

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – Детский сад «Рябинка» г. Салехард**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического
совета протокол №6 от 18.05.2023

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ ЦРР детский сад
«Рябинка» г. Салехард

Д.П. Тихонова



**Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная
программа физкультурно-спортивной направленности для
дошкольного возраста 4-7 лет «Дельфиненок»**

возраст детей: от 4 до 7 лет
срок реализации – 8 месяцев
составила: Буторина Валентина
Владимировна,
инструктор по физической
культуре

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Учебный план	6
Содержание обучения	7
Календарный график	7
Перспективное планирование	7
Оценочные и методические материалы	10
Библиографический список	13

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность

Плавание - как средство физического развития и оздоровления широко рекомендуется для работы с дошкольниками (Т.С. Козаковцева, 1984; А.Д. Котляров, 1989; Т.И. Осокина, 1986; 1991; Н.Ж. Булгакова, 2001).

Специальными исследованиями А.Я.Тихонова и др. было установлено, что дозированные занятия в бассейне при температуре воды 27градусов способствуют тем же изменениям в системе терморегуляции, которые наблюдаются при акклиматизации людей, длительно работающих в условиях Севера. Наряду с этим пребывание в воде оказывает гигиеническое влияние на кожный покров, массируя внутренние органы и расслабляя мышцы.

Программой предусмотрено освоение детьми элементов плавания, упражнений аквааэробики. Сопротивление массы воды является естественным «отягощением», повышающим преодолевающее напряжение мышц. Аквааэробика доступна всем, кто не умеет плавать и панически боится воды, что не редко отмечается у детей дошкольного возраста. Бег, прыжковые упражнения, элементы гимнастики и имитация движений рук пловца («мельница» кроля, движения брасса (вперед и в стороны), взмахи руками в стиле баттерфляй) помогут привыкнуть к воде и послужат подводными упражнениями в освоении элементов плавания.

Программа составлена в соответствии с требованиями:

ФГОС ДО

Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании»,
Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р,

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.20г. №28.

Отличительные особенности

Данная программа предусматривает максимальное пребывание детей в воде в движении. Основное направление – аквааэробика с освоением элементов плавания. Структура занятий отличается от традиционно предлагаемых

программ по обучению плаванию и предполагает вариативные формы проведения. Все части занятия проводиться в воде.

Адресат программы: дети дошкольного возраста от 4 до 7 лет

Цель: создание условий для оздоровления, закаливания детского организма средствами двигательной активности в воде.

Задачи

Обучающие: содействовать освоению упражнений аквааэробики и элементов плавания;

Развивающие: создать условия для развития первичных навыков поведения в воде.

Воспитательные: способствовать воспитанию у детей навыков здорового образа жизни, культуры к занятиям двигательной активностью в водной среде;

приобщать к здоровому образу жизни и создавать положительный эмоциональный настрой;

Оздоровительные: сохранение и укрепление здоровья, закаливание организма и повышение его адаптационных возможностей к неблагоприятному воздействию температурных колебаний и высокой влажности воздуха.

Условия реализации программы:

Данная программа предусматривает максимальное пребывание детей в воде в движении. Структура занятий отличается от традиционно предлагаемых программ по обучению плаванию. Все части занятия проводиться в воде: вводная (выполнение различных видов ходьбы, бег, подскоки, прыжки; подвижные игры); основная часть (аквааэробика - комплекс общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов с музыкальным сопровождением и без, в зависимости от периода обучения и уровня освоения двигательных навыков; заключительная (подвижные игры, упражнения на дыхание).

Структура занятий

Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
Различные виды ходьбы, бега в сюжетно-игровой форме. Подводящие упражнения для плавания.	Выполнение музыкально-ритмических упражнений под музыкальное сопровождение с предметами и без предметов. Элементы плавания в игровой форме.	Подвижные игры, игры с плавающими предметами, игрушками.

Детям дается представление об аквааэробике, как о виде двигательной активности в водной среде и средстве укрепления здоровья. Решаются **задачи** по формированию двигательного навыка в ситуации нестабильности (*водная среда*), развитию чувства ритма, согласованность движений. Дети учатся выполнять упражнения аквааэробики под музыкальное сопровождение на суше, в водной среде согласно музыкальному ритму. Формируется осознанное отношение к выполнению упражнений.

Далее закрепляются навыки, двигательный опыт, полученные в период первого этапа. Упражнения усложняются, объединяются в единую композицию. Выполнение упражнений становятся интенсивными, точными, удерживая равновесие.

Материально-техническая база:

бассейн

оборудование: резиновые кольца 38 шт.

пластмассовые кольца 38 шт.

обручи 19 шт.

лейки 19 шт.

ведра 19 шт.

