

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 9 «Кристаллик»

РАССМОТРЕНО:
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 31.08.2018г.



Утверждаю:
И.о.заведующего МБДОУ
Детский сад №9 «Кристаллик»
_____/Е.В.Зыкина/
Приказ № 188-о от 27.09.2018



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«Радужные капельки»**

Срок реализации программы: 1 год
Возраст учащихся: 4-7 лет
Составитель программы: Попова Валентина Григорьевна,
инструктор по физической культуре

г.Салехард
2018г

Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Задачи программы	4
3	Учебно-тематический план	4
4	Календарный учебный график	5
5	Содержание учебного плана	5
6	Методические рекомендации к программе	6
7	Формы и методы работы	8
8	Условия реализации	8
9	Описание планируемых результатов (требования к знаниям и умениям воспитанников)	9
10	Список литературы	11

1. Пояснительная записка

«Здоровье детей – главное достояние нации, критерий духовного, политического и социально-экономического развития общества» - подчеркивается в Резолюции Всероссийского совещания по проблемам оптимизации здоровья (2001г.). Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов: Законами РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», Указом Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвекцией о правах ребенка» и т. д.

В системе комплексной физкультурно-оздоровительной работы большое место занимает обучение детей плаванию. Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Плавание содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно – двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки дошкольника. Плавание помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. 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 прекрасное оздоровительное действие на организм человека. Волны при плавании и течении воды оказывают своеобразный массирующий эффект на тело ребенка, что также способствует оздоровлению организма.

Актуальность

Большое значение для физического развития приобретают занятия детей плаванием в бассейне, что особенно важно для проживающих в северных районах страны, где возможности занятиям плаванием даже в летнее время ограничены. В процессе занятий плаванием дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, укрепляют навыки общения, что формирует уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения школьной программой.

Отличие от аналогичных программ

В МБДОУ Детский сад №9 «Кристаллик» обучение плаванию осуществляется в соответствии с «Программой воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А. Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой (2010 год). Программой предусмотрено обучение детей плаванию, но недостаточно имеется рекомендаций по достижению поставленных задач. Программа «Радужные капельки» разработана на основе программ: Рыбака М.В. «Морская звезда», Вороновой Е.К. «Программа обучения детей плаванию в детском саду», методические рекомендации Маханевой М.Б. «Фигурное плавание в детском саду», Яблонской С.В., Циклис С.А. «Физкультура и плавание в детском саду». Программа по дополнительному образованию «Радужные капельки» отличается от аналогичных программ обучением детей плаванию с использованием элементов синхронных движений. Синхронное плавание для дошкольников (система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку одновременно группой детей) - эффективное спортивно-оздоровительное средство. Дошкольники занимаясь по дополнительной программе по плаванию разовьют координацию движений, освоят в полной мере разные виды движений в воде, научатся ориентироваться под водой, научатся управлять своим телом, тем самым повысится двигательная активность. Дети научатся читать и составлять схемы движений индивидуально, в парах, подгруппами.

Количество занятий за курс – 24

Количество занятий в неделю - 1.

Длительность занятий определяется возрастом детей:

- в средней группе 20 минут (дети 4 – 5 лет).
 - в старшей группе 25 минут (дети 5 – 6 лет);
 - в подготовительной к школе группе 30 минут (дети 6 – 7 лет);
- Занятия проводятся** с детьми по подгруппами по 10-12 человек.

2. Задачи программы

Цель программы: комплексное оздоровление организма, обучение воспитанников плаванию, приобщение их к здоровому образу жизни.

Задачи:

- обучать плаванию, развивать точные двигательные навыки, двигательную память
- реализовать систему эффективного закаливания
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью через усвоение правил техники безопасности на воде
- вырабатывать психоэмоциональную устойчивость во время публичных выступлений и соревнований
- расширять объем знаний о способах закаливания, значении занятий плаванием для развития организма.

Программа «Радужные капельки» адаптированная, физкультурно-оздоровительной направленности.

Ожидаемый результат

В результате реализации поставленных задач дети:

- освоят навыки продвижения в воде различными способами
- овладеют различными двигательными умениями и навыками в плавании
- научатся самостоятельно определять последовательность выполнения заданий
- разовьют интерес к результату и качеству выполнения заданий
- разовьют поисковую, творческую деятельность
- будут позитивно относиться к занятиям по плаванию.

