

Администрация городского округа «Город Калининград»
комитет по образованию
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда детский сад №59

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от 31.08.2018г.
Протокол № 1
от 31.08.2018г.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МАДОУ д/с № 59
А.В. Кильсева
Приказ № 519 от 31.08.2018г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Дельфинчик»
физкультурно-спортивной направленности
(ознакомительный уровень)
Возраст: 6-7 лет
Срок реализации: 80 часов.**

Автор-составитель:
Глушкова Ирина Викторовна,
инструктор по физической культуре

Калининград

2018 г.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «**Дельфинчик**» разработана для работы с детьми от 6 - 7 лет.

Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно, является физическая культура. Правильная организация занятий физической культурой способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Купание, плавание, игры и развлечения на воде благотворно воздействуют на все системы организма. Согласованный ритм работы мышц и органов дыхания, горизонтальное положение тела способствуют равномерной циркуляции крови, улучшают вентиляцию легких, закрепляют навыки глубокого и ритмичного дыхания, содействуют росту и укреплению костной ткани. При плавании подъемная сила воды снижает давление на скелет в целом и прежде всего на позвоночник. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Плавание оказывает благотворное действие на нервную систему, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма.

Актуальность программы:

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки. В период от трёх до семи лет ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его

потребностью. При этом все более актуальным становится поиск новых способов укрепления психологического здоровья детей, стимуляции физического развития, закаливания организма, повышения его устойчивости к различным заболеваниям. В этом контексте важное значение имеет раннее обучение детей плаванию. Кроме того, умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Цель программы:

Обеспечение всесторонней физической подготовки ребенка, содействие его оздоровлению и закаливанию через углубленное обучение плаванию.

Задачи программы:

Развивающие:

- способствовать совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма, улучшению физического развития детей;
- тренировать все системы и функции развивающегося организма;
- удовлетворять естественную потребность в двигательной активности;
- развивать пространственные ориентировки, внимание, память, мышление.
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения разнообразных действий.

Образовательные:

- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки,
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- расширять и осваивать словарь, связанный с выполнением движений, усвоением специальной спортивной терминологии,
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- способствовать развитию навыков выразительности, пластичности, грациозности движений.

Воспитательные:

- воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях;
- содействовать профилактике плоскостопия и нарушения осанки;
- развивать нравственно-волевые качества: выдержки, дружелюбия, инициативности, чувство взаимовыручки.
- воспитывать привычку к закаливанию, здоровому образу жизни.

Основные задачи, решаемые в процессе работы с детьми 6-7 лет:

1. Совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине.
2. Изучать движения ног способом брасс.
3. Обучать плаванию способами «брасс», «дельфин» в полной координации.
4. Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди, спине, комбинированными способами в полной координации.
5. Учить плавать под водой.
6. Обучать прыжкам в воду с возвышенности, подставки.
7. Поддерживать желание нырять, обучать правильной технике ныряния.
8. Учить расслабляться в воде, обучать способам отдыха.

Принципы обучения:

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип повторений;
- принцип постепенности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- принцип непрерывности;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей;
- принцип связи теории с практикой.

Обучение плаванию нужно начинать с освоения воды, чтобы у детей не было боязни и страха перед ней, и чтобы они чувствовали себя в воде уверенно и свободно. Для этого на занятиях по плаванию нужно использовать как можно больше игр, забав и развлечений в воде. Такие формы проведения занятий, повышают интерес к ним. На занятиях по плаванию не стоит использовать только подвижные игры, нужно также применять игровые упражнения, которые позволят ребёнку освоить навыки плавания, проводить игры и эстафеты, в которых есть элементы соревнования.

Формы подведения итогов реализации программы:

- показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДООУ;
- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают занятия по плаванию в данном дошкольном учреждении.

Возрастные особенности детей дошкольного возраста.

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо.

Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем мышцы взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени.

Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание для детского организма является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются.

Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Организация обучения.

Срок освоения программы: 80 часов.

Форма обучения: очная.

Форма организации занятий: групповая.

Продолжительность занятия: 30 минут;

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Количество детей в группе- до 15 человек.

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Дельфинчик» физкультурно-спортивной направленности
(для детей 6-7 лет)

Содержание	6-7 лет
Продолжительность учебного года	Сентябрь–август (01.09.2017-31.08.2018г.г.)
Продолжительность учебного процесса	46 недель
Объем	92 часа
Дни занятий	Группа: понедельник- среда; Группа: вторник- четверг.

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы
«Дельфинчик» физкультурно-спортивной направленности
(для детей 6-7 лет)

№ занятия	Тема	Количество часов
1	Вспоминаем-закрепляем. Диагностировать навыки приобретённые детьми в предыдущие годы обучения.	1
2-3	В царстве Нептуна. Продолжать закреплять навыки выдоха и работы ног кролем.	2

