



Введено в действие
приказом заведующего
от 31.08.2023 г. №321

Рассмотрено и утверждено на
педагогическом совете от
31.08.2023 г. Протокол № 1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «Дельфинчик»

муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
города Набережные Челны
«Центр развития ребенка – детский сад №83 «Фея»



г. Набережные Челны, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Целевой раздел	6
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
1.2. Цель программы	7
1.3. Принципы к формированию Программы	
1.4. Мониторинг достижения планируемых результатов освоения Программы	8
I.I. Содержательный	11
2.1. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ	12
2.2. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ООД ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ	13
I.I.I. Организационный	15
Литература	17
Приложение 1	19
Приложение 2	22
Приложение 3	
Приложение 4	

Паспорт программы

Автор	Павлова Ирина Александровна
Название программы	Программа физкультурно-оздоровительного профиля «Фитнес на воде»
Участники	Воспитанники, родители
Цель	Создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию.
Задачи	<p>Оздоровительные:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию; ➤ Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма; ➤ Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма. <p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства; ➤ Учить спортивным элементам плавания «стилем кроль»; ➤ Совершенствование физического развития занимающихся и повышение их функциональных возможностей средствами спортивных игр и аквааэробики, синхронного плавания. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде; ➤ Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли; ➤ Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде. ➤ Воспитывать заботу о своем здоровье.
Направления реализации программы	Работа с дошкольниками Работа с родителями
Принципы реализации	<p>– принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие к физкультурно-спортивным занятиям;</p> <p>– принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> – принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению; – принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения; – принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.
Отличительные особенности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Акваэробика - это новый популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать. Одной из ее особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном (в отличие от плавания) положениях тела на глубокой и мелкой воде. При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах. 2. Музыкальное сопровождение на занятиях акваэробикой создает положительный эмоциональный фон, способствует запоминанию движений, развивает ритмические чувства, музыкальность. 3. Улучшает психическое состояние, снимает стресс. 4. Использование авторской программы Ефименко Н.Н. «Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников» 5. Дыхательной гимнастики Бутейко К.П., Лобановой О.Г.
Содержание работы по реализации программы	<p>Реализация программы включает в себя следующие направления деятельности:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Образовательное:</i> Организация и проведение циклов ООД с элементами акваэробики и синхронного плавания. 2. <i>Организационное:</i> Разработка конспектов ООД, праздников. 3. <i>Оздоровительные:</i> Использование нетрадиционных систем оздоровления.
Ожидаемый результат	<p>В результате:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости; ➤ Расширение адаптивных возможностей детского организма; ➤ Повышение показателей физического развития детей; ➤ Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде; ➤ Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка. ➤ Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения; ➤ Формирование нравственно-волевых качеств.

I. Целевой раздел

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Дополнительная общеразвивающая программа по плаванию разработана на основе нормативно-правовых документов:

ФЗ от 30 марта 1999г. №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указом Президента России №468 от 20.04.1993г.

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013. № 1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

Организация работы по дополнительной общеобразовательной программе по плаванию «Фитнес на воде» направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья дошкольников;
- осуществление спортивно-физкультурной подготовки разностороннего физического развитию и овладению основами техники плавания.
- создание и обеспечение необходимых условий для укрепления здоровья дошкольников.

Занятия плаванием являются мощным средством укрепления здоровья и закаливания организма детей дошкольного возраста. Купание, игры в воде, плавание оказывают благоприятное воздействие на всестороннее физическое развитие ребёнка. Регулярные дополнительные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Также укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма, совершенствуются движения, увеличивается выносливость. Данная дополнительная физкультурно – спортивная программа составлена на основе программы Е.К. Вороновой «Обучение детей плаванию в детском саду», Акваэробике Профин Э., Лопез П., Дыхательной гимнастики Бутейко К.П., Лобановой О.Г., авторской программы Ефименко Н.Н. «Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников».

Актуальность поиска новых путей и форм укрепления здоровья детей дошкольного возраста объясняется рядом причин: экологически неблагоприятным образом жизни, повышенным потоком информации и высокой степенью утомляемости. Именно в первые семь лет у детей закладываются основы здоровья, формируется большее количество жизненно важных двигательных навыков и умений, создаются решающие предпосылки для всестороннего гармоничного развития личности. Дошкольники постоянно ощущают потребность в движении, объём которого обуславливается закономерностями роста детского организма, активным взаимодействием его с окружающей средой.

Новизна – применение игрового метода при обучении детей плаванию в младшем и среднем возрасте, комплексное применение элементов акваэробики и синхронного плавания на занятиях в старшем и подготовительном возрасте. Дети должны не только получить основные навыки плавания, но и научиться применять их при освоении более сложных координационных движений в воде.

1.2. Цель программы – создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного

психофизического развития с помощью нескольких форм дополнительного образования по плаванию.

Задачи:

Оздоровительные:

- Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.

Образовательные:

- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательным навыкам и умениям.
- Совершенствование физического развития занимающихся и повышение их функциональных возможностей средствами спортивных игр и акваэробики, синхронного плавания.

Развивающие:

- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Воспитательные:

- Воспитывать нравственно
- - волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.
- Воспитывать заботу о своем здоровье.

1.3. Принципы к формированию Программы:

- систематичности - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;
- доступности, сознательности – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- наглядности – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствованию лучшему их усвоению;
- комплексности и интегрированности – решение оздоровительных задач;
- личностной ориентации – учёт разное уровневое развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;
- сопровождения – систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Ожидаемые результаты:

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

Способы определения результативности:

- для оценки освоения плавательных умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты обследования.

Для реализации программы необходимы:

- перспективный план
- диагностическая карта;
- комплексы упражнений на укрепление мышечного корсета (аквааэробика);
- упражнения на расслабление и образно-игровые;
- Упражнения на дыхание;
- Элементы синхронных упражнений;
- Элементы спортивного стиля плавания «кроль».

Данная программа предусмотрена для воспитанников средних, старших и подготовительных групп. Цикл занятий включает в себя: 28 занятия в год, (1 раз в неделю). Продолжительность каждого занятия в средней группе составляет 20 минут, в старшей группе 25 минут, в подготовительной группе 30 минут.

Нагрузка варьируется в зависимости от возраста детей, их физического развития и усвоения ими пройденного материала.

Отличительные особенностью программы дополнительного образования детей 3-7 лет физкультурно-оздоровительного профиля «Фитнес на воде» (с элементами аквааэробики) от программы рождения до школы Веракса Н.Е., Васильевой М.А., Комаровой Т.С..

1. Аквааэробика - это новый популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать. Одной из ее особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном (в отличие от плавания) положениях тела на глубокой и мелкой воде. При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах.
2. Музыкальное сопровождение на занятиях аквааэробикой создает положительный эмоциональный фон, способствует запоминанию движений, развивает ритмические чувства, музыкальность.
3. Улучшает психического состояние, снимает стресс.
4. Использование авторской программы Ефименко Н.Н. «Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников»
5. Дыхательной гимнастики Бутейко К.П., Лобановой О.Г.

Превышение физкультурно-спортивного профиля «Фитнес на воде» от программы от рождения до школы Веракса Н.Е., Васильевой М.А., Комаровой Т.С..

1. Использование аквааэробных упражнений в укрепление мышечного корсета.
2. Разучивание элементов спортивного вида плавания «кроль».
3. Разучивание комбинаций синхронного плавания.
4. Театрализация ООД.
5. Использование дыхательной гимнастики в условиях бассейна.

1.4. Мониторинг достижения планируемых результатов освоения Программы

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Таблица 1

Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи.

Возрастная группа	Задача
Средняя	Научить кратковременно, держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду, выполнять аквааэробные упражнения – уровень сложности 1,2.
Старшая	Более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине, выполнять аквааэробные упражнения – уровень сложности 2.
Подготовительная к школе	Уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине, выполнять аквааэробные упражнения – уровень сложности 2,3, выполнять композиции синхронных упражнений, взаимодействовать друг с другом.

Таблица 2

Контрольное тестирование