

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 162 «Олимпия»  
городского округа Тольятти  
Самарская область

Принята:  
Решением педагогического совета  
Протокол № 1 от 31.08.2017

Утверждена:  
Заведующий МБУ детский сад  
№162 «Олимпия»  
Пунченко С.А.  
Приказ №202-ОД от 31.08.2017

Дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности для детей  
дошкольного возраста.

**«Русалочка»**

**(3-4 лет)**

**Автор: Елизарова И.В.**

городской округ Тольятти

2017-2018 учебный год

## **Пояснительная записка**

### **Актуальность**

Одно из основных направлений работы образовательной деятельности детского сада №162 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. Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укрепления здоровья дошкольников. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой.

Однако в настоящее время плавательная подготовленность населения России еще очень низка, как среди взрослых, так и среди детей. По данным Госкомитета России, до 15% несчастных случаев на воде происходят с детьми в возрасте до 14 лет. Среди всех несчастных случаев с летальным исходом наибольший процент составляет гибель на воде – 30%. Причем первый пик несчастных случаев на воде приходится на возраст 4-9 лет.

Несмотря на предусмотренное 1 занятие по обучению плаванию дошкольников, далеко не все дети овладевают навыком плавания после прохождения курса обучения по программе и далеко не все приобретают этот навык в последующие годы.

При начальном обучении плаванию применяются облегченные и неспортивные способы. Традиционно по сей день для начального обучения широко используется параллельно-последовательное освоение двух сходных по структуре способов плавания: кроля на груди и кроля на спине. Многолетний опыт работы показал, что на начальном этапе обучения овладение кролем оказалось для детей трудным. Бывают случаи, когда ребенок никак не может овладеть каким-либо способом, а другой схватывает без затруднений и быстро. Склонность ребенка к тому или иному способу плавания надо обязательно учитывать наряду с его индивидуальными данными и поддерживать. Необходимо позволить ребенку учиться тому способу, который ему нравится больше, в этом случае и результаты обучения будут лучше. Данная программа предусматривает с первого занятия обучение одновременно всем спортивным и неспортивным способам плавания, методика предусматривает упражнения, помогающие ребенку быстро освоиться в водной среде и овладеть техникой различных способов плавания.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что каждый ребенок должен преодолеть чувство страха и неуверенности, при занятии плаванием, применить элементы творчества в двигательной сфере.

**Основное направление программы** - физкультурно-спортивное, здоровьесбережение, получение основных навыков плавательных движений и умение применять их при выполнении более сложных координационных упражнений.

**Новизна** в отличие от содержания основной образовательной программы МБУ детского сада №162 в рамках решения физкультурно-оздоровительных задач данная Программа направлена на работу с детьми, владеющими элементарными навыками плавания (умение держаться на воде и прочие), на освоение сложно координированных движений и упражнений на воде и под водой, на обучение прикладным видам спортивного плавания, с использованием нетрадиционных средств в обучении плаванию.

**Особенностью данной программы является** то, что особое внимание уделяется целесообразности и эффективности использования нетрадиционных средств в обучении плаванию (акваэробика; обучение элементам синхронного плавания; упражнения релаксации, упражнения-имитации, игровые упражнения с использованием вспомогательного оборудования; использование ИКТ в обучении плаванию). Занятия включают общеразвивающие упражнения для различных групп мышц, элементы танца и музыкально-ритмические движения, использование нестандартного оборудования, вспомогательных устройств (ласты, калабашки, нудлы, маски, трубки для дыхания и др.), применение разнообразных стилей плавания (брасс, батерфляй).

Весь этот комплекс воздействия формирует у детей координацию движений, способствует быстрому и рациональному овладению двигательных навыков, а также содействует развитию интереса детей к занятиям плаванием.

### **Целевая направленность и основные задачи**

**Цель:** сформировать у детей эмоционально-положительное отношение к занятиям на воде, способствовать укреплению физического и психического здоровья дошкольников, формировать потребность к здоровому образу жизни.

