

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Радуга» №31

ПРИНЯТО
на педагогическом совете №2
Протокол № 1 от 04.09.2024г.

УТВЕРЖДЕНА
заведующей МБДОУ д/с №31 «Радуга»
_____ Крепак С.А.
Приказ № 37-О от 04.09.2024г.

Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности

«Золотая рыбка»

Для детей дошкольного возраста (5-7 лет)
Срок реализации – 2 года

Автор разработки:
Москвитина Ольга Васильевна,
инструктор по физической культуре,
первая квалификационная категория

Усть-Илимск, 2024

Пояснительная записка

К большому сожалению, сегодня отмечается резкий рост числа детей с различными отклонениями в состоянии здоровья. Формирование здоровья ребенка, полноценное развитие его организма одна из основных проблем современного общества. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно, является физическая культура. Правильная организация занятий физической культурой способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Плавание является одним из уникальных видов физической культуры, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это закаливание и профилактика простудных и других заболеваний. Укрепление иммунитета, формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия, улучшение физических способностей, координации движений, силы, выносливости. Это также помощь при синдроме повышенной возбудимости, гипертонусе, гипотонусе. И просто положительные эмоции ребенка.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются навыки самообслуживания, что очень важно для их всестороннего развития.

Очень важно поддерживать положительное эмоциональное состояние детей на всех этапах обучения плаванию, стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли удовольствие, побуждали к самостоятельности.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Психологами установлено, что главная опасность на воде — не действия человека в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Занятия плаванием развивают такие черты личности как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность, которые в дальнейшем будут способствовать успешному обучению в школе.

Неумение плавать – серьезнейший пробел в физическом воспитании.

Древние греки говорили о невежественном человеке так: *«Он не умеет ни плавать, ни читать»*. И в наши дни не менее важно, чтобы каждый ребенок овладел не только азбукой грамотности, но и навыками уверенного передвижения в воде.

Цель- Создание необходимых условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей, по средствам формирования и развития двигательных умений и навыков в воде, через опыт самостоятельной практической деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- обучение учащихся основам физической культуры через занятия плаванием;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- овладение основами техники плавания и умение применять их в жизненной ситуации;
- воспитывать у учащихся навыки самостоятельной познавательной и практической деятельности ;

Развивающие:

Развитие

- основных физических качеств, двигательных умений и навыков;
- интереса учащихся к физической культуре и спорту;
- стремления к совершенствованию ;
- коммуникативных навыков;

Воспитательные:

Воспитание

- морально – волевых качеств;
- стремление к творческой деятельности;
- инициативности, активной жизненной позиции;

Оздоровительные задачи:

1. Укрепить здоровье ребенка.
2. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат.
3. Формировать правильную осанку.
4. Повышать работоспособность организма, приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи:

1. Формировать двигательные умения и навыки.
2. Формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать двигательную культуру.
2. Воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.
3. Воспитывать заботу о своем здоровье.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать.

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

Направленность программы заключается в реализации игровых методов создающих целостное и образное представление о двигательных действиях, помогающих решению оздоровительных и образовательных задач, использование дидактических принципов образного игрового представления значительно повысит эффективность образовательного процесса.

Реализация программы осуществляется на основе принципов:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности и индивидуальности;
- систематичности и постепенности в повышении требований.

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 5-7 лет

Длительность обучения: 2 года

Количество занятий в неделю: 1

Длительность одного занятия: 5-6лет 25мин;

6-7лет 30 мин.

Количество человек в группе: 10

Методические приемы:

Для реализации программных задач используются следующие методы и приёмы: дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения, подвижные игры на воде, вхождение в образ, упражнения на укрепление мышечного корсета спины, рук и ног, хождение по дорожке «Здоровья», тактильный массаж, объяснение, показ, беседы о пользе плавания.

Ожидаемые результаты: в результате дети 6-7 лет научатся плавать в стиле «кроль» на груди и спине, будут проплывать определённую дистанцию удобным для них способом.

