

## РЕЦЕНЗИЯ

на методическую разработку  
«Аквааэробика – как эффективное средство развития детского  
организма в условиях общеразвивающего дошкольного учреждения»  
(старший дошкольный возраст)  
инструкторам по физической культуре  
МБДОУ МО г.Краснодар «Центр-детский сад № 107»  
Игумновой Елены Анатольевны и Кудиевой Екатерины Николаевны

Актуальность поиска новых форм укрепления здоровья детей дошкольного возраста объясняется рядом причин: слабой мотивацией двигательной активности, низким уровнем представления о здоровом образе жизни.

Данная методическая разработка поможет инструкторам физической культуры при обучении плаванию дошкольников 5-7 лет. Данный материал расширяет возможности используемых средств развития у детей плавательных навыков.

Физических упражнений и их разновидностей – огромное множество. Одной из групп таких упражнений являются упражнения в воде – аквааэробик, которая является синтетическим видом деятельности, основанный на умеренных по интенсивности движениях в воде под музыку.

Разработанный авторами методической разработки комплекс упражнений с элементами аквааэробики, включающий в себя упражнения без предметов и с использованием предметов: мячи, обручи, гимнастические палки. Использование инвентаря особенно эффективно для развития детской мускулатуры, т.к. дает дополнительное сопротивление в воде и является более сложным по выполнению.

Практическая значимость методической разработки в том, что авторы представляют «Перспективный план комплексов упражнений с элементами аквааэробики», «Комплексы упражнений аквааэробики» для детей 6-7 лет

Данная методическая разработка актуальна, представляет интерес и может быть рекомендована инструкторам по физической культуре дошкольных образовательных организаций в работе с детьми старшего дошкольного возраста по плаванию.

Рецензент:

ведущий специалист отдела

АиПДО МКУ КНМЦ

Подпись Н.В.Храмцовой удостоверяю:

исполняющий обязанности директора МКУ КНМЦ

№ 588 «26» марта 2024 г.



Н.В. Храмцова

Ю.Ю. Михненко

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Центр развития ребёнка – детский сад № 107Русалочка»  
(МБДОУ МО г. Краснодар «Центр-детский сад № 107»)**

## **Методическая разработка**

**«Аквааэробика – как эффективное средство развития  
детского организма в условиях общеразвивающего  
дошкольного учреждения»**

*(старший дошкольный возраст)*

**Выполнили:**

инструктор по физической культуре - Игумнова Е.А.

инструктор по физической культуре - Кудиёва Е.Н.

**г. Краснодар - 2024**

### Структура методической разработки:

№ п/п	Название раздела	Страница
1. Введение		
1.1.	Аннотация	
1.2.	Пояснительная записка	
1.3.	Новизна	
2. Основная часть		
2.1.	Цель и задачи	
2.2.	Педагогические принципы	
2.3.	Методические приёмы, формы и средства организации деятельности	
3. Заключение		
3.1.	Список используемой литературы	
Приложение № 1 «План»		
Приложение № 2 «План»		
Приложение № 3		

## **1.Введение**

### **1.1. Аннотация.**

Данная методическая разработка поможет инструкторам физической культуры при обучении плаванию дошкольников 5-7 лет. Данный материал расширяет возможности используемых средств развития у детей плавательных навыков.

### **1.2. Пояснительная записка.**

Дошкольное детство - это период развития ребенка, во время которого закладывается фундамент здоровья взрослого человека, формируются физические качества, двигательные умения и навыки. Большая роль в воспитании здорового, сильного, выносливого ребенка принадлежит физической культуре.

Актуальность поиска новых форм укрепления здоровья детей дошкольного возраста объясняется рядом причин: слабой мотивацией двигательной активности, низким уровнем представления о здоровом образе жизни.

Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. Плавание называют идеальным видом движения и действительно ни один вид спорта не имеет такого большого гигиенически – оздоровительного и лечебного значения. Объясняется это многими факторами. Прежде всего сама водная среда и создаваемые ею физическое, механическое, биологическое и температурное воздействие являются причиной множества благоприятных реакций организма, профилактики и лечение различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системы.

Поэтому и появилась необходимость внедрения элементов аквааэробики в процесс обучения детей плаванию, создающих условия для творческого самовыражения детей и повышения функциональных возможностей организма.

### **1.3. Новизна.**

Чаще всего физические упражнения под музыку в образовательной деятельности проводят на суше (физкультурные и музыкальные залы). Данная технология в образовательной деятельности показала свою эффективность, инновационность и перспективность для использования в дошкольной образовательной организации.

## **2.Основная часть.**

Плавание в бассейне детей дошкольного возраста с целью их оздоровления и обучения практическим навыкам начали внедрять в нашей стране и за рубежом в 70-е годы прошлого столетия (хотя корни этого метода уходят в глубокую древность). Очень часто фиксируются несчастные случаи на воде, происходящие из-за того, что потерпевшие, в том числе дети, не умеют плавать. Если бы детей с ранних лет научили свободно держаться на воде и проплывать хотя бы небольшое расстояние, а также сформировали у них культуру поведения на воде, то многие были бы ограждены от возможного несчастья.

Вместе с тем основная цель обучения дошкольников плаванию – содействие их оздоровлению и закаливанию, обеспечение всесторонней физической подготовки. Плавание, игры на воде и развлечения благотворно воздействуют на все системы организма.

Обучение детей плаванию имеет большое оздоровительное и воспитательное значение. В связи с этим возрастает роль используемых форм, методов и приёмов по развитию у детей плавательных навыков.

Физических упражнений и их разновидностей – огромное множество. Одной из групп таких упражнений являются упражнения в воде – аквааэробика. Аквааэробика – это синтетический вид деятельности, основанный на умеренных по интенсивности движениях в воде под музыку.

Идея аквааэробики впервые была описана в манускриптах Древнего Китая. В те времена при обучении восточным единоборствам китайские монахи часто заставляли своих учеников отрабатывать резкость и точность своих ударов в воде. Веками у представителей различных цивилизаций вода служила для занятий спортом и для активного отдыха. Хорошо известно, что древние римляне и греки использовали воду в различных целях, включая и снятие усталости, и улучшение общего самочувствия.

