

АННОТАЦИЯ
К рабочей программе педагога-дополнительного образования Шемякиной С.Д.
по реализации
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«Аквафитнес»
(возраст обучающихся 5-6 лет)
2016-2017 учебный год

Цель рабочей программы: реализация содержания дополнительной общеразвивающей программы «Аквафитнес».

Сохранение и укрепление здоровья детей путем вариативного использования свойств воды и воздуха, формирование у детей 5-6 лет и родителей сознательного и безопасного поведения в воде.

Рабочая программа ориентирована для работы с обучающимися групп оздоровительной направленности в возрасте 5-6 лет.

Срок реализации программы: октябрь 2016 – май 2017 года (03.10.2016-31.05.2017)
(1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц)

Планируемые результаты освоения программы:

Обучающийся старшей подгруппы в возрасте от 5 до 6 лет:

- осуществляет ходьбу и бег в воде в игровых упражнениях в заданных направлениях в заданном темпе,
- совершает прыжки в воде на месте, у поручня, с продвижением в играх со звуковым сопровождением и с образными игрушками,
- может брать, держать, переносить, бросать мячи и сюжетные игрушки,
- совершает погружение в воду, дует на воду,
- может пролезать или проплывать в обруч, подлезать под дугу (высота 50 см),
- удерживает равновесие при ходьбе, беге при перешагивании через предметы на дне,
- принимает положение пловца с поддержкой, учиться плавать,
- выполняет движения ногами вверх и вниз, руками, сидя и лежа в воде,
- старается энергично выдыхать в воду.
- осуществляет ориентировку в водном пространстве, находит правую и левую стороны,
- выполняет упражнения со звуковым сопровождением, демонстрируя выразительность, пластичность движений.

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №5 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада №5
комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 29.08.2016 г..

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детским садом №5
комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
_____ (Л.Н. Грызлова)
од от 01.09.2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

педагога дополнительного образования Шемякиной Севиль Джалиловны

по реализации

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

«Аквафитнес»

Группа оздоровительной направленности

(возраст обучающихся 5-6 лет)

2016-2017 учебный год

**Санкт – Петербург,
2016 год**

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Цель	Реализация содержания дополнительной общеразвивающей программы «Аквафитнес». Сохранение и укрепление здоровья детей путем вариативного использования свойств воды и воздуха, формирование у детей 5-6 лет и родителей сознательного и безопасного поведения в воде.
Задачи	Укрепление мышечного каркаса, улучшение осанки. Формирование мышечно-связочного аппарата стоп и голеностопного сустава. Нормализация обмена веществ, профилактика ожирения. Развитие деятельности дыхательного аппарата. Улучшение состояния нервной системы. Развитие координации движений и мелкой моторики, выносливости. Развитие настойчивости, воли, умения владеть собой в различных ситуациях, освоения правил поведения в воде.
Принципы и подходы к формированию программы	Направленность на всестороннее развитие личности, формирование интереса к спортивным достижениям и традициям здорового образа жизни. Направленность на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование потребности к двигательной активности в воде. Учет индивидуальных особенностей детей.
Основания разработки программы (документы и программно-методические материалы)	- Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ); - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 г. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; - Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155); - Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26) с изменениями и дополнениями.
Срок реализации программы	Октябрь 2016 – май 2017 года (03.10.2016-31.05.2017)
Планируемые результаты освоения программы	Обучающийся старшей подгруппы в возрасте от 5 до 6 лет: -осуществляет ходьбу и бег в воде в игровых упражнениях в заданных направлениях в заданном темпе, -совершает прыжки в воде на месте, у поручня, с продвижением в играх со звуковым сопровождением и с образными игрушками, -может брать, держать, переносить, бросать мячи и сюжетные игрушки, -совершает погружение в воду, дует на воду, -может пролезть или проплыть в обруч, подлезать под дугу (высота 50 см), -удерживает равновесие при ходьбе, беге при перешагивании через предметы на дне,

	<p>-принимает положение пловца с поддержкой, учиться плавать, -выполняет движения ногами вверх и вниз, руками, сидя и лежа в воде, -старается энергично выдыхать в воду. -осуществляет ориентировку в водном пространстве, находит правую и левую стороны, -выполняет упражнения со звуковым сопровождением, демонстрируя выразительность, пластичность движений,</p>
--	---

