

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
познавательному речевому направлению развития детей № 79 «Вишенка»

Утверждаю:

Заведующий

МБДОУ «Детский сад № 79 «Вишенка»

Т.Ф.Хакимова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА по плаванию
«Крепыш»**

Автор – составитель:
инструктор по плаванию
Сорвина Р.А.

Пояснительная записка

Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей, укреплению нервной системы, оказывает благоприятное воздействие на деятельность сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата. Занятия плаванием развивают физические качества, как выносливость, сила, координация движений, быстрота, подвижность в суставах. Систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания, устраняют возбудимость и раздражительность.

Программа «Крепыш» обеспечивает дополнительные возможности в рамках дошкольного учреждения в виде занятий корригирующей гимнастикой с элементами плавания, превышающих программные требования ДОУ, направленные на укрепление здоровья, привитие основ здорового образа жизни, формирование правильной осанки, коррекции плоскостопия, воспитание общей культуры детей в период дошкольного детства согласно запросу родителей. Плавание и упражнения в воде являются незаменимыми средствами профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия. При выполнении специальных упражнений в воде, происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает ассиметричная работа межпозвоночных мышц. Плавание доставляет детям много положительных эмоций, что благоприятно сказывается на формировании психоэмоциональной сферы дошкольников. Основным стилем плавания для профилактики нарушения осанки у детей является «брасс» на груди с удлиненной фазой скольжения, во время которой позвоночник максимально вытягивается, а мышцы туловища статически напряжены. Для профилактики плоскостопия используется движение ногами стиля «кроль», а для профилактики кифоза и сколиоза – прикладное плавание.

Актуальность данной программы в том, что плавание и упражнения в воде являются незаменимыми средствами профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия. При выполнении специальных упражнений в воде, происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает ассиметричная работа межпозвоночных мышц. Плавание доставляет детям много положительных эмоций, что благоприятно сказывается на формировании психоэмоциональной сферы дошкольников.

Цели:

Укрепление физического и психического здоровья дошкольников посредством комбинированного плавания.

Задачи:

- укреплять и корригировать мышцы стопы

- укреплять мышцы туловища
- улучшать деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- обеспечивать психоэмоциональное благополучие
- формировать двигательные способности
- развивать физические и социально–личностные качества
- способствовать развитию навыков личной гигиены
- прививать правила безопасного поведения в воде
- воспитывать чувство правильной осанки
- воспитывать интерес к плаванию и ЗОЖ
- укреплять здоровье детей, способствовать снижению заболеваемости
- воспитывать самостоятельность, активность и организованность

Программа модифицированная, адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В процессе её реализации используются элементы корригирующего плавания, корригирующие упражнения на суше, нестандартное оборудование.

Принципы:

- развивающее обучение
- воспитывающее обучение
- сознательность
- систематичность
- наглядность
- доступность
- индивидуализация
- оздоровительная направленность

Условия обеспечения эффективности программы:

- регулярное посещение детьми занятий
- предварительное освоение элементов на суше
- создание положительного психоэмоционального фона на занятии
- разработка и выполнение специальных упражнений для формирования и коррекции осанки
- выполнение упражнений на расслабление мышц
- увеличение паузы скольжения
- обеспечение контроля над строгой мобилизацией позвоночника в положении коррекции

Срок реализации: 2 года.

Форма занятий – групповая.

Количество детей в группе: 10-12 человек.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, 30 занятий в год.

Обучение плаванию ведется одновременно в трех направлениях:

- во-первых, развивается сила дыхания, формируется умение делать быстрый глубокий вдох и продолжительный выдох, для этого используются разнообразные подготовительные упражнения.
- во-вторых, детей учим различным передвижениям в воде, погружению в воду, всплыванию, скольжению, движениям рук и ног при плавании способом кроль; брасс
- в-третьих, воспитываются культурно-гигиенические навыки и такие качества, как смелость, ловкость, выносливость.

В процессе занятий используются различные формы организации детей:

- групповые;
- командные;
- индивидуальные.

Рекомендуются такие формы занятий:

- учебно-тренирующие;
- сюжетные;
- игровые;
- контрольно-учетные;
- в форме бесед (об истории плавания)
- занятия с участием родителей;
- спортивные досуги, развлечения.

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.

К концу года дети могут:

- Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.
- Бегать парами.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.
- Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Водолазы».
- Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
- Скользить на груди с работой ног, с работой рук.
- Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.

- Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.
- Выполнять упражнения «Звездочка» «Медуза» на груди, на спине.
- Выполнять упражнение «Поплавок».
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Пытаться плавать способом на груди и на спине.