Учебно-материальное обеспечение:

1. Занятия по обучению плаванию детей осуществляются в помещении бассейна, расположенного в цокольном этаже здания МБДОУ. В помещении бассейна имеется место на ковре для поведения разминки на суше, раздевалка для девочек и мальчиков, душевые кабинки, чаша с обходными дорожками.
2. В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:
 - Спасательные круги;
 - Плавательные доски
 - Нарукавники
 - Термометр комнатный; Термометр водный;
3. В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:
 - Надувные игрушки, игрушки с меняющейся плавучестью; Резиновые и пластмассовые игрушки; Тонущие игрушки; Мячи разного диаметра; Обручи плавающие горизонтальные; Арки для ныряния вертикальные;; Нудлы; Обручи с утяжелителями (груз); Дорожки для профилактики плоскостопия .

Содержание программы

Этапы обучения

Первый этап (Старшая группа 5-6 лет)

В старшей группе начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность и умение использовать приобретённые навыки. У детей старшей группы идёт совершенствование умений и навыков, приобретенных на занятиях в средней группе. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно-координационных движений. В старшей группе продолжается совершенствование скольжения с задержкой дыхания, совершенствование упражнений «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда», знакомство со спортивными видами плавания. Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения, которые разучивались в средней группе.

Последовательность выполнения упражнений для обучения плаванию сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений. Переход к упражнениям, помогающим овладеть техникой плавания кролем на груди и на спине можно начинать раньше.

Второй этап (Подготовительная группа 6-7 лет)

В подготовительной группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что они полностью овладели правильной техникой способов плавания. Большинство детей осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. В группах детей подготовительного возраста осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди, на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. Если ребенок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную группу, то порядок их проведения остается прежним, но увеличивается количество упражнений и интенсивность их выполнения. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение использовать приобретенные навыки. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию. Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде, (наблюдение за ребенком), позитивное восприятие занятий по плаванию, а также сформированные двигательные навыки.

Учебно-тематический план

Старшая группа

| № | Тема занятий | Часы |
|-----|---|------|
| 1. | Знакомство с разными способами плавания: кроль на груди и на спине. | 1. |
| 2. | Погружение в воду с головой | 1. |
| 3. | Прыжки с передвижением вперед | 1. |
| 4. | Лежание на воде на груди «Звезда» | 1. |
| 5. | Лежание на воде на спине «Медуза» | 1. |
| 6. | Лежание на воде с опорой о бортик | 1. |
| 7. | Скольжение на груди, отталкиваясь от дна | 1. |
| 8. | Скольжение на груди, отталкиваясь от бортика | 1. |
| 9. | Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика | 1. |
| 10. | Скольжение: руки вдоль тела | 1. |
| 11. | Скольжение: руки вверх | 1. |
| 12. | Выдох в воду, стоя на дне | 1. |
| 13. | Выдох в воду, держась за бортик | 1. |
| 14. | Выдох в воду, поворачивая лицо для вдоха вправо | 1. |
| 15. | Выдох в воду, поворачивая лицо для вдоха влево | 1. |
| 16. | Работа ног кролем на груди с опорой о бортик | 1. |
| 17. | Работа ног кролем на груди в положении с опорой о доску | 1. |
| 18. | Работа ног кролем на груди в положении с опорой о доску с выдохом в воду | 1. |
| 19. | Работа ног кролем на спине, руки вдоль тела | 1. |
| 20. | Работа ног кролем на спине, руки за головой, поддерживают доску над головой | 1. |
| 21. | Освоение работы рук кролем на груди, стоя на дне бассейна | 1. |
| 22. | Работа рук кролем на груди с опорой о бортик | 1. |
| 23. | Работа рук кролем на груди с задержкой дыхания | 1. |
| 24. | Выполнение гребка руками поочередно | 1. |
| 25. | Проплавание кролем на груди с полной координацией | 1. |
| 26. | Проплавание кролем на спине с полной координацией | 1. |
| 27. | Проплавание контрольных отрезков с полной координацией кролем на груди и на спине | 1. |

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

Литература:

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005 год.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000 год.
3. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год.
4. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов на Дону: Феникс, 2001 год.
5. Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год.