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебный план работы по программе

Возраст обучающихся 5-6 лет

Название программы	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год
«Аквафитнес»	1	4	32

2.2. Содержание образовательной работы (для детей групп оздоровительной направленности)

	Темы/направления деятельности	Основные задачи работы	Кол-во часов
Октябрь			
1 неделя	«Уточки и лягушата подружились в воде»	1.Развить умение ходить, бегать, прыгать в чаше безбоязненно, не наталкиваясь друг на друга, используя при необходимости поручень. «Как встретились утята и лягушата». 2.Укреплять мышцы ног, связочный аппарат стоп в играх с прыжками. «Прятки лягушат», «Лягушата пускают пузыри». 3.Развивать гигиенические навыки «Уточки ныряют», «Лягушата моют глазки».	1
2 неделя	«Корабли и лодочки»	1.Улучшать координацию движений в играх с игрушками «Лодочки плывут», «Моторчики». 2.Укреплять силу мышц рук и плечевого пояса в играх со сменой движения «Море волнуется, раз...» 3.Устранять повышенную возбудимость в конце занятия в играх с музыкальным сопровождением «Останови свой корабль по сигналу гудочка».	1
3 неделя	«Строим плот»	1.Развивать мышечный корсет в играх с конструированием из	1

		<p>водного конструктора (нудл) «Плот строим».</p> <p>2. Развивать скольжение с подниманием ног от дна чаши, выпрямлением спины «Плот плывет», «Моторчик ногами».</p> <p>3. Освоить релаксацию в воде с помощью взрослого «Плот качается на волнах».</p>	
4 неделя	«Разноцветные кольца на воде»	<p>1. Способствовать формированию положительных эмоций в играх с соревновательным элементом «Собираем кольца на кольцеброс».</p> <p>2. Формировать мышечный корсет в играх с бегом со сменой направления «Сортировка колец по цвету».</p> <p>3. Развивать глубокий вдох и выдох в воду, увеличивать емкость легких «Подуем в колечко», «Пузыри».</p>	1
Ноябрь			
1 неделя	«Солнышко и дождик»	<p>1. Развивать умение согласовывать свои действия по сигналу «Солнышко и дождик», «Прятки с приседанием».</p> <p>2. Тренировать смелость, мышечную силу в прыжках и погружениях под прохладным душем «Дождик-дождик лей, лей».</p> <p>3. Развивать ловкость в играх с мячами и обручами «Солнечные лучики» (с метанием), «Солнечный круг, море вокруг».</p>	1
2 неделя	«Лодочки плывут»	<p>1. Развивать умение перестраиваться в колонну, сохраняя дистанцию при движении бегом и шагом «Лодочки плывут под мостиком».</p> <p>2. Совершенствовать умение попеременной работы рук (кроль) в игровых упражнениях «Моторчик руками», «Море волнуется, раз...»</p> <p>3. Развивать умение действовать с нудлом: строить мостик, опираться на нудл, сгибать его, применяя достаточную силу «Качаемся на нудле».</p>	1
3 неделя	«Массажные мячики»	<p>1. Развивать координацию движений во вращательных движениях с массажными мячами в воде «Морской еж».</p> <p>2. Развить партнерские отношения</p>	1

		при самомассаже и взаимомассаже мячом «Руки, ноги, грудь, живот». 3. Совершенствовать правильное исходное положение при метании и броска малого мяча в обруч «Лови, бросай, мяч не теряй».	
4 неделя	«Волшебная палочка-трубочка»	1. Развить глубокий выдох в воду посредством палочки-трубочки «Пузыри» 2. Укреплять мышечный каркас в упражнениях с палочкой «Крепко держи-не урони», «Прыжок». 3. Улучшать эмоциональное самочувствие в играх парами «Потягушечки», «У кого больше пузырей».	1
Декабрь			
1 неделя	«Лебеди на озере»	1. Развивать статическое плавание (без движения), умение использовать плавающие игрушки для поддержки «Птицы на воде», «Птицы отдыхают» (с расслаблением). 2. Развивать безбоязненное погружение лица в воду с задержкой дыхания «Птицы ныряют в воду». 3. Укреплять связочный аппарат стоп в игровых упражнениях у поручня «Уточки плывут».	1
2 неделя	«Шторм на море»	1. Развивать силу мышц плечевого пояса и рук в упражнениях на преодоление сопротивления воды «Большие волны», «Море волнуется, раз...». 2. Развивать умение не закрывать глаза при погружении в воду, попадании брызг (промаргиваться) «Посмотри, что лежит на дне». 3. Совершенствовать ориентировку и безбоязненное движение в чаше в играх с бегом, ходьбой «Корабли подходят к порту», «Маячок».	1
3 неделя	«Найди и возьми игрушку»	1. Развивать положительные эмоции от погружения в воду, желание помочь освоению в воде сверстникам «Найди игрушку, передай другу». 2. Повышать двигательную активность детей в играх с	1

