

Принято:
на заседании
педагогического совета
МДОУ «ЦРР-д/с №8
«Золотая рыбка» г. Валуйки
Белгородской области
Протокол № 1 от « 31 » 08 2022 г

Утверждено:
Заведующий
МДОУ «ЦРР – д/с №8
«Золотая рыбка»
г. Валуйки Белгородской обл.
Н.А. Стадникова
приказ № 104 от « 31 » 08 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ДЕЛЬФИНЁНОК»**

для детей от 4 до 7 лет

срок реализации 2 года.

Составитель:

Инструктор по физической культуре
Букреева Ю.В.
МДОУ ЦРР – д/с №8 «Золотая рыбка»
г. Валуйки Белгородской области

Валуйки 2022

Содержание

I. Пояснительная записка.....	3
II. Учебно-тематический план.....	10
III. Содержание изучаемого курса.....	13
IV. Материально методическое обеспечение.....	13
V. Список литературы.....	15

I. Пояснительная записка

Содержание программы предполагает реализацию физкультурно - спортивного направления и способствует формированию основ здорового образа жизни, укреплению здоровья ребенка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Дельфинёнок» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 03242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41).;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 марта 2016 года № ВК – 641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ);
- Устав МДОУ «ЦРР – д/с №8 «Золотая рыбка» г. Валуйки Белгородской области.

Актуальность

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей.

Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Новизна

На занятиях по программе "Дельфиненок" дети получают помимо основных спортивных способов плавания еще и навыки прикладного плавания и спасения на воде. Таким образом обучающиеся будут иметь представление о поведении на открытых водоемах и спасение утопающих.

Здоровые дети – это основа жизни нации. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка, несомненно, является физическая культура.

Дополнительно к организованной образовательной деятельности (далее ООД) по физической культуре включается ООД по плаванию, которая, способствует оздоровлению, укреплению организма, физическому развитию и закаливанию детей.

От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают, своеобразный массажный эффект.

Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактика многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы А.А. Чемениева, Т.В. Столмакова «Послушные волны». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 3-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

Ведущая цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития

психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Важными задачами программы является освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

В ДОУ проводится целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает следующие формы:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию;
- оздоровительно-профилактический комплекс;
- развлечения, праздники на воде.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

Цель: укрепление детского организма, обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание, воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

Обучающие:

- Формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле;
- Обучить основам санитарно-гигиенических правил и правил поведения на воде;

Развивающие задачи:

- Совершенствовать опорно – двигательный аппарат;
- Формировать правильную осанку;

- Повышать работоспособность организма;
- Развивать двигательную активность;
- Развивать двигательные умения и навыки;

Воспитательные задачи:

- Воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе;
- Воспитывать заботу о своем здоровье;
- Приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- Формировать стойких гигиенических навыков.

Адресат программы.

В реализации дополнительной общеразвивающей программе физкультурно – спортивной направленности «Дельфинёнок» участвуют дети в возрасте от 4 до 7 лет.

Объем программы.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы составляет 140 часов.

Формы обучения и виды занятий.

Очная, практические и теоритические занятия.

Срок реализации программы.

2 года.

Режим и продолжительность занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, во второй половине дня. Продолжительность 25- 30 мин.

Принципы обучения:

Систематичность. Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

Доступность. Предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению. Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям.

Активность. Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.

Наглядность. Предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование

Последовательность и постепенность. При обучению детей плаванию простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых

движений. К ним приступайте только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих. Вначале ознакомьте детей с местом занятий, покажите способы плавания и расскажите о них.

Индивидуальность подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения.

Ожидаемые результаты:

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

В результате освоения программного материала по плаванию дошкольники **знают:**

- правила поведения в бассейне;
- краткий обзор развития плавания;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние плавания на организм;
- правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;
- о назначении оборудования и инвентаря;

умеют:

- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди;
- участвовать в спортивных состязаниях и праздниках;
- самостоятельно проводить подвижную игру.

Значимые характеристики детей дошкольного возраста.

Дошкольный возраст является важнейшим в развитии человека, так как он заполнен существенными физиологическими, психологическими и социальными изменениями. Это период жизни, который рассматривается в педагогике и психологии как самоценное явление со своими законами, субъективно переживается в большинстве случаев как счастливая, беззаботная, полная приключений и открытий жизнь.

Характеристика особенностей развития детей

Организованная деятельность физическими упражнениями оказывает большое влияние на всестороннее развитие ребенка. Формируется и развивается внутренний мир ребенка - его мысли, чувства, нравственные качества. Двигательная деятельность считается как фактор развития человека.

Существует прямая связь между занятиями физической культурой и умственным развитием ребенка.