### **Задачи обучения плаванию для детей 3-4 лет :**

1. Адаптировать детей к водному пространству.
2. Приобщать малышей к плаванию.
3. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
4. Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.
5. Формировать «дыхательное удовольствие».
6. Формировать гигиенические навыки:
7. Учить правилам поведения на воде.

## **Ожидаемые результаты**

### **О чём узнают дети**

Дети познакомятся с доступными их пониманию свойствами воды: мокрая, прохладная, ласковая и прочее. Дети освоят простейшие правила поведения на воде; осторожно ходить по обходным дорожкам; спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора и самостоятельно; не толкаться и не торопить впереди идущего; слушать и выполнять все указания инструктора. Становятся самостоятельнее и увереннее в движениях и действиях.

### **Что освоят дети**

Дети научатся, не боясь входить в воду и выходить из воды; свободно передвигаться в водном пространстве; задерживать дыхание (на вдохе); выполнять погружение, и выдох в воду; лежание на поверхности воды; скользить с надувным кругом и без него; научатся работать ногами кролем; ознакомятся с облегчённым способом плавания.

Постепенно научатся самостоятельно раздеваться и одеваться в определенной последовательности; мыться под душем, пользуясь мылом и губкой; насухо вытираться.

### **Упражнения и игры.**

«Цапля», «Паровозик», «Самолет летит», «Краб», «Рак», «Крокодил», «Морские змеи», «Птички умываются», «Пройди через тоннель», «Подводная лодка», «Посмотри на рыбку», «Рыбки песенки поют», «Бегемотики», «Фонтан», «Дельфинчики», «Звезда», «Лодочка», «Пузырь», «Рыбка», «Дождик», «Карусели», «Мы в аквапарке», «Щука и рыба», «Оса», «Усатый сом», «Найди клад», «Сердитая рыбка», «Жучок — паучок», «Затейники».

### **Тестовые задания (мониторинг)**

1. Разнообразные способы передвижения в воде.

2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.
3. Выдохи в воду.
4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног.

### **Принципы программы:**

1. Принцип дифференцированного подхода к детям.
2. Принцип индивидуализации процесса обучения.
3. Принцип преемственности ДООУ и семьи в вопросах обучения детей плаванию и закаливания.
4. Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
5. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).
6. Принцип сознательности и активности.
7. Принцип наглядности.

### **Методы и приемы:**

- показ, разучивание, имитация упражнений;
- использование средств наглядности;
- исправление ошибок;
- подвижные игры на суше и в воде и другие игровые приемы;
- индивидуальная страховка и помощь;
- круговая тренировка;
- оценка (самооценка) двигательных действий;
- соревновательный эффект;
- контрольные задания.

**Уровень образования:** дошкольный

**Направленность дополнительной образовательной программы «Русалочка»:** физкультурно-спортивная

**Возраст детей:** 3-4 года

**Сроки реализации программы** – 1 год.

**Формы и режим занятий.** Содержание программы ориентировано на детские группы в количестве от 10 до 12 человек.

Ведущей формой организации обучения является групповая и подгрупповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

### **Программа состоит из 1 этапа обучения:**

Упражнения первого этапа обучения используются на занятиях с детьми 3-5 лет. Поскольку занятия с детьми указанного возраста носят общеразвивающий, оздоровительный характер, элементы обучения плаванию присутствуют не как обязательные, а как возможные для тех, кто хочет (а значит, готов) их выполнить. Обучение упражнениям на бортике в этом возрасте можно рассматриваются как гимнастические упражнения определенной направленности. Движения, которые ребенок научится выполнять сегодня, пригодятся ему при освоении программы обучения плаванию чуть позже, но они способствуют повешению уровня культуры движения, решают задачу общего развития, укрепления организма ребенка.

### **Требования к качеству освоения программного материала**

#### **1. Знать и иметь представление:**

-о правилах поведения на воде, о причинах возникновения травм во время занятий плаванием, профилактике травматизма, о плавательной подготовке и её связи с развитием физических качеств; о водных видах

спорта, о рыбах и животных обитающих в воде, о морском транспорте, о строении тела человека и др.