		музыкальным сопровождением «Соберем плавающие и тонущие игрушки». 3.Развивать непринужденное горизонтальное положение в воде при скольжении с помощью нудла и у поручня самостоятельно «Плаваем ка мячики», «Водные качели».	
4 неделя	«Веселая карусель»	1.Способствовать освоению основных движений в воде (бег, ходьба, прыжки на месте и с продвижением) «Карусель». 2.Развивать ритмичность движений рук и ног, проговаривание слов и согласование их с движением «По кругу». 3.Развивать глубокое дыхание в играх с обручем и трубочками «Пузыри».	1
Январь			
1 неделя	«Спасение зверей»	1.Развивать мелкую моторику в играх с плавающими игрушками «Соберем зверей на кораблик» 2.Развивать смелость при погружении в воду «Найди игрушку и возьми ее». 3.Развивать мышечную силу при освоении хвата плавательной доски и скольжении с ней (с помощью взрослого) «Кораблики плывут».	1
2 неделя	«Маленькие рыбки и большие рыбки»	1.Укреплять мышечный каркас в движениях туловища вправо-влево и рук попеременно «Плавнички». 2.Способствовать освоению погружения в воду с головой, не совершая захлеб воды «Щука плывет». 3.Развивать координацию движений в конструировании с использованием нудлов «Строим домик для рыбок».	1
3 неделя	«Цветные дуги»	1.Развивать свободное всплывание и поддержание положения в играх с нудлами «Качели», «Гусеницы». 2.Развивать умение выполнения действий по сигналу, сохраняя дистанцию между сверстниками «Лошадки» 3. Способствовать формированию правильной осанки в движении и покое «Ровные спинки».	1
4 неделя	«Палочка-	1.Развивать смелость,	1

	выручалочка»	выносливость в скольжении к поручню (на расстояние вытянутых рук) , чередовании скольжения и бега «Лодочки плывут к берегу». 2.Развивать силу мышц туловища при всплывании у поручня, умение удерживать горизонтальное положение, используя чувство опорности воды «Качели». 3.Способствовать увеличению емкости легких в ритмичных выдохах в воду (по команде) «Прятки у поручня» (с захватом поручня).	
Февраль			
1 неделя	«Мячи и цели»	1.Способствовать гармоничному развитию всех групп мышц в играх с ориентировкой «Цветные цели». 2.Улучшать координацию движений в метании мяча правой и левой рукой, нацеливать на безостановочное движение между замахом и броском «Мяч в цель». 3.Развивать связочный аппарат стоп в играх с мячами разного диаметра «Мячи большие и маленькие».	1
2 неделя	«Хозяюшкины хлопоты»	1.Повышать активность детей в играх с элементами экспериментирования «Цветные губки», «Мамина стирка». 2.Развивать мелкую моторику рук в играх с предметами в воде «Овощи-фрукты», «Моем посуду». 3.Способствовать формированию положительных эмоций в погружении в воду с выдохом «Пузырьковая ванна».	1
3 неделя	«Черепашьи бега»	1.Обучать бегать легко, ритмично, отталкиваясь носком, преодолевая сопротивление воды «Бег с черепашками», «Кто быстрее добежит, доплывет до поручня». 2.Приучать совершать движения совместно, чередуя движения и расслабление по сигналу. «Черепашки плывут и отдыхают». 3.Развитие активности в совершении самостоятельных движений «Черепашкина семья».	1
4 неделя	«Океанариум»	1.Повышать интерес детей к познанию, исследованию водных пространств на природе и в	1

