МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №26 «Золотая рыбка»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПРИНЯТО  решением педагогического совета  МБДОУ №26 «Золотая рыбка»  протокол № 2 от 05.04.2024 | УТВЕРЖДЕНО приказом от 05.04.2024 № ДС26-11-101/4  Заведующий МБДОУ №26 «Золотая рыбка»  Н.И. Серафимова   |  | | --- | | Подписано электронной подписью  Сертификат:  29732665B8F40A7213FEE8CB8E830E13  Владелец:  Серафимова Наталья Ивановна  Действителен: 08.02.2023 с по 03.05.2024 | |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

«Русалочка»

Физкультурно-спортивная направленность

|  |  |
| --- | --- |
|  | Возраст обучающихся: 5-7 лет  Срок реализации программы: 9 месяцев  Общее количество часов: 76 часа  Автор-составитель программы:  Пинигина Александра Васильевна,  педагог дополнительного образования |

г. Сургут, 2024

**Аннотация**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Русалочка» физкультурно-спортивной направленности реализуется на базе МБДОУ №26 «Золотая рыбка» г. Сургута ХМАО-Югры.

Программа модифицированная, реализуется для дошкольников старшего дошкольного возраста в рамках дополнительных платных образовательных услуг с целью развития плавательных способностей.

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, и регламентируется расписанием занятий.

Из различных видов физических упражнений наиболее эффективным является плавание. Горизонтальное положение в воде способствует освобождению позвоночника от значительной физической нагрузки, равномерному распределению тяжести тела, лучшему кровоснабжению органов, симметричному расположению верхних и нижних конечностей, а также возможности полного расслабления. В этих условиях имеются необходимые предпосылки для исправления имеющихся деформаций позвоночника. Упражнения в воде также оказывают психотерапевтическое воздействие: облегченные и безболезненные движения улучшают самочувствие и оказывают закаливающий эффект.

Очень эффективным является обучение детей в группе, в этом случае можно использовать соперничество: кто быстрее, кто лучше и т. д.

Появление в жизни общества физической культуры как неотъемлемой части общей культуры явилось очередной ступенью в развитии плавания. Соревнования на дальность и скорость передвижения в воде стали значимыми. А также плавание является одним из видов сдачи норм ГТО.

Программа «Русалочка» способствует легкому и быстрому усвоению учебного материала, уверенности в себе.

Срок реализации: 9 месяцев.

Возраст обучающихся: 5-7 лет.

Количество часов: 76 часа.

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**

**(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Название программы | «Русалочка» |
| Направленность программы | Физкультурно-спортивная направленность |
| Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу | Пинигина Александра Васильевна, педагог дополнительного образования  Квалификации педагога соответствует профилю программы |
| Год разработки | 2024 |
| Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа | Утверждена приказом заведующего МБДОУ№ 26 «Золотая рыбка» Серафимовой Н.И. от 05.04.2024 № ДС26-11-101/4 |
| Уровень программы | стартовый |
| Информация о наличии рецензии | отсутствует |
| Цель | Формирование осанки посредством плавания. |
| Задачи | Обучающие:  1.Прививать жизненно важные и оздоровительно-гигиенические навыки;  2.Обогащать двигательный опыт детей (овладение элементами плавания «кроль» на груди и на спине, «брасс» и различных упражнений в воде)  3.Обучать правилам безопасного поведения в воде;  Развивающие:  1.Формировать правильную осанку и развивать силовую выносливость мышц.  2.Развивать навыки бережного отношения к своему здоровью;  Воспитательные:  1.Воспитывать нравственно - волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли; |
| Ожидаемые результаты освоения | **Обучающиеся (будут уметь):**   * Умеют использовать основные технические навыки плавания, как по элементам, так и в виде целостного движения вольным стилем «Кроль» на груди и на спине; элементы плавания способом «Брасс»; * Умеют применять нравственно - волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;   **Обучающиеся (будут знать):**   * Знают жизненно важные и оздоровительно-гигиенические навыки; * Знают правила безопастности в воде; * Владеют необходимыми умениями и навыками для формирования правильной осанки у детей дошкольного возраста; * Знают правила личной гигиены, соблюдаемые при приеме душа, во время пребывания в воде, после окончания занятия; * Знают о правилах подготовки к занятиям по плаванию и в процессе обучения. |
| Срок реализации программы | Учебный период: Сентябрь 2024 - Май 2025 год (9 месяцев) |
| Количество часов в неделю / год | 2 /76 академических часа |
| Возраст обучающихся | 5-7 лет |
| Формы занятий | Традиционные занятия, Занятия игры-эстафеты, Сюжетные занятия, Контрольно-итоговые занятия, Дни здоровья. |
| Методическое обеспечение | **Наглядно-дидактические пособия**  Электронные образовательные ресурсы.  Презентация «Безопасность в бассейне»  Видео - урок «Учимся дышать в воде»  Видео презентация «Стили плавания»  Методологические аспекты программы   * Программа обучения плаванию в детском саду» Е.К. Вороновой – данная методика использовалась в составлении части занятия в воде по обучению плаванию. * «Развивающая педагогика оздоровления» В.Т.Кудрявцева, Б.Б. Егорова – открывает возможность перспективы работы с детьми по всем возможным направлениям, реализует индивидуальный подход к каждому ребёнку. * «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ» О.Н.Моргунова – практическое пособие, рекомендации по выполнению упражнений, применения нестандартного оборудования для нестандартного оборудования, для формирования правильной осанки. * «Коррекция нарушений осанки у дошкольников» Г.А. Халемского использовала методические рекомендации в работе с детьми по профилактике нарушения осанки посредством плавания |
| Условия реализации программы  (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.) | Бассейн  Материально-техническое оснащение   1. стандартное спортивное оборудование для бассейна; 2. нестандартное оборудование для профилактики нарушения осанки на суше; 3. нестандартное оборудование для выполнения упражнений на дыхание на суше и в воде; 4. наглядное пособие по обучению плаванию; 5. карточки с комплексом упражнений «Веселый тренинг» 6. магнитола, с подбором фонотеки. 7. ноутбук, проектор, экран, колонки. 8. подбор видео материала, слайдов 9. электронные презентации; 10. видео – аудиотека. |

**Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы**

**Пояснительная записка**

Педагогическая целесообразность данной дополнительной программы обусловлена тем, что плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, одно из важнейших звеньев в воспитании здорового ребенка, мощный стимул к активному его развитию.

Плавание не только способствует гармоничному развитию ребенка, но и положительно влияет на развитие всех систем организма: улучшает дыхание, кровообращение, укрепляет опорно-двигательный аппарат, благотворное влияние оказывает на деятельность центральной нервной системы, усиливает защитные функции, увеличивает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям. Во время плавания, которое еще является хорошим средством массажа кожи и мышц, ребенок преодолевает значительное сопротивление воды, что постоянно тренирует его опорно-двигательный аппарат. Укрепляются мышцы, связки, формируется правильная осанка.

Учеными-физиологами и педиатрами научно обоснована не только возможность обучения детей дошкольного возраста плаванию, но и доказана огромная оздоровительная роль регулярного занятия в бассейне. Помимо хорошего здоровья и физического развития дети отличаются, по мнению ученых, уравновешенным характером, хорошим аппетитом, повышенным интеллектом.

Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Приобретенный навык плавания сохраняется на всю жизнь. Плавание способствует возникновению и поддержанию у детей положительных эмоций. Дети, занимающиеся плаванием, более уравновешены, чем их сверстники. У них хороший сон и аппетит, у них развита хорошо координация и ритмичность движений, необходимая для любой двигательной деятельности. Именно плавание особенно эффективно способствует развитию ритма движений у дошкольника и тем самым способствует совершенствованию деятельности всех систем детского организма.

Система дополнительных занятий по плаванию в МБДОУ № 26 «Золотая рыбка» рассчитана на 1 год реализации с детьми старшего дошкольного возраста. Так как детям, у которых есть определенные склонности к плаванию, одного занятия в неделю мало для их раскрытия и как показывает анкетирование, родители данных детей желают, чтоб их ребенок продолжал заниматься плаванием и после окончания детского сада.

Проживание в условиях, приравненных к районам Крайнего Севера, имеет свои региональные особенности и трактует педагогам поиски дополнительных способов развития двигательной активности детей и их оздоровления, тем более для детей, которые выпускаются из детского сада и стоят на пороге школы.

Данные причины подтолкнули коллектив образовательного учреждения к организации дополнительных занятий в бассейне.

В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступают:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями, внесенных Федеральным законом от 17.02.2023 N 26-ФЗ) Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция) \ КонсультантПлюс (consultant.ru);
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержденная Правительством Российской Федерации, Распоряжение от 29 мая 2015 г. № 996-р);
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” (garant.ru);
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
5. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации (garant.ru);
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" (garant.ru);
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г № 09-3242; <Письмо> Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242"О направлении информации"(вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)") (mskobr.ru);
8. Региональный проект «Успех каждого ребенка» от 20 июня 2019 года Региональный проект «Успех каждого ребенка» (iro86.ru)
9. Письмо Министерства просвещения РФ от 18 августа 2022 г. N 05-1403 "О направлении методических рекомендаций" Письмо Министерства просвещения РФ от 18.08.2022 N 05-1403 "О направлении методических рекомендаций" | ГАРАНТ (garant.ru);
10. Локальные акты и положениями МДОУ №26 «Золотая рыбка» г. Сургута ХМАО-Югры.

*Реализация образовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.*

**Актуальность Программы**

Низкий уровень физической активности и интереса к здоровому образу жизни в современной семье, а также недостаточная компетентность родителей в вопросах физического воспитания детей накладывают отпечаток на представления ребенка о важности этих показателей для жизни и здоровья человека.

