

Министерство образования и науки Самарской области
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 378»
городского округа Самара

Принята
на педагогическом совете
протокол № 5 от 28.07.2026



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«АКВААЭРОБИКА»**

Направленность: физкультурно-спортивная

возраст обучающихся: 5-7 лет
срок реализации: 1 год

Разработчики:
Гуляшина Л.Н., инструктор
по физической культуре
Попова Т.Н., ст.воспитатель

Самара, 2026

1. Пояснительная записка

Введение

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Аквааэробика» относится к программам физкультурно-спортивной направленности. Особенности влияния плавания на организм ребенка определяются средой, в которой ребенок выполняет движения. Аквааэробика — это упражнения в воде, выполняемые под музыкальное сопровождение с использованием различного водного инвентаря. Специальное оборудование, используемое во время занятий, а также музыкальное сопровождение делают их эмоциональными, похожими на танец в воде. Дополнительными плюсами этой увлекательной системы тренировок является то, что водная среда значительно снижает нагрузку на суставы, таким образом, полностью исключается возможность каких-либо травм. Регулярная физическая активность дошкольников на занятиях аквааэробикой способствует улучшению состояния их сердечно-сосудистой системы, повышается выносливость и эластичность мышц, развивается концентрация внимания, память, музыкальность, чувства ритма и пространства, нормализуется нервная система. Систематические упражнения оптимизируют рост, вес детей, дают прекрасную возможность уменьшить количество пропущенных дней по причине ОРВИ и простудных заболеваний.

В процессе работы в бассейне дошкольного учреждения по программе "Обучение плаванию в детском саду" Т.И. Осокиной, мы столкнулись с проблемой недостатка количества часов, отведенных на занятия плаванием (36 часов в год), ведь этого времени совершенно недостаточно для того, чтобы дошкольники в полной мере освоили курс обучения плаванию. Для устранения этих недостатков и для того, чтобы дети быстрее привыкали к воде, не боялись её и постепенно обучались правильным элементам плавания была разработана и введена в процесс обучения и воспитания дополнительная программа по аквааэробике (направленность: физкультурно-спортивная).

Таким образом, **актуальность программы** заключается в том, что она способствует развитию физических качеств занимающихся, укреплению их здоровья и формированию здорового образа жизни, что особенно значимо в современных условиях, когда катастрофически снижается двигательная активность детей старшего дошкольного возраста. Новизна программы заключается в том, что она направлена на решение ни одной задачи обучения, а имеет комплексный подход к обучению и оздоровлению дошкольников.

Аквааэробика, 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, формированию правильной осанки, при одновременном укреплении всех групп мышц. Выполнение упражнений в игровой форме с музыкальным сопровождением, с высоким уровнем положительных эмоций, закаливающим эффектом и реализацией других оздоровительных задач — это залог успешного обучения и воспитания дошкольников.

Новизна программы

Программа носит вариативный характер используемых с детьми методов и приемов, что обеспечивает психолого-педагогическую поддержку физического развития детей. Программа построена по тематическому принципу. Отличительными особенностями данной программы является её практическая направленность, реализуемая через участие детей в музыкально-ритмических композициях на воде. Основана на использовании игровых упражнений: игропластика, подвижные игры и специальные игровые задания.

Педагогическая целесообразность данной программы определена тем, что ориентирует воспитанника на приобщение к физической культуре и здоровому образу жизни, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего результата в физическом развитии. Обучающиеся приобретают общую

эстетическую и физическую культуру. В процессе обучения происходит ознакомление детей с основами ритмики и элементами плавания. Так же ведётся индивидуальная работа по исправлению, имеющихся недостатков (неправильная осанка, сколиоз, лордоз, плоскостопие). Занятия состоят из 3 частей, что является оптимальным для усвоения предлагаемой программы.

Цель программы «Аквааэробика»: сохранение и укрепление здоровья, формирование у детей привычки к здоровому образу жизни, совершенствование полученных умений и навыков дошкольников различным видам упражнений в воде, обучение безопасному поведению на воде, закаливание организма, развитие физических качеств дошкольников (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация).

К задачам можно отнести:

Оздоровительные задачи:

- приобщение детей к здоровому образу жизни;
- активизация деятельности различных внутренних органов и систем;
- снятие статического напряжения,
- содействие закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- предупреждение искривления позвоночника и возникновения плоскостопия;
- гармоничное развитие почти всех мышечных групп;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Образовательные задачи:

- формирование навыков выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде;
- развитие выносливости, гибкости, силы, координации движений, чувство равновесия;
- развитие самоконтроля и самооценки при выполнении физических упражнений под музыку;
- формирование представлений о своем теле, о способах сохранения своего здоровья.