## 2. Уметь:

- не боясь входить в воду и выходить из воды; свободно передвигаться в водном пространстве; задерживать дыхание (на вдохе); выполнять погружение, и выдох в воду; лежание на поверхности воды; скользить с надувным кругом и без него; работать ногами кролем.

### Способы проверки ожидаемого результата

Критерии	Показатели	Методы
1. Потребность в познании.	1.1. Знания названий атрибутов для плавания, правил поведения в бассейне и на открытой воде. 1.2. Знание способов и стилей плавания, водных видов спорта.	Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний.
2. Потребность заниматься.	2.1. Посещаемость занятий. 2.2. Активность на занятиях.	Анализ журнала посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения.
3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками	3.1. Активное участие в спортивной жизни ДООУ и в городских мероприятиях. 3.2. Умение исправить ошибки в элементах у себя и	Игровой метод, мотивация, личный пример, метод одобрения.

	у своих сверстников.	
4. Опыт ЗОЖ.	4.1. Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях.	Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример.

### **3. Демонстрировать уровень плавательной подготовленности:**

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 2 раза в год (сентябрь, май) в виде контрольных упражнений

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Погружение лица в воду.
	Погружение головы в воду.
Продвижение в воде	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
	Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
	Упражнение «Крокодилчик».
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Прыжки в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.
	Скользить по поверхности воды.

**Формами подведения итогов** реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей в каждой возрастной группе;
- спортивные развлечения и праздники на воде;
- спартакиада дошкольников по плаванию (на базе прогимназии) .

## **Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей «Русалочка»**

### **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 видеоматериалов для теоретических занятий.
6. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
7. Картотека игр и упражнений на воде.
8. Комплексы дыхательных упражнений.
9. Комплексы упражнений с элементами акваэробики и синхронного плавания.
10. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

### **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. Нарукавники.
6. Очки для плавания.
7. Поролоновые палки (нудолсы).
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи плавающие и с грузом.
10. Шест.
11. Поплавки цветные (флажки) .

12. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.

13. Музыкальный плеер.

14. Диски с музыкальными композициями.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2 младшая группа (3-4 года)

Тема	Часы
Техника безопасности	1
Теория + Практика	29
Итого	30

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Срок прохождения учебной темы	Тема	Кол-во часов на тему
1	1 неделя октября	Введение. Правила поведения на воде.	1
2	2 неделя октября	Вход в воду. Знакомство со свойствами воды.	1
3	3 неделя октября	Передвижения в воде (уровень воды 30 см.)	1
4	4 неделя октября	Самостоятельный вход в воду. Игры с плавающими игрушками.	1
5	1 неделя ноября	Передвижения в воде. Знакомство с сопротивлением воды (уровень воды 60 см.)	1
6	2 неделя ноября	Передвижения в воде. Упражнения в ходьбе.	1
7	3 неделя ноября	Передвижения в воде под музыку. Упражнения в беге.	1
8	4 неделя ноября	Передвижения в воде под музыку. Упражнения в прыжках.	1
9-10	1-2 недели декабря	Передвижения по дну бассейна на руках. Учить выпрямлять ноги в воде.	2
11	3 неделя декабря	Погружение в воду. Учить не бояться воды. Элементы акваэробики	1