Не секрет, что большую часть времени в детском саду и дома дети проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, за компьютером и т.д.) Это увеличивает статическую нагрузку на определенные группы мышц, вызывает их утомление, снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры и влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. У детей происходит развитие обменных нарушений и, как следствие, понижается сопротивляемость организма.

Из различных видов физических упражнений наиболее эффективным является плавание. Горизонтальное положение в воде способствует освобождению позвоночника от значительной физической нагрузки, равномерному распределению тяжести тела, лучшему кровоснабжению органов, симметричному расположению верхних и нижних конечностей, а также возможности полного расслабления. В этих условиях имеются необходимые предпосылки для исправления имеющихся деформаций позвоночника. Упражнения в воде также оказывают психотерапевтическое воздействие: облегченные и безболезненные движения улучшают самочувствие и оказывают закаливающий эффект. Выполняя разнообразные движения в воде, можно переносить более низкую температуру воды.

Занятие плаванием - лучшая тренировка дыхательной системы. Во время вдоха происходит усиленная работа мышц, участвующих в акте дыхания, которым приходится преодолевать давление воды на поверхность грудной клетки. Выдох, который обычно происходит в воду, также затруднен. Такая регулярная «гимнастика» приводит к укреплению и развитию мышц, участвующих в акте дыхания, подвижности грудной клетки и жизненной емкости легких (ЖЕЛ).

Именно поэтому назрела необходимость в разработке проекта «Русалочка» для достижения наибольшей эффективности оздоровления.

Изучив потребности родителей в оказании дополнительных образовательных услуг в ДОУ по физическому развитию детей дошкольного возраста, была разработана дополнительная общеразвивающая программа по плаванию «Русалочка» для старшего дошкольного возраста с 5 - 7 лет.

**Направленность дополнительной общеобразовательной программы** – физкультурно- спортивная.

**Уровень освоения программы:** стартовый.

**Отличительные особенности заключается** в расширении содержания физкультурно-оздоровительной работы с детьми интегрированным курсом по образовательной области «Физическое развитие», в разработке и апробации структуры, содержания и технологий проведения НОД, осуществляя основное приоритетное направление развития детей в ДОУ, с целью формирования правильной осанки у детей посредством плавания. Проект может быть реализован в вариативных формах дошкольного образования: общеразвивающих и комбинированных группах детского сада.

Занятия по программе составлены на основе программы «Программа обучения плаванию в детском саду», разработанной Вороновой Е.К.

**Адресат программы:** Данная программа рассчитана на работу с детьми 5-7 лет. Наполняемость учебной группы 5- 9 человек.

**Количество обучающихся в группе:** 5-9 человек.

**Срок освоения программы**: 9 месяцев.

**Объем программы:** 76 часов.

**Режим занятий:** Длительность каждого занятия до 30 минут.

**Форма(ы) обучения**: очная.

**Цель программы:** формирование осанки посредством плавания.

**Задачи:**

*Обучающие:*

* прививать жизненно важные и оздоровительно-гигиенические навыки;
* обогащать двигательный опыт детей (овладение элементами плавания «кроль» на груди и на спине, «брасс» и различных упражнений в воде)
* овладеть правилами безопасного поведения в воде;
* повышать родительскую компетентность в вопросах укрепления здоровья посредством плавания.

*Развивающие:*

* формировать правильную осанку и развитие силовой выносливости мышц;

*Воспитательные:*

* воспитывать нравственно - волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
* воспитание навыков правильной осанки и бережного отношения к своему здоровью;
* формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.
* **Расписание занятий дополнительной общеразвивающей программы «Русалочка»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Место проведения | № группы | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница | Общее количество занятий | |
| в неделю | в год |
| Бассейн | 1 | 15:30-16:00 |  | 15:30-16:00 |  |  | 2 | 76 |
| 2 | 16:10-16:40 |  | 16:10-16:40 |  |  |
| 3 | 16:50-17:20 |  | 16:50-17:20 |  |  |
| 4 | 17:30-18:00 |  | 17:30-18:00 |  |  |

**КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

**Учебный тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/ контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1. | Знакомство с бассейном. Инструктаж по технике  безопасности. | 4 | 2 | 2 | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 2. | Знакомство с правилами культурно-гигиенических  навыков в бассейне | 2 | 1 | 1 | Практическая работа игровые задания |
| 3. | Общее представление о плавании. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 4. | ОРУ по профилактике нарушения осанки на суше | 9 | 1 | 8 | Практическая работа игровые задания |
| 5. | Плавательная подготовка (обучение движениям в  воде) | 9 | 1 | 8 | Практическая работа игровые задания |
| 6. | Избавление от водобоязни. | 4 | 1 | 3 | Практическая работа игровые задания |
| 7. | Погружение под воду, ныряние. | 6 | 0 | 6 | Практическая работа игровые задания |
| 8. | Обучение скольжению на груди и на спине. | 7 | 1 | 6 | Практическая работа игровые задания |
| 9. | Работа рук и ног при плавании способом «кроль» | 6 | 0 | 6 | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 10. | Работа рук и ног способом «брасс» | 6 | 0 | 6 | Практическая работа игровые задания |
| 11. | Подвижные игры и игровые упражнения | 16 | 1 | 15 | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 12. | Контрольные испытания навыков по плаванию. | 1 | 0 | 1 | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 13. | Открытое контрольно - итоговое занятие для  родителей | 2 | 1 | 1 | Практическая работа игровые задания |
| 14 | Контроль развития силы мышечного корсета | 2 | 0 | 2 | Итоговое мероприятие |
|  | **ВСЕГО** | **76** | **10** | **66** |  |

