

Федеральное государственное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Центр развития ребенка – детский сад №1007»
Управления делами Президента Российской Федерации

Утверждаю,
Заведующий ФГБДОУ «Центр развития
ребенка – детский сад № 1007»
Н.А. Бурганова
Приказ № 133 от 31.08 2023г.

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КРУЖОК СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЗОЛОТАЯ РЫБКА»

(для детей 4-5 лет, подгрупповые занятия)

Педагог дополнительного
образования:
Е.Н. Федотова

г. Москва 2023 г.

Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность дополнительной образовательной программы.....	3
1.2. Новизна программы.....	3
1.3. Актуальность программы.....	3
1.4. Педагогическая целесообразность.....	3
1.5. Цели и задачи дополнительной образовательной программы.....	3
1.6. Отличительные особенности дополнительной образовательной программы.....	4
1.7. Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы.....	4
1.8. Сроки реализации дополнительной образовательной программы.....	5
1.9. Формы работы секции и режим занятий.....	5
1.10. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности..	5
1.11. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.....	6
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	6
3. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	7
4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	9
5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	11
6. ПРИЛОЖЕНИЕ.....	12

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность

Программа дополнительного образования по обучению детей плаванию имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 4 до 5 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому направлению.

1.2. Новизна программы

Дети быстрее адаптируются в водной среде, когда обучение начинается с погружения под воду (доставание предметов со дна). Используя вспомогательные средства (ласты), дети быстрее осваивают технику плавания, не боятся большой воды.

1.3. Актуальность программы

В настоящее время произошли большие изменения в жизни общества, которые повлекли за собой изменения ценностных установок и повышения уровня жизни населения. Открылось большое количество аквапарков, водных аттракционов, и люди чаще стали выезжать на реки, озера, моря. Поездки за границу стали доступны большому количеству людей. И дети круглый год с младшего возраста находятся вблизи воды. В связи с этим возрастает риск несчастных случаев на воде. Поэтому одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно больший процент погибших на воде – это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей. Ведь умение плавать, приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того, насколько будет процесс обучения эффективен, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью.

1.4. Педагогическая целесообразность

Плавание, являясь превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста, оказывает существенное влияние на состояние детского здоровья. Это одна из наиболее эффективных форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют и огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования развитой, целеустремленной, волевой, смелой личности, а также приобщают детей к видам спорта, ориентируют на выбор спортивного досуга.

1.5. Цель: обучение детей 4-5 лет скольжению на груди и на спине, плаванию в ластах способом «кроль» и «дельфин».

Обучающие задачи:

1. Обучать скольжению на груди и на спине с опорой.
2. Освоить технические элементы плавания: работа руками и ногами способом «кроль», «брасс», «дельфин».
3. Обучить выдоху в воду с подвижной опорой.
4. Познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, бассейнах).
5. Учить плавать в ластах «кролем», «дельфином».

Развивающие:

1. Развивать двигательную активность детей.

2. Способствовать формированию навыков личной гигиены.

3. Способствовать развитию костно-мышечного корсета, укреплению свода стопы, формировать правильную осанку.

Воспитательные:

1. Воспитывать морально-волевые качества (смелость, решительность, настойчивость).

2. Воспитывать самостоятельность и организованность;

1.6. Отличительные особенности дополнительной образовательной программы:

Эта программа отличается от других программ тем, что с первых занятий дети начинают плавать в ластах, что позволяет сделать занятия более разнообразными, способствует совершенствованию способов плавания, исправляет ошибки в технике стиля, позволяет новичкам лучше адаптироваться в водной среде. Прием комбинированного плавания одного стиля с другим позволяет повысить моторную плотность занятия, ускорить совершенствование видов плавания, заинтересовать детей.

1.7. Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы 4-5 лет

Обучение плаванию по данной программе начинается с 4 лет. Эффективность педагогического процесса зависит от соответствия форм и методов работы, направленности воздействия упражнений, их дозировки возрастным особенностям занимающихся. Важно, чтоб было оптимальное соответствие во всем.

Закономерности возрастных периодов развития детского организма отражены в особенностях телосложения, уровне физического развития, физической подготовленности, психических и личностных качествах у детей в каждом возрастном периоде.

У детей 4-5 лет физическое развитие делает резкий скачок. У большинства из них начинает изменяться форма тела, появляется более пропорциональное соотношение головы, туловища и конечностей, туловище укрепляется, приобретает стройность, мускулатура принимает более выраженные формы и мышечная масса значительно увеличивается.

Одновременно происходят изменения и в организме: увеличивается вес сердца, вследствие чего повышается устойчивость всей сердечно - сосудистой системы к нагрузкам, улучшается состав крови (повышается количество гемоглобина), что имеет большое значение для развития выносливости.

У детей этой возрастной группы увеличивается также емкость легких. Совершенствуется и дифференцируется структура больших полушарий мозга, происходит дальнейшее развитие высшей нервной системы. Словарный запас ребенка 5 лет составляет уже более 2000 слов. Такое физическое и психологическое развитие приводит к тому, что большинство детей 4-5 лет обладают способностью выполнять задания (упражнения), связанные с движениями.

Одновременно происходит совершенствование двигательных качеств (моторики). В определенной последовательности развиваются так называемые основные формы спортивной моторики - ходьба, бег, прыжки, метание, ловля предметов и т.д.

Совершенствуется координация движений. Дети 5 лет уже могут самостоятельно раздеваться, одеваться и умываться, то есть имеют гигиенические навыки, которые необходимы при обучении плаванию.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения

ребенка. Правильный ритм работы мышц и дыхательных органов, а также возможность дозировать нагрузку при плавании благоприятно сказываются на работе сердечно - сосудистой системы. Позвоночник ребенка отличается мягкостью, эластичностью. Он очень податлив, легко образуются неправильные изгибы, которые могут закрепиться и образовать деформацию. При плавании давление на опорно - двигательный аппарат и особенно на позвоночник заметно снижается. Поэтому плавание является эффективным укрепляющим и корректирующим средством для опорно - двигательного аппарата. Большая динамичная работа ног при плавании в безопорном положении оказывает укрепляющее воздействие на формирование стопы, помогает предупредить заболевание плоскостопием. Плавание помогает развивать координацию и ритмичность движений, необходимые для любой двигательной активности.

1.8. Сроки реализации дополнительной образовательной программы:

Занятия секции по плаванию «Золотая рыбка» проводится 1 раз в неделю (октябрь, май) по подгруппам в 5 - 6 человек. Программа рассчитана на 1 год, на 34 занятия.

1.9. Формы и режим занятий.

Целенаправленная работа по обучению детей плаванию включает следующие формы:

- образовательная деятельность по плаванию;
- оздоровительные занятия и игры в воде;
- развлечения, праздники на воде;
- открытые занятия;
- контрольные занятия;
- наблюдения

Режим занятий: Занятия по плаванию «Золотая рыбка» проходит 1 раз в неделю (с октября по май) по подгруппам в 5-6 человек. Длительность занятий -30 минут средняя группа.

Примечание: 5 минут отводится на свободное плавание детей.

1.10. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

- 1) Умение активно погружаться в воду и открывать глаза.
- 2) Умение выполнять выдох в воду с погружением лица.
- 3) Умение всплывать и лежать на поверхности воды в течение 2 – 4 секунд.
- 4) Умение выполнять скольжение на груди или на спине с опорой и без опоры;
- 5) Умение плавать в ластах, работая ногами кролем на груди и на спине.

Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в средней группе 2 раза в год (октябрь, май). В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Канидовой В.И.

Контрольные упражнения:

1. Свободно передвигается в воде;
2. Погружение в воду с головой;
3. Делает выдох в воду;

4. «Звезда» на спине, на груди;

5. Скольжение на груди, на спине с подвижной опорой;

Все испытания проводятся в игровой форме и оцениваются в баллах:

4 балла – справляется самостоятельно;

3 балла – справляется с небольшой помощью;

2 балла – делает с помощью взрослого или при помощи поддерживающих средств;

1 балл – не справляется

Оценка уровня умений производится путём сложения баллов.

Уровни: 35-40 баллов – высокий уровень,

25-34 балла – средний уровень, 24 и ниже – низкий уровень.

«Активность на занятии» и «самостоятельность и организованность», «формирование навыков личной гигиены» отмечаются «+» или «-» и учитываются.

1.11. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

- Оформление фотовыставки;
- Открытые занятия для педагогов и родителей;
- Диагностика.
- Наблюдения.

2. УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

дополнительной образовательной программы для детей 4-5 лет.

№	Тема	Всего занятий	Практика	Теория
1.	Знакомство, вводная беседа	1	0,5	0,5
2.	Ознакомление со свойствами воды	3	2,5	0,5
3.	Упражнения, обучающие дыханию	4	3,5	0,5
4.	Упражнения, обучающие всплытию и погружению	4	3,5	0,5
5.	Упражнения, обучающие скольжению	4	3,5	0,5
6.	Разучивание упр «Поплавок»	4	3,5	0,5
7.	Плавание с подвижной опорой на груди и на спине в ластах	3	3	-
8.	Имитация правильного поворота головы при плавании «кроль»	3	2,5	0,5
9.	Закрепление приобретенных навыков	3	3	-
10.	Игры	5	5	-
Итого:		34	30,5	3,5

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ дополнительного образования для детей 4-5 лет

№ 1-4 занятие

- 1.Различные виды передвижений в воде с движением рук.
- 2.Передвижение в воде спиной, боком, высоко поднимая колени.
- 3.Выдохи в воду, опуская лицо.
- 4.Упражнения на лежание и всплывание.
5. Игры: «Сердитая рыбка», «Цапля», «Лягушата», «Пройди сквозь обруч» - по 2-3 игры на занятии.
- 6.Свободное плавание.
- 7.Индивидуальная работа.

№ 5-8 занятие

- 1.Имитация работы ног кролем на суше.
2. Передвижение в воде спиной, боком, высоко поднимая колени.
- 3.Выдохи в воду, опуская лицо.
- 4.Упражнения на лежание и всплывание.
5. Движения ногами как при плавании способом кроль на груди у поручня, с доской.
6. Движения ногами как при плавании способом кроль на спине у поручня.
7. Игры «Насос», «Успей спрятаться», «У кого больше пузырей» - по 2-3 игры на занятии.
8. Свободное плавание.
- 9.Индивидуальная работа.

№ 9-12 занятие

- 1.Имитация работы ног кролем на суше.
2. Ходьба и бег с приседанием до подбородка, опуская лицо в воду с различными движениями рук
3. «Большой и маленький фонтан».
4. Выдохи в воду, опуская лицо.
- 5.Лежание на груди, опуская лицо в воду.
- 6.Игра «Водолазы», «Кто быстрее соберет», «Достань шайбу» - 1-2 игры на занятии.
- 7.Движения ногами как при плавании способом кроль на груди у поручня, с доской, лицо в воде
- 8.Лежание на спине с помощью взрослого.
9. Свободное плавание.
- 10.Индивидуальная работа.

№ 13-16 занятие

1. Игра «Изобрази животное»

2. Ходьба в приседе – по сигналу выдох в воду.
3. Упражнения на лежание и всплытие на груди.
4. Игры: «У кого смешнее рожица», «Водолазы» по 1 игре за занятие.
5. Лежание на спине.
6. Свободное плавание.
7. Индивидуальная работа.

№ 17-20 занятие

1. Виды передвижений по ориентирам.
2. Выдохи в воду «У кого больше пузырей», «Кто дольше» - 3-4 выдоха подряд.
3. Упражнение «Буксир».
4. Скольжение на груди с плавательной доской.
5. «Звездочка» на груди.
6. Лежание на спине с поддержкой.
7. Игры: «Насос», «Успей спрятаться» - по 1-2 игры на занятии.
8. Свободное плавание.
9. Индивидуальная работа.

№ 21-24 занятие

1. Виды передвижений.
2. Выдохи в воду, опуская лицо.
3. Движения ногами как при плавании способом кроль на груди у поручня, с доской, лицо в воде.
4. «Звездочка» на груди, «Поплавок».
5. «Звездочка» на спине с поддержкой.
6. Выдохи в воду.
7. Свободное плавание.
8. Индивидуальная работа.

№ 25-28 занятие

1. Виды передвижений.
2. Игра «Насос», «У кого больше пузырей», опуская лицо в воду.
3. Лежание на спине с поддержкой.
4. Движения ногами как при плавании способом кроль на груди у поручня, с доской, лицо в воде.
5. Самостоятельное плавание – произвольным способом.
6. Свободное плавание.
7. Индивидуальная работа.

№ 28-32 занятие

1. Различные виды ходьбы, бега.
2. Выдохи в воду, опуская лицо.
3. «Звездочка» на груди, на спине, «Поплавок».
4. Показ облегченного способа плавания кролем на груди на задержке дыхания.
5. Контрольные нормативы.
6. Игры «Ловишка с мячом», «Поезд в тоннель», «Карусель», «Жучок-паучок» - 1-2 игры на занятии.
7. Свободное плавание.
8. Контрольные упражнения

№ 33-34 занятие

1. Различные виды ходьбы, бега со сменой темпа.
2. Игры: «Насос», «Караси и щука», «Лягушата», «Пройди сквозь обруч» - 1-2 игры на занятии.
3. «Звездочка» на груди, на спине, «Поплавок».
4. Движения ногами как при плавании способом кроль на груди у поручня, с доской, лицо в воде.
5. Самостоятельное плавание – произвольным способом.
6. Контрольные упражнения.
7. Свободное плавание.
8. Наблюдения.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Основные условия и средства обучения.

При бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности занятий и страховки детей во время плавания:

- плавательные доски;

- нарукавники.

Имеются пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий:

-картотеки: -игр (Приложение 1);

- стихов;

- упражнений на дыхание;

- релаксацию;

- массажа

- картинки с упражнениями и стилями плавания

- надувные игрушки;

- резиновые и пластмассовые игрушки;

- мелкие тонущие игрушки,

- мячи разного размера;
- лейки, обручи;
- игрушки для дыхания;
- пенопластовые палки;

Игрушки позволяют разнообразить упражнения, повышают их эмоциональную насыщенность. Они яркие, разноцветные, привлекают детей к занятиям и играм на воде. Вспомогательные средства: ласты, доски, пенопластовые палки помогают быстрее освоить движения руками и ногами.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бородич Л.А. Назарова Р.Д. «Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков» - М.: Просвещение, 1988.
2. Егоров Б.Б. Ведерникова О.Б. Яковлева А.В. Зайцева Т.Д, Панова Г.И. Пересадина Ю.Е. «Оздоровительный комплекс в детском саду» - М., 2004
3. Канидова В.И. «Развивающее обучение на занятиях по плаванию в детском саду» Московский институт повышения квалификации работников образования учебно-методическая лаборатория по дошкольному образованию, 2002.
4. Осокина Т.И. «Как научить детей плавать». - М.: Просвещение, 1985.
5. Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. Богина Т.Л. «Обучение плаванию в детском саду». – М., Просвещение, 1991.
6. Пищикова Н.Г. «Обучение детей дошкольного возраста». – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008.
7. Протченко Т.А. Семенов Ю.А. «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников»: Практическое пособие. – М.: Айрис – прес, 2003.
8. Рыбак М.В. «Плавай, как мы! – М., Обруч. 2014.
9. Соколова Н.Г. «Плавание и здоровье малыша». - Ростов н/Дону: Феникс, 2007.
10. Ежемесячный научно – методический журнал «Дошкольное воспитание» №3, 2009