		<p>океанариуме (с родителями), стремление поделиться впечатлениями со сверстниками «В реке и на море».</p> <p>2.Развивать выдох детей в медленном темпе при совершении погружений на время «Раз, два, три, четыре, пять. Я иду искать».</p> <p>3.Совершенствовать скольжение как основной элемент плавания (с поддержкой) «Плыви к поручню», «Плыви ко мне».</p>	
Март			
1 неделя	«Цветные леечки»	<p>1.Способствовать закаливанию детей в играх с водой разной температуры (теплая, прохладная) «Вода льется».</p> <p>2.Уменьшать возбудимость, раздражительность детей в играх с медленными, плавными движениями, массажными действиями с водой «Лей воду правильно», «Лей воду на ладошки», «Лей воду на спинку другу».</p> <p>3.Укреплять мышечную силу плечевого пояса и рук в играх с отягощением «Много воды».</p>	1
2 неделя	«Подводный мир»	<p>1.Развивать умение смены движений по зрительному и слуховому сигналу «Покажи, как двигается это животное».</p> <p>2.Развивать выразительность движений, двигательную активность в играх с имитацией движений «Мир морей и океанов».</p> <p>3.Приучать к увеличению времени самостоятельного погружения, использования поддержки в случае необходимости «Кто живет под водой».</p>	1
3 неделя	«Фонтаны»	<p>1.Способствовать формированию правильной осанки в игровых упражнениях у поручня в разных исходных положениях (на спине, на груди) «Фонтан большой и фонтан маленький».</p> <p>2.Обучать правильному хвату за поручень в разных исходных положениях «Повороты».</p> <p>3.Развивать глубокое, ритмичное дыхание в играх с погружением у</p>	1

		поручня «Гейзеры».	
4 неделя	«Догони меня»	<p>1.Развивать физические качества (скорости, выносливости) в играх с преодолением сопротивления воды в беге «Добеги до дома и спрячься в нем».</p> <p>2.Развивать правильные гребковые движения рук при беге (поочередные, вращательные), помогающие увеличить скорость бега «Лодочки с веслами».</p> <p>2.Способствовать формированию у детей положительных эмоций от побед не только своих, но и побед сверстников «Догоню».</p>	1
Апрель			
1 неделя	«Мячи большие и маленькие»	<p>1.Развивать координацию движений, ловкости в играх с малым мячом в парах «Лови, бросай, мяч не теряй».</p> <p>2.Современствовать свободное перемещение в воде при передаче в кругу мяча среднего диаметра (подбегание, падение в воду, подпрыгивание за мячом) «Мяч по кругу».</p> <p>3.Осваивать глубокий вдох и энергичный выдох в игре с мячом малого диаметра «Резвый мячик».</p>	1
2 неделя	«В глубинах »	<p>1.Развивать внимание в играх с ориентированием под водой (посмотреть друг на друга, стоя в кругу) «Мы смелые ребята».</p> <p>2.Развивать мелкую моторику в играх с погружением и доставанием предметов «Достань, что загадаю».</p> <p>3.Развивать умение восстанавливать самочувствие после ныряния и интенсивных упражнений (релаксация в разных положениях) «Отдых на воде».</p>	1
3 неделя	«Кольца плавающие и тонущие»	<p>1.Разучивание аэробных движений с кольцами-нудлами «Комплекс с нудлами-кругами».</p> <p>2.Развивать координацию движений в играх с плавающими кругами среднего диаметра «Набрось кольцо на мишень», «Серсо в воде».</p> <p>3.Развивать ориентировку под водой с играх с доставанием погружных колец малого диаметра «Радужные кольца».</p>	1

