

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 23 «РОДНИЧОК» Г.ТУАПСЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН**

Принята:
Совет педагогов МАДОУ ДС
№ 23 «Родничок» г.Туапсе
протокол № 1
от 29.08. 2023г.

Утверждена
приказом МАДОУ ДС
№ 23 «Родничок» г.Туапсе
от 14.09. 2023г. № 436-О

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Дельфинчик»
для детей 4-5 лет**

Срок реализации: 1 год (32 часа)
Автор программы:
Инструктор по плаванию - М.В.Чачава

г.Туапсе, 2023г.

Содержание

1.Пояснительная записка	2
1.1.Направленность программы	
1.2.Актуальность, педагогическая целесообразность	
1.3.Цели и задачи программы	3
1.4.Планируемые результаты	
1.5.Формы подведения итогов реализации программы	
2.Содержание программы	5
2.1. Сроки реализации программы	
3.Учебный план	6
3.1. Учебный план для детей 4-5 лет	
4.Организационно-педагогические условия	7
4.1.Методы и приемы обучения	
4.2.Формы организации занятий	
4.3.Структура занятия	
4.4.Педагогические технологии	
4.5.Режим занятий их периодичность	
4.6.кадровое обеспечение	
4.7.Материально-техническое обеспечение	
5.Список используемой литературы	10

1.Пояснительная записка

Программа «Дельфинчик» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Учиться плавать должны все независимо от возраста. Детей следует, как можно раньше приучать к воде, чтобы им нравилось купаться и чтобы они не боялись воды.

Плавание – это такой вид спорта, которым можно заниматься в любом возрасте и с любыми физическими данными. Занятия плаванием приносят огромную пользу для здоровья и доставляют много удовольствия.

Плавание также незаменимое средство для создания «мышечного корсета». Регулярные занятия способствуют уменьшению лишних жировых отложений, что положительно отражается на осанке ребенка. Во время погружения в воду создаются своеобразные условия для работы сердца и всей сердечнососудистой системы в целом. Занятия плаванием – лучшая тренировка дыхательной системы. Также плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов.

Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание представляет собой и одно из важнейших средств физического воспитания, благодаря чему оно входит в содержание программ физического воспитания дошкольных учреждений, общеобразовательных школ, средних и высших специальных учебных заведений.

Поиск наиболее эффективных средств, целенаправленно воздействующих на формирование техники движений в процессе обучения плаванию особенно актуален для детей дошкольного возраста, поскольку в данный период происходит интенсивное формирование знаний, умений, навыков. С этим возрастом связано глобальное психическое новообразование - произвольность психических процессов и поведения, проявляющаяся в способности управлять своей умственной и двигательной деятельностью.

Выполнение плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде, создает определенные трудности для восприятия собственных движений и управления ими. Успешное овладение двигательным действием в значительной степени зависит от того, насколько развита у ребёнка способность к правильному восприятию и оценке собственных движений, насколько адекватны его двигательные представления.

Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Купание, плавание, игры и развлечения на воде - один из самых полезных физических упражнений, способствующий оздоровлению детей, укрепляющий их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

В последнее время увеличение числа детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата определило необходимость поиска эффективных средств коррекции. Одним из таких средств является фигурное плавание.

Фигурное плавание – один из видов плавания, включающий в себя элементы художественной гимнастики, хореографии и плавания, развивающий гибкость, формирующий правильную осанку. По характерному признаку фигурное плавание – художественный вид спорта, т.е. вид, изначально нацеленный на создание зрелищности и пластической выразительности спортивных состязаний. Этот вид

спорта обладает всеми достоинствами, присущими художественным видам спорта - красочностью выступлений, органичностью исполняемых движений, сочетанием силы и грации, возможностями совершенствования физической и эстетической культуры человека.

Занятия по фигурному плаванию развивают правильное дыхание, воспитывают чувство красоты и ритма движений, детского колLECTивизма. Для достижения результатов в фигурном плавании необходимо развивать плавательные навыки, умение действовать слаженно, проявлять творчество в преобразовании и украшении композиций. Использование данной методики рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста . Как известно, чем раньше ребенок воспримет гамму разнообразных впечатлений, чувственного опыта, тем более гармоничным, естественным и успешным будет дальнейшее развитие ребенка и, возможно, меньше будет проблем у наших детей с развитием речи, внимания, памяти; формированием красивой осанки.

Настоящая программа разработана на основе методических пособий «Фигурное плавание в детском саду» под редакцией М.Д. Маханёвой и Г.В. Барановой и «Обучение детей плаванию» под редакцией В.С.Васильевой.

Цели и задачи программы

Цель программы: повышение эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию.

Задачи:

Оздоровительные:

- расширять адаптивных возможностей детского организма;
- совершенствовать опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;

Образовательные:

- формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;
- обучение плавательным навыкам и умениям.