**Содержание программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| П/  № | Теоретическая часть | | Практическая часть | | Часы | | Форма контроля | |
| 1 | Знакомство с бассейном, техника безопасности, личная  гигиена, адаптация к водной среде. Развивать интерес к занятию плаванием, как видом спорта.  Знакомить с правилами поведения и технике  безопасности в бассейне. Диагностика первичная. Выявление умений и навыков детей по плаванию | | «Личная  гигиена».  Экскурсия в бассейн.  Диагностика | | 2 | | Наблюдение, практическая работа игровые задания | |
| 2 | Упражняться в передвижении по воде; передвижение по воде парами. Построение, проверка осанки. | | «Буратино» | | 2 | |
| 3 | Изучить (повторить) выдох над водой «Ветерок»; выдох в воду с опорой на месте.  Диагностика. Замеры силы мышц спины и живота у детей | | «Жучок на спинке» | | 2 | |
| 4 | Ознакомиться (повторить) скольжение на груди, с помощью подвижной опоры; на спине.  День здоровья: «Правильная осанка». Познакомить детей с упражнениями «Веселый тренинг»,  формирующими осанку. Закреплять представление о правильной осанке. | | «Правильная осанка». | | 2 | |
| 5 | Учить смело, самостоятельно передвигаться в воде,  нырять и доставать предметы со дна бассейна. Продолжать закреплять знания о правилах поведения и технике безопасности в бассейне. | | «Солнце и туча» | | 2 | | Наблюдение, практическая работа игровые задания | |
| 6 | Учить (повторить) скольжение на груди, на спине с плавающей опорой и без нее. Знакомить детей с водными видами спорта | | «Водный футбол» | | 2 | |
| 7 | Выдох в воду с поворотом головы. Прививать навыки  личной гигиены по уходу за своим телом, по  подготовке к бассейну и после купания. | | «Бобрята» | | 2 | |
| 8 | | Движение ног при плавании «кролем» на груди и на  спине. День здоровья: «Смолоду закалишься, на весь век сгодишься!». Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека. Приучать детей заботиться о своем здоровье. | | «Смолоду  закалишься, на весь век сгодишься!» | | 2 | | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 9 | | Движения рук при плавании «кролем» на груди. Выдох  в воду с поворотом головы. Воспитывать настойчивость и упорство в достижении результата. Прививать умение участвовать в подвижных играх. | | «Морские  кораллы» | | 2 | |
| 10 | | Упражнять в плавании на спине с помощью ног.  Развивать выносливость и смелость. | | «Медузы» | | 2 | |
| 11 | | Прыжки в воду с положения сидя на бортике; прыжки  с положения стоя на бортике. Воспитывать смелость, упорство в качественном выполнении упражнения. | | «Цапля» | | 2 | |
| 12 | | Скольжение на груди; скольжение на спине.  День здоровья: «Я здоровье берегу!». Закреплять правила безопасности в помещении бассейна, на воде. | | «Я здоровье  берегу». | | 2 | |
| 13 | | Учить согласовывать движения рук и дыхания при  плавании кролем на груди. Приучать слушать установку, выполнять по сигналу. | | «Озорные  лягушата» | | 2 | | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 14 | | Работа рук «кролем» на спине (с опорой); без опоры  Воспитывать организованность.  Контроль развития силы мышечного корсета | | «Оловянный  солдатик» | | 2 | |
| 15 | | Работа рук способом плавания «брасс» в  передвижении под водой; работа ног «брассом»  Учить выполнять упражнения синхронно, четко по сигналу. | | «Капитаны» | | 2 | |
| 16 | | Серия выдохов под воду (до8); (до 9)  Привитие понятия – «режим дня». Значение режима дня в формировании осанки. Формирование знания о здоровом образе жизни. | | «Весёлые пузыри» | | 2 | |
