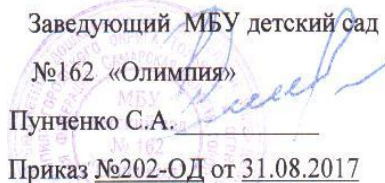


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 162 «Олимпия»  
городского округа Тольятти  
Самарская область

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»**

**(4-5 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 (аквааэробика; 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 дошкольников:**

1. Продолжать учить детей погружаться в воду и ориентироваться в ней.
2. Формировать навык горизонтального положения тела в воде.
3. Продолжать учить плавать облегченными способами.
4. Учить плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине.

5. Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции.
6. Способствовать повышению функциональных возможностей ССС и ДС.
7. Укреплять мышечный корсет ребенка.
8. Активизировать работу вестибулярного аппарата.
9. Формировать гигиенические навыки.

### **О чём узнают дети**

Дети выполняют игровые упражнения на воде в разном темпе, с разнообразными движениями рук и ног; свободно передвигаться в водном пространстве; учиться задерживать дыхание (на вдохе); выполнять погружение, и выдох в воду; лежание на поверхности воды на груди и спине (в нарукавниках); научатся работать ногами кролем (с плавательной доской); ознакомятся с облегчённым способом плавания.

Учатся дети раздеваться и одеваться в определенной последовательности; аккуратно складывать и вешать одежду; самостоятельно пользоваться полотенцем; последовательно вытирать части тела.

### **Что освоят дети**

Разнообразные способы передвижения по дну в согласовании с дыханием, движениями рук, погружения в воду с открыванием глаз под водой и доставанием предметов, выдохи в воду, лежание, скольжение на груди, спине, плавание при помощи движений ног способом кроль на груди, спине с плавательной доской; плавание облегченными способами.

Осваивают навыки личной гигиены; самостоятельно пользоваться полотенцем и мочалкой; раздеваются и одеваются в определенной последовательности; аккуратно складывают одежду.

### **Упражнения и игры.**

«Догони меня», «Телефон», «Насос», «Водолаз», «Аквалангисты», «Моторная лодка», «Торпеда», «Звездочка», «Стрелка», «Поплавок», «Винт», «Рыбак и рыбки», «Затейники», «Найди клад», «Сомбреро», «Веселые ребята», «Салки», «Море волнуется», «Удочка».

### **Тестовые задания (мониторинг)**

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.
2. Лежание на груди в нарукавниках и без них.
3. Лежание на спине в нарукавниках.
4. Плавание с плавательной доской при помощи движений ног способом кроль на груди.

### **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:** 4-5 лет

**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 2 этапов обучения:**

- На первом этапе осваиваются подготовительные упражнения

➤ На втором этапе осваиваются элементы спортивного плавания

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 (первый и второй этап) 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 повышению уровня культуры движения, решают задачу общего развития, укрепления организма ребенка.

**Основные задачи первого и второго года обучения (младший и средний дошкольный возраст):**

Уверенно и надежно чувствовать себя в воде, в условиях необычной для них среды, привить им привычку и любовь к пользованию водой. Научить передвигаться по дну бассейна, держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить), использовать удерживающие устройства, на короткое время, совершать вдох-выдох в воду, выполнять активные, произвольные движения на воде, элементы различных способов плавания, играть.

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения обязательного минимума содержания программы «Русалочка» воспитанники должны:

**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:

-выполнять подводящие и имитационные упражнения к различным способам плавания; выполнять вдох - выдох в воду; соблюдать правила игры на воде.

### 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. Умение самостоятельно организовать игры в воде, демонстрировать свои успехи другим сверстникам. 3.2. Активное участие в спортивной жизни ДОУ и в городских мероприятиях. 3.3. Умение исправить ошибки в элементах у себя и	Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения.

	у своих сверстников.	
4. Опыт ЗОЖ.	4.1. Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях. 4.2. Самообслуживание, гигиена.	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 (Таблица 1)

Таблица 1

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Пытаться проплыть тоннель.
	Подныривание под гимнастическую палку.
	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».
	Бег парами.
	Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок».
	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
	Прыжок ногами вперед.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

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

### Средняя группа (4-5 лет)

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	Передвижения в воде под музыку. Погружения в воду (по шею, опуская лицо).	1
3	3 неделя октября	Погружения в воду с головой. Элементы аквааэробики	1
4-5	4 неделя октября 1 неделя ноября	Погружения в воду. Открывание глаз в воде. Элементы аквааэробики	2
6	2 неделя ноября	Выдох в воду, погружая лицо в воду. Элементы аквааэробики	1