Аквааэробика и плавание эффективный вид физической нагрузки и несет оздоровительную пользу детскому организму, так как вода обладает тонизирующим эффектом на нервную систему, благодаря чему аквааэробика приносит ощущение бодрости, снимает стресс, повышает энергичность, работоспособность и настроение, улучшает сон. Аквааэробика, равно как и плавание в бассейне, оказывает закаливающее действие. После занятий гимнастикой в воде мышцы не чувствуют перенапряжения, так как постоянный массаж водой понижает в них уровень молочной кислоты. Занимающиеся аквааэробикой не испытывают неприятных ощущений, связанных с перегревом за счет охлаждающих свойств воды. Использование элементов аквааэробики дает возможность реализации ФГОС ДО и ФОП ДО, достижению целевых ориентиров на этапе завершения дошкольного образования: у ребенка развита крупная и мелкая моторика, он подвижен,

вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

## **2.1. Цель и задачи.**

2.1. Цель методической разработки: расширение форм работы по сохранению и укреплению здоровья детей.

В процессе занятий решаются следующие задачи:

1. Оздоровительные:

1.1. Вооружить детей знаниями о влиянии аквааэробики на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма.

1.2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.

1.3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

1.4. Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

1.5. Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.

2. Воспитательные задачи

2.1. Воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

2.2. Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.

2.3. Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.

2.4. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.

2.5. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

2.6. Содействовать формированию у детей коммуникативных умений.

2. 7. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса к занятиям физическими упражнениями, формировать потребность в них.

В основу предлагаемой методической разработки положен практический опыт инструкторов физической культуры МБДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 107», Кудиёвой Е.Н. и Игумновой Е.А. Разработанный комплекс упражнений с элементами аквааэробики, включающий в себя упражнения без предметов и с использованием предметов: мячи, обручи, гимнастические палки. Использование инвентаря особенно эффективно для развития детской мускулатуры, т.к. дает дополнительное сопротивление в воде и является более сложным по выполнению. Исходя из этого, комплекс

упражнений без предметов целесообразно включить на начало года, чтобы дети, освоив эти упражнения, приступили к изучению и выполнению более сложных упражнений с предметами.

## **2.2. Принципы педагогической деятельности**

При выполнении комплекса упражнений учитываются основные педагогические принципы:

- доступность. Принцип доступности предполагает при разработке дидактических основ процесса обучения учитывать типологические, т.е. возрастные особенности обучаемых. Так, формулируя цели и задачи обучения, выбирая его содержание и методы, средства и формы организации обучения, педагог должен учитывать уровень их доступности вниманию, восприятию, мышлению, памяти, способностям и воображению воспитанников;

- систематичность и последовательность. Данный принцип предусматривает такое построение образовательного процесса, который подчинен строгой системе, на основании федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования, федеральной образовательной программы дошкольного образования, образовательной программы дошкольного образования дошкольной организации, тематического планирования, распорядка дня и т.д. Обучение строится по схеме «от простого к сложному», то есть постепенное, логичное изучение образовательного материала.

- прочность. Целью этого принципа является прочное и долговременное усвоение полученных знаний, умений и навыков. Эта цель достигается с помощью развития интереса и положительного отношения воспитанника к изучаемой дисциплине. Для этого педагог должен стремиться наладить положительный эмоциональный контакт с воспитанниками. Ведь во многом отношение к дисциплине определяется отношением к педагогу, который его преподает. Возбудив интерес к изучаемой дисциплине, педагог значительно облегчает воспитанникам усвоение относящегося к ней образовательного материала. Это объясняется тем, что память человека легко и надолго фиксирует то, что вызывает активный интерес. Прочности знаний способствует так же закрепление пройденного материала и частое повторение наиболее важных моментов, уяснив которые можно восстановить картину определенной части знаний в целом.

*Интеграция с образовательными областями.*

Правильно организованный процесс обучения плаванию с элементами аквааэробики имеет высокий образовательно-воспитательный эффект.

Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний.

<b>Образовательная область по ФГОС: физическое развитие</b>	
<b>Образовательные области</b>	<b>Задачи</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познавательное развитие</li> </ul>	Познавательное развитие предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Речевое развитие</li> </ul>	Речевое развитие включает владение речью как средством общения и культуры
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Социально - коммуникативное развитие</li> </ul>	Социально-коммуникативное развитие направлено на усвоение норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности; развитие общения и взаимодействия ребёнка с взрослыми и сверстниками; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий; развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками, формирование уважительного отношения и чувства принадлежности к сообществу детей и взрослых в Организации; формирование основ безопасного поведения.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Художественно-эстетическое развитие</li> </ul>	Художественно-эстетическое развитие предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (музыкального); становление эстетического отношения к окружающему миру; восприятие музыки; реализацию самостоятельной творческой деятельности детей.

### **2.3. Методические приёмы, формы и средства организации деятельности**

Организация аквааэробики в условиях общеразвивающего дошкольного учреждения – это физические упражнения в воде под ритмичную музыку. Причём уметь плавать вовсе не обязательно – занятия проходят на небольшой глубине. Их особенность в дополнительном сопротивлении – у воды она значительно выше, чем у воздуха. Тем не менее занятия в бассейне обычно проходят менее напряжённо по сравнению с

залом. Поскольку вода обладает выталкивающей силой, нагрузка на опорно-двигательный аппарат снижается. Кроме того, повышается тонус мышц и кожи.

Аквааэробика характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм занимающегося и для достижения максимально позитивного результата, в дошкольной образовательной организации, необходимо создать специфические условия для реализации системы физических упражнений с элементами аквааэробики.

#### Оснащение материально-технической базы бассейна:

- плавательные доски;
- гимнастические палки;
- мячи;
- нудлусы;
- обручи;
- колобашки;
- тонущие игрушки;
- нестандартное оборудование (султанчики, бусы, шарики для сухого бассейна и т.д.).

#### Занятия аквааэробикой обладают рядом весомых преимуществ:

- упражнения в бассейне подразумевают отсутствие опоры под ногами, что способствует повышенной двигательной активности, развитию и укреплению всех групп мышц, улучшению подвижности суставов. Такие условия способствуют укреплению мышц-стабилизаторов. Аквааэробика формирует хорошую осанку.
- состояние тела в воде значительно облегчает работу сердца, вызывая приток крови к нему, в связи с чем занятия аквааэробикой не противопоказаны детям со слабым сердцем. Аквааэробика в бассейне также может использоваться в качестве профилактики сердечно - сосудистых заболеваний, так как занятия благотворно влияют на функционирование сердечной мышцы, увеличивают её силу и объем.
- вода массирует кожу во время выполнения упражнений, улучшает обменные процессы в ней. Кожа становится более упругой, эластичной.