| 17 | | Учить согласовывать движения ног, рук и дыхания при  плавании «кролем» в полной координации. Развивать выносливость.  Неделя здоровья: «В здоровом теле – дух здоров, ему не надо докторов». Продолжать формировать знания о здоровом образе жизни. | | «В здоровом  Теле -дух здоров!» | | 2 | | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 18 | | Изучить работу рук при плавании «брассом». Закреплять правила безопасности на воде. | | «Звездочки» | | 2 | | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 19 | | Погружение под воду и всплывание «Поплавок»,  «Медуза»; согласование движения рук «брассом» и дыхания. | | «Поплавки» | | 2 | |
| 20 | | Ныряние «дельфином» в кольцо (в вертикальном  положении); (в горизонтальном положении). Развивать ловкость, сноровку.  День здоровья: «Я и мое здоровье». Расширять знания детей о двигательной активности, что движение-это  жизнь!» | | «Я и мое  здоровье» | | 2 | |
| 21 | | Согласование работы рук и ног «кролем», с поворотом  головы стоя на месте; в плавании «кролем» на груди. Развивать выносливость, скоростные качества | | «Плавучие  стрелы» | | 2 | | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 22 | | Работа рук плавания «брассом»; согласование рук и  дыхания при плавании «брассом». Закрепление правил подвижных игр с бегом и погружением. | | «Лодочки» | | 2 | |
| 23 | | Ныряние под воду в «тоннель» с задержкой дыхания; с  выдохом под воду. Воспитывать выносливость. | | «Торпеды» | | 2 | |
| 24 | | Серия выдохов под воду (до 9); (до 10). Развивать  дыхательную мускулатуру.  День здоровья: «Личная гигиена» Совершенствовать навыки личной гигиены по уходу за своим телом, по подготовке к бассейну и после купания. | | «Найди игрушку» | | 3 | |
| 25 | | Продолжать отрабатывать технику «кроля» на груди и на спине.  Развивать выносливость. Контроль развития силы мышечного корсета | | «Быстрые  мячи» | | 2 | | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 26 | | Работа ног способом «брасс» (с опорой); (без опоры)  День здоровья: «Солнце, воздух и вода». Прививать понятие о здоровом образе жизни. О пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воды, воздуха на жизнь человека и их влиянии на здоровье. | | «Солнце,  воздух и вода». | | 2 | |
| 27 | | Учить «облегченному» «брассу» (ноги «кроль» + руки  «брасс» + дыхание). Закреплять умение участвовать в подвижных играх на воде. | | «Веселые  ребята» | | 3 | |
| 28 | | Скольжение на груди с работой ног в сочетании с  дыханием (без опоры); на спине с работой ног (без опоры).  Закреплять знания о видах спорта на воде. Расширять у детей понятие о здоровом образе жизни. | | «Дружу со  спортом» | | 2 | |
| Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 29 | | Работа рук «кролем» на груди в сочетании с работой  ног и дыханием; на спине работа рук с работой ног.  Воспитывать стремление правильно выполнить задание. | | «На морском  берегу» | | 2 | |
| 30 | | Продолжать развивать навыки в выполнении  элементов плавания способом «брасс». Выполнять упражнения в парах, тройками. | | «Плывем  брассом» | | 2 | |
| 31 | | Работа ног и рук «брассом» в сочетании с дыханием.  Неделя здоровья: «Береги здоровье смолоду»  Закреплять умение участвовать в играх с элементами соревнований. Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. | | «Береги  здоровье смолоду» | | 2 | |
| 32 | | Диагностика умений и навыков по плаванию на конец  учебного года | | «Учение на  корабле» | | 2 | | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 33 | | Совершенствовать полученные навыки в плавании с  полной координацией ног, рук, дыхания. | | «Пловцы» | | 3 | |
| 34 | | Выполнять серию упражнений под водой (до 4) по  сигналу; (до 5 упражнений) | | «Ветряная  мельница» | | 2 | |
| 35 | | Выполнять серию выдохов под воду (до 10); (до 12).  Контроль развития силы мышечного корсета | | «Водолазы» | | 2 | |
| 36 | | Открытое, контрольно-итоговое мероприятие для  родителей «Морское путешествие». Продолжать учить использовать физические упражнения для укрепления мышечного корсета. | | «Морское путешест -вие». | | 3 | | Итоговое мероприятие |
| **Итого:** | | | | | | **76** | | |

