

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 развития 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 видом 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.