4-5	Натянусь я как струна, полечу я как стрела. Учить выполнять скольжение с помощью вспомогательных средств	2
6-7	Путешествие в морское царство. Совершенствовать скольжение без вспомогательных средств. Выполнение звездочки	2
8-9	Бегунки. Продолжать осваивать работу ног кролем в положении на груди и на спине	2
10	Парк аттракционов. Игровое занятие.	1
11-12	Меткие стрелки. Совершенствовать работу ног и рук при плавании способом кроль на груди	2
13-14	Рыцари морские. Продолжать совершенствовать работу ног кролем в различных положениях с вспомогательными средствами и без.	2
15-16	Мельница. Начать изучения работы рук способом кроль	2
17-18	Играя учусь. Продолжать изучать работу рук при плавании кролем	2
19	Весёлые соревнования.	1
20-21	Люблю играть.	2
22-23	Не боимся мы воды. Продолжать освоение плавания способом кроль на спине	2
24-25	Весёлые капельки. Совершенствовать работу ног и рук при плавании кролем на груди и на спине	2
26-27	Сказочные водоёмы. Закрепление полученных навыков	2
28-29	Весёлые старты. Закрепление полученных навыков	2
30-31	Медузы. Совершенствование полученных навыков	2

32-33	В царстве Нептуна. Игровое занятие.	2
34-35	Быстрые стрелки. Совершенствовать работу ног и рук при плавании способом кроль на груди	2
36-37	Резвые ножки. Совершенствовать полученные навыки	2
38-40	Моряки. Осваивать плавание способом кроль на спине с помощью вспомогательных средств	2
41-42	Весёлая рыбалка . Совершенствовать скольжение на спине	2
43-44	Спасатели. Совершенствовать плавание на ногах способом кроль на груди и на спине	2
45-46	Винты и торпеды. Совершенствовать технику работы ног при плавании кролем на груди и на спине	2
47-48	Караси и Щука. Охотники и утки	2
49-50	Мельница. Совершенствовать работу рук кролем.	2
51-52	Водолазы. Продолжать совершенствовать плавание с помощью рук	2
53-54	Стану чемпионом. Учить плавать на задержке дыхания кролем на груди (мельница)	2
55-56	Мы юные пловцы. Продолжать осваивать плавание с помощью работы ног кролем на спине	2
57-58	Далеко плыву. Совершенствовать технику плавания способом кроль на груди и на спине	2
59-60	Сильные ловкие смелые. Соревнования по плаванию	2
61-62	Сказки, которые мы любим. Игровое занятие	
63-64	Мы юные пловцы, мы внуки наших дедов (Ко Дню Победы). Воспитание патриотизма	2

65-66	Чему я научился. Совершенствование плавательных навыков.	2
67-68	Диагностика полученных навыков	2
69-70	Путешествие с друзьями на необитаемый остров. Игровое занятие	2
71	Веселые старты на воде. Спортивное развлечение	1
72	Итоговое открытое занятие	1
73	Ура! Наступило долгожданное лето! Игровое занятие.	1
74	Плавание -люблю! Спортивное развлечение	1
75-76	Самый быстрый. Игровое занятие.	2
77	Морской бой. Спортивное развлечение.	1
78	Я чемпион. Игровое занятие.	1
79	Смелые моряки. Игровое занятие.	1
80	Праздник Нептуна. Игровое занятие.	1
Итого:		80

Планируемые результаты (для детей 6-7лет):

В результате освоения программы **дети должны знать:**

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Дети должны иметь представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин», «баттерфляй»)
- о водных видах спорта.

В результате освоения программы **дети должны уметь:**

- плавать кролем на груди и кролем на спине в полной координации (в согласовании гребковых движений рук и ног с дыханием),
- плавать способом «басс», «баттерфляй» (индивидуально),
- прыгать в воду: из положения сидя и стоя; выполнять прыжок вперед – вверх, в длину (войти ногами в воду); сидя на бортике бассейна, руками вперед; спиной, обхватив голени руками, медленно заваливаясь назад («сесть в воду»),
- плавать брассом: при помощи ног (с опорой на бортик, плавательную доску); в свободном плавании, при помощи работы рук; сочетая работу рук и ног; в полной координации работы рук, ног и дыхания,
- плавать в парах, упражнять ныряние с задержкой дыхания, максимальным проныриванием под водой,
- выполнять перестроения гребенки, перетяжки; композиционный рисунок в проплывах, перестроения в движении,
- прыгать в воду: в группировке («мячик», «рыба – шар»); прыжки в воду головой вперед из положения сидя на бортике бассейна,

В начале и в конце каждого учебного года проводится диагностика по плаванию.

- Основными показателями успешной реализации программы является: -
- устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде, занятиям плаванием (наблюдение за ребенком),
 - сформированность осознанного и бережного отношения к своему здоровью (беседы, свободное общение),
 - сформированность двигательных навыков, подготовительных и специальных упражнений (диагностические задания).

Оборудование.

В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:

- спасательные круги;
- плавательные доски;
- нарукавники.

Имеются пособия и игрушки, предназначенные для наиболее

эффективной организации занятий в кружке:

- надувные игрушки;
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие игрушки;
- мячи разного размера.

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие.

Программно-методическое обеспечение.

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005 год.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000 год.
3. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год.
4. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростовна Дону: Феникс, 2001 год.
5. Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год.
6. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: метод. Пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1980 год.
7. Осокина Т.И. Как научить детей плавать - М. 1985 год.
8. Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. - М.; Просвещение, 1991 год.
9. Рыбак М.В. Плавай как мы! – М.: Обруч, 2014 год.
10. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012 год.
11. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать.- Айрис - Пресс, 2011 год.
12. Семёнов Ю.А. Навык плавания каждому. – М.: Физкультура и спорт. 1983 год.
13. Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плавания в д./с. М. - 2001 год.
14. Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2011 год.