12-13	4 неделя декабря 3 неделя января	Погружение в воду горизонтально и вертикально (опускать лицо; упр. «островки»).	2
14-15	4 неделя января 1 неделя февраля	Погружение в воду с головой с задержкой дыхания. Элементы аквааэробики	2
16	2 неделя февраля	Ныряние. Подныривание под предметы.	1
17	3 неделя февраля	Ныряние. Учить доставать игрушки со дна бассейна.	1
18	4 неделя февраля	Выдох в воду («дуем на воду»). Танцевально-ритмические элементы	1
19-20	1-2 недели марта	Выдох с погружением в воду. Танцевально-ритмические элементы	2
21-22	3-4 недели марта	Обучение попеременному движению ног (плавание в стиле «кроль» на животе, на спине)	2
23	1 неделя апреля	Передвижения по дну бассейна с движениями ног в стиле «кроль». Танцевально-ритмические элементы	1
24-25	2-3 недели апреля	Лежание на воде. Элементы аквааэробики	2
26-27	4 неделя апреля 1 неделя мая	Всплывание. Элементы аквааэробики	2
28	2 неделя мая	Элементы скольжения (буксировка) Музыкально-ритмическая композиция «Цветы»	1
29	3 неделя мая	Плавание с помощью удерживающих средств. Музыкально-ритмическая композиция «Цветы»	1
30	4 неделя мая	Открытый урок. Свободное плавание.	1
	<b>ИТОГО</b>		<b>30 часов</b>

## **Содержание программы**

### ***Техника безопасности***

Ознакомление с правилами поведения в бассейне. Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками. Посещение занятий старших групп.

### ***Теория***

Использование художественного слова: потешки, стихи, сказки («Водичка, водичка... », «Дождик, дождик пуше», «Кораблик» А. Барто, «Мойдодыр» К. И. Чуковский и др.) - психологической настрой.

Расширение представлений о купании, плавании: беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, энциклопедиях, фотографий, просмотр мультфильмов «Крошка Енот», «Медвежонок Умка», «Русалочка» и др.

Изготовление вместе с воспитателями и родителями поделок на водную тему.

Реализация проекта в группе: «Где живет водичка? ».

### ***Практика***

Упражнения для специальной подготовки.

Спуск в бассейн с поддержкой и без.

Освоение различных способов передвижения (бег, ходьба, прыжки) в зале сухого плавания, упражнения для ОФП.

Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами, с различными движениями рук и т. д.

Игры на освоение передвижений в воде: «Змейка», «Паровозик», «Карусели», «Лягушата», «Лодочка с веслами», «Цапли» и др.

Передвижения по бассейну вдоль границ, по кругу, враспынную.

Действия с предметами: обручем, мячом, плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными).

Игры для ознакомления со свойствами воды: «Маленькие и большие ножки», «Солнышко и дождик», «Лодочки», «Волны на море» и др.

Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду, с образованием «пузырей», дуть на воду.

Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Пружинка», «Мячик», «Тишина», «Уточки моют носик» и др.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: («Воздушный шар», «Дует, дует ветерок», «Сердитая кошка» и др.).

Упражнения на дыхание в воде: «горячий чай», «дуй на игрушку», «быстрые лодочки» и др.

Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания («медуза», «звездочка на груди», «поплавок»); движений ног как при плавании способом кроль.

Техника работы ног как при плавании способом кроль (из исходного положения сидя, лежа). Игры: «Фонтан», «Моторчики».

Выполнение умеренных по интенсивности физических упражнений в воде под музыку. Танцевально-ритмическая композиция «Цветы»

Тестирование (контрольное упражнение).

Праздник на воде.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с.
2. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар – сауна: Методическое пособие/ Коллектив авторов, под ред. Б. Б. Егорова. - М. : Издательство «ГНОМ и Д», 2004.- 160 с.
3. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.
4. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М. : Просвещение, 1991.-159 с.
5. Программы начального обучения плаванию/ Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 1983.- 70 с.
6. Лоурэнс Д. М. Акваэробика. Упражнения в воде. М; 2000.
7. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96.
8. Рокосовская Л. Г. Обучение плаванию способом брасс. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 55.
9. Аскарлова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 38.
10. Есипова С. Н. Взаимодействие ДОУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.
11. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98.
12. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.

### **Литература для родителей.**

1. Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 1983.
2. Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. – М., 1977.
3. Левин Г. Плавание для малышей. – М., 1974.

4. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 1990.
5. Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания. – СПб. 1995.
6. Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» <http://www.vidod.edu.ru>