Работа с воспитанниками по аквааэробике делится условно на 3 этапа. На первом этапе обучения дети подражают инструктору, осваивая разнообразные виды движений и постепенно начинают их употреблять в самостоятельной деятельности. Показ инструктора должен быть опережающим, в зеркальном отражении. На втором этапе обучения дети приобретают некоторый опыт. У них развивается умение самостоятельно выполнять выученные ранее упражнения и комплексы в целом. На этом этапе

обучения можно применять такие приемы, как словесная подсказка, показ ребенком, показ инструктора жестами, мимикой. На третьем этапе обучения дети способны к самовыражению в движении в воде под музыку, формируются умения самостоятельного подбора и придумывания собственных движений.

Основной формой работы с воспитанниками по аквааэробике является специально организованная деятельность – занятие. Занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их.

В основе организации занятия с элементами аквааэробики лежит игровой сюжет. Игровые сюжеты способствуют позитивному интересу к деятельности и, как результат, совершенствованию двигательных умений и навыков. Образно – игровая форма упражнений планируется как на суше, так и в воде. Образно-игровые упражнения на суше направлены предварительно организовать детей, скорректировать технику выполнения. Образно-игровые движения в воде развивают способность к импровизации, слух, внимание, мышление, творческую фантазию и память. Игры, применяемые в бассейне, предназначены не только как средство повышения двигательной активности детей, совершенствования умений и навыков, развития двигательных качеств, но и как форма развития способностей, наклонностей и природных задатков ребенка.

Занятие делится на три части:

*Подготовительная часть* – разминка. В разминку (5-15% общего времени) входит комплекс упражнений аквааэробики (см. Приложение № 1), для подготовки организма ребенка к основной нагрузке. В разминку можно включить упражнения на освоение с водной средой, на силовые способности, на гибкость, на дыхание.

*Основная часть* (70-85% общего времени) – упражнения основного образовательного процесса по обучению плаванию детей. Используем упражнения, направленные на укрепление сердечно-сосудистой системы, мышечного корсета, выносливости, подвижные игры. Смена оборудования (мячи, доски, колобашки и т.д.) повышает интерес к занятиям, даёт возможность разнообразить и усложнить упражнения (скольжение на груди, на спине, упражнение в парах, подныривание и т.д.).

*Заключительная часть* – релаксация (3-7% общего времени). Включает в себя упражнения на расслабление мышц (лежание на воде под звуки природы, свободное плавание, плавание с нудлами и т.д.), релаксационные упражнения в воде, способствующие раскрытию творческой самобытности ребенка, художественное плавание с использованием музыки.

Рекомендации по проведению занятий с элементами аквааэробики:

1. Занятие проводить небольшой подгруппой.

2. При обучении использовать фронтальный метод, лицом к инструктору.
3. Разучивать упражнения сначала на месте, потом в движении.
4. Двигательный режим детей подбирать с учетом возрастных особенностей.
5. Акваэробика, как разминку, можно включать в праздниках и развлечениях.
6. Инструктаж по технике безопасности проводить перед каждым занятием.

Важную роль в успешной реализации занятий играет правильно подобранный музыкальный материал. Для этого мы рекомендуем взаимодействовать с музыкальным руководителем, который подберет материал по ритму, темпу, ритмическому рисунку, подборке детского музыкального репертуара.

### **3. Заключение**

Специально разработанная система упражнений в воде с элементами акваэробики способствует более быстрому, интересному, занимательному способу обучения плаванию. Посредством таких занятий воспитывается смелость, дисциплинированность, уравновешенность. Занятия акваэробикой стимулируют деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяют возможности опорно-двигательного аппарата, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

Внимание к этому направлению сопровождается высокой эмоциональностью проведения и повышенным интересом к занятиям как у детей, так и у взрослых. Эмоциональность проведения занятий акваэробикой связана прежде всего с музыкальным сопровождением. Танцевальные упражнения делают этот вид занятий привлекательным.

Выведение занятий плаванием на новый уровень, с использованием технологии акваэробики, которое проводится с музыкальным сопровождением, дает свой положительный результат:

- приобретается определенная система знаний о физических упражнениях на воде, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;
- дети осознают свои двигательные действия и двигательный потенциал;
- усваивается физкультурная и пространственная терминология;
- ребенок познает свое тело, у него формируется телесная рефлексия;
- закрепляются знания об окружающей природе, свойствах воды;
- обогащается словарный запас, развивает память, мышление, воображение;
- дети учатся рационально использовать навыки в самостоятельной двигательной деятельности;
- приобретается грация, пластичность, выразительность движений;
- развивается самостоятельность, творчество, инициативность;

- дети овладевают навыками самоорганизации, взаимопомощи:
- при соблюдении правил техники безопасности дети преодолели чувство страха и боязнь глубины, что в дальнейшем способствует приобщению детей к здоровому образу жизни и развитию морально-волевых качеств.

### 3.1. Список используемой литературы.

- 1.Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
2. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие / Под ред. А.А. Чеменевой. – 2-е изд., перераб. – СПб.: «Издательство «Детство-пресс», 2022. – 288с.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание: Пособие для инструктора – общественника/ Н.Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 1984.-160 с.
4. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие/Л.Н. Волошина. – М.:АРКТИ, 2005.-108 с. (Развитие и воспитание).
5. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицина. - М.:, 2005.-143с.
6. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам: программа и программные требования: Пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д. Глазырина.- М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС,2004.-143 с.
7. Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И. Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
8. Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ: Методические рекомендации / С.Д. Сажина. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.- (Библиотека руководителя ДОУ).
9. Аквааэробика для всех: подготовка инструкторов / Т.Максимова. – М.:, 2006, инструктор по физической культуре МДОУ «ЦРР – д/с № 000».
10. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с. – (Синяя птица).
- 11 . Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008.- 120 с.

### Приложение № 1

«Перспективный план комплексов упражнений  
с элементами аквааэробики»

	Тема	Цель	Содержание
Октябрь	«Ознакомление с	Вызвать у детей	1. Закрепление

1.	видами плавания»	интерес к занятиям плаванием. Укреплять мышечный корсет.	полученных знаний о технике безопасности и правил поведения в бассейне. 2. Показать детям все способы плавания, рассказать об особенностях каждого способа. 3. Комплекс упражнений аквааэробики без предметов. 4. Скольжение с выдохом в воду с поворотом головы. 5. Работа ног при скольжении на груди и на спине (с плавательной доской и без). 6. Работа рук «кроль» на груди и на спине. 7. Свободное плавание.
2.	«Подводники»	Укреплять мышечный корсет. Закреплять упражнения в парах.	1. Комплекс упражнений аквааэробики без предметов. 2. Ходьба с гребковыми движениями рук «Лодочки плывут». 3. Работа ног, держась за борт. 4.«Сосчитай пальцы». 5. Упражнение «Буксир» 6. Игра «Водолазы»
3.	«Водолазы»	Совершенствовать ориентирование под водой, выдох в воду. Расслаблять мышцы, укреплять осанки.	1. Комплекс упражнений аквааэробики без предметов. 2. Выдохи в воду «Передай мяч». 3. «Стрела» с разным положением рук

