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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПРИНЯТО решением педагогического совета МБДОУ №26 «Золотая рыбка» протокол № 2 от 05.04.2024   | УТВЕРЖДЕНОприказом от 05.04.2024 № ДС26-11-101/4Заведующий МБДОУ №26 «Золотая рыбка» Н.И. Серафимова

|  |
| --- |
|  Подписано электронной подписьюСертификат:29732665B8F40A7213FEE8CB8E830E13Владелец: Серафимова Наталья ИвановнаДействителен: 08.02.2023 с по 03.05.2024 |

 |

 **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

«Русалочка»

Физкультурно-спортивная направленность

|  |  |
| --- | --- |
|  | Возраст обучающихся: 5-7 летСрок реализации программы: 9 месяцевОбщее количество часов: 76 часаАвтор-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 оснащение1. 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 техникебезопасности. | 4 | 2 | 2 | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 2. | Знакомство с правилами культурно-гигиеническихнавыков 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 вводе) | 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 дляродителей | 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, личнаягигиена, адаптация к водной среде. Развивать интерес к занятию плаванием, как видом спорта.Знакомить с правилами поведения и техникебезопасности в бассейне. Диагностика первичная. Выявление умений и навыков детей по плаванию | «Личнаягигиена».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 навыкиличной гигиены по уходу за своим телом, поподготовке к бассейну и после купания. | «Бобрята» | 2 |
| 8 | Движение ног при плавании «кролем» на груди и наспине. День здоровья: «Смолоду закалишься, на весь век сгодишься!». Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека. Приучать детей заботиться о своем здоровье. | «Смолодузакалишься, на весь век сгодишься!» | 2 | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 9 | Движения рук при плавании «кролем» на груди. Выдохв воду с поворотом головы. Воспитывать настойчивость и упорство в достижении результата. Прививать умение участвовать в подвижных играх. | «Морскиекораллы» | 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; прыжкис 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 здоровьеберегу». | 2 |
| 13 | Учить согласовывать движения рук и дыхания приплавании кролем на груди. Приучать слушать установку, выполнять по сигналу. | «Озорныелягушата» | 2 | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 14 | Работа рук «кролем» на спине (с опорой); без опорыВоспитывать организованность.Контроль развития силы мышечного корсета | «Оловянныйсолдатик» | 2 |
| 15 | Работа рук способом плавания «брасс» впередвижении 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 приплавании «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 здоровомТеле -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 вертикальномположении); (в горизонтальном положении). Развивать ловкость, сноровку.День здоровья: «Я и мое здоровье». Расширять знания детей о двигательной активности, что движение-этожизнь!» | «Я и моездоровье» | 2 |
| 21 | Согласование работы рук и ног «кролем», с поворотомголовы стоя на месте; в плавании «кролем» на груди. Развивать выносливость, скоростные качества | «Плавучиестрелы» | 2 | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 22 | Работа рук плавания «брассом»; согласование рук идыхания при плавании «брассом». Закрепление правил подвижных игр с бегом и погружением. | «Лодочки» | 2 |
| 23 | Ныряние под воду в «тоннель» с задержкой дыхания; свыдохом под воду. Воспитывать выносливость. | «Торпеды» | 2 |
| 24 | Серия выдохов под воду (до 9); (до 10). Развиватьдыхательную 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 | «Быстрыемячи» | 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. | «Веселыеребята» | 3 |
| 28 | Скольжение на груди с работой ног в сочетании сдыханием (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 соспортом» | 2 |
| Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 29 | Работа рук «кролем» на груди в сочетании с работойног и дыханием; на спине работа рук с работой ног.Воспитывать стремление правильно выполнить задание. | «На морскомберегу» | 2 |
| 30 | Продолжать развивать навыки в выполненииэлементов плавания способом «брасс». Выполнять упражнения в парах, тройками. | «Плывембрассом» | 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. | «Берегиздоровье смолоду» | 2 |
| 32 | Диагностика умений и навыков по плаванию на конецучебного года | «Учение накорабле» | 2 | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 33 | Совершенствовать полученные навыки в плавании сполной координацией ног, рук, дыхания. | «Пловцы» | 3 |
| 34 | Выполнять серию упражнений под водой (до 4) посигналу; (до 5 упражнений) | «Ветрянаямельница» | 2 |
| 35 | Выполнять серию выдохов под воду (до 10); (до 12).Контроль развития силы мышечного корсета | «Водолазы» | 2 |