Воспитательные задачи:

- привитие гигиенических навыков;
- побуждение стремления к качественному выполнению движений;
- создание у детей радостного и бодрого настроения.

Возраст детей занимающихся по данной программе 5-7 лет. Для занятий по данной программе принимаются желающие дети (на основе добровольности, при отсутствии медицинских противопоказаний к занятию). В одной группе должно быть не более 15 человек.

Сроки реализации программы с сентября по август (1 год).

Формы обучения: занятие – является основной формой работы с детьми. Занятия по аквааэробике имеют определенную структуру:

- 1 часть – разминка;
- 2 часть - основной комплекс;
- 3 часть –заминка и стрейчинг (восстановление дыхания, легкая растяжка).

Формы организации деятельности по группам

Режим занятий: продолжительность занятий 30 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Общее количество часов в год: 36.

Ожидаемые результаты

К концу года обучения, у детей 5-7 лет должны быть сформированы:

-физические качества, навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела в водной среде. Должно увеличиться количество детей с правильной осанкой, улучшиться координация движений, улучшение физического здоровья за счёт повышения уровня сопротивляемости к простудному фактору у всех занимающихся.

-совершенствование нервно-психических процессов. Дети должны обогатиться не только двигательным, но и эстетическим, эмоциональным, танцевальным, волевым опытом.

Критерии и способы определения результативности

Обогатится социальный опыт дошкольников, расширится их кругозор. Укрепится здоровье детей, совершенствуются различные виды передвижений в воде, повысится сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.

У детей сформируются представления о здоровом образе жизни. Повысится интерес к занятиям плаванием и спорту, ускорится развитие творческих способностей детей, развитие морально – волевых качеств, обогащение эмоционального состояния, создание чувства радости, воспитание у дошкольников положительных черт характера, формирование дружеских отношений в коллективе.

Метод отслеживания результативности: выполнение обучающимися диагностических заданий.

Формы подведения итогов реализации программы

Этапы контроля:

1)Предварительный контроль – выявление знаний, умений, навыков в начале обучения для определения готовности детей.

Формы: просмотр.

2)Промежуточный контроль – диагностирование прочности усвоения учащимися программного материала.

Формы: контрольный урок.

3)Итоговый контроль–диагностирование уровня качества образованности и развития учащихся, в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений, навыков и положительных изменений в развитии личностных качеств ребёнка.

Формы: показательные выступления, начиная со второго полугодия, в спортивных развлечениях и соревнованиях на воде.

2.Учебно-тематический план программы

Содержание программы	Количество часов			Форма контроля
	теория	практика	всего	
1. Вводный урок. Познакомить воспитанников с правилами поведения на воде.	1	1	2	Беседа, опрос
2. Разучить танцевальные элементы композиции «Капельки»	1	2	3	
3.Капельки» (танцевальная композиция)		2	2	
4.«Капельки с обручами». Составление рисунков на воде в парах с обручами под музыку. Закрепить навыки расположения на воде.	1	1	2	
5.Обучить детей плавному выполнению перестроению из колонны в круг.	1	2	3	
6.Разучить танцевальные элементы композиции «Вальс снежинок».	1	1	2	
7.«Вальс снежинок» (танцевальная композиция)		1	1	
8.Побуждать детей к самостоятельному составлению рисунков из различных пособий (индивидуально, парами).	1	2	3	

9.Разучить движения танцевальной композиции «Русалочки».	1	1	2	
10.«Русалочки» (танцевальная композиция).				
11. Разучить движения к танцевально-ритмической композиции «Морские жители», используя элементы «медузы», «дельфин». Упражнения на длительную задержку дыхания.	1	2	2	
12.Танцевально-ритмическая композиция «Морские жители»		1	2	
13. Разучить движения танцевальной композиции «Акробаты»	1	2	3	
14.Совершенствовать движения танцевальной композиции «Акробаты».		1	1	
15. Подготовить показательные выступления для родителей воспитанников.		4	4	
16.Итоговое показательное занятие для родителей		1	1	Итоговое занятие
17.Провести мониторинг обследования умений и навыков детей		1	1	Выполнение диагностических заданий
Итого часов	9	27	36	

3.Содержание программы

Занятие строится по следующей схеме:

- подготовительная часть;
- основная часть;
- заключительная часть.

Подготовительная часть обычно занимает 20-30% времени занятия. В подготовительную часть входят: построение и переключки занимающихся; объяснение задач урока, методические указания, построения и перестроения, разминка, упражнения, направленные на подготовку к выполнению упражнений основной части урока.