мячи 20 шт.

магнитофон 1 шт.

аудиозаписи

Методическое обеспечение: практическое пособие «Как научить ребенка плавать», И.В. Сидорова; практическое пособие «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников», Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов; «Обучение плаванию в детском саду», Т.И. Осокина, Москва, Просвещение, 1991г.;

Планируемые результаты

4-5 лет: умеет держать равновесие тела при передвижении в водном пространстве; выполняет упражнения аквааэробики под музыкальное сопровождение; выполняет элементы плавания – задержка дыхания, выдох в воду, погружение в воду с головой, плышет с использованием опоры (доска, нудлс), элементы художественного плавания (встать в круг, ходьба по кругу, смыкаться, размыкаться).

5-6 лет

Выполняет упражнения аквааэробики индивидуально и в связке, удерживая равновесие при выполнении простых и усложненных упражнений с предметом и без предмета; выполняет элементы художественного плавания. (круг – шеренга – круг – врассыпную)

Умеет выполнять движения, упражнения в воде, необходимые для плавания;

Способен раскрепощаться в воде, проявлять радость и получать удовольствия от движений в воде, элементы художественного плавания (круг, шеренги, шахматный порядок, смыкаться, размыкаться, выполнять движения под музыкальное сопровождение).

6-7 лет

Выполняет упражнения аквааэробики ритмично с предметами и без предметов, удерживая равновесие; выполняет элементы художественного плавания грациозно, ритмично, выполняя движения при перестроении (круг – шеренга – круг – врассыпную).

Владеет элементами плавания: выдох, задержка дыхания, погружение, скольжение, плавание с опорой и без свободного стиля от бортика до бортика;

элементы художественного плавания (круг, шеренги, шахматный порядок, смыкаться, размыкаться, выполнять движения под музыкальное сопровождение одной \ двумя группами синхронно).

Раскрепощен в воде, проявляет радость от движений в воде.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Количество часов в неделю/месяц/год: 1/4/36

Продолжительность занятия (минут): 20/25/30

Форма проведения: групповая

Максимальное количество воспитанников: 18

Срок реализации программы - 8 месяцев

Содержание	Общее количество часов	Теория	Практика	Форма аттестации
Аквааэробика				
Познавательный блок: что такое аквааэробика.	1	0,5	0,5	Наблюдение
Разучивание и выполнение упражнений без предметов	5	1	4	Наблюдение
Разучивание и выполнение упражнений с малой гимнастической палкой	5	-	5	Наблюдение
Разучивание и выполнение упражнений с кольцом	5	-	5	Наблюдение
Разучивание и выполнение упражнений с мячом	4	-	4	Наблюдение
Разучивание и выполнение упражнений с игрушкой	3		3	
Игровое занятие (диагностическое)	1	-	1	Наблюдение и анализ выполненных упражнений
Элементы плавания				
Виды плавания, история.	0,5	0,5	-	Наблюдение
Упражнения для ознакомительного плавания	2		2	Наблюдение
Упражнения на погружения в воду и дыхание	2		2	Наблюдение
Скольжение на груди, спине с работой ног, рук с опорой и без опоры.	3,5		3,5	Наблюдение
Упражнения: «Звезда», «Поплавок», «Торпеда».	2		2	Наблюдение
				Наблюдение
Художественное плавание				
Упражнения перестроения	1	-	1	Наблюдение
Композиции под музыкальное сопровождение	1	-	1	Наблюдение
Итого	36 часов			

3. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Раздел I Акваэробика

Теория. Понятие «Акваэробика». Ее значение для сохранения, укрепления здоровья, развития физических качеств.

Практика. Освоение упражнений акваэробики на суше и в воде с предметами и без предметов: ходьба, ходьба с одноименным движением рук. Приставные шаги, наклоны, повороты, движения руками, ногами под водой. Прыжковые упражнения.

Раздел II. Освоение элементов плавания

Теория. Плавание, его влияние на здоровье, закаливание организма. Виды плавания.

Практика. Подводящие упражнения. Элементы плавания: упражнения на дыхание, работа рук, ног у бортика, в воде, с использованием плавающих поддерживающих средств: нудлс, доска.

Раздел III Художественное плавание

Теория: знакомство с видом двигательной активности в воде «Фигурное плавание», просмотр фото \видеоматериалов.

Практика: обучение движениям: различные виды ходьбы, перестроения, построение фигур из шеренги, колонны. Композиции под музыкальное сопровождение.

Каждое четвертое занятие месяца – игровое сюжетное занятие.

Два раза в год – аквадискотека.