В результате двигательной деятельности дети учатся понимать некоторые явления, происходящие в окружающем мире и организме человека. Прежде всего, это относится к представлениям о времени, пространстве, продолжительности движений и т.д. Простое решение двигательной задачи как выполнить упражнение быстрее, что нужно сделать, чтобы исправить ошибку - представляет собой цепь умственных операций, которые включают наблюдение, обобщение, сравнение. Выполняя задачи различной степени трудности, дети приобретают опыт творческой деятельности.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия вестибулярного аппарата и других рефлексов, а так же от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

II. Учебно – тематический план

Б Л О К И	Старшая группа	
	Количество часов в месяц	Количество часов в год
I блок – скольжение в воде на груди и спине (совершенствование умения выполнять скольжение на груди и спине с использованием игровых и специальных упражнений)	8	10
• освоение движений на суше и в воде	2	2
• скольжение на груди, спине, с работой ног	2	2

как при плавании кролем с опорой		
• скольжение на груди, спине с работой руками и ногами, как при плавании кролем на груди в скольжении	2	2
• совершенствование навыков работы руками и ногами как при плавании кролем на груди в скольжении	2	4
II блок – координационные возможности на суше и в воде, движения ногами как при плавании кролем. (совершенствование техники скольжения на груди как при плавании кролем, с задержкой дыхания на вдохе)	7	11
• плавание на груди, спине с помощью ног, с выдохом в воду	2	3
• плавание кролем на спине и груди при помощи ног	1	2
• совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног с опорой	1	3
• совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног без поддерживающих средств	3	3
III блок – координационные возможности в воде: движение руками в плавании на груди и спине (совершенствование гребковых движений по типу различных облегчённых способов плавания кролем)	5	12
• круговые вращения руками в разных направлениях	1	3
• плавание на груди, спине без выноса рук	1	2
• совершенствование техники плавания кролем на груди и спине без выноса рук	2	4
• развитие подвижности плечевых суставов	1	3
IV блок – сочетание движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду (отработка техники движений руками и ногами на задержке дыхания с выдохом в воду, с постепенным усложнением)	8	12
• плавание на груди с помощью ног, с выдохом в воду	2	4
• совершенство техники плавания облегчённым кролем на груди, с выдохом в воду	2	4
• развитие смелости, решительности	4	4

V блок – развитие физических качеств (совершенствование двигательных навыков)	4	11
• формирование мышечного корсета	1	3
• развитие гибкости	1	2
• развитие силовых возможностей	1	3
• формирование правильной осанки	1	3
VI блок – формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства		56
• овладение правилами безопасного поведения в бассейне		10
• овладение правилами безопасного поведения в воде		21
• выработка культурно-гигиенических навыков		15
• формирование умений определять собственное самочувствие		10

III. Содержание изучаемого курса

Методы и методические приёмы обучения плаванию детей

Наглядный показ: зрительные ориентиры, словесные объяснения, помощь педагога в каждом действии ребёнка.

Словесный: указания, команды.

Практический: разучивание и повторение упражнений, разучивание по частям в различной игровой форме

1. Упражнения на «мелкой» воде для различных мышечных групп: плечевого пояса, рук, ног, спины, живота.

2. Упражнения, направленные на ознакомление со свойствами воды, её сопротивлением, **плавучестью предметов и др.** На преодоление водобоязни. Упражнения, направленные на умение владеть своим телом.

3. Упражнения, направленные на изучение, закрепление и совершенствование основных двигательных навыков: задержки дыхания, открывание глаз под водой, силе и продолжительности выдоха, лежания на воде, всплывания, скольжения на груди и на спине, скольжения **с работой ног** на груди и на спине, скольжение **с работой рук «кролем», плавание «кролем».**

4. Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств: осознанное выполнение упражнений: упражнения с предметами, упражнения, гармонично укрепляющие основные мышечные группы, упражнения на развитие плечевого пояса и координации **с работой рук**, упражнения на растягивание позвоночного столба, скольжение, поточные и интервальные выполнения упражнений.

5. Упражнения комплексного характера на координацию, дыхание, выносливость.

СЕНТЯБРЬ

1. Закрепление умений выполнять различные движения в воде.
2. Учить детей **работать** прямыми ногами как при **плавании** **способом «кроль»** на спине.
3. Закрепить умение ходить и бегать по бассейну, загребая руками воду: вперёд лицом, вперёд спиной, закрепить умение погружаться под воду с доставанием предметов со дна бассейна.
4. Продолжать учить ходить по бассейну в положении полуприседа с наклоном туловища вперёд, Учить скольжению на груди, держась за доску.

