

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «МАМОНТЁНОК»

Принято на заседании
педагогического совета
протокол 24
от 30.05. 2023 г.

Утверждаю
Приказ № 70 от 30.05.2023 г.
Заведующий МБДОУ Детский сад
«Мамонтёнок»
О.П. Бекк.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«АКВАПУЗИКИ»**

Физкультурно-спортивной направленности (по плаванию)

Возраст: дети 3-4 лет

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год/1 год

Разработчики программы:
Кучеровская И.В.
инструктор по ФК,
Васильева Т.А.
зам. зав. по ВМР

2023 год

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД
«МАМОНТЁНОК»

Принято на заседании
педагогического совета
протокол _____
от _____ 20__ г.

Утверждаю
Приказ № _____ от
_____ 20__ г
Заведующий МБДОУ Детский сад
«Мамонтёнок»
_____ О.П. Бекк.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«АКВАПУЗИКИ»

Физкультурно-спортивной направленности (по плаванию)

Возраст: дети 3-4 лет

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год/сентябрь-май

Разработчики программы:
Кучеровская И.В.
инструктор по ФК,
Васильева Т.А.
зам. зав. по ВМР

г. Салехард, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1	Пояснительная записка	
2	Учебно-тематический план	
3	Содержание программы «ГОВОРУША»	
4	Материально-техническое обеспечение	
5	Список литературы	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «АКВАПУЗИКИ» для детей 3-4 лет» имеет физкультурно – спортивную направленность.

Программа разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, обучающихся на занятиях (технической, естественнонаучной, физкультурно-спортивной, художественной, туристско-краеведческой, социально-гуманитарной направленности) и спецификой работы учреждения, а также в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03. 2022 г. № 678-р).
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196).
- О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533).
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242).
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28).
- Устав МБДОУ Детский сад «Мамонтёнок».

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена тем, что плавание, как важное звено в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата.

Плавание одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Купание, плавание, игры и развлечения на воде благотворно воздействуют на все системы организма. Согласованный ритм работы мышц и органов дыхания, горизонтальное положение тела способствуют равномерной циркуляции крови, улучшают вентиляцию легких, закрепляют навыки глубокого и ритмичного дыхания, содействуют росту и укреплению костной ткани. При плавании подъемная сила воды

снижает давление на скелет в целом и прежде всего на позвоночник. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Плавание оказывает благотворное действие на нервную систему, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма.

Актуальность программы:

Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки. В период от трёх до семи лет ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью. При этом все более актуальным становится поиск новых способов укрепления психологического здоровья детей, стимуляции физического развития, закаливания организма, повышения его устойчивости к различным заболеваниям. В этом контексте важное значение имеет раннее обучение детей плаванию. Кроме того, умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Новизна и отличительная особенность данной программы заключается в новом комплексном подходе к проведению занятий по плаванию, заключающемся в формировании помимо навыков плавания, освоения элементов аквааэробики, положительно влияющих на общую физическую подготовленность детей 3-4 лет. Методика обучения содержит комплекс дыхательных упражнений на «суше».

Цель программы:

— Сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошколят посредством формирования и развития двигательных умений и навыков плавания в воде.

Задачи программы:

Развивающие:

- способствовать совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма, улучшению физического развития детей;
- тренировать все системы и функции развивающегося организма;
- удовлетворять естественную потребность в двигательной активности;
- развивать пространственные ориентировки, внимание, память, мышление.
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- обогащать двигательный опыт детей за счет усвоения разнообразных действий;

Образовательные:

- познакомить детей с различными способами плавания, освоить элементы аквааэробики,
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки,
- расширять и осваивать словарь, связанный с выполнением движений, усвоением специальной спортивной терминологии,

- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- способствовать развитию навыков выразительности, пластичности, грациозности движений.

Воспитательные:

- содействовать профилактике плоскостопия и нарушении осанки;
- развивать нравственно-волевые качества: выдержки, дружелюбия, инициативности, чувство взаимовыручки.
- воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях привычку к закаливанию, здоровому образу жизни;

Сроки реализации программы

Срок реализации ДОП «АКВАПУЗИКИ» 1 год/36 час. Программа предназначена для детей 3-4 лет не имеющих медицинских противопоказаний и без предъявления требований к плавательной и физической подготовке.