**Планируемые результаты освоения программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Обучающиеся (будут знать):** | **Обучающиеся (будут уметь):** |
| * Знают жизненно важные и оздоровительно-гигиенические навыки; * Знают правила безопастности в воде; * Знают необходимые умениями и навыками для формирования правильной осанки у детей дошкольного возраста; * Знают правила личной гигиены, соблюдаемые при приеме душа, во время пребывания в воде, после окончания занятия; * Знают правила мытья своего тела под душем варежкой и обтирания полотенцем в правильной последовательности (сверху - вниз);   Знают о правилах подготовки к занятиям по плаванию и в процессе обучения. | * Умеют использовать основные технические навыки плавания, как по элементам, так и в виде целостного движения вольным стилем «Кроль» на груди и на спине; элементы плавания способом «Брасс»; * Умеют применять нравственно - волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли. |

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**Календарный учебный график**

**Количество учебных недель: 38 недель**

**Количество учебных дней: 76 дней**

**Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 33 ч**

**2 полугодие – 43 ч**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Месяц | Число | Время проведения | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1/2 | сентябрь | 04  06 | 15.30-16.00  16.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Личная гигиена» | Бассейн | Наблюдение, практическая  работа игровые задания |
| 3/4 | сентябрь | 11  13 | 15.30-16.00  16.10-16.40 |  | 2 | «Буратино» | Бассейн | Наблюдение, практическая  работа игровые задания |
| 5/6 | сентябрь | 18  20 | 15.30-16.00  16.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Жучок на спинке» | Бассейн | Наблюдение, практическая  работа игровые задания |
| 7/8 | сентябрь | 25  27 | 15.30-16.00  16.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «правильная осанка» | Бассейн | Наблюдение, практическая  работа игровые задания |
| 9/10 | октябрь | 02  04 | 15.30-16.00  16.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Солнце и туча» | Бассейн | Наблюдение, практическая  работа игровые задания |
| 11/12 | октябрь | 09  11 | 15.30-16.00  16.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Водный футбол» | Бассейн | Наблюдение, практическая  работа игровые задания |
| 13/14 | октябрь | 16  18 | 15.30-16.00  16.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Бобрята» | Бассейн | Наблюдение, практическая  работа игровые задания |
| 15/16 | октябрь | 23  25 | 15.30-16.00  16.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Смолоду закалишься, на весь век сгодишься» | Бассейн | Наблюдение, практическая  работа игровые задания |
| 17/18 | ноябрь | 30  01 | 15.30-16.00  16.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Морские кораллы» | Бассейн | Наблюдение, практическая  работа игровые задания |
| 19/20 | ноябрь | 08  13 | 15.30-16.00  16.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Медузы» | Бассейн | Наблюдение, практическая  работа игровые задания |
| 21/22 | ноябрь | 15  20 | 15.30-16.00  16.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Цапля» | Бассейн | Наблюдение, практическая  работа игровые задания |
| 23/24 | ноябрь | 22  27 | 15.30-16.00  16.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Я здоровье берегу» | Бассейн | Наблюдение, практическая  работа игровые задания, |
| 25/26 | декабрь | 29  04 | 15.30-16.00  16.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Озорные лягушата» | Бассейн | Наблюдение, практическая  работа игровые задания |
| 27/28 | декабрь | 06  11 | 15.30-16.00  16.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Оловянный солдатик» | Бассейн | Наблюдение, практическая  работа игровые задания |
| 29/30 | декабрь | 13  18 | 15.30-16.00  16.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Капитаны» | Бассейн | Наблюдение, практическая  работа игровые задания |
| 31/32 | декабрь | 20  25 | 15.30-16.00  16.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Весёлые пузыри» | Бассейн | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 33/34 | январь | 27  10 | 15.30-16.00  16.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «В здоровом теле – дух здоров!» | Бассейн | Наблюдение, практическая  работа игровые задания |
| 35/36 | январь | 15  17 | 15.30-16.00  16.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Звёздочки» | Бассейн | Наблюдение, практическая  работа игровые задания |
| 37/38 | январь | 22  24 | 15.30-16.00  16.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Поплавки» | Бассейн | Наблюдение, практическая  работа игровые задания |
| 39/40 | январь | 29  31 | 15.30-16.00  16.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Я и моё здоровье» | Бассейн | Наблюдение, практическая  работа игровые задания |
| 41/42 | февраль | 05  07 | 15.30-16.00  16.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Плавучие стрелы» | Бассейн | Наблюдение, практическая  работа игровые задания |
| 43/44 | февраль | 12  14 | 15.30-16.00  16.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Лодочки» | Бассейн | Наблюдение, практическая  работа игровые задания |
| 45/46 | февраль | 19  21 | 15.30-16.00  16.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Торпеды» | Бассейн | Наблюдение, практическая  работа игровые задания |
| 47/48 | февраль | 26  28 | 15.30-16.00  16.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Найди игрушку» | Бассейн | Наблюдение, практическая  работа игровые задания |
| 49/50 | март | 04  06 | 15.30-16.00  16.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Быстрые мячи» | Бассейн | Наблюдение, практическая  работа игровые задания |
| 51/52 | март | 11  13 | 15.30-16.00  16.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Солнце, воздух и вода» | Бассейн | Наблюдение, практическая  работа игровые задания |
| 53/54/  55 | март | 18  20 | 15.30-16.00  16.10-16.40 | Игровое занятие | 3 | «Весёлые ребята» | Бассейн | Наблюдение, практическая  работа игровые задания |
| 56/57 | март | 25  27 | 15.30-16.00  16.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Дружу со спортом» | Бассейн | Творческие задания,  соревнования, олимпиады |
| 58/59 | апрель | 01  03 | 15.30-16.00  16.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «На морском берегу» | Бассейн |
| 60/61/  62 | апрель | 08  10 | 15.30-16.00  16.10-16.40 | Игровое занятие | 3 | «Плывём брассом» | Бассейн | Наблюдение, практическая  работа игровые задания |
| 63/64 | апрель | 15  17 | 15.30-16.00  16.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Береги здоровье смолоду». | Бассейн | Наблюдение, практическая  работа игровые задания |
| 65/66 | апрель | 22  24 | 15.30-16.00  16.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Учение на корабле» | Бассейн | Наблюдение, практическая  работа игровые задания |
| 67/68/  69 | май | 06  08 | 15.30-16.00  16.10-16.40 | Игровое занятие | 3 | «Пловцы» | Бассейн | Наблюдение, практическая  работа игровые задания |
| 70/71 | май | 13  15 | 15.30-16.00  16.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Ветряная мельница» | Бассейн | Наблюдение, практическая  работа игровые задания |
| 72/73/  74 | май | 20  22 | 15.30-16.00  16.10-16.40 | Игровое занятие | 3 | «Водолазы» | Бассейн | Наблюдение, практическая  работа игровые задания |
| 75/76 | май | 27  29 | 15.30-16.00  16.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Морское путешествие» | Бассейн | Творческие задания,  соревнования, олимпиады. |
| **ИТОГО часов:** | | | | | **76** | | | |

