

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 5 г. Твери

**ПРИНЯТО**  
решением педагогического совета  
МБДОУ детский сад №5 г. Твери  
Протокол № 1 от 29.08.2019 г

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Заведующий МБДОУ д/с № 5  
Л.В. Стаканова  
Приказ № 24 от 30.08.2019 г



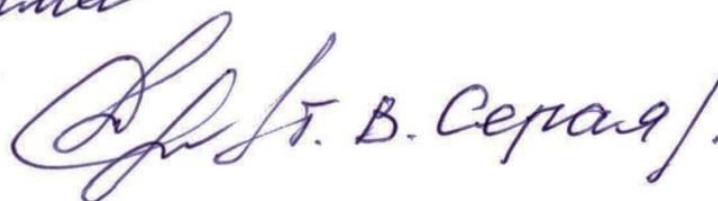
## Дополнительная образовательная программа по аквааэробике «МОРСКИЕ ЗВЕЗДОЧКИ»

для детей 5-7 лет

Продолжительность реализации программы 2 года

Авторы - составители:

О. А. Коршунова,  
старший воспитатель  
В. В. Ятлук, инструктор по  
физической культуре

*Программа  
согласована  
07.07.2019* 

г. Тверь-2019

Дополнительная образовательная программа по аквааэробике «Морские звездочки» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для укрепления здоровья и совершенствования навыков плавания у детей старшего дошкольного возраста.

**Актуальность программы:** в первые семь лет жизни у детей закладываются основы начальных представлений о здоровом образе жизни, формируется основное количество жизненно важных двигательных навыков и умений, создаются решающие предпосылки для всестороннего гармоничного развития личности. Дошкольники постоянно ощущают потребность в движении, объем которого обуславливается закономерностями роста детского организма, активным взаимодействием его с окружающей средой. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший, податливый детский позвоночник. Систематические занятия детей в бассейне, ведут к совершенствованию органов кровообращения, совершенствуется механизм терморегуляции, повышается свойства укрепления нервной системы, крепче становится сон. Плавающие дети быстрее осваивают язык, счет и визуально-моторные навыки, лучше развита математическая логика.

**Педагогическая целесообразность:** программы обусловлена тем, что занятия аквааэробикой призваны решать оздоровительные, обучающие, воспитательные задачи в комплексе. Занятия на воде создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

**Интеграция с образовательными областями:** социально-коммуникативной, познавательной, художественно-эстетической, речевой.

**Особенностью данной программы является** включение общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, элементов танца и музыкально-ритмических движений, подчиняющихся определенному темпу, ритму выполнения и сопровождающихся различной по характеру музыкой. Весь этот комплекс воздействия формирует у детей координацию движений, способствует быстрому и рациональному овладению двигательных навыков, а также содействует развитию интереса детей к занятиям плаванием.

Упражнения в воде положительно воздействуют на костно - мышечный аппарат ребенка. Во время занятий в воде чередуется напряжение и расслабление различных мышц, что увеличивает их работоспособность и силу.

**Адресат программы:** программа предназначена для детей в возрасте от 5 до 7 лет. Максимальная наполняемость группы - 10 человек.

**Объем и срок освоения программы:** программа рассчитана на два года обучения.

Всего в учебном году 64 занятия, которые проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 25 мин (для детей 5-6 лет) и 30 мин (для детей 6-7 лет).

### **Цель и задачи Программы**

**Цель программы:** создание условий для физического развития детей дошкольного возраста всестороннего средствами музыкально - ритмичных движений в воде.

#### **Задачи:**

##### **Оздоровительные:**

- способствовать повышению адаптивных возможностей детского организма;

##### **Обучающие:**

- учить уверенно держаться на воде,
- формировать элементарные знания о правилах безопасного поведения на воде;
- обучать плавательным навыкам и умениям.

##### **Развивающие:**

- развивать умения соединять различные виды движений в двигательную мелодию;
- развивать творческие способности в игровых движениях под музыку в воде.

##### **Воспитательные:**

- воспитывать нравственно-волевые качества: настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать культурно – гигиенические навыки, навыки самообслуживания и личной гигиены;
- формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию.

### **Планируемые результаты освоения Программы**

В результате освоения Программы у детей:

1. повысились адаптивные возможности организма;
2. сформировались элементарные знания о правилах безопасного поведения на воде;
3. расширился спектр двигательных умений и навыков в воде;
4. привились элементарные гигиенические навыки;
5. повысился творческий потенциал в игровых движениях под музыку в воде;
6. проявились нравственно-волевые качества.