Язык преподавания – русский.

Форма обучения - групповая, подгрупповая в количестве 10-17 человек. 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.

Продолжительность занятий – 20 мин.

Программа включает общефизическую, специально физическую и теоретическую подготовку. Учебный материал распределён с учётом специфики обучения плаванию и возрастных особенностей детей.

Для достижения поставленных целей используются следующие методы и приемы работы с детьми:

- Словесные: описание, объяснение упражнений, пояснение, распоряжение, команда, рассказ, беседа, название упражнений, анализ и оценка выполнения движений, вопросы.
- Наглядные: показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий.
- Практические: упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.

Формы подведения итогов реализации программы:

- открытые занятия для родителей,
- выступление в спортивных развлечениях и праздниках в бассейне в ДОУ,
- участие в соревнованиях разного уровня.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

В результате освоения программы дети должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;

- основы здорового образа жизни.
Дети должны иметь представление:
- о разных стилях плавания
- о водных видах спорта.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Дети должны уметь:

- Уверенно спускаться и погружаться в воду, держаться на воде за поручни, двигаться в воде под музыку (выполнять движения ногами и руками в воде).

В зависимости от возрастных особенностей детей, отдельных групп и по запросу родителей, ДОП «АКВАПУЗИКИ» может меняться, внося изменения. В сентябре проводится опрос, анкетирование с родителями.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Месяц	№ темы	Кол-во занятий	Общий объем программы (ч)	Теория (ч)	Практика (ч)
Сентябрь	Тема 1	2	2	1	1
	Тема 2	2	2	1	1
Октябрь	Тема 3	2	2	1	1
	Тема 4	2	2	1	1
Ноябрь	Тема 5	3	3	1	2
	Тема 6	1	1	0.5	0.5
Декабрь	Тема 7	3	3	1	2
	Тема 8	1	1	0.5	0.5
Январь	Тема 9	4	4	1	3
Февраль	Тема 10	3	3	1	2
	Тема 11	1	1	0.5	0.5
Март	Тема 12	4	4	1	3
Апрель	Тема 13	2	2	1	1
	Тема 10	2	2	1	1
Май	Тема 14	2	2	1	1
	Тема 15	1	1	0.5	0.5
	Тема 17	1	1	0.5	0.5
Итого:		36	36	14.5	21.5

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема № 1

Экскурсия в бассейн, знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками. Посещение занятий старших групп. Правила поведения в бассейне, техника безопасности на воде. Вызвать у детей

интерес к занятию плаванием. Выдох перед собой (на суше). Организованный вход в воду (индивидуально), умывание в воде бассейна, плескание, игры в воде

Тема № 2.

Учит смело входить в воду, поточный вход в воду, самостоятельно передвигаться в воде (мл. группа), плескание в воде, движения руками в воде в разном темпе. Выдох на воду через рот, выдох на игрушку на воде, выдох в воду до появления пузырей.

Тема № 3.

Передвижение по дну бассейна шагом, держась друг за друга, лицом вперед, раздельно, спиной вперед, боком. Опускание лица в воду, стоя на дне. Учить погружаться в воду с головой, задерживать дыхание (мл. группа). Познакомить со стилями плавания: кроль, брасс (движения ногами), дельфин (ср. группа). Совершенствовать работу ног, необходимую при плавании кролем на груди и на спине, дельфином (ср. группа).

Тема № 4.

Передвижение по дну бассейна прыжками, без падения в воду, с падением, в различных направлениях. Учить погружаться с головой под воду, открывать под водой глаза, познакомить с фигурами «звездочка», «поплавок» (мл. группа). Продолжать совершенствовать работу ног кролем на груди и на спине в согласовании с дыханием. (ср. группа)

Тема № 5.

Передвижение в воде изученными способами с движениями рук. Приседания в воде. Продолжать учить детей открывать глаза в воде, выдыхать в воду (мл. группа). Выполнять скольжение на груди и на спине с различными положениями рук (ср. группа).

Тема № 6.

Передвижение в воде на руках, на четвереньках. Погружение в воду с опорой и без. Упражнять в освоении вдоха и выдоха с поворотом головы, упражнять в движении ног (мл. группа). Совершенствовать работу ног в согласовании с дыханием кролем на груди (ср. группа)

Тема № 7.

Погружение в воду с рассматриванием предметов. Способствовать освоению умения всплывать и лежать на воде на груди, упражнять в выходе из воды (мл. группа), совершенствовать работу ног кролем, познакомиться с работой рук брассом (ср. группа).

Тема № 8.

Познакомить детей с гребковыми ногами движениями кролем на груди в согласовании с выдохом в воду, осваивать выдохи в воду сериями (мл. группа). Совершенствовать работу рук брассом, ног кролем на груди с доской (ср. группа).

Тема № 9.

Упражнять всплывание и лежание на воде на спине, совершенствовать умение выдыхать в воду (мл. группа). Упражнять плавание на груди и на

спине с работой ног, выдохом в воду и различными положениями рук (ср. группа).

Тема № 10.

Учить скользить по поверхности воды на груди и спине (мл. группа) со вспомогательными снарядами. Упражнять в умении выдыхать в воду с поворотом головы, упражнять работу рук брассом (ср. группа).

Тема № 11.

Учить выполнять вдох-выдох при лежании на воде с плавательной доской (мл. группа). совершенствовать работу ног кролем на груди и на спине с плавательной доской. изучить работу рук, при плавании кролем на груди (ср. группа).

Тема № 12.

Продолжать совершенствовать навыки в скольжении на груди и спине на задержке дыхания и с опорой на плавательную доску (мл. группа). Совершенствовать выполнение выдоха в воду, работу рук и ног, при плавании кролем на груди и на спине (ср. группа).

Тема № 13.

Продолжать совершенствовать навыки скольжения на груди и спине в согласовании с выдохом в воду и с опорой на плавательную доску (мл. группа). Совершенствовать согласование выдоха в воду, работу рук и ног кролем на груди без опоры на плавательную доску (ср. группа).

Тема № 14.

Обучать скольжению на груди с различным положением рук, с опорой на плавательную доску в согласовании с работой ног кролем на груди (мл. группа). Совершенствовать работу ног при скольжении на груди и на спине, в согласовании с выдохом в воду, поворотом головы и вдохом. (ср. группа).

Тема № 15.

Совершенствовать навыки скольжения на груди и спине с различными исходными положениями рук, выдохом в воду и опорой на плавательную доску в согласовании с работой ног колем на груди и на спине, отталкиваясь от дна, от стенки бассейна (мл. группа). Совершенствовать навыки скольжения на груди и на спине, в согласовании с дыханием, работой ног, различными положениями, гребковыми движениями руками кролем на груди (ср. группа).

Тема 17:

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

4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

❖ Методическое обеспечение программы:

- Иллюстрации с изображением водных видов спорта.
- Картинки с изображением морских животных.

- Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
- Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и на суше
- Картотека игр и упражнений на воде для каждого возраста.
- Комплексы дыхательных упражнений.
- Комплексы упражнений с элементами акваэробики и синхронного плавания.
- Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

❖ **Инвентарь и оборудование:**

- Плавательные доски.
- Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
- Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
- Надувные круги разных размеров.
- Нарукавники.
- Очки для плавания.
- Мячи разных размеров.
- Шест.
- Магнитофон.
- Диски с музыкальными композициями.
-

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М.: Просвещение, 1985. – 80 с.
2. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М.: Просвещение, 1991. -159 с.
3. Программы начального обучения плаванию/ Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 1983. – 70 с.
4. Лоурэнс Д. М. Акваэробика. Упражнения в воде. М; 2000.
5. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96.
6. Рокосовская Л. Г. Обучение плаванию способом брасс. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 55.
7. Аскарова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 38.
8. Есипова С. Н. Взаимодействие ДООУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.
9. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98.
10. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.
11. Баранова В.Г., Маханева М.Д. методическое пособие «Фигурное плавание в д/с» М., Сфера. 2009.
12. Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» <http://www.vidod.edu.ru>