

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №4 г.Выборга»

## **ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО КРУЖКА ПО ПЛАВАНИЮ**

**«ДЕЛЬФИНЕНОК»**

**( для детей старшего дошкольного возраста)**

*инструктор по физической культуре*

*Дырко Ольга Викторовна.*

**г. Выборг**

## Пояснительная записка.

Одно из основных направлений работы образовательной деятельности МБДОУ «Детский сад №4 г.Выборга» является физкультурно-оздоровительное, ориентированное на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка. В процессе решения этой задачи особое внимание уделяется усилению образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приёмов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения. Одна из них – это занятия плаванием. Плавание способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, служит одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребёнка. Поиск эффективных путей реализации данного направления с учётом современных требований привёл к организации дополнительных платных образовательных услуг по плаванию.

Для оказания дополнительных платных образовательных услуг по плаванию в МБДОУ №4 организован физкультурно-оздоровительный кружок «Дельфинёнок».

### Методические указания

Физкультурно-оздоровительный кружок «Дельфинёнок» является одной из форм по оздоровлению и укреплению детского организма, гармоничного психофизического развития.

Деятельность физкультурно-оздоровительного кружка осуществляется на основе программы «Морская звезда» М.В. Рыбак.

Программа «Морская звезда» по плаванию адаптирована к условиям МБДОУ №4, рассчитана на 1 год обучения для детей старшего дошкольного возраста. Формирование групп детей для занятий плаванием осуществляется через заключение договора с родителями об оказании платных дополнительных услуг по плаванию на основе учёта индивидуальных и возрастных особенностей, состояния их здоровья и уровня освоения плавательных умений и навыков.

Занятия проводятся по подгруппам (до 10 человек) во вторую половину дня, **продолжительностью 25-30 минут**. Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей. Занятия проводятся с **октября по май месяц**. Количество занятий: **в неделю – 1**; **в месяц – 4**; **в год – 32**; их количество в год может варьироваться в зависимости от праздничных и карантинных дней.

Обязательно проводится табелирование детей. В конце каждого месяца данные о посещении детей предоставляются в бухгалтерию учреждения для начисления оплаты. Перед каждым занятием медицинская сестра бассейна осматривает детей и ведёт контроль за самочувствием каждого ребёнка.

**Цель программы** – создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию.

### **Задачи:**

#### **Оздоровительные:**

- Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.

#### **Образовательные:**

- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательным навыкам и умениям.

#### **Развивающие:**

- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

#### **Воспитательные:**

- Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

#### **Ожидаемые результаты:**

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

## **Способы определения результативности:**

- для оценки освоения плавательных умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты обследования.

## **Для реализации программы необходимы:**

- учебно-тематический план
- перспективный план
- конспекты занятий
- диагностическая карта
- комплексы упражнений на укрепление мышечного корсета (на суше)
- комплексы упражнений на формирование навыка правильной осанки
- упражнения на расслабление и образно-игровые.

## **Программа опирается на общепедагогические принципы:**

- **систематичности** - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- **доступности, сознательности** – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- **наглядности** – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствовать лучшему их усвоению;
- **комплексности и интегрированности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;
- **личностной ориентации** – учёт разноуровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;
- **сопровождения** – систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей: занятия первой и третьей недели – обучающие, второй и четвёртой недели – в игровой форме. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать

имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

### **Примерная схема заданий на занятии. Первая и третья неделя каждого месяца.**

<b>Подготовительная часть (на суше)</b>	<b>Основная часть ( в воде)</b>	<b>Заключительная часть</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• различные виды ходьбы, бег, упражнения на восстановление дыхания;</li><li>• общеразвивающие, а также формирующие и корректирующие осанку упражнения;</li><li>• специальные подготовительные упражнения для освоения различных видов движений на воде.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• различные виды ходьбы в разном темпе;</li><li>• игровые упражнения для развития дыхания, ориентирования, расслабления мышц;</li><li>• специальные упражнения для освоения различных видов движений на воде (для рук и ног).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• свободное плавание с нестандартным оборудованием, предметами, игры;</li><li>• контрастный душ;</li><li>• дыхательные упражнения на суше с тонизирующим и успокаивающим эффектом.</li></ul>

### **Вторая и четвёртая неделя каждого месяца.**

<ul style="list-style-type: none"><li>• релаксационные упражнения для развития сюжетного воображения ( на суше);</li><li>• дыхательные упражнения с тонизирующим и успокаивающим эффектом (на суше);</li><li>• различные виды ходьбы в воде.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• комплекс упражнений по преодолению страха перед водой;</li><li>• комплекс упражнений по формированию и коррекции правильной осанки;</li><li>• комплекс упражнений на развитие ловкости и двигательных навыков на воде;</li><li>• игры на воде,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• свободные игры и плавание с нестандартным оборудованием, предметами;</li><li>• контрастный душ.</li></ul>
--	--	---

способствующие  
закреплению умений и  
навыков, полученных  
на занятиях в первую  
и третью неделю  
месяца.

