде: шагом, бегом, на руках, тд.		Прыжки на месте, в стороны, на двух ногах, на одной ноге		Синхронное выполнение упражнений.		Синхронное выполнение комплекса под музыку	
			сентябрь	май	Сентябрь	май	Сентябрь	Май	сентябрь	Май

**При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.**

*-Высокий уровень* (3балла) – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

*-Средний уровень* (2 балла) – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

*-Низкий уровень* (1балл) – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение