Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка-детский сад №25 «Василёк»

ПРИНЯТА:
Педагогическим советом педагогов
МДОУ «Центр развития ребенка-
детский сад №25 «Василёк»
«_31»__августа__ 2020 г.
Протокол № 3_____

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующим МДОУ «Центр развития
ребенка-детский сад №25 «Василёк»
_____Л.М.Грузных
Приказ от «01»__09___ 2020 г.
№ __116/25-26-129__

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Дельфиненок»

Для детей 6-7/8 лет

Автор
Серебренникова С.С.,
Инструктор
по физической культуре

г.Саянск 2020г.

Программа дополнительного образования «Дельфиненок»

Направление: физкультурно – спортивная.
Цель программы: формирование привычки к здоровому образу жизни через обучение детей синхронному плаванию.
Продолжительность реализации программы:8 месяцев.
Возраст детей: от 5 до 7 лет.
Форма обучения: очная
Краткое содержание: Программа «Дельфиненок» направлена на создание условий развития дошкольников, открывающих возможности для позитивной социализации ребѐнка, его всестороннего личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соответствующих дошкольному возрасту видам деятельности.

Программа разработана для детей с высоким уровнем плавательных умений, выбор детей осуществляется по результатам обследования плавательных умений (учитываются желания детей и родителей).

Занятия проводятся в клубное время, предусмотренное программой «Радуга» для детей старшего дошкольного возраста. Продолжительность занятий – 30 минут. Общее количество занятий в год – 28.

Ожидаемый результат: в результате реализации данной программы у детей должны быть сформированы: гибкость, пластичность, художественно-эстетический вкус. Дети должны овладеть различными видами плавания, уметь ориентироваться в пространстве

Пояснительная записка.

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

Актуальность, педагогическая целесообразность.

Самая большая ценность человека – здоровье, а двигательная активность – один из эффективных способов его сохранения и укрепления. Формирование у детей основ культуры здорового образа жизни является первостепенным, поэтому коллектив нашего дошкольного образовательного учреждения ориентируется на Федеральный государственный стандарт к содержанию дошкольного образования и принципы его построения.

Развитие детского творчества — сложная и актуальная проблема. Одним из эффективных средств формирования у детей физической культуры и основ здорового образа жизни является плавание. Существующая методика обучения дошкольников плаванию в минимальной степени предусматривает развитие их творческой сферы. Дети используют полученные навыки в том виде, в каком они преподнесены педагогом. И если они будут даны не просто, как разновидность физических упражнений, а как красивые упражнения на воде, с элементами синхронного плавания и соответствующим музыкальным сопровождениям, то это будет разновидностью новой для детей творческой деятельности. На наш взгляд именно в возрасте 5-7 лет является актуальной задача выявления нового пути в обучении детей плаванию.

Синхронное плавание дает огромный оздоровительный эффект, право поучаствовать в процессе создания танца, позволяет раскрыть творческие способности каждого ребѐнка, Синхронное плавание — один из видов спорта, включающий в себя элементы художественной гимнастики, хореографии и плавания, развивающий гибкость, формирующий правильную осанку. Это вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку. Занятия по синхронному плаванию развивают правильное дыхание, воспитывают чувство красоты и ритма движений, детского коллективизма. Для дошкольников он достаточно сложен, поэтому рекомендуется использовать только его элементы.

При подготовке композиций у детей развивается двигательное воображение. Дошкольники самостоятельно придумывают упражнения с предметами и без них, выбирают движения, с помощью которых могут выразить услышанную мелодию или имитировать движения животных (тюлень, утка, лягушка и т.д.), рост цветка (поднимает бутон, распускается и т.д.).

Синхронное плавание органично сочетает силу и грацию движений, открывает удивительные возможности совершенствования физической и эстетической культуры человека. Это не только один из самых утончѐнных и элегантных среди видов спорта, но и прекрасный вид оздоровительной тренировки.

Выполняя несложные движения в воде, ребенок одновременно работает над пластикой движений, плавает, прорабатывает различные группы мышц, растягивает их, сжигает массу калорий. Систематические занятия синхронным плаванием также позволяют улучшить осанку и фигуру в целом.

Программа направлена на создание условий развития дошкольников, открывающих возможности для позитивной социализации ребѐнка, его всестороннего личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе

сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соответствующих дошкольному возрасту видам деятельности.

Основой для разработки программы «Дельфиненок» явилось методическое пособие «Здоровый ребенок» под редакцией М.Д. Маханевой. Методологической основой данной программы являются идеи Т.И. Осокиной о необходимости обучения детей дошкольного возраста плаванию стилями: «кроль», «брасс», «дельфин».

Цель программы: формирование привычки к здоровому образу жизни через обучение детей синхронному плаванию

Задачи программы:

- *оздоровительные* – совершенствовать способности детей проявлять выносливость и силу во время выполнения упражнений, повышать активность и работоспособность детского организма, осуществлять закаливание;
- *воспитательные* – обучать проявлению самостоятельности, смелости, доброжелательности, воспитывать настойчивость в достижении положительного результата;
- *образовательные* – совершенствовать технику скольжения на груди и на спине, ныряния; обучать детей синхронно одновременно выполнять движения.

Программа «Дельфиненок» является локальной и отражает компонент ДОУ.

Возраст детей, участвующих в реализации программы, с 5 до 7 лет. Отличительной особенностью программы является интеграция физических, эстетических, художественно–творческих и психоэмоциональных особенностей дошкольника, приобщение к здоровому образу жизни, культурному и спортивному наследию

Программа разработана для детей с высоким уровнем плавательных умений, выбор детей осуществляется по результатам обследования плавательных умений (учитываются желания детей и родителей). Программа реализуется через занятия секции синхронного плавания «Дельфиненок». Занятия в секции проводятся в комплексе со всеми формами физкультурно-оздоровительной работы. Структура программы включает в себя учебно-тематический план, рассчитанный на один год обучения. Занятия проходят в клубное время, предусмотренное программой «Радуга» для детей старшего дошкольного возраста.

Продолжительность занятий – 30 минут. Общее количество занятий в год – 28.

Формами проведения секции являются тренировочные, игровые, сюжетно-игровые, тематические занятия, праздники на воде.

Ожидаемые результаты:

- развитие творческих способностей детей;
- формирование гибкости, пластичности, художественно-эстетического вкуса;
- воспитание коллективизма, посредством выработки навыков синхронного выполнения упражнений, действий в команде;
- овладение детьми различными видами плавания, умение ориентироваться в пространстве;
- преодоление водобоязни у детей в ситуациях взаимопомощи и страховки партнера при выполнении действий в малых группах;
- повышение уровня плавательной подготовленности детей;

- повышение устойчивости организма ребёнка к воздействию болезнетворных болезней и вирусов.

Для освоения данной программы используется диагностическая методика на основе рекомендаций М.Д. Маханевой, Г.В. Барановой. Обследование проводится 2 раза в год.

Подведение итогов предусматривает показательные выступления участников в праздниках на воде.

Содержание программы

Реализация программы осуществляется поэтапно в соответствии с целями и задачами.

Этапы	**Направления работы**	**методы**
I этап. Знакомство с синхронным плаванием, как свидом спорта.	Знакомство с простыми упражнениями, которые можно выполнять одновременно под музыку;формирование у детей желание совместно выполнять упражнения.	Побираются простые упражнения и мелодичная мелодия без изменения ритма. Разучивание движений происходитпод счет инструктора и его сигналы. Упражнения: • Ходьба, прыжки, наклоны, приседанияпод воду; • «Звездочка», Медуза», «Поплавок», «Струнка» • Скольжение на груди и на спине; • Выполнение упражнений в шеренге и вкругу; • Взмахи руками и ногами, переходы иперестроения
II этап. Придумывание композиций подмузыку.	Дети учатся слышать музыкупри выполнении упражненийи одновременно следить за синхронностью движений. Разучивать композиции в парах, тройках, следить за дыханием при выполнении нескольких движений. Придумывать свои упражнения под музыку.	Упражнения разучиваются комплексно, по 2-3 разных задания одновременно подсчет педагога и музыку. Отработка дыхания при выполнении нескольких упражнений. Композиции с предметами. Упражнения: • Ходьба и бег с работой рук,перестроением; • «Звездочка» (на спине, на груди),переходы из упражнения в упражнение; • Скольжение на груди, на спине вразных направлениях; • Ныряние, упражнение «винт»

III этап. Отработка гибкости, красоты, пластики выполнения движений.	Дети работают над пластикой и красотой движений. Выполняют упражнения под музыку, стремясь связать их между собой красивыми переходами, используют разные предметы, для усложнения упражнений.	Разучивание упражнений происходит подмузыку. Упражнения: • Скольжение и плавание с переворотами на спину и грудь (невставая на ноги); • Упражнение с переворотами; • Отрабатывание дыхания при плаваниив стилях «брасс», «кроль» с переворотом (не вставая на ноги)

Методическое обеспечение

Конспекты, игры, оборудование, сценарии праздников на воде, педагогический анализ.

Средства обучения

Технические: магнитофон, аудиокассеты.
Учебно-наглядные: карточки, схемы.

Ресурсное обеспечение программы:

- спортивный инвентарь для составления композиций (мячи, гимнастические палки, обручи и др.);
- атрибуты для украшения композиций (цветы, ленты, маски и др.);
- музыкальные произведения различного характера.

Педагогический анализ

Диагностическое обследование проводится 2 раза в год, вводное – октябрь, итоговое – апрель.