6	3 неделя ноября	Всплывание. Лежание в группировке («поплавок»). Музыкально-ритмическая композиция «Лягушата»	1
8-9	4 неделя ноября 1 неделя декабря	Лежание на груди («медуза», «звезда») Музыкально-ритмическая композиция «Лягушата»	2
10	2 неделя декабря	Смена безопорного положения («поплавок»)- («медуза», «стрела» - «звезда») Музыкально-ритмическая композиция «Лягушата»	1
11	3 неделя декабря	Лежание в воде на спине. Элементы синхронного плавания (руки)	1
12	4 неделя декабря	Свободное вращение в воде («винт») Элементы синхронного плавания (ноги)	1
13	3 неделя января	Нырание. Подныривание под предметы Элементы синхронного плавания (ноги)	1
14	4 неделя января	Скольжение. Обучение свободному падению в воду.	1
15-16	1-2 недели февраля	Скольжение. Обучение отталкиванию при скольжении (одновременно двумя ногами, одной ногой от стенки)	2
17	3 неделя февраля	Скольжение на груди. Комплекс аквааэробики «Веселые мячи»	1
18-19	4 неделя февраля 1 неделя марта	Скольжение на спине. Комплекс аквааэробики «Веселые мячи»	2
20	2 неделя марта	Скольжение на спине с переворотом на грудь и наоборот. Комплекс аквааэробики «Веселые мячи»	1
21-22	3-4 недели марта	Выдох в воду. Ритмичное чередование вдоха и выдоха (свободно передвигаясь, держась за поручень). ОРУ с нудолсами	2
23	1 неделя апреля	Обучение попеременному движению ног (плавание в стиле «кроль» на животе, на спине) ОРУ с нудолсами	1
24	2 неделя апреля	Передвижения по дну бассейна с движениями ног в стиле «кроль». ОРУ с нудолсами	1

25	3 неделя апреля	Плавание с помощью удерживающих средств. Комплекс аквааэробики «Лилии»	1
26-27	4 неделя апреля 1 неделя мая	Скольжение на груди с работой ног в стиле «кроль». Комплекс аквааэробики «Лилии»	2
28	2 неделя мая	Плавание в маске с дыхательной трубкой. Комплекс аквааэробики «Лилии»	1
29	3 неделя мая	Плавание комбинированным способом. Танцевальный флешмоб «Здоровье-здорово!»	1
30	4 неделя мая	Открытый урок. Свободное плавание.	1
	<b>ИТОГО</b>		<b>30 часов</b>

## Содержание программы

### *Техника безопасности*

Закрепление правил поведения в бассейне (через игровые ситуации).  
Посещение занятий детей старшей группы. Изучение схем, моделей, картинок, обозначающих правила поведения в бассейне. Просмотр видеофильма.

### *Теория*

Использование художественного слова: загадки, стихи, сказки.

Закрепление представлений о купании и плавании через рассматривание альбомов, иллюстраций, фотографий, энциклопедий; беседы, просмотр мультфильмов «Русалочка», «Приключение рыбки Немо» «Уроки тетушки Совы» и др.

Изготовление вместе с воспитателями и родителями игрушек и атрибутов для занятий плаванием, выполнения ОРУ на суше и в воде.

Ознакомление со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток, картин, кинофильмов, диафильмов).

Экскурсия во «Дворец спорта», посещение занятий детской спортивной школы.

Реализация проекта в группе: «Приключение капельки».

### ***Практика***

Упражнения для специальной подготовки.

Спуск в воду с последующим погружением, с выполнением заданий («крокодил», «лягушата», «рыбки плещутся»).

Упражнения для ОФП (строевые упражнения, ОРУ, направленные на укрепление всех групп мышц) в зале сухого плавания.

Передвижения в воде шагом: на носках, с высоким подниманием колена, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (например: руки к плечам) и т. д. Передвижения бегом: парами, «змейкой», со сменой темпа, чередуя с ходьбой. Передвижения прыжками: на двух ногах, на одной, с поворотом, прыжки вверх из воды и др.

Погружения под воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание, делать выдох в воду (однократный и многократный).

Открывание глаз в воде: «Кто спрятался в пруду?», «Достань игрушку» и др. игры и упражнения.

Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания: «Насос», «Ракета – самолет», «Сердитый еж» и др.

Упражнения на дыхание в воде: «Насос», «Качели», «Раз, два, три – пузыри» и др.

Обучение техники выполнения упражнений в зале сухого плавания (положение туловища, движение рук и ног).

Движения ног кролем: сидя в воде, руки упор сзади, в упоре лежа на животе (с выдохом в воду, держась за поручень).

Движения рук как при плавании способом кроль: у опоры, в движении (при ходьбе, беге, стоя на месте, «Мельница», «Пропеллер», «Лодка с веслами» и др.).

Игры для освоения передвижений в воде: «Невод», «Водолазы», «Торпеда», «Качалки», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Море волнуется», «Жучок – паучок» и др.

Акваэробика: ОРУ под музыку в воде (движения имитационного характера, подражание разным животным, комплексы упражнений: «Два пингвина», «Танец маленьких утят», «Веселые лягушки» и др.

Элементы синхронного плавания: мягкие руки, натянутые ноги, нахождение под водой.

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>