ОКТЯБРЬ

1. Учить отрывать ноги от дна бассейна, погружаться в воду с задержкой дыхания.
2. Учить детей погружаться в воду, обхватив ноги руками и всплывать, учить ходить по бассейну с вытянутыми руками.
3. Учить скольжению по воде, вытянув ноги., закрепить умение ходить по бассейну с выполнением движений руками как при **плавании «кроль»** на груди.
4. Закрепить умение скольжения на воде.

НОЯБРЬ

1. Закрепить умение держаться на воде, отталкиваясь от дна бассейна двумя ногами.
2. Закрепить умение ложиться на воду, держа руки и ноги на ширине плеч, учить скользить без помощи доски.
3. Учить детей лежать на воде лицом вниз и лицом вверх, закрепить умение скользить без помощи доски.
4. Закрепить умение выполнять движения руками и ногами как при **плавании способ «кроль»**.

ДЕКАБРЬ

1. Учить детей нырять правильно, учить доставать предметы со дна бассейна, упражнять в **работе прямыми ногами**.
- 2,3,4. Учить вытягивать тело, **обучать** скольжению на мелководье, отрабатывать движения рук и ног.

ЯНВАРЬ

1. Закрепить умение скользить на воде, отталкиваясь ногами от бортика бассейна, закрепить умение погружаться в воду с открытыми глазами.
2. Закрепить умение нырять в воду с продвижением вперёд, доставать дно руками.

ФЕВРАЛЬ

1. Учить скользить на спине с прижатыми к туловищу руками, учить правильной **работе ног как при плавании «кроль»** на груди и **«кроль»** на спине
2. Учить правильной **работе рук как при плавании «кроль»** на груди и **«кроль»** на спине.
3. Закрепить умение скольжению на воде с разным положением рук.
4. Закрепить умение согласованной **работы рук и ног**, закрепить умение скольжения на груди и спине.

МАРТ

- 1,2. Совершенствование техники скольжения на воде в положении лёжа на груди с согласованной **работой** рук и ног в сочетании с дыханием.
- 3,4. Совершенствование техники **плавания** скольжения на спине с согласованной **работой** рук и ног в сочетании с дыханием.

АПРЕЛЬ

1. Закрепить умение скользить на груди и спине, совершенствовать умение погружаться в воду с задержкой дыхания.
2. Закрепить умение скользить на груди и спине, совершенствовать умение бегать по бассейну, **работая руками как при плавании способом «кроль»**
3. Закрепить умение скользить на груди и спине, совершенствовать умение **работать ногами как при плавании способом «кроль»**
4. Закрепить умение скольжения на воде, закреплять умение **работать** руками и дышать как при **плавании способом «кроль»** на груди и спине.

МАЙ

- 1,2,3,4. Закрепление навыков скольжения на воде. Выполнение тестовых упражнений.

IV. МАТЕРИАЛЬНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программа может быть успешно реализована при наличии следующих материалов и оборудования:

Спасательные круги.

Доски для плавания.

Мячи резиновые надувные:

- малые (диаметром 10 см.);
- большие (диаметром 40 см.).

Теннисные шарики.

Нарукавники надувные в необходимом количестве.

Нетонущие игрушки.

Тонущие водоросли.

Снудлы.

Методическая литература.

1. Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина «Обучение плаванию в детском саду» Москва «Просвещение» 1991г.
2. М.Рыбак, Г.Глушкова, Г.Поташова «Раз, два, три, плыви...» Методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, ОБРУЧ,2010г.
3. Н.Г.Соколова «Плавание и здоровье малыша» Ростов-на-Дону ФЕНИКС 2007г.
4. Н.Л.Петрова, В.Б.Баранова «Плавание » Техника обучения детей с раннего возраста. «Издательство ФАИР» Москва 2008г.
5. Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения» ООО «ТЦ СФЕРА», №2,3,4 2010г;№1,2,3,4 2011г.
6. Н.Н.Кардомонова «Плавание: лечение и спорт.» Серия «Панацея», Ростов- на-Дону, ФЕНИКС,2001г.
7. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» А.А.Чеменева, Т.В.Столмакова 2011г.
8. Сборник лучших практик дополнительного образования детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью / сост. Л. Ю. Вакорина, Г. А. Ястребова, Ю. С. Богачинская. - Москва: РУДН, 2020. - 253 с. : ил.
9. Подходы к разработке дополнительных общеразвивающих программ с учетом особенностей развития детей с ограниченными возможностями здоровья: методические рекомендации / под ред. М. И. Солодковой, А. В. Ильиной. - Челябинск : ЧИППКРО, 2016. - 85 с.

V. Список литературы:

1. Канидова В.И. Занятия по плаванию в условиях дошкольного образовательного учреждения, 2012 год Москва
2. Осокина Т.И. Как научить детей плавать 1998.Москва
3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г. (Утверждена распоряжение Правительства РФ от 7 августа 2009 г. N 1101-р