### **Содержание программы.**

Программа физкультурно-оздоровительного кружка «Дельфинёнок» реализуется в 4 этапа:

#### **I этап – исследовательский**

#### **II этап – подготовительный**

#### **III этап – основной**

#### **IV этап – диагностический ( оценочный)**

#### **I этап – исследовательский**

**Цель:** выявление заинтересованности родителей и детей в организации кружка по дополнительному платному образованию по плаванию, уровень сформированности физических качеств, умений детей для занятий по плаванию в кружке.

- Анкетирование родителей.
- Отбор детей с учётом их интересов.
- Диагностика уровня плавательной подготовленности детей.

#### **II этап – подготовительный**

**Цель:** создание условий и организация кружковой и индивидуальной работы с детьми.

- Разработка методических рекомендаций, индивидуальных маршрутов детей на занятиях по плаванию.
- Разработка программы физкультурно-оздоровительного кружка по плаванию «Дельфинёнок» для детей старшего дошкольного возраста в рамках оказания дополнительных платных образовательных услуг по плаванию.
- Приобретение оборудования для занятий.

#### **III этап – основной**

**Цель:** решение основных задач.

- Педагогическое просвещение родителей.
- Приобщение ребёнка к здоровому образу жизни, совершенствование опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки.
- Совершенствование плавательных навыков и умений.
- Развитие творческих способностей у детей.

Для решения основных задач программы разработан поблочно учебный тематический план на год, включающий материал: на совершенствование плавательных умений и навыков, развитие физических качеств, дыхательного аппарата, на повышение двигательной активности.

### Учебно-тематический план занятий.

Б Л О К И	Старшая группа	
	Количество часов в месяц	Количество часов в год
<b>I блок</b> – скольжение в воде на груди и спине (совершенствование умения выполнять скольжение на груди и спине с использованием игровых и специальных упражнений)	<b>4</b>	<b>6</b>
• освоение движений на суше и в воде	2	2
• скольжение на груди, спине, с работой ног как при плавании кролем с опорой	2	2
• скольжение на груди, спине с работой руками и ногами, как при плавании кролем на груди в скольжении	2	2
• совершенствование навыков работы руками и ногами как при плавании кролем на груди в скольжении	2	4
<b>II блок</b> – координационные возможности на суше и в воде, движения ногами как при плавании кролем. ( совершенствование техники скольжения на груди как при	<b>4</b>	<b>6</b>

плавании кролем, с задержкой дыхания на вдохе)

- плавание на груди, спине с помощью ног, с выдохом в воду 2 3
- плавание кролем на спине и груди при помощи ног 1 2
- совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног с опорой 1 3
- совершенствование техники плавания кролем на груди и спине при помощи ног без поддерживающих средств 3 3

**III блок** – координационные возможности в воде: движение руками в плавании на груди и спине

4 7

( совершенствование гребковых движений по типу различных облегчённых способов плавания кролем)

- круговые вращения руками в разных направлениях 1 3
- плавание на груди, спине без выноса рук 1 2
- совершенствование техники плавания кролем на груди и спине без выноса рук 2 4
- развитие подвижности плечевых суставов 1 3

**IV блок** – сочетание движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду ( отработка техники движений руками и ногами на задержке дыхания с выдохом в воду, с постепенным усложнением)

4 6



•	плавание на груди с помощью ног, с выдохом в воду	2	4
•	совершенство техники плавания облегчённым кролем на груди, с выдохом в воду	2	4
•	развитие смелости, решительности	4	4
<b>V блок – развитие физических качеств (совершенствование двигательных навыков)</b>		<b>4</b>	<b>8</b>
•	формирование мышечного корсета	1	3
•	развитие гибкости	1	2
•	развитие силовых возможностей	1	3
•	формирование правильной осанки	1	3
<b>VI блок – формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства</b>			<b>32</b>
•	овладение правилами безопасного поведения в бассейне		5
•	овладение правилами безопасного поведения в воде		10
•	выработка культурно-гигиенических навыков		8
•	формирование умений определять собственное самочувствие		6

Материал по освоению плавательных умений и навыков разработан на каждое занятие в программе «Морская звезда» Рыбак М.В., но игры и упражнения, которые включены, можно упрощать или усложнять от уровня физического развития ребёнка. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

#### **IV этап – диагностический (оценочный)**

**Цель:** подведение итогов работы, обобщение накопленного опыта, поиск новых нестандартных решений.

- Анализ достигнутых результатов.
- Анализ проведённых занятий.
- Повторное анкетирование родителей.
- Определение перспективных направлений работы.

Для анализа достигнутых результатов разработана диагностическая карта оценки плавательной подготовленности детей (см. карту). Диагностика проводится два раза в год (стартовая и итоговая). В диагностическую карту внесены контрольные упражнения программы.

#### **Оценка качества выполнения контрольных упражнений программы:**

- **Низкий уровень – Н**

Ребёнок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении инструктора – на суше и в воде.

- **Средний уровень – С**

Ребёнок владеет основными элементами техники большинства упражнений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.

- **Высокий уровень – В**

Ребёнок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения на суше и в воде. Для более успешного освоения детьми программы главным является взаимодействие: педагог – родители – дети. При проведении занятий по плаванию уделяется особое внимание безопасности и здоровью каждого ребёнка.