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных недель	Режим занятий
8 месяцев	01.10.2023	31.05.2024	36	36	Вторая половина дня

5. ПЕРЕСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Месяц\ занятие	Темы занятий	Форма аттестации
ОКТАБРЬ Комплекс без предметов		
1 занятие 2 занятие	Знакомство с правилами безопасного поведения в водной среде. Техника безопасности Обучение передвижениям в воде различными способами; Выполнение базовых упражнений по акваэробике. Знакомство с атрибутами, необходимыми для, а\аэробики и плавания. Игры в воде.	Наблюдение

3 занятие	Упражнения для равновесия и координации движений; Базовые упражнения по аквааэробике на суше и в воде. Элементов плавания: дыхание, погружение в воду до плеч. Игры в воде.	Наблюдение
4 занятие	Сюжетное занятие «Морские истории»	-
НОЯБРЬ		
Комплекс с малым обручем		
5 занятие 6 занятие	Упражнения аквааэробики на суше и в воде с обручем. Подводящие упражнения для освоения плавания «с опорой и без»: выдох в воду, задержка дыхания, согласование движений рук, ног, лежание на спине, на груди с плавающей опорой. Игры в воде.	Наблюдение
7 занятие	Упражнения аквааэробики с обручем. Освоение элементов плавания: дыхание, погружение в воду до плеч, скольжение с плавающей опорой (погружение лица). Элементы художественного плавания. Игры в воде.	Наблюдение
8 занятие	Сюжетное занятие «1.2.3.4,5– будем с цифрами играть»	
ДЕКАБРЬ		
Комплекс с малой гимнастической палкой. Художественное плавание		
9 занятие 10 занятие	Упражнения аквааэробики с гимнастической палкой: ходьба, приставные шаги, повороты, погружения. Освоение новых упражнений. Игры в воде	Наблюдение
11 занятие	Упражнения аквааэробики: ходьба, приставные шаги, повороты, подскоки, прыжки, погружения (техника). Освоение элементов плавания: скольжение с опорой, без опоры, работа ног у бортика и при плавании. Элементы художественного плавания (круг, перестроения, погружения) под музыкальное сопровождение. Игры в воде.	Наблюдение
12 занятие	Сюжетное занятие «Новогодняя сказка»	
ЯНВАРЬ		
Комплекс без предметов		
13 занятие 14 занятие	Упражнения аквааэробики на суше и в воде: ходьба, приставные шаги, повороты, подскоки, прыжки, наклоны в сторону, вперёд. Освоение элементов плавания: скольжение, кроль с использованием доски (отработка техники – гребковые движения одной рукой). Игры в воде.	Наблюдение
15 занятие	Упражнения аквааэробики: техника выполнения, связка упражнений под музыкальное сопровождение. Освоение элементов плавания: дыхание, погружение в воду до плеч, погружение лица в воду. Работа ногами, лежа на животе у бортика и опираясь на доску, упражнения рук у бортика, кроль с доской. Игры в воде. Аквадискотека	Наблюдение
16 занятие	Сюжетное занятие «Морские спасатели»	

ФЕВРАЛЬ		
Комплекс с мячом		
17 занятие 18 занятие	Упражнения аквааэробики с мячом: техника выполнения элементов, связка упражнений, темп под музыкальный файл. Освоение элементов плавания: плавание с плав средствами (доски, нудлс) погружение в воду с одновременной работой ног, лежание на спине. Игры в воде.	Наблюдение
19 занятие	Упражнения аквааэробики с мячом. Освоение элементов плавания: игровое упражнение «Буксир», «Насос». Плавание с плав средством на спине. упражнения. Игры в воде.	Наблюдение
20 занятие	Сюжетное занятие «Приключения Кота Матроскина»	
МАРТ		
Комплекс с малым кольцом		
Художественное плавание		
21 занятие 22 занятие	Упражнения аквааэробики с кольцом. Освоение элементов плавания: дыхание, погружение в воду до плеч, погружение лица в воду. Скольжение на груди, на спине с опорой, без опоры. Свободное плавание. Игры в воде.	Наблюдение
23 занятие	Упражнения аквааэробики с кольцом, техника выполнения, связка, темп. Художественное плавание: круг, цепочка, шеренги. Игры в воде.	Наблюдение
24 занятие	Сюжетное занятие «Африка»	
АПРЕЛЬ		
Комплекс с игрушками		
25 занятие 26 занятие	Упражнения аквааэробики с игрушками. Игры в воде с элементами плавания. Свободное плавание, игры под музыку.	Наблюдение
27 занятие	Упражнения аквааэробики в воде с игрушками. Игры-эстафеты с элементами плавания. Свободное плавание	Наблюдение
28 занятие	Сюжетное занятие «Праздник Дельфинов»	
МАЙ		
Комплекс с предметами по выбору детей		
Художественное плавание		
29 занятие 30 занятие	Итоговое игровое Упражнения аквааэробики Плавание Игры в воде	Наблюдение
31 занятие 32 занятие	Выполнение упражнений аквааэробики с предметом. Плавание: «Морские спасатели» (игры, игровые упражнения).	Наблюдение
33 занятие 34 занятие	Игровые упражнения «Звезда», «Поплавок». Игры в воде: «Морской бой». Свободное плавание с плав.средствами.	Наблюдение
35 занятие 36 занятие	Выполнение упражнений аквааэробики без предметов. Аквадискоотека	Наблюдение