Основная часть включает все основные упражнения, направленные на решение задачи занятия (воспитание силы, силовой выносливости, гибкости, аэробной выносливости, совершенствование технической подготовленности), а также подводящие упражнения, которые выполняются непосредственно перед основными.

Заключительная часть имеет своей задачей постепенное снижение физической нагрузки и эмоционального возбуждения организма. Она включает легкие движения, самостоятельные игры с надувными игрушками, кругами на воде.

Основными средствами занятий аквааэробикой являются физические упражнения, выполняемые в воде:

- упражнения по освоению с водной средой;
- игры на воде;
- упражнения силовой направленности;

- упражнения на гибкость и растяжку;
- упражнения на расслабление;
- упражнения аэробной направленности;
- подводящие упражнения, обучающие спортивным способам плавания.

1.Тема: Вводный урок.

Теория:

познакомить воспитанников с правилами поведения на воде.

2.Тема: Разучивание танцевальных элементов композиции «Капельки»

Теория:

-знакомство с элементами композиции «Капельки»

Практика:

-изучение построения и перестроения

-постановка корпуса

-различие правой и левой руки, ноги

-повороты вправо и влево

-музыкально-ритмические упражнения

3. Тема: Капельки» (танцевальная композиция)

Практика:

- закрепление музыкально-ритмических упражнений для танцевальной композиции.

4. Тема: «Капельки с обручами».

Теория:

-знакомство с элементами композиции «Капельки с обручами»

Практика:

- составление рисунков на воде в парах с обручами под музыку.

5.Тема: обучение детей плавному выполнению перестроению из колонны в круг.

Теория:

-изучение построения и перестроения

Практика:

-изучение построения и перестроения

-музыкально-ритмические упражнения

6. Тема: разучить танцевальные элементы композиции «Вальс снежинок».

Теория:

-знакомство с элементами композиции «Вальс снежинок»

Практика:

-постановка корпуса

-различие правой и левой руки, ноги

-повороты вправо и влево

-музыкально-ритмические упражнения

7.Тема: «Вальс снежинок» (танцевальная композиция)

Практика:

- закрепление музыкально-ритмических упражнений для танцевальной композиции.

8.Тема: побуждение детей к самостоятельному составлению танцевальных рисунков (индивидуально, парами).

Теория:

-знакомство с различными движениями для самостоятельного составления музыкально-ритмических рисунков

Практика:

-музыкально-ритмические композиции детей

9.Тема: разучить движения танцевальной композиции «Русалочки».

Теория:

-знакомство с элементами композиции «Русалочки»

Практика:

-музыкально-ритмические упражнения

10.Тема: «Русалочки» (танцевальная композиция).

Практика:

- закрепление музыкально-ритмических упражнений для танцевальной композиции.

11.Тема: разучить движения к танцевально-ритмической композиции «Морские жители», используя элементы «медузы», «дельфин».

Теория:

-знакомство с элементами композиции «Морские жители»

Практика:

-музыкально-ритмические упражнения

-упражнения на длительную задержку дыхания.

12. Тема: Танцевально-ритмическая композиция «Морские жители»

Практика:

- закрепление музыкально-ритмических упражнений для танцевальной композиции.

13.Тема: разучить движения танцевальной композиции «Акробаты»

Теория:

-знакомство с элементами композиции «Акробаты»

Практика:

-музыкально-ритмические упражнения

14.Тема: совершенствовать движения танцевальной композиции «Акробаты».

Практика:

- закрепление музыкально-ритмических упражнений для танцевальной композиции.

15. Тема: подготовить показательные выступления для родителей воспитанников.

Практика:

- закрепление музыкально-ритмических упражнений для танцевальных композиций.

16.Тема: итоговое показательное занятие для родителей

Практика:

-развлечение для детей, показательное занятие для родителей

17. Тема: мониторинг обследования умений и навыков детей

В программе предусмотрено использование различных видов подвижных игр: командных, сюжетных и бессюжетных.

Командные игры — участники делятся на команды, и действия каждого играющего, его умения направлены на победу коллектива.

Сюжетные игры - основаны на определенной тематике: например, «Караси и карпы», «Рыбаки и рыбки» и т. д.

Бессюжетные — основаны на выполнении упражнений в соревновательной форме: «Кто первый?», «Кто дальше?», «Кто дольше?» и т. д.

По своей преимущественной направленности подвижные игры в воде делятся на следующие основные группы:

- игры на скольжение;
- игры с погружением в воду;
- игры с открыванием глаз;
- игры - эстафеты.