Организация диагностики связана с :

- исследованием продолжительности задержки дыхания у детей;
- исследованием уровня коммуникативности и умения сотрудничать при выполнении одних действий;
- исследованием уровня интереса к занятиям «синхронным» плаванием;
- выяснения отношений родителей к занятиям плаванием детей.

Нами используется диагностическая методика на основе рекомендаций М.Д. Маханевой, Г.В. Барановой.

Диагностическое обследование проводится в форме контрольно-проверочных занятий.

Диагностика умений и навыков в плавании

Диагностическое обследование проводится 2 раза в год, вводное – октябрь, итоговое – апрель.

Организация диагностики связана с :

- исследованием продолжительности задержки дыхания у детей;
- исследованием уровня коммуникативности и умения сотрудничать при выполнении одних действий;
- исследованием уровня интереса к занятиям «синхронным» плаванием;
- выяснения отношений родителей к занятиям плаванием детей.

Нами используется диагностическая методика на основе рекомендаций М.Д. Маханевой, Г.В. Барановой.

Диагностическое обследование проводится в форме контрольно-проверочных занятий.

Первая методика.

Исследование продолжительности задержки дыхания у детей старшего дошкольного возраста.

Исследование проводится с каждым ребенком индивидуально совместно с медицинским работником. Детям предлагается набрать воздух, задержать дыхание и опуститься под воду в позе «поплавка». При помощи секундомера фиксируется время, которое ребенок проводит под водой. Результаты подсчитываются. Каждому значению присваивается определенное количество баллов (1 балл=1 секунда). На основании полученных данных устанавливаются уровни развития продолжительности задержки дыхания у детей.

Вторая методика.

Исследование – «Быстрая черепаха» (модификация методики У. Урунтаевой «Рукавичка»)

Данная методика выработана с целью исследования уровня коммуникативности и умения сотрудничать при выполнении одного действия.

Детям предлагается большая надувная игрушка «Черепаха» (большой надувной круг) с которой надо доплыть от одного бортика бассейна до другого, толкая ее всем вместе руками перед собой.

Игровая мотивация: помочь «черепахе» доплыть, но помогать всем вместе. Внимание детей обращается на то, что чем дружнее и согласованнее они будут действовать, не ссорясь и помогая друг другу, тем быстрее они «помогут черепахе доплыть». Следует отметить, что чем более высокий уровень навыков и умений у детей, тем сильнее у них проявляется

стремление к лидерству, неуступчивость, желание проявить себя и получить одобрение взрослого («Я лучше всех это делаю!»). Важно выделять моральный аспект, обращать внимание детей на то, что действовать нужно дружно, сообща, помогая друг другу, всем вместе.

Поощрять детей нужно не только за навыки плавания, но и за коммуникативные умения, так как синхронность подразумевает прежде всего высокий уровень коммуникативности и согласованности действий каждого ребенка со всей группы.

Результаты исследования представляются в графиках, таблицах.

Третья методика.

Изучение уровня интереса у детей старшего дошкольного возраста к занятиям «синхронным» плаванием.

Для этого фиксируются эмоциональные реакции детей (методом наблюдения) в процессе занятий на первой студии и на обычных занятиях плаванием.

Анализируя полученные данные, отмечаем следующие аспекты:
- преобладание положительных эмоций;
- наличие учебно-игровой мотивации;
- высокий уровень заинтересованности;
- умение работать в группе (синхронизация движений и подстройка к партнерам по рисунку)

Таблица 1

Показатели изучения уровня интереса у детей старшего дошкольного возраста к занятиям синхронным плаванием, %

Преобладание положительных эмоций	Учебно-игровая мотивация	Высокая заинтересованность	Умение работать в группе

Четвертая методика.

Выяснение отношения родителей к занятиям детей. Опрос проводится при помощи анкеты.

Вопросы

1. Считаете ли Вы плавание уделом особо способных людей?

2. Считаете ли Вы обучение ребенка плаванию в дошкольном возрасте необходимым?
3. Считаете ли Вы, что лучше обучать ребенка плаванию в профессиональных секциях, чем в ДОУ?
4. Нужно ли синхронное плавание дошкольнику?
5. Считаете ли Вы, что синхронное плавание – это дополнительное, эмоциональное напряжение?
6. Нужно ли оценивать полученные навыки ребенка?
7. Хотели бы Вы заниматься вместе с ребенком?

После обработки заполненных родителями анкет, полученные данные фиксируются в таблице

Таблица 2

Показатели отношения родителей к обучению их детей синхронному плаванию, %

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7
Количество отвечающих, %							

Используемая литература

1. Зимонина В.Н. Программа «Росинка». Модуль «Расту здоровым» М., 2004
2. Маханева М.Д. Здоровый ребенок. М.: АРКТИ, 2004.
3. Маханева М. Д., Г.В. Баранова «Фигурное плавание в детском саду». М.: Творческий Центр «Сфера», 2009
4. Осокина Т. И. Обучение плаванию в детском саду. М.: Просвещение, 1991.
5. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2008.