4 неделя	«Светофор»	<p>1.Укреплять мышечный каркас в играх большой интенсивности «Переход» (в группе), «Покатай меня» (в парах).</p> <p>2.Развитие гребковых движений ног (от тазобедренного сустава) в играх со скольжением с нудлами «Автомобили».</p> <p>3.Развитие внимания в играх с чередованием движений по сигналу, самоконтроля «Светофор».</p>	1
Май			
1 неделя	«Кто первый?»	<p>1.Совершенствовать умение скользить на груди с преодолением препятствий «В обруч прыгай как дельфин».</p> <p>2.Развивать умение погружения и ориентировки под водой «Морские камешки».</p> <p>3.Развивать настойчивость в освоении самостоятельного плавания «Кто первый поплывет».</p>	1
2 неделя	«Цветные дуги»	<p>1.Способствовать формированию правильной осанки в игровых упражнениях в разных исходных положениях «Гусеницы».</p> <p>2.Закреплять ранее освоение плавательные навыки с дугами «Лодочка с веслом», «Сильные моторы».</p> <p>3.Воспитывать красоту движений при использовании дуг в самостоятельной игре «Сделай лучше, чем я».</p>	1
3 неделя	«Мои любимые игрушки»	<p>1.Учить детей самостоятельно выбирать игрушки для организации подвижных игр в воде «Мои любимые игрушки».</p> <p>2.Закаливать организм детей в играх с обливанием прохладной водой «Цветные леечки», «Мельница».</p> <p>3.Формировать потребность детей в освоении навыков самообслуживания и гигиены «Найди свое место», «Водичка-водичка, умой мое личико».</p>	1
4 неделя	«Я умею плавать»	<p>1.Развивать настойчивость, выносливость в играх с</p>	1

		соревновательным элементом «Доплыви, как умеешь, до поручня» 2. Укреплять мышечный каркас в основных движениях, используя силу сопротивления воды «Быстрые лягушата». 3. Развивать саморегуляцию поведения в релаксационных упражнениях «Отдых на воде».	
--	--	---	--

2.3 Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики.

Полученные результаты используются:

1. Для индивидуализации образования – поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития.
2. Для оптимизации работы с группой детей.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в процессе обучения по программе	Наблюдение	2 раза в год	2 недели	Октябрь Май

2.4. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся

Месяц	Темы	Формы работы	Дополнительная информация
X-2016г.	Задачи работы по программе, планируемые результаты	Индивидуальные консультации	
XI-2016 г.	«Игрушки для ванной»	Консультация	
XII-2016г.	«Что важно увидеть в океанариуме?»	Консультация	
I-2017 г.	«Поход в музей воды»	Семейная экскурсия	
II-2017 г.	«Плавание в естественных водоемах»	Информационный листок	
III-2017 г.	«Развлечение в аквапарках с пользой для здоровья всей семьи»	Информационный листок	
IV-2017 г.	Отчет о проделанной работе за 2016-2017 учебный год	Индивидуальные консультации	
V-2017 г.	«Плаваем, ныряем!»	Открытое занятие	

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Максимально допустимая образовательная нагрузка (формы СОД, занятия)

(в соответствии с требованиями СанПиН, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26) с изменениями и дополнениями

Возраст обучающихся	Продолжительность одного занятия (формы СОД)	Количество образовательных форм (занятий, СОД) <u>в неделю</u>	Количество образовательных форм (занятий, СОД) <u>в месяц</u>	Перерывы между формами СОД (занятиями)
5-6 лет	Не более- 25 мин.	1	4	<i>не менее 10 минут</i>

3.2 Материально – технические условия реализации программы

№ п/п	Содержание
1	Дорожки
2	Доски для плавания
3	Доски для тренировки по плаванию
4	Жилеты, воротнички, нарукавники для плавания
5	Игрушки для занятий в бассейне (плавающие и погружные)
6	Лестницы
7	Мячи
8	Обручи
9	Сачки
10	Инвентарь для ныряния (трубки, очки)
11	Инвентарь для разметки
12	Корзинки и мисочки
13	Лейки и инвентарь для переливания
14	Веревки (моющиеся) для игр
15	Скамейки с моющим покрытием
16	Вешалки
17	Спасательный инвентарь
18	Обходные массажные дорожки
19	Плакат «Правила поведения в бассейне».

3.3 Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)

Наименование программы	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
«Аквафитнес»	1. Левин Г. Плавайте с малышами. -Мн. Полымя, 1981. 2. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2009. 3. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. –М.: Просвещение, 1985. 4. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. 5. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду.- М.: ТЦ Сфера, 2008