4.Раздел «Воспитание»

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников

Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Общие задачи воспитания:

- 1) содействовать развитию личности, основанному на принятых в обществе представлениях о добре и зле, должном и недопустимом;
- 2) способствовать становлению нравственности, основанной на духовных отечественных традициях, внутренней установке личности поступать согласно своей совести;
- 3) создавать условия для развития и реализации личностного потенциала ребёнка, его готовности к творческому самовыражению и саморазвитию, самовоспитанию;
- 4) осуществлять поддержку позитивной социализации ребёнка посредством проектирования и принятия уклада, воспитывающей среды, создания воспитывающих общностей.

Цель физического и оздоровительного воспитания - формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

Ценности жизнь и здоровье лежит в основе физического и оздоровительного направления воспитания.

Физическое и оздоровительное направление воспитания основано на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

Ценностно-целевую основу воспитания детей при реализации любой программы составляют **целевые ориентиры воспитания** как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации программы.

Целевые ориентиры воспитания условно разделяются на две группы: основные и дополнительные.

Основные целевые ориентиры определяются на основе российских базовых конституционных ценностей с учётом целевых ориентиров результатов воспитания обучающихся в образовательных организациях, что обеспечивает единство содержания воспитания, воспитательной деятельности, воспитательного пространства во всех образовательных организациях, в которых обучаются дети.

Дополнительные целевые ориентиры:

-Понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья — занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного

-Проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества.

-Демонстрирующий потребность в двигательной деятельности.

-Имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.

В воспитательной работе с детьми по программе используются следующие **методы воспитания**: метод убеждения, метод положительного примера (педагога, родителей, детей), метод упражнений, метод переключения деятельности, метод развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании, методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является **занятие**. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой

формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Практические занятия детей (тренировки, репетиции, подготовка к конкурсам, соревнованиям и проч.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

В **коллективных играх** проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия: концерты, конкурсы, соревнования, выступления — способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Работа с родителями или законными представителями осуществляется в форме:

- родительских собраний;
- открытых занятий для родителей;
- творческого взаимодействия в процессе подготовки творческого продукта студии (анимационные фильмы, медиаконтент);
- консультаций в групповом чате студии;
- анкетирования, опросов, собеседований.

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью:

- педагогического наблюдения;
- оценки творческих проектов педагогом, родителями, сверстниками;
- отзывов, интервью, материалов рефлексии (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, беседы с детьми, отзывы других участников мероприятий и др.).

Воспитательная работа осуществляется в МБДОУ «Детский сад № 378» г.о. Самара в рамках занятий, а также на выездных площадках, в других организациях во время воспитательных мероприятий (см. приложение «**Календарный план воспитательной работы**»), организуемых с помощью и при активном участии родительского сообщества.

5. Ресурсное обеспечение программы

5.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Программа "Обучение плаванию в детском саду" Т.И. Осокиной, Тимофеевой Е. А., Богиной Т. Л.

Занятия проводятся один раз в неделю. Продолжительность одного занятия 30 минут. Занятия аквааэробикой строятся с преимущественной направленностью на аэробную выносливость.

Нагрузка дозируется таким образом, чтобы увеличение объема и интенсивности занятий соответствовали повышению уровня подготовленности.

В процессе реализации программы планируются и используются различные формы занятий, беседы, игры, музыкально-ритмические упражнения, танцевальные композиции.

5.2. Материально-техническое обеспечение программы

- Бассейн,
- Поддерживающие приспособления (пояса, надувные игрушки, жилеты и круги),
- Гибкие палки,
- Плавающие гантели и штанги,
- Ручные и ножные манжеты,
- Доска для плавания,
- Приспособления, увеличивающие сопротивление воды (перчатки, лопатки),
- CD – диски,
- Музыкальный центр

Наглядно – образный материал

1. Игровые атрибуты;
2. «Живые игрушки» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы);
3. Тематические картины;
4. Иллюстрации.

6.Список используемой и рекомендованной литературы

1. Большаков И. А. Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. – М., 2005.
2. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - С-П.: «Детство-пресс», 2005.
3. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. - М.: «Олимпия», 2009.
4. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Богина Т. Л. Обучение плаванию в детском саду. – М., 1991.
5. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Рунова М. А. Физкультурное и физкультурно – игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений. – М., 1999.
6. Пищикова Н. Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: Задания, игры, праздники. – М., 2009.
7. Профит Э., Лопаз П. Аквааэробика «120 упражнений». - Ростов - на - Дону, 2007.
8. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. - С.П.: «Детство - пресс», 2011.