			<p>(вверх, прижаты к туловищу, одна вверх вторая прижата).</p> <p>4. Поочередные гребковые движения руками способом кроль, при помощи колобашки.</p> <p>5. Игра «Водолазы».</p> <p>6. «Морская звезда» на спине.</p>
4.	«Исследователи подводного мира»	<p>Укреплять осанку и мышцы плечевого пояса.</p> <p>Формировать умение ориентироваться под водой с открытыми глазами.</p>	<p>1. Комплекс упражнений аквааэробики без предметов.</p> <p>2. Выдохи в воду сериями.</p> <p>3. Плавание способом кроль на груди в полной координации.</p> <p>4. Скольжение на спине с колобашкой.</p> <p>5. Погружение в воду, достань игрушку.</p> <p>6. Свободное плавание.</p>
Ноябрь 1.	«Бриз на море»	<p>Развивать силу мышц.</p> <p>Осваивать выдохи в воду сериями.</p> <p>Формировать умение ориентироваться под водой с открытыми глазами.</p>	<p>1. Комплекс упражнений аквааэробики с мячом.</p> <p>2. Выдохи в воду сериями.</p> <p>3. Оттолкнувшись от бортика, скользить на груди «Стрела» руки вытянутые вперед.</p> <p>4. Скольжение на спине с мячом.</p> <p>5. Свободное плавание.</p> <p>6. Игра «Жители моря».</p>
2.	«Нырляльщики».	<p>Развивать силу мышц плечевого пояса.</p> <p>Развивать гибкость.</p> <p>Обучать навыку</p>	<p>1. Комплекс упражнений аквааэробики с мячом.</p> <p>2. Выдохи в воду с прыжками вверх.</p> <p>3. Плавание способом</p>

		<p>плавания способом «кроль» на груди в полной координации.</p>	<p>«кроль» на груди. 4. Скольжение «Стрела» с разным положением рук. 5. «Тоннель» ориентировка под водой. 6. «Передай мяч» под водой.</p>
3.	«Стиль плавания «Кроль».	<p>Обучить плаванию способом «кроль» на груди в полной координации. Обучить плаванию «кроль» на спине с подвижной опорой. Развитие гибкости, плавности движений.</p>	<p>1. Комплекс упражнений аквааэробики с мячом. 2. Выдохи в воду сериями. 3. Плавание способом «кроль» на спине с поочередной работой руками (колобашкой). 4. Плавание способом «кроль» на груди. 5. Изучение композиции художественного плавания «Здравствуй солнцу». 6. Свободное плавание.</p>
4.	«Стиль плавания «Кроль» на груди».	<p>Упражнять в плавании способом «Кроль» на груди. Упражнять в плавании способом «кроль» на спине с подвижной опорой. Развитие коммуникативных навыков, внимания, гибкости.</p>	<p>1. Комплекс упражнений аквааэробики с мячом. 2. Выдохи в воду сериями. 3. «Кроль» на груди в полной координации. 4. «Кроль» на спине с колобашкой (поочередные движения руками). 5. Изучение композиции художественного плавания. «Здравствуй солнцу». 6. Игра «Охотники и утки».</p>
Декабрь 1.	«Лодочки».	Развивать гибкость,	1. Комплекс упражнений

		<p>координацию движений. Упражнять в плавании способом «кроль» на спине с подвижной опорой.</p>	<p>аквааэробики с гимнастическими палками. 2. Выдохи в воду сериями. 3. «Кроль» на груди. 4. «Кроль» на спине. 5. Упражнение «Звезда». 6. «Тоннель». 7. Игра «Караси и щука».</p>
2.	«Морские звезды»	<p>Развивать воображение и двигательную память. Совершенствовать погружение под воду. Закреплять навык плавания способом «Кроль».</p>	<p>1. Комплекс упражнений аквааэробики с гимнастическими палками. 2. «Водолазы» (тонущие игрушки). 3. «Кроль» на груди, на спине. 4. Выдохи в воду сериями. 5. Изучение композиции художественного плавания. «Здравствуй солнце». 6. Игра «Надень бусы».</p>
3.	«Вертушек»	<p>Укреплять мышцы спины, выработка правильного дыхания. Совершенствовать вдох и выдох с поворотом головы. Закреплять навык плавания способом «кроль» на груди и на спине.</p>	<p>1. Комплекс упражнений аквааэробики с гимнастическими палками. 2. «Медуза», «Поплавок», «Звезда». 3. Повороты головы с выдохом в воду. 4. «Кроль» на груди, на спине. 5. Изучение композиции художественного плавания «Здравствуй солнце». 6. Игра «Надень бусы»</p>

4.	«Пловец»	Развивать ориентировку в пространстве. Развивать ритмичность движений, воображение. Изучить упражнение «Винт».	1. Комплекс упражнений аквааэробики с гимнастическими палками. 2. Выдохи в воду с поворотом головы. 3. Упражнение «Винт». 4. «Кроль» на груди, на спине. 5. Изучение композиции художественного плавания «Здравствуй солнце». 6. Игра «Прыжок дельфина».
Январь 1.	«Надводные следопыты»	Формировать умение преодолевать сопротивление воды. Закреплять навык плавания способом «кроль» на груди и на спине.	1. Комплекс упражнений аквааэробики с мячами. 2. Выдохи в воду с поворотом головы. 3. «Стрела» с разным положением рук. 4. «Кроль» на груди, на спине. 5. «Медуза», «Поплавок», «Звезда». 6. Игра «тоннель».
2.	«Подводные следопыты »	Обучать упражнению «Винт». Закреплять навык плавания способом «кроль» на груди и на спине. Расслабить мышцы, укрепить осанку, выработать правильное дыхание.	1. Комплекс упражнений аквааэробики с мячами. 2. «Медуза», «Поплавок», «Звезда». 3. «Кроль» на спине. 4. «Поезд в тоннель» 5. Композиция художественного плавания «Здравствуй солнце». 6. «Водолазы» (тонущие игрушки).
3.	«Дельфины»	Продолжать	1. Комплекс

		<p>изучать упражнение «Винт».</p> <p>Изучать повороты отталкиваясь от борта, от дна.</p> <p>Развивать музыкальность, ритмичность, творческое воображение.</p>	<p>упражнений аквааэробики с мячами.</p> <p>2. Упражнение «Насос».</p> <p>3. «Кроль» на груди.</p> <p>4. Повороты отталкиваясь от борта, от дна.</p> <p>5. Композиция художественного плавания «Здравствуй солнце».</p> <p>6. Игра «Надень бусы»</p>
4.	«Нырок»	<p>Развивать силу мышц.</p> <p>Закреплять навык плавания «кролем».</p> <p>Развивать ритмичность движений, воображение.</p>	<p>1. Комплекс упражнений аквааэробики с мячами.</p> <p>2. Выдохи в воду сериями.</p> <p>3. Прыжки вдоль бортика.</p> <p>4. Кроль на спине, на груди.</p> <p>5. Композиция художественного плавания «Здравствуй солнце».</p> <p>6. Игра «Прыжок дельфина».</p>
Февраль 1.	«Медузы».	<p>Укреплять мышечный корсет.</p> <p>Ознакомить с техникой плавания «брасс».</p> <p>Формировать ориентировку под водой.</p>	<p>1. Комплекс упражнений аквааэробики без предметов.</p> <p>2. Движения руками способом «Брасс» стоя на дне.</p> <p>3. «Кроль» на груди.</p> <p>4. «Тоннель».</p> <p>5. Композиция художественного плавания «Волшебный цветок».</p> <p>6. «Медуза», Поплавок», «Звезда».</p>

2.	«Волчек на воде»	Изучать технику «басс». Укреплять мышцы ног. Развивать координацию движений.	1. Комплекс упражнений Аква аэробики с мячами. 2. Движения руками способом «Басс» стоя на дне. 3. « Кроль» на спине. 4. Повороты при плавании. 5. Композиция художественного плавания «Волшебный цветок». 6. Игра «Надень бусы».
3.	«Посмотри, как я умею».	Развивать мышцы плечевого пояса. Совершенствовать повороты головы в воде.	1. Комплекс упражнений аквааэробики с гимнастическими палками. 2. Выдохи в воду с поворотом головы. 3. Кроль на груди. 4. « Водолазы» 5. Композиция художественного плавания «Волшебный цветок». 6. Свободное плавание.
4.	«Совершенствование умений держаться на воде»	Осваивать технику «басс». Закреплять навык плавания «кролем». Развивать ритмичность движений, воображение	1. Комплекс упражнений аквааэробики с обручами. 2. Выдохи в воду сериями. 3. Движения руками способом «Басс» стоя на дне. 4. Кроль на спине. 5. «Кто дальше под водой проплывет?». 6. Композиция художественного плавания «Волшебный цветок».
Март	«Лучший водолаз - искатель».	Обучать плаванию	1. Комплекс упражнений

1.		<p>смешанным стилем. Развивать координацию движений, гибкость, ловкость.</p>	<p>аквааэробики с обручами. 2. «Кто дальше проскользит?» («Стрела» на груди, на спине) 3. Упражнение «Винт». 4. Плавание смешанным стилем (руки «брасом», ноги «кролем») 5. Композиция художественного плавания «Волшебный цветок». 6. Свободное плавание</p>
2.	«Поплыли вместе»	<p>Совершенствовать технику задержки дыхания. Изучать технику «басс». Повторять плавание смешанным стилем.</p>	<p>1. Комплекс упражнений аквааэробики с обручами. 2. Плавание смешанным стилем. 3. Плавание кролем на спине. 4. Движения ногами способом «басс». 5. Композиция художественного плавания «Волшебный цветок». 6. Свободное плавание.</p>
3.		<p>Совершенствовать повороты в воде. Совершенствовать навык плавания «кролем». Развивать ритмичность движений, воображение.</p>	<p>1. Комплекс упражнений аквааэробики с обручами. 2. Кроль на груди в полной координации. 3. Упражнение «Винт» 4. Движения ногами способом «басс». 5. «Водолазы» 6. Композиция художественного плавания «Волшебный</p>

			цветок».
4.	«Кто быстрее?»	Повторять смешанный стиль плавания. Изучать технику «брасс». Развивать ориентировку в пространстве, гибкость, ловость.	1. Комплекс упражнений аквааэробики с обручами. 2. Плавание смешанным стилем. 3. «Кто быстрее?» (плавание на скорость). 4. Движения ногами способом «брасс». 5. Композиция художественного плавания «Волшебный цветок». 6. Свободное плавание.
Апрель 1.	«Поплыли вместе»	Совершенствовать навык плавания «кролем». Развивать силу мышц.	1. Комплекс упражнений аквааэробики без предметов. 2. Упражнения в парах. 3. «Кроль» на груди, на спине. 4. «Винт» 5. «Тоннель» 6. Свободное плавание.
2.	«Спортивные виды плавания»	Осваивать технику плавания «брасс». Совершенствовать навык плавания способом «кроль» на спине.	1. Комплекс упражнений аквааэробики с мячами. 2. «Водолазы». 3. Плавание «брассом». 4. Плавание «кролем» на спине. 5. Композиция художественного плавания «Волшебный цветок». 6. Игра «Надень бусы».
3.	«Кто быстрее?»	Осваивать технику «брасс». Изучать упражнение «Прыжок дельфина». Совершенствовать	1. Комплекс упражнений аквааэробики с гимнастическими палками. 2. Плавание «брассом».

		упражнение на задержку дыхания.	3. Упражнение «Прыжок дельфина». 4. «Кто больше соберет игрушек». 5. Композиция художественного плавания «Волшебный цветок». 6. Свободное плавание.
4.	«Олимпийские виды спорта»	Совершенствовать технику подныривания под предмет. Развивать ритмичность движений, воображение, музыкальность.	1. Комплекс упражнений аквааэробики с обручами. 2. Плавание «брассом». 3. «Кроль» на груди, на спине. 4. Упражнение «Прыжок дельфина». 5. Композиция художественного плавания «Волшебный цветок». 6. Релаксация с нудлами
Май 1.		Развитие силы мышц, ловкость. Совершенствовать повороты в воде.	1. Комплекс упражнений аквааэробики с мячами. 2. Плавание «кроль» на груди в полной координации. 3. Плавание «кроль» на спине. 4. Плавание «брассом». 5. «Винт» 6. Игра «Охотники и утки».
2.		Развивать мышцы плечевого пояса. Закреплять технику «брасс».	1. Комплекс упражнений аквааэробики с гимнастическими палками. 2. Плавание «кроль» на груди и спине в полной

			<p>координации.</p> <p>3. Плавание «брассом».</p> <p>4. «Кто дольше под водой проплывет?».</p> <p>5. Композиция художественного плавания «Волшебный цветок».</p> <p>6. Свободное плавание.</p>
3.	«Пловцы»	<p>Развивать гибкость, ловкость, координацию движений.</p> <p>Закреплять технику «басс».</p> <p>Совершенствовать технику ныряния в обруч.</p>	<p>1. Комплекс упражнений аквааэробики с обручами.</p> <p>2. Плавание смешанным стилем.</p> <p>3. «Кто быстрее?» (плавание произвольным способом).</p> <p>4. Упражнение «Прыжок дельфина».</p> <p>5. Игра «В поисках сокровищ».</p> <p>6. Релаксация с нудлами.</p>
4.	«Прыжок дельфина»	<p>Укреплять силу мышц.</p> <p>Совершенствовать навык плавания «кролем».</p> <p>Закреплять технику «басс».</p>	<p>1. Комплекс упражнений аквааэробики без предметов.</p> <p>2. «Звезда», «Поплавок».</p> <p>3. Плавание «брассом».</p> <p>4. Плавание «Кроль на груди», «кроль на спине».</p> <p>5. Композиция художественного плавания «Волшебный цветок».</p> <p>6. Игра «Зеркальце».</p>

## Приложение № 2

«Комплексы упражнений аквааэробики  
для подготовительной группы»

### **Упражнение «Парусник»**

В упражнении используем шарики для сухого бассейна. Упражнение направленно на развитие продолжительного выдоха. Для детей начального этапа обучения.

И.п. – стоим в воде, в руке шарик.

На «раз» - кладём шарик на воду перед собой.

На «два» - делаем вдох, наклон вперед.

На «три», «четыре» - продолжительный выдох на шарик перед собой, продвигаясь вперед.

Упражнение повторяем 2 раза, больше не рекомендуем, т.к. у детей может быть головокружение.

### **Упражнение «Намочи нос»**

В упражнении используем шарики для сухого бассейна. Упражнение направленно на задержку дыхания. Для обучения детей на начальном этапе.

И.п. – стоя в воде, в руке один шарик.

На «раз» - кладём шарик перед собой на воду, руки за спиной сложены в «замок».

На «два» - вдох, наклон вперед, толкаем шарик перед собой носом.

Важно обратить внимание детей во время толкания носом шарик не делаем вдох-выдох ни через нос, ни через рот.

Шарики для сухого бассейна можно использовать в подвижных играх «Собери бусины», «Собери по цвету», «Чья команда соберет больше шариков».

Упражнения с шариками направлены на развитие навыка контролируемого дыхания, координации движений. Игровая форма помогает детям незаметно приобретать навык задержки дыхания или продолжительного выдоха.

### **Комплекс упражнений аквааэробики без предметов.**

#### **1 упражнение**

И.п. – стоя, руки внизу.

На «раз» - руки к плечам.

На «два» - руки вверх, подняться на носки.

На «три» - руки к плечам, опуститься на пятки.

На «четыре» - и.п.

Упражнение повторить 6-8 раз.

#### **2 упражнение**

И.п. – стоя, руки вытянуты над головой.

На «раз» - вдох, наклон вперед с погружением лица в воду.

На «два» - вернуться в и.п.

Упражнение повторить 4-6 раз.

3 упражнение

И.п. – стоя ноги вместе, руки на поясе.

На «раз» - поднимание правой ноги, согнутой в колене до груди.

На «два» - вернуться в и.п.

На «три» - поднимание левой ноги, согнутой в колене до груди.

На «четыре» - вернуться в и.п.

Упражнение повторить 6-8 раз.

4 упражнение

И.п. – стоя, наклон вперед, лицо в воде, руки в стороны.

На «раз» - поворот вправо, одна рука вверх, другая у ноги, поворот головы вправо – вдох.

На «два» - вернуться в и.п., выдох в воду.

На «три» - поворот влево, одна рука вверх, другая у ноги, поворот головы влево – вдох.

На «четыре» - вернуться в и.п.

Упражнение повторить 4-6 раз.

### **Комплекс упражнений аквааэробики с гимнастической палкой.**

1 упражнение

Продвижение вперед с перешагиванием через гимнастическую палку, направлено на задержку дыхания.

И.п. – стоя в воде, палка в вытянутых вниз руках, хват на ширине плеч.

На «раз» - вдох, наклон вниз в воду, палку опустить вниз.

На «два» - перешагнуть через палку под водой, задерживая дыхание.

На «три» - выпрямиться, выдох.

На «четыре» - вернуться в и.п.

Упражнение повторить 4-6 раз.

2 упражнение

Упражнение направлено на развитие продолжительного выдоха.

И.п. – стоя в воде, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вниз, хват на ширине плеч.

На «раз» - сделать вдох, поднять палку вверх.

На «два» - наклон вперед, лицо опустить в воду, сделать продолжительный выдох.

На «три» - выпрямиться.

На «четыре» - опустить руки вниз, вернуться в и.п.

3 упражнение

Упражнение направлено на разучивание гребковых движений руками.

И.п. – стоя в наклоне вперед, палка в руках на уровне груди, хват шире плеч.

На счёт выполнять гребковые движения с палкой, продвигаясь вперед.

#### 4 упражнение

Упражнение направленно на задержку дыхания.

И.п. – стоя, руки перед грудью с гимнастической палкой.

На «раз» - сделать вдох, сесть под воду, сгруппироваться.

На «два» - встать, на выдохе сделать прогиб назад, отставив ногу назад, поднять руки вверх.

Упражнение выполнять в медленном темпе, повтор 6-8 раз.

При выполнении упражнений с гимнастической палкой, внимание переключается на предмет в руках, и невольно помогает задержать вдох или сделать выдох. Упражнения развивают силовые способности, координацию, мелкую моторику, навык выдоха в воду.

### **Комплекс упражнений аквааэробики с мячом.**

#### 1 упражнение

Подготовительное для выполнения упражнения «поплавок»

На «три» - «повиснуть» на мяче.

На «четыре» - встать, сделать выдох, вернуться в исходное положение.

Повторить 2-3 раза.

#### 2 упражнение

И.п. – стоя в воде, мяч в согнутых руках перед собой.

На «раз» - вдох и наклон вниз, дотянуться мячом до пальцев ног.

На «два» - вернуться в и.п., выдох.

Упражнение выполняется в медленном темпе.

Повторить 4-6 раз.

#### 3 упражнение

И.п. – стоя в воде, мяч в согнутой руке перед собой.

На «раз» - согнутую ногу в колене поднять до уровня живота, передать мяч под коленом из одной руки в другую.

На «два» - передать мяч под коленом другой ноги.

Мяч подобрать маленького диаметра. Повторить 4-6 раз.

#### 4 упражнение

И.п. – стоя в воде, мяч зажать между коленями.

На «раз» - оттолкнуться от дна двумя ногами и прыгнуть вперед, отталкиваясь руками от воды.

На «два, три, четыре» - повтор прыжков.

При выполнении упражнений с мячом дети чувствуют сопротивление воды, и применяют собственные силовые возможности для выполнения упражнений. Упражнения способствуют развитию силовых способностей, ловкости, концентрации внимания, мелкой моторики.

### **Комплекс упражнений аквааэробики с обручами.**

1 упражнение.

И.п. – обруч держим двумя руками над головой.

На «раз» - поворот вправо, правую ногу отставить вправо на носок.

На «два» - вернуться в и.п.

На «три» - поворот влево, левую ногу отставить влево на носок.

На «четыре» - вернуться в и.п.

Повторить упражнение 4-6 раз.

2 упражнение.

И.п. – обруч в вытянутых над головой руках.

На «раз» - наклон вправо.

На «два» - вернуться в и.п.

На «три» - наклон влево.

На «четыре» - вернуться в и.п.

Упражнение повторить 4-6 раз.

3 упражнение.

И.п. – обруч держим двумя руками над головой, ноги на ширине плеч.

На «раз» - вдох, наклон вперед, опустить лицо в воду, сделать выдох.

На «два» - в и.п.

На «три», «Четыре» повторить тоже.

Упражнение выполнять 4-6 раз.

4 упражнение.

И.п. – обруч перед собой в руках на уровне груди.

На «раз» - наклон вперед, перешагивание через обруч, поставленный на дно.

На «два» - перевернуть обруч руками через себя, обратно вперед.

Упражнение повторить 4-6 раз.

### **Упражнения с нетрадиционным оборудованием.**

«Надень бусы»

Изготовить бусы из контейнеров «киндер яйцо», нанизать на веревку.

И.п. – стоя в воде на середине бассейна, бусы лежат на воде.

На «раз» - сделать вдох, поднырнуть под «бусы», надеть их на шею без помощи рук.

На «два» - вынырнуть из воды, сделать выдох.

На «три» - вдох, присесть и снять с себя «бусы», без помощи рук, встать-выдох.

Повтор 2-3 раза.

**Композиция художественного плавания «Волшебный цветок».**

(песня «Волшебный цветок», композитор Ю.Чичков, слова М.

Пляцковского, мф «Шёлковая кисточка»)

Вступление (четное количество детей).

Дети входят в бассейн, выстраиваются в две колонны, в руках у каждого ребенка мяч.

1 куплет.

И.п. мяч в двух руках перед собой.

На «раз» - поворот вправо.

На «два» - вернуться в и.п.

На «три» - наклон влево.

На «четыре» - вернуться в и.п.

Повтор 2 раза.

Припев.

Дети поворачиваются лицом друг к другу, образуют круг. Мячи вверх, движение по кругу вправо на 4 счета, движение влево на 4 счета. Мячи под голову, принять горизонтальное положение на спине, с работой ног до конца припева.

Проигрыш.

Построение в 2 колонны.

2 куплет («ручeёк»).

Две колонны встают лицом друг к другу, руки с мячом вытянуты вверх и соединяют, образуя «коридор с аркой».

Последняя пара, стоящая в колоннах, начинает скольжение вперед, держа мяч в вытянутых руках. Доплыв до первой пары встают первыми. Все остальные участники делают шаг в сторону конца колонны, следующая пара с конца колоны начинает скольжение с мячом по «коридору».

«Ручеёк» выполняется весь куплет, все участники успевают выполнить скольжение вперед.

Перестроение в круг.

Припев (повтор)

Дети поворачиваются лицом друг к другу, образуют круг. Мячи вверх, движение по кругу вправо на 4 счета, движение влево на 4 счета. Мячи под голову, принять горизонтальное положение на спине, с работой ног до конца припева.

**Приложение № 3**



Рис 1.



Рис 2.



Рис 3.





МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**МАТЕРИАЛЫ ВСЕРОССИЙСКОЙ  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ  
С МЕЖДУНАРОДНЫМ УЧАСТИЕМ  
(14 ноября 2024 г.)**

Краснодар  
2024

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕГИОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА В ОБУЧЕНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ ПЛАВАНИЮ

Е.Н. Кудиева, Е.А. Игумнова

Центр – детский сад № 107, г. Краснодар, Россия

**Аннотация.** В статье рассматривается опыт использования плавания как одного из направлений по патриотическому воспитанию детей дошкольного возраста. Авторы статьи предлагают идеи использования регионального компонента в процессе обучения. Это позволит не только сформировать у детей навыки плавания, но и привить им любовь к родному краю, уважение к его истории и культуре. Статья будет интересна специалистам в области физической культуры и спорта, педагогам, инструкторам по плаванию, а также всем, кто занимается патриотическим воспитанием дошкольников.

**Ключевые слова:** региональный компонент, базовые ценности, образовательная программа.

Формирование ценностей, заложенных в Федеральной образовательной программе, у дошкольников является одной из важнейших задач в образовательном процессе. Ценности представляют собой принципы, идеалы и убеждения, которые определяют наше поведение и отношение к окружающему миру. Они помогают детям развиваться как личности, формируют их мировоззрение и определяют их будущие поступки.

Среди таких ценностей можно выделить уважение к себе и другим, терпимость, ответственность, честность, трудолюбие, любовь к природе, патриотизм и здоровый образ жизни с использованием регионального компонента.

Может ли плавание, как один из видов физической активности, способствовать реализации этих педагогических целей?

Плавание – это не только спорт и развлечение, но и важный элемент развития ребенка. Оно способствует укреплению здоровья, развитию координации движений и мышечной системы, а также формированию навыков безопасного поведения на воде. Использование регионального компонента в обучении дошкольников плаванию может сделать этот процесс более интересным и познавательным для детей.

Региональный компонент – это информация о регионе, в котором проживает ребенок. Это могут быть исторические события, культурные традиции, природные особенности и достопримечательности. Использование регионального компонента в обучении плаванию позволяет детям лучше узнать свой край, его историю и культуру.