Развивающие:

- развитие творчества в игровых действиях в воде.

Воспитательные:

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

Основные принципы при реализации программы

- Принцип дифференцированного подхода к детям.
- Принцип индивидуализации процесса обучения.
- Принцип преемственности с родителями (законными представителями) в вопросах обучения детей плаванию и закаливанию.
- Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).

- Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).
- Принцип сознательности и активности.
- Принцип наглядности.

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения программы

Ожидаемые результаты:

(4-5 лет)

- Формирование у детей координации, гибкости, пластиности, художественно-эстетического вкуса.
- Укрепление опорно-двигательного аппарата.
- Воспитание самостоятельности, выносливости, волевых качеств.
- Овладение детьми умением ориентироваться в пространстве.
- Развитие физических и моральных качеств дошкольников.

Формой подведения итогов реализации программы является тестирование сформированности навыков фигурного плавания, которое проводится 2 раза в год (декабрь, май) в виде контрольных упражнений, а также отчётный видео-показ для родителей (законных представителей).

Фамилия, имя ребенка	Погружение в воду с задержкой дыхания		Скольжение на груди, на спине		Умение держаться на воде		Упражнение с предметами		Упражнение группой под музыкальное сопровождение		Итог	
	декабрь	май	декабрь	май	декабрь	май	декабрь	май	декабрь	май	декабрь	май

Оценка уровня овладения ребёнком необходимыми навыками и умениями:

- 1 балл – ребёнок выполняет задания с помощью взрослого;
- 2 балла – ребёнок выполняет задания с частичной помощью взрослого;
- 3 балла – ребёнок выполняет задания самостоятельно.

2. Содержание программы

2.1. Срок реализации программы.

Данная программа реализуется на ознакомительном уровне.

Программа рассчитана на 1 год обучения (32 учебных недели) и предназначена для детей в возрасте от 4 до 5 лет.

С обязательным перерывом между занятиями не менее 10 мин.

Объем программы: 32 учебных часа

Продолжительность и количество занятий в неделю:

1. Средний возраст (4-5 лет) - 1 раз в неделю продолжительностью 20 мин.

Условия набора.

Набор в группы производится по заявлению родителей (законных представителей) воспитанников, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья (медицинская справка).

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены друг с другом, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей сложности, постепенного увеличения нагрузки, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Программа предусматривает обучение детей плаванию через игры и игровые упражнения, а также развитие движений по фигурному плаванию

Занятие	Тема
1	Правила поведения на занятиях кружка. Значение фигурного плавания для здоровья.
2	Знакомство с терминологией, сигналами, схемами.
3	Проверка навыков детей. Задержка дыхания.
4	Разучивание новых движений, использование при этом элементов «медузы», «цепочки».
5	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке
6	Составление «рисунков на воде» в парах с обручами под музыку.
7	Закрепление навыков всплыивания и лежания на воде, выдоха в воду сериями.
8	Знакомство детей с определением (хват), (закрепка), упражнение в (хвате), (закрепке)
9	Обучение детей самостоятельному составлению «рисунков на воде» с использованием разных пособий
10	Обучение детей плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем.
11	Формирование у детей четких представлений о своей роли в каждом рисунке
12	Обучение детей взаимозаменяемости, роли ведущего в «рисунках на воде», оказанию посильной помощи товарищам. Обучение быстрому реагированию на звуковой сигнал, музыку
13	Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению «рисунков на воде» по всей его поверхности
14	Разучивание новых движений, используя при этом элементы «медузы», «цепочки», «пирамиды», «поплавок» с единым шнуром
15	Обучение детей умелому и плавному слиянию движений под музыкальное сопровождение.
16	Повторение и закрепление пройденного материала.

17	Формирование у детей знаний о значении Синхронного плавания для здоровья, «рисунков на воде» как частицы большого спорта.
18	Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна.
19	Обучение умелому распределению рисунков по всей поверхности бассейна
20	Фигурное выполнение «Танца морских звезд».
21	Формирование у детей ответственного отношения к выполнению движений. Закрепление движений танца.
22	Формирование понятий, что рисунки на воде – коллективная работа.
23	Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением. Фигурное выполнение «Танца цветов»
24	Изготовление пособий для синхронного плавания.
25	Игры и развлечения на воде.
26	Совершенствование длительной задержки дыхания
27	Обучение выполнению «рисунка на воде» с одним общим снарядом
28	Закрепление плавных переходов от одного «рисунка на воде» к другому, не мешая товарищу
29	Совершенствование навыков «хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой».
30	Открытые просмотры и участие детей с рисунками на воде в праздниках .
31	Знакомство с другими спортивными играми на воде. Формирование дружеских отношений в команде.
32	Срезы нормативов по задержке дыхания, навыков в выполнении разнообразных движений на воде

3.Учебный план

3.1.Период обучения

Возраст (4-5) лет

№ п/п	Тема занятия	Вид занятия		кол-во часов
		теоретическое	практическое	
1.	Вводное	4	-	4
2.	Сюжетно-игровые	3	5	8
3.	Фигурное плавание с предметами	3	6	9
4.	Фигурное плавание без предметов	3	6	9
5.	Срезы нормативов	-	2	2

	Итого	13	19	32
--	-------	----	----	----

4.Организационно-педагогические условия

4.1.Методы и приемы обучения

- показ, разучивание, имитация упражнений;
- использование средств наглядности;
- исправление ошибок;
- подвижные игры на сухе и в воде, а также другие игровые приемы;
- индивидуальная страховка и помощь;
- круговая тренировка;
- оценка (самооценка) двигательных действий;
- соревновательный эффект;
- контрольные задания.

В процессе освоения нового материала методы и приёмы работы направлены на то, чтобы:

- максимально сконцентрировать внимание детей;
- вызвать интерес к новой композиции;
- активизировать детей с учётом индивидуальных способностей.

4.2.Форма организации занятий – очная, групповая (количество детей в группе 6-8 человек).

4.3.Структура занятия

Дети (4-5 лет)

2 минуты	разминка на сухе
7 минут	обучение плаванию
7 минут	обучение фигурному выполнению движений.
4 минуты	подвижные игры на воде

Содержание практических занятий

Упражнения на сухе

Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных навыков, а именно:

- Развитие гибкости и подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах и суставах позвоночного столба.
- Специальные упражнения для развития ловкости (координации движений).
- Имитационные упражнения: основные позиции фигурного плавания, специальные гребки (стандартный, обратный, каноэ, опорный гребок и т.д.)
- Отработка произвольных композиций.
- Художественная гимнастика: ходьба: на носках, мягкий, перекатный, приставной шаг.
- Прыжки: на двух ногах, на одной, ноги врозь, сгибание ног вперед, прогнувшись.

- Равновесие: стойка на носках, на одной ноге с различными положениями рук.

Занятия в воде

- Согласование дыхания с движениями.
- Лежание на воде: упражнения «Медуза», «Поплавок», «Звездочка».
- Имитационная работа ногами кролем сидя на бортике; лежа на бортике на животе, свесив ноги в воду; у бортика бассейна, взявшись за него руками.
- Скольжение на спине, на груди.
- Упражнения с предметами (с мячами, гимнастическими палками, обручами).
- Отработка техники различных способов плавания (кроль, брасс, дельфин).
- Отработка произвольных композиций.
-

Игры в воде

На занятиях плаванием обязательно используются игры на воде.

Игры на воде содействуют:

- повышению интереса детей к повторению знакомых упражнений;
- повышению эмоциональности и уменьшению монотонности занятий;
- совершенствованию плавательных умений и навыков;
- совершенствованию моральных и волевых качеств;
- выработке и умению взаимодействовать в коллективе;
- воспитанию чувства коллективизма и взаимопомощи.

Виды игр: с сюжетом, игры с соревновательными элементами, командные, групповые.

4.4. Используемые педагогические технологии:

- личностно-ориентированные;
- игровые;
- здоровье-сберегающие;
- информационно-коммуникационные

4.5. Образовательная деятельность по реализации дополнительной общеразвивающей программы организуются во вторую половину дня, в соответствии с составляемым ежегодно графиком проведения занятий

4.6. Кадровое обеспечение

№ п\п	Ф.И.О. педагога	Занимаемая должность	Образование	Специальность , квалификация по диплому
1.	Чачава Марина Владимировна	Инструктор по физической культуре	Высшее, Кубанская Государственная академия физической культуры г.Краснодар 5.06.2003г.	Физическая культура и спорт; специалист по физической культуре и спорту

4.5. Материально-техническое обеспечение

Оснащение бассейна	Плавательные доски. Плавающие игрушки, предметы разных форм и размеров. Игрушки и предметы тонущие разных форм и размеров. Надувные круги разных размеров. Нарукавники. Очки для плавания. Поролоновые палки (нудлы). Мячи разных размеров. Обручи плавающие и с грузом. Багор. Поплавки цветные (флажки). Ворота для ватерполо для игр. Разделительные дорожки. Диски с музыкальными композициями.
Методическое обеспечение	Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне». Иллюстрации с изображением водных видов спорта. Картинки, схемы, иллюстрирующие различные способы и стили плавания. Картотека видеоматериалов для теоретических занятий. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания». Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы. Комплексы дыхательных упражнений. Комплексы упражнений с элементами фигурного плавания. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании

5. Список используемой литературы

1. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
2. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 96с
3. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать: практическое пособие – М.: Айрис – пресс, 2011. – 144с.