В процессе работы у детей разовьются:

- физические качества: выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость
- морально-волевые качества: смелость, внимательность, дисциплинированность, взаимовыручка
- двигательные, конструктивные, познавательные, творческие способности
- навыки поведения и безопасности на воде

3. Учебно-тематический план

№	Блоки	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	0,5	0,5	1
2.	Оздоровительный	1	4	5
3.	Музыкально-ритмический	1	3	4
4.	Спортивный	1	4	5
5.	Игровой, с элементами национально-регионального компонента	1	5	6
6.	Конструктивный	1	1	2
7.	Итоговый	0,5	0,5	1
	Итого:			24

4. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего часов	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2018	31.04.2019	24	24	1 раз в неделю

5. Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие (1 час)

Теория 0,5 часа:

1. Меры безопасности на занятии в бассейне -0,25ч.
2. Беседа: «Значение занятий плаванием для человека»-0,25ч.

Практика 0,5 часа

1. Закрепление и выполнение правил посещения в бассейне – 0,25ч.
2. Знакомство с иллюстрациями и выполнение перестроений в танцевальных композициях на суше - 0,25ч.

Раздел 2. Оздоровительный (5 часов)

Теория 1 часа:

1. Беседа: «Личная гигиена пловца» -0,25ч.
2. Беседа о значении правильного дыхания в плавании способом «кроль» на груди и спине - 0,75ч.

Практика 4 часа

1. Повторение и закрепление упражнений на профилактику нарушения осанки: (упражнения на суше и в воде) – 3 ч.
2. Повторение и закрепление упражнений на профилактику нарушения плоскостопия: (упражнения на суше, в воде, ходьба по массажным дорожкам) -0,5ч
3. Повторение и закрепление дыхательных упражнений, точечный массаж -0,5ч.

Раздел 3. Музыкально-ритмический (4 часа)

Теория 1 час:

1. Знакомство с более сложными фигурными построениями по схемам на карточках - 0,5ч.
(круг, прямоугольник, диагональ. противоходом, змейка)
2. Знакомство с терминологией, определением «хват», «закрепка» -0,5ч

Практика 3 часа:

1. Изучение и повторение более сложных фигурных построений, перестроений по схемам –карточкам (круг, прямоугольник, диагональ. противоход, змейка)- 1ч.
2. Изучение и повторение комплексов аква-аэробики, аква-билдинга, статического плавания с предметами на суше и в воде (с музыкальным сопровождением) - 1ч.
3. Обучение приемам соединения физкультурных упражнений с танцевальными элементами композиций с элементами синхронного плавания, показательные выступления на праздниках, открытых занятиях– 1 ч..

Раздел 4 Спортивный (5 часов)

Теория 0,5 час:

1. Беседа: «Постановке контролируемого дыхания в спортивных способах плавания» - 0,25ч.
2. Знакомство по иллюстрациям с разными видами плавания (синхронным, оздоровительным, подводным, спортивным) -0,25ч.

Практика 4,5 часа:

1. Повторение и закрепление элементов статического плавания с погружением в воду, с движениями рук, ног – 0,5ч.
2. Освоение движений в сочетании с дыханием и работой ног, способом «кроль на груди», и «кроль на спине» -1ч
3. Обучение координационным движениям в воде: движения ног, рук («Торпеда», «Винт», т.д.)-1ч.
4. Обучение скольжению в сочетании с движениями рук и ног (парами, в шеренге, колонне, одновременно по сигналу) -0,5ч.
5. Освоение движений способом «кроль» на груди и спине -1ч.
6. Обучение комбинированному плаванию -0.5ч.

Раздел 6. Игровой (6 час)

Теория 1 час:

1. Повторение правил игр в воде и умение действовать по сигналу – 1 час.

Практика 5 часа:

1. Изучение и освоение игр и игровых упражнений на погружение и всплытие в воде (сюжетные и бессюжетные) – 2 ч..
2. Повторение игр и игровых упражнений, способствующих приобретению плавательных навыков, развитие выносливости – 3 ч.

Раздел 6. Конструктивный (2 часа)

Теория 0,5 часа:

1. Изучение терминов схематического изображения фигур, упражнений статического плавания, движений в шеренгах, колонне с фигурным перестроением -0,5ч.

Практика 1,5 часа:

1. Освоение схематичных изображений композиций на суше и в воде - 0,5ч.
2. Повторение и самостоятельное «чтение» схемы -0,25ч.
3. Закрепление выполнения движения по схеме, по карточке – 0,5ч.
4. Диагностирование детей (по задержке дыхания, навыкам выполнения разнообразных движений на воде с учетом времени) – 0,25ч.

Раздел 7. Итоговый (1 час)

Теория 0,25 часа:

1. Обобщение и подведение итогов 1-го года обучения по программе -0,25ч

Практика 0,75 часа:

2. Проведение соревнований и показательных выступлений по аква –аэробике – 0,75 часа.

6. Методические рекомендации к программе

Обучение детей плаванию начинается с освоения детьми теоретических знаний о правилах поведения в бассейне, знакомства со свойствами воды, с преодоления водобоязни (страха) перед водой, Большая часть времени занятия отводится на практические занятия в бассейне. На первых занятиях идет рассказ и показ способов передвижения по дну бассейна, опускать лицо в воду, стараясь не закрывать при этом глаза, падать на воду с подробным объяснением всех последовательных действий. По мере приобретения детьми необходимого опыта, часть объяснений исключается. При ознакомлении дошкольников с более сложными упражнениями, заданиями, всплыванием и скольжением на спине и груди в воде используется поэтапное объяснение. Освоение разных приемов во время обучения, закрепления комплексов аква-аэробики, танцевально-ритмических композиций позволяет детям творчески использовать их в процессе выполнения на открытых мероприятиях. Дошкольники учатся выполнять наиболее эффективные «рисунки» на воде, комбинировать их в своих работах, добиваясь согласованного, выразительного выполнения тех или иных образов, комбинаций, «рисунков» на воде.

Занятие по плаванию проводится согласно возрасту, с дифференцированным подходом, с учетом здоровья детей. Согласно учебного расписания первое и третье занятие являются обучающими, каждое второе занятие - повторение пройденного материала, а каждое четвертое занятие - игровое, закрепление пройденного. Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной части.

Основной формой работы с дошкольниками в бассейне является игра.

Методика обучения плаванию дошкольников имеет развивающий и воспитывающий характер.

Обучение детей начинается с подготовительных упражнений на суше, которые включают в себя общие развивающие упражнения для разогревания, разминки и имитирующие подготовительные и подводные упражнения, способствующие усвоению техники плавательных движений в воде. Это позволяет быстрее и правильнее освоить движения в воде. Учитываются особенности каждого ребенка. Только при правильном учете состояния здоровья, гендерных особенностей, возраста, уровня физического развития, индивидуальных особенностей, в том числе и на физическую нагрузку, можно найти наиболее подходящие приемы для обучения детей плаванию. В программу включены разные игры и игровые упражнения, использование стихов, загадок, упражнений с нестандартным оборудованием. В процессе закрепления двигательных умений и навыков предполагается варьирование в выполнении задач занятия.

Основные принципы обучения детей плаванию:

- системность: занятия проводятся в определенной системе, согласно расписания
- доступность: объяснение, показ, выполнение, физическая нагрузка должны быть доступны и соответствовать возрасту детей. Принцип «от простого к сложному», от легкого к трудному, от известного к неизвестному, от главного к второстепенному
- активность: основной формой деятельности детей является игра. Исходя из этого, на каждом занятии необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволяет занятию сделать разнообразнее, повышает активность детей и делает процесс обучения плаванием более интересным.
- наглядность: для успешного обучения плаванию, объяснение должно сопровождаться показом: дети лучше воспринимают наглядное изображение упражнения, действия, чем словестное описание.
- последовательность и постепенность: при обучении плаванию детей простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным. Не следует форсировать освоение большого количества движений. К разучиванию новых заданий и упражнений целесообразно приступать только после того, как дети уверенно и правильно будут выполнять предыдущие. На каждом занятии надо разучивать небольшое количество упражнений и начинать с повторения движений предшествующего занятия.