| 36 | Открытое, контрольно-итоговое мероприятие дляродителей «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 | 0406 | 15.30-16.0016.10-16.40  | Игровое занятие | 2 | «Личная гигиена» | Бассейн  | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 3/4 | сентябрь | 1113 | 15.30-16.0016.10-16.40 |  | 2 |  «Буратино» | Бассейн | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 5/6 | сентябрь | 1820 | 15.30-16.0016.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Жучок на спинке» | Бассейн | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 7/8 | сентябрь | 2527 | 15.30-16.0016.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «правильная осанка» | Бассейн | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 9/10 | октябрь | 0204 | 15.30-16.0016.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Солнце и туча»  | Бассейн | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 11/12 | октябрь | 0911 | 15.30-16.0016.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Водный футбол» | Бассейн | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 13/14 | октябрь | 1618 | 15.30-16.0016.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Бобрята» | Бассейн | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 15/16 | октябрь | 2325 | 15.30-16.0016.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Смолоду закалишься, на весь век сгодишься»  | Бассейн | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 17/18 | ноябрь | 3001 | 15.30-16.0016.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Морские кораллы» | Бассейн | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 19/20 | ноябрь | 0813 | 15.30-16.0016.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Медузы»  | Бассейн | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 21/22 | ноябрь | 1520 | 15.30-16.0016.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Цапля» | Бассейн | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 23/24 | ноябрь | 2227 | 15.30-16.0016.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Я здоровье берегу» | Бассейн | Наблюдение, практическая работа игровые задания,  |
| 25/26 | декабрь | 2904  | 15.30-16.0016.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Озорные лягушата» | Бассейн | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 27/28 | декабрь | 0611  | 15.30-16.0016.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Оловянный солдатик» | Бассейн | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 29/30 | декабрь | 1318  | 15.30-16.0016.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Капитаны» | Бассейн | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 31/32 | декабрь | 2025  | 15.30-16.0016.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Весёлые пузыри» | Бассейн | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 33/34 | январь | 2710 | 15.30-16.0016.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «В здоровом теле – дух здоров!»  | Бассейн | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 35/36 | январь | 1517 | 15.30-16.0016.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Звёздочки» | Бассейн | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 37/38 | январь | 2224 | 15.30-16.0016.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Поплавки» | Бассейн | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 39/40 | январь | 2931 | 15.30-16.0016.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Я и моё здоровье» | Бассейн | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 41/42 | февраль | 0507 | 15.30-16.0016.10-16.40 | Игровое занятие | 2 |  «Плавучие стрелы» | Бассейн | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 43/44 | февраль | 1214 | 15.30-16.0016.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Лодочки» | Бассейн | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 45/46 | февраль | 1921 | 15.30-16.0016.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Торпеды» | Бассейн | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 47/48 | февраль | 2628 | 15.30-16.0016.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Найди игрушку»  | Бассейн | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 49/50 | март | 0406 | 15.30-16.0016.10-16.40 | Игровое занятие | 2 |  «Быстрые мячи» | Бассейн | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 51/52 | март | 1113 | 15.30-16.0016.10-16.40 | Игровое занятие | 2 |  «Солнце, воздух и вода» | Бассейн |  Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 53/54/55 | март | 1820 | 15.30-16.0016.10-16.40 | Игровое занятие | 3 | «Весёлые ребята» | Бассейн | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 56/57 | март | 2527 | 15.30-16.0016.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Дружу со спортом» | Бассейн | Творческие задания, соревнования, олимпиады |
| 58/59 | апрель | 0103 | 15.30-16.0016.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «На морском берегу» | Бассейн |
| 60/61/62 | апрель | 0810 | 15.30-16.0016.10-16.40 | Игровое занятие | 3 | «Плывём брассом» | Бассейн | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 63/64 | апрель | 1517 | 15.30-16.0016.10-16.40 | Игровое занятие | 2 |  «Береги здоровье смолоду».  | Бассейн | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 65/66 | апрель | 2224 | 15.30-16.0016.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Учение на корабле» | Бассейн | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 67/68/69 | май | 0608 | 15.30-16.0016.10-16.40 | Игровое занятие | 3 | «Пловцы» | Бассейн | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 70/71 | май | 1315 | 15.30-16.0016.10-16.40 | Игровое занятие | 2 | «Ветряная мельница» | Бассейн | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 72/73/74 | май | 2022 | 15.30-16.0016.10-16.40 | Игровое занятие | 3 | «Водолазы» | Бассейн | Наблюдение, практическая работа игровые задания |
| 75/76 | май | 2729 | 15.30-16.0016.10-16.40 | 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 |