**Условия реализации программы**

Методы и приемы, используемые в работе с детьми

**Словесные методы.**

*Описание*. Используется для создания предварительного представления об изучаемом движении. Описываются наиболее характерные его элементы без объяснения, почему надо делать именно так.

*Объяснение.* Отвечает на основной вопрос, почему надо делать именно так, и является методом развития логического, сознательного отношения к учебному материалу.

*Рассказ.* Применяется преимущественно во время игр. Если игра проводится с детьми старшего дошкольного возраста, речь педагога должна быть образной, а задания – предметными.

*Беседа.* Проводится в форме вопросов и ответов. Повышает самостоятельность и активность занимающихся, помогает педагогу лучше узнать их.

*Команды и распоряжения.* Применяются для управления группой и процессом обучения на занятии плаванием (как на суше, так и в воде). Команды педагога определяют: начало и окончание движения; место для принятия исходных положений при выполнении заданий; направление, воспроизведением темпа его выполнения создают представление о его форме и характере.

Наглядные и практические методы.

*Показ изучаемого движения* (или техники способа плавания в целом) применяется на протяжении всего курса обучения. Показ техники плавания должен проводиться только квалифицированным педагогом перед занятием в воде, когда группа находится на суше.

*Учебные наглядные пособия.* К ним относятся рисунки, плакаты. Применяются при необходимости сконцентрировать внимание на статических положениях и последовательной смене фаз движений. Наглядные пособия отображают такие детали техники или конкретного упражнения, которые трудно показать и объяснить (например, направление действия силы тяжести и выталкивающей силы; оптимальные углы сгибания руки ног в суставах при выполнении гребковых движений; основные положения при выполнении ключевых упражнений техники плавания).

*Видео материалы* позволяют многократно показывать, как отдельные элементы учебных вариантов техники, так и технику спортсменов высокой квалификации. Возможность показа техники в разных плоскостях, крупным планом, в замедленном темпе и с остановками на отдельных деталях движения имеет огромное дидактическое воздействие.

*Жестикуляция.* Условия работы в бассейне (повышенный шум, возникающий при выполнении упражнений и плавании в результате в результате плеска воды, брызг и др.) затрудняют восприятие детьми команд и указаний педагога.

*Освоение техники плавания***.** Изучение техники плавания осуществляется путем многократного выполнения отдельных ее элементов, направленного на овладение способом плавания в целом, т.е применяются два метода разучивания – по частям и в целом.

*Разучивания по частям.* Облегчает освоение техники плавания, уменьшает количество допускаемых ошибок, что в целом сокращает сроки обучения и повышает его качество.

*Разучивания в целом.* Применяется на завершающих этапах освоения техники, после изучения отдельных ее элементов.

*Развития двигательных качеств.* При изучении техники плавания движение в целом или его отдельные части многократно выполняются с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на занятии, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности интервалов отдыха между упражнениями, продолжительности каждого упражнения и занятия в целом – используется интервальный (повторный) метод.

*Соревновательный метод*, для него характерны:

1. достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей;
2. умение использовать особенности своей физической и психологической подготовленности в борьбе за первенство.

*Игровой.* Для него характерны:

1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;

1. вариативное применение полученных умений и навыков в изменяющихся условиях игры;
2. умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
3. комплексное совершенствование физических и морально волевых качеств.

*Применение дополнительных ориентиров.* На первых занятиях плавания, пока новичок еще не умеет открывать глаза в воде, необходимо научить его определять положения тела и головы по отношению к поверхности воды и дну бассейна, для чего используются ориентиры типа верх-низ.