6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка освоения детьми упражнений аквааэробики, элементов плавания и художественного плавания производится в начале и в конце учебного года в форме педагогической диагностики в форме наблюдений, игровых заданий, итогового игрового занятия.

Плавание

Ребенку предлагается выполнить следующие задания:

Описание упражнений	4-5	5-6	6-7
Самостоятельно погрузиться в воду с головой.	+	+	+
Собрать со дна предметы с погружением.		+	+
В воде: задержать дыхание \ выполнить выдох.		+	+
Проплыть с плавающей опорой	+	+	+
Оттолкнуться, выполнить скольжение на животе\ спине, вернуться с работой ног, руки вытянуты.		+	+

Художественное плавание

Группа выполняет задания по названию педагогом упражнений:

Описание упражнений	4-5	5-6	6-7
Соединиться в круг из разных точек площади чаши.	+	+	+
Смыкание, размыкание в круг, из круга.	+	+	+
Выполнить спираль группой.		+	+
Выполнить расческу шеренгами.		+	+
Самостоятельное творчество под музыку.	+	+	+

Аквааэробика

Группа выполняет комплекс по показу под музыкальное сопровождение. Примерные упражнения

Описание упражнений	4-5	5-6	6-7
Ходьба + одноименное движение руками	+	+	+
Выпады вправо, влево, вперед.	+	+	+
Погружение по плечи с движением рук в стороны.	+	+	+
Прыжковые упражнения	+	+	+
Самостоятельное творчество под музыку.	+	+	+

Критерии оценивания:

3 балла – выполняет уверенно.

2 балла – выполняет задание с небольшими неточностями.

1 балл – выполняет задание с затруднением.

Инструктор по физкультуре проводит анализ результатов педагогической диагностики, сравнивая два периода: начало и конец года.

Диагностическая карта

Возраст: 6-7 лет

Ф.И. ребенка	Выполняет погружение в воду\ с задержкой дыхания		Выполняет скольжение на животе\спине		Соединяет элементы плавания в единый двигательный цикл.		Выполняет элементы аквааэробики, в полной амплитуде.		Выполняет упражнения художественного плавания под музыкальное сопровождение.	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года

Диагностическая карта

Возраст: 5-6 лет

Ф.И. ребенка	Выполняет погружение в воду\ с задержкой дыхания, с выдохом.		Выполняет скольжение на животе\спине.		Соединяет элементы плавания в единый двигательный цикл.		Выполняет элементы аквааэробики, в полной амплитуде.		Выполняет упражнения художественного плавания под музыкальное сопровождение (схождение, расхождение в круг, расческа, спираль).	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года

Диагностическая карта

Возраст: 6-7 лет

Ф.И. ребенка	Выполняет погружение в воду\ с задержкой дыхания, с выдохом.		Выполняет скольжение на животе\спине\ с работой ног, рук.		Соединяет элементы плавания в единый двигательный цикл.		Выполняет элементы аквааэробики, в полной амплитуде.		Выполняет упражнения художественного плавания под музыкальное сопровождение (схождение, расхождение в круг, расческа,	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года

									спираль, погружение вводу группой, выход).	
Ф.И. ребенка	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года

Методическое обеспечение: практическое пособие «Как научить ребенка плавать», И.В. Сидорова; практическое пособие «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников», Т.А, Протченко, Ю.А. Семенов; «Обучение плаванию в детском саду», Т.И. Осокина, Москва, Просвещение, 1991г.;

Библиографический список

1. «Коррекция нарушений осанки у дошкольников», методические рекомендации; научный редактор Г.А. Халемский, Санкт-Петербурог, «Детство-пресс», 2001;
2. «Обучение плаванию в детском саду», Т.И. Осокина, Москва, Просвещение, 1991;
3. «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях» М.Н. Кузнецова, Москва, АРКТИ, 2002;
4. «Учимся плавать», ДВ №6/2005, А.Котляров, Уральская государственная академия физической культуры;
5. «Маленький дельфин», Н.А. Большакова, Москва, АРКТИ, 2005;
6. «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников», Т.А. Протченко, Москва, АЙРИС ПРЕСС, 2003.