К концу обучения, у детей 6-7 лет должны быть сформированы: физические качества, навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела в водной среде. Должно увеличиться количество детей с правильной осанкой, улучшиться координация движений, улучшение физического здоровья за счёт повышения уровня сопротивляемости к простудному фактору у всех занимающихся. Совершенствование нервно-психических процессов. Дети должны обогатиться не только двигательным, но и эстетическим, эмоциональным, танцевальным, волевым опытом. Результативность деятельности детей отслеживается через диагностирование, проводимое в сентябре и апреле.

Формы подведения итогов реализации программы:

- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают дополнительную услугу по плаванию в данном дошкольном учреждении;
- оформление в группах стендов и фотовыставок в течение года.

Мониторинг освоения детьми программного материала кружка «Крепыш»

Педагогический контроль осуществляется путём оценки сформированных у детей специфических умений и навыков.

Уровни усвоения программы:

1- низкий

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

2- средний

Ребенок владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.

3-высокий

Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения на суше и в воде.

Содержание программы

- Ходьба на носках с различным положением рук
- Ходьба на наружном и внутреннем краях стоп
- Перекаты с пятки на носок
- Ходьба по канату, обручу
- Массаж стоп
- Собираение пальцами ног лежащей на полу ткани
- Сидя, сгибание и разгибание пальцев ног
- Ходьба в полуприседе, руки вперед
- Катание мяча назад, вперед
- Упражнение «Повар»
- Сидя, ходьба на месте, не отрывая носки
- Упражнение «Гармошка»
- Упражнение «Елочка»
- Круговые движения стоп по направлению внутрь
- Поднимание поочередно ног
- Гимнастический шаг
- Массаж стоп
- Упражнение «Ёжик»
- Ходьба по канату
- Ходьба по массажным дорожкам
- Элементы сухого плавания

Упражнения в воде

- Скольжение на груди с предметом в руках
- Скольжение на спине с предметом в руках
- Скольжение на груди с различным положением рук
- Скольжение на спине
- Скольжение на груди с движением ног «кроль»
- «Звезда» на груди
- «Звезда» на спине
- «Винт»
- Выдохи в воду (стоя на месте, лежа на груди, держась за поручень, в скольжении на груди с предметом в руках, в скольжении на груди без предмета)
- Движения ногами «кроль» (И.п. сидя, лёжа на груди, держась руками за поручень)

- Подготовительные движения для стиля «басс» в ходьбе по дну бассейна в наклоне
- То же с движением рук
- Продолжительное скольжение с 1-3 гребками руками «басс»
- Движения ног из положения сидя
- То же лёжа на спине с опорой
- Движения ног лёжа на груди с доской
- Движения ног в положении лёжа на спине:
 - а) с предметом в руках
 - б) при транспортировке партнером
- Лёжа на груди, после толчка скольжение с 3 движениями ног
- Движения ног в положении лёжа на груди с опорой на руки
- Ходьба в наклоне с выдохом в воду, вдох при поднятии головы
- Ходьба в наклоне: движения рук с равномерным дыханием
- Плавание «бассом»

Используемые игры

- «Рекорд»
- «Переправа»
- «Торпеда»
- «Дружное дыхание»
- «Выкладывание фигур»
- «Поезд в туннель»
- «На буксире»
- «Пять звезд»
- «Фонтан»
- «Солнце, ветер, дождь»
- «Кит»
- «Раки»
- «Морж»
- «Кальмар»
- «Прыжок дельфина»
- «Цапля»
- «Лягушки – попрыгушки»
- «Водолазы».

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;

- изучение движений в воде без опоры.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным.

Методическое обеспечение

Обеспечение программы методическими видами продукции:

1. Плакат «Правила поведения на воде» «Правила поведения в бассейне».
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
3. Картинки с изображением морских животных.
4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
5. Картотека игр и упражнений на воде.
6. Комплексы дыхательных упражнений.(сухое плавание)
7. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.
8. Подборка детских песен, музыкальные игры, записи мелодий.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Наукавники, жилеты.
6. Поролоновые палки (нудлсы).
7. Мячи разных размеров, обручи.
8. Колобашки.

Литература

1 Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Богина Т. Л. «Обучение плаванию в детском саду» Просвещение, 1991 г. Москва

2. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду.. М.: Детство-пресс, 2003 г.

3. Рыбак М. «Занятия в бассейне с дошкольниками».- М., Аркти-Кудиц, 2010 г.

4. Пищикова Н. Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. -М., 2008 г.

5. Чеменева А. А., Столмакова Т. В.. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2011.

6. Петрова Н.Л. Баранов В.А. «Плавание. Начальное обучение» издательство «Человек» Москва 2013г.

7. Канидова В.И. Обучение плаванию детей дошкольного возраста в условиях ДОУ. Издательство АРКТИ, Москва 2012г.

8. Микляева Н.В. «Обучение плаванию и аквааэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ» издательство АРКТИ, Москва 2011г.