В процессе занятий осуществляется воспитательная работа с детьми. Сюда включается рассматривание картинок, иллюстраций, знакомство с разными видами плавания, чтение о пловцах спортсменах, Олимпийских чемпионах по плаванию, обсуждение со старшими детьми спортивных телепередач. Проводятся ознакомительные беседы о пловцах спортсменах нашего города, округа, страны. У детей воспитывается любовь и заботливое отношение к своему организму, приобщение к здоровому образу жизни. В процессе занятия закрепляются имеющиеся представления, вводятся новые термины.

Деятельность по развитию детей предполагает работу с педагогами и родителями. Работа с педагогами предусматривает: беседы, консультации, семинары на тему оздоровления детей. Работа с родителями предполагает консультирование родителей через: папки-раскладушки, информационные стенды, индивидуальные консультации, родительские встречи.

7. Формы и методы работы

№	Направленность методов	Наименование методов
1.	Мотивация и стимулирование (формирования интереса к знаниям)	Мотивированные задания. Создание ситуации успеха. Поощрение проявления инициативы, самостоятельности, ответственности. Показ схем Показ комбинаций композиций рисунков с перспективой выполнения их самими детьми Постановка перед детьми конкретной цели (показательное выступление) Изготовление нестандартного оборудования, карточек-схем необходимых для реализации показательного выступления
2.	Организация учебно-познавательной деятельности	Объяснение, рассказ, обсуждение. Показ, демонстрация. Учебно-познавательные игры. Практические занятия. Коллективный просмотр специальной литературы, иллюстраций.
3.	Контроль и коррекция	Соревнования Наблюдение Контрольное занятие Устный опрос Выполнение нормативов

8. Условия реализации

Для реализации программы необходимы определенные условия: помещение, соответствующее требованиям СанПиНа 2.4.1. 2660-10, материалы, инструменты и приспособления, демонстрационный материал.

Материал для работы с детьми:

- стандартный инвентарь спортивный (доски для плавания, мячи разных размеров, обручи, колечки, нудолсы, доски, нарукавники, жилеты, круги т.д.)
- нестандартное вспомогательное оборудование (цветы, султанчики, ленточки, веревочки, рыбки, ведерки и т. д)
- магнитная доска с магнитами
- картотека игр
- музыкальные записи.

Демонстрационный материал:

- наглядные пособия
- цветные иллюстрации
- фотографии
- карточки - схемы
- специальная литература
- учебно-наглядные пособия по плаванию (“ Как научить детей плавать” Э.Г.Черняев, В.Н.Топоров, и др.).

Технические средства:

- магнитофон

- фотоаппарат
- диски с записями (познавательная информация, музыка, видеоматериал)
- ноутбук.

9. Описание планируемых результатов (требования к знаниям и умениям воспитанников)

В процессе реализации поставленных задач осуществляется отслеживание усвоения детьми обучающего и развивающего материала. Периодичность мониторинга – два раза в год (декабрь, май). Обязательным условием мониторинга является сочетание низкоформализованных и высокоформализованных методов, обеспечивающих объективность и точность получаемых данных.

Формы отслеживания результатов:

- наблюдение за деятельностью детей
- собеседование
- соревнования
- задания для самостоятельного выполнения
- наблюдение
- устный опрос
- выполнение нормативов
- общение с ребёнком и его родителями

Результаты отслеживания заносятся в диагностическую карту (Приложение 1,2).

К концу первого года обучения дети средней группы могут:

- Знать что такое правильное дисциплинированное поведение в бассейне
- Знать смысл терминов: «Крокодилы», «Улитки», «Звездочка», «Стрела», т.д.
- Выполнять ходьбу, прыжки и бег в воде, преодолевая ее сопротивление
- Выполнять по сигналу различные передвижения по дну бассейна.
- Правильно делать выдох в воздух, на воду, на предмет
- Ложится с плавсредствами и без них на грудь и спину
- Погружаться в воду с задержкой дыхания
- Пытаться открывать глаза в воде, доставая предметы со дна бассейна
- Выполнять скольжение на груди
- Играть в подвижные, малоподвижные и хороводные игры
- Выполнять простые фигурные построения
- Выполнять упражнения, комплексы аква-аэробики, простые танцы на суше и в воде
- Знать стандартные и нестандартные предметы для игр.

Иметь представление о национально-региональном компоненте:

- изображение в движении животных Севера :олений, медведей, куропаток
- знание простых игр, упражнений и подвижных игр народов Севера
- оформление орнаментом шапочек, масок, костюмов.

К концу первого года обучения дети старшей группы должны знать:

- Правила поведения на воде
- Значение влияния плавания на организм человека, основы закаливания
- Значение прикладного плавания в жизни человека

должны уметь:

- Знать свойства воды, называть свойства водной среды
- Знать смысл терминов и выполнять элементы: «Крокодилы», «Улитки», «Звездочка», «Стрела», т. д. и выполнять в парах, кругу.
- Выполнять по сигналу различные передвижения по дну бассейна.
- Погружаться в воду с задержкой дыхания

- Пытаться открывать глаза в воде
- Выполнять композиции по схемам и по рассказу
- Свободно продержаться на воде в течение 1 минуты, лежа на груди, на спине
- Проплывать любым способом 10-15 метров
- Проплывать способом «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс» в полной координации 7 метров
- Видеть, указать на ошибку товарищу и подсказать пути исправления, осуществлять самоконтроль
- Самостоятельно организовать подвижные игры на воде
- По заданию инструктора предлагать игры либо игровые упражнения в зависимости от задач занятия
- Придумывать собственные упражнения и коллективные комплексы аква-аэробики игры или игровые задания
- Придумывать собственные и коллективные танцевальные композиции с элементами синхронного плавания
- Составлять и изготовить карточки со схемами композиций в воде, в сотрудничестве с инструктором физкультуры и родителями
- Участвовать в праздниках, соревнованиях на воде
- Иметь представление о национально-региональном компоненте:
 - знание подвижных и малоподвижных игр народов Севера
 - знание песен, стихов, загадок и поговорок народов Севера
 - умение выполнять танцевальные движения, изображая птиц и животных обитателей Севера.

К концу обучения дети подготовительной группы должны знать:

- правила поведения на воде
- о влиянии плавания на организм человека
- основы закаливания
- значение прикладного плавания в жизни человека

должны уметь:

- составлять сюжетные, танцевальные композиции по образцу и по замыслу
- выполнять композиции по схемам и по рассказу
- свободно продержаться на воде в течение 1 минуты; с задержкой дыхания
- проплывать любым способом до -15 – 20 метров, в т. ч. с ластами
- проплывать способом «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс» в полной координации 10-15-20м метров
- проплыть некоторое расстояние способом «дельфин» в облегченном варианте
- увидеть, указать на ошибку товарищу и подсказать пути исправления, осуществлять самоконтроль
- самостоятельно организовать подвижные игры на воде
- придумывать собственные упражнения и коллективные комплексы аква-аэробики игры, или игровые задания
- придумывать собственные и коллективные танцевальные композиции с элементами синхронного плавания
- составлять и изготовить карточки со схемами композиций в воде, в сотрудничестве с инструктором физкультуры и родителями
- участвовать в праздниках, соревнованиях на воде
- иметь представление о национально-региональном компоненте
 - знание подвижных и малоподвижных игр народов Севера.
 - знание песен, стихов, загадок и поговорок народов Севера

- умение выполнять танцевальные движения, изображая птиц и животных обитателей Севера

10. Список литературы

1. Большакова И.А. Маленький дельфин. Методическое пособие для инструкторов физической культуры - М.;АРКТИ.2005. –24с.
2. Воронова Е.К..Программа обучению детей плаванию в детском саду - СПб.: «Детство – Пресс», 2010 -80с.
3. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. / Методическое пособие.- :- М.; ТЦ Сфера, 2009 - 64 с.
4. Осокина Т.И. Обучение детей плаванию в детском саду. Пособие для инструкторов физической культуры - М.; Просвещение. 1981. – 192 с.
5. Рыбак М.В., Глушкова Г.В., Поташова Г.Н. Раз, два, три, плыви Методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений / М.: Обруч, 2010. –208с.
6. Яблонская С.В. ,Циклис С.А..Физкультура и плавание в детском саду: Пособие для инструкторов физкультуры:- М.; ТЦ Сфера, 2008 – 112 с.