Так, в развлечениях с детьми на воде мы стали использовать местный фольклор, игры, сюжеты преданий. В бассейне создавали атмосферу региона, украшали его элементами, связанными с историей Кубани, использовали кубанскую музыку. Такие развлечения, как «Живая вода и злой волшебник Коронарт», «Легенда о Кубани», «Казачьи состязания» вызвали у детей большой эмоциональный подъем. Во время развлечений в бассейне, ребята закрепляли умение координировать движения рук и ног, чтобы передвигаться по воде; правильно дышать во время плавания; дольше находиться в воде, что способствует развитию выносливости и укреплению сердечно-сосудистой системы; командному взаимодействию; развивали чувство равновесия и пространственную ориентацию. А использование регионального компонента в обучении плаванию помогли формированию у детей уважение к своему региону, его истории и культуре, что способствует их патриотическому воспитанию и развитию чувства гордости за свой край.

Такие мероприятия позволяют проводить целенаправленную работу в рамках годового плана по приобщению детей к базовым ценностям российского народа с учетом регионального компонента, систематизируют работу, способствующую реализации патриотического развития, творческого потенциала в соответствии с ФОП [6]. Региональный компонент в обучении плаванию – это отличный способ сделать занятия более интересными и познавательными. Дети будут не только учиться плавать, но и узнавать больше о своем регионе. Это поможет им лучше понять мир вокруг себя и стать более уверенными в себе.

#### **Список литературы**

1. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. М., ТЦ Сфера, 2012.
2. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташова «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обруч, 2010.
3. Н.Ж. Булгакова: Игры у воды, на воде, под водой: Физкультура и спорт 2000.
4. Рыбалова И. Ознакомление с родным городом как средство патриотического воспитания. // Дошкольное воспитание. – 2003. – №6. – С. 45-49.
5. Самоходкина, Л. Г. Понимание педагогической деятельности: сущность понятий «эффективность» и «результативность» / Л. Г. Самоходкина. - Текст: непосредственный // Материалы X Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Теория и методология инновационных направлений физкультурного воспитания детей дошкольного возраста». - Краснодар, 2020. - С. 234-235.
6. Самоходкина, Л. Г., Бредун Т. Ю. Особенности содержания профессиональных компетенций педагогов при работе с детьми старшего дошкольного возраста. - Текст: непосредственный // Физическая культура и спорт. Олимпийское образование: материалы международной научно-практической конференции. - Краснодар, 2020. - С. 142-143.

<b>М.А. Зенкова, Н.П. Носенко</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АРТ-ТЕРАПИИ КАК ИННОВАЦИОННОГО НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ В УСЛОВИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	549
<b>В.В. Иванова, Е.В. Липатникова</b> РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ КАК ВАЖНЕЙШЕЕ УСЛОВИЕ СОЦИАЛИЗАЦИИ ДОШКОЛЬНИКОВ .....	551
<b>Н.В. Иванова</b> ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ДИЗАЙН КАК СИСТЕМООБРАЗУЮЩАЯ КАТЕГОРИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО КОНТЕНТА В ВУЗЕ.....	555
<b>Е.В. Кальченко, Э.Р. Юрченко</b> ПРОЯВЛЕНИЕ И ПРЕОДОЛЕНИЕ ЗАИКАНИЯ У ДЕТЕЙ.....	559
<b>Ю.В. Канищева, А.Р. Гайдарова, А.С. Переверзева</b> СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	563
<b>И.В. Каракай, М.Г. Багужаева</b> СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	567
<b>Т.Ф. Каширова, Т.Н. Лобода, Е.Н. Угрянская</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ .....	570
<b>Н.В. Колбунова, К.В. Шеина</b> КРЕАТИВНЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ В ДЕТСКОМ САДУ: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕАТРА, МУЗЫКИ И ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА ДЕТЕЙ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ .....	573
<b>Е.Н. Колошко, О.В. Дусь, К.А. Елисеева</b> ИГРА КАК СОВРЕМЕННОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДОШКОЛЬНИКОВ .....	576
<b>С.А. Кравченко, К.В. Пинчук</b> СОЦИАЛЬНОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ В ФУТБОЛЕ .....	582
<b>К.С. Кривова, Е.В. Гусева, А.И. Филимонова</b> РОЛЬ СОВРЕМЕННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	585
<b>Е.Н. Кудиева, Е.А. Игумнова</b> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕГИОНАЛЬНОГО КОМПОНЕНТА В ОБУЧЕНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ ПЛАВАНИЮ .....	589
<b>Ю.Н. Левченко, М.В. Витовецкая</b> КУЛЬТУРА ДВИЖЕНИЯ РЕБЕНКА ТРЕТЬЕГО ГОДА ЖИЗНИ .....	591
<b>С.Н. Лысенко, Г.В. Щербинская</b> ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПЕДАГОГОВ В РАМКАХ ОКАЗАНИЯ ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В ДЕТСКОМ САДУ .....	594

# УДОСТОВЕРЕНИЕ

о повышении квалификации

**Игунова Елена Анатольевна**

ООО "Центр инновационного  
образования и воспитания"

Образовательная программа  
включена в Федеральный реестр  
дополнительных профессиональных  
программ педагогического  
образования Минпросвещения  
России.

Город Саратов.  
Дата выдачи: 27.05.2022  
566-1813008

Прошел(ла) обучение по программе  
повышения квалификации

"Защита детей от информации,  
приносящей вред их здоровью  
и (или) развитию" в объеме 36 часов.



**ЕДИНЫЙ УРОК**  
КАЧЕСТВО, МЕТОДИКИ, КОМПЕТЕНЦИИ

# УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Игумнова**

(фамилия, имя, отчество)

**Елена Анатольевна**

с **28 июня 2023**

г. по **12 июля 2023**

прошел(-ла) обучение в (на)

**ООО «Инфоурок»**

(наименование)

образовательного учреждения (наименование) дополнительного профессионального образования)

по

**программе повышения квалификации**

(наименование программы, тема, программы дополнительного профессионального образования)

**«Внедрение Федеральной образовательной программы дошкольного образования»**

**72 часов**

(количество часов)



Ректор (директор)

**Шишко В.А.**

Секретарь

**Касювская А.П.**

Регистрационный номер

**537597**

ПК **00542046**

Город **Смоленск**

Год **2023**

# УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Игумнова**

(фамилия, имя, отчество)

**Елена Анатольевна**

с **12 апреля 2024** г. по **02 мая 2024** г.

прошел(-ла) обучение в (на) **ООО «Московский институт**  
(наименование)

**профессиональной переподготовки**  
образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)

**и повышения квалификации педагогов»**

по **программе повышения квалификации**  
(наименование проблемы, темы, программы дополнительного профессионального образования)

**«Оказание первой помощи в образовательной организации»**

**36 часов**

(количество часов)



Ректор (директор)

Секретарь

Регистрационный номер **93895**

**ПК № 0094807**

Город **Москва** Год **2024**