*Непосредственная помощь учителя.* Помощь, оказываемая педагогом во время занятий, может быть самой разнообразной: сопровождение выполнения упражнений подсчетом с эмоционально окрашенной интонацией, подбадривание и т.п. Таким образом, успех в профилактики правильной осанки и обучения технике плавания определяется комплексным применением трех групп методов; словесных, наглядных и практических. В каждом конкретном случае критерием эффективности применяемых методов обучения является их соответствие: задачам обучения и специфике учебного материала.

**Педагогические технология**

**Формы организации занятий**

При организации плавания в студии «Русалочка» применяются нетрадиционные методы и приемы деятельности с детьми:

-обучение плаванию в ластах;

-аквааэробика под музыку;

-элементы лечебной физической культуры;

-дыхательная гимнастика.

**Материально- техническое обеспечение**

Материально-техническая база соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям, правилам и нормам, правилам пожарной безопасности, охране здоровья воспитанников и охране труда работников ОУ. Средства обучения и воспитания соответствуют возрасту и индивидуальным особенностям развития детей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование | Кол-во на группу |
| 1 | Стандартное спортивное оборудование для бассейна | 9 шт. |
| 2 | Нестандартное оборудование для профилактики нарушения осанки на суше | 9 шт. |
| 3 | Нестандартное оборудование для выполнения упражнений на дыхание на суше и в воде | 9 шт. |
| 4 | Карточки с комплексом упражнений «Веселый тренинг» | 9 шт. |
| 5 | Магнитола, с подбором фонотеки | 1 шт. |
| 6 | Ноутбук, проектор, экран, колонки | 1 шт. |
| 7 | Электронные презентации | 1 шт. |
| 8 | Видео – аудиотека | 1 шт. |

**Формы аттестации/контроля**

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы «Русалочка»: игра, соревнования.

Формыподведения итогов реализации программы:

* показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДОУ;
* показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают занятия по плаванию в данном дошкольном учреждении;
* оформление стендов в группах по результатам мониторинга;
* оформление фотовыставок в течение года.

При заполнении карты используется трехбалльная шкала оценок, где каждой уровневой оценке соответствует качественная характеристика (приложение1):

1 - низкий уровень (Н);

2 – достаточный (средний) уровень (Д);

3 – оптимальный (высокий) уровень (О).

**Список литературы**

*Список литературы, рекомендованный педагогам:*

* 1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду С-П.» 2020г.
  2. Давыдов В.Ю. «Плавание в детском саду» - Волгоград 2018г.
  3. Карпенко Е.Н. «Плавание: игровой метод обучения» - М; 2016г.
  4. Кудрявцев В.Т. «Оздоровление детей дошкольного возраста» - М; 2016г.
  5. Моргунова О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ» - Воронеж; 2020г.
  6. Новикова. И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников». М.:2019г.
  7. Осокина Т.И. «Обучение плаванию в детском саду». Москва 2015г.
  8. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей (3-7 лет) - Москва; 2012.
  9. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в д/саду» -Москва; 2014.
  10. Халемский Г.А. «Коррекция нарушения осанки у дошкольников» -

Санкт-П. 2011.

* 1. Яблонская С.В. «Физкультура и плавание в детском саду» - М; 2018. сайт: do.gendocs.ru

*Список литературы, рекомендованный детям и родителям в помощь усвоения программы:*

* 1. Бердыханова Яна «Мама, папа, занимайтесь со мной» - М.-2021г.
  2. Бунин И.М. «Развитие физических способностей детей» - М; 2012г.
  3. Назаренко Л.Д. «Оздоровительные основы физических упражнений» - Москва; 2019г.

Приложение 1

**Комплексная оценка индивидуального развития**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Диагностическая карта** | **Направление:** | | | | | | | | | | | | | | | Итоговый показатель | |
|  | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н.г | | к.г |
| оптимальный (чел., %) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| достаточный (чел., %) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Низкий (чел., %) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| Кол-во обследованных детей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |

При заполнении карты используется трехбалльная шкала оценок, где каждой уровневой оценке соответствует качественная характеристика:

1 - низкий уровень (Н);

2 – достаточный (средний) уровень (Д);

3 – оптимальный (высокий) уровень (О).

|  |  |
| --- | --- |
| **Параметры индивидуального развития ребенка (педагогическая диагностика) группы (от 5 до 7 лет)** | |
| 1 | Знают жизненно важные и оздоровительно-гигиенические навыки |
| 2 | Знают правила безопасности в воде |
| 3 | Знают необходимые умениями и навыками для формирования правильной осанки у детей дошкольного возраста |
| 4 | Знают правила личной гигиены, соблюдаемые при приеме душа, во время пребывания в воде, после окончания занятия |
| 5 | Знают правила мытья своего тела под душем варежкой и обтирания полотенцем в правильной последовательности (сверху - вниз) |
| 6 | Умеют использовать основные технические навыки плавания, как по элементам, так и в виде целостного движения вольным стилем «Кроль» на груди и на спине; элементы плавания способом «Брасс» |
| 7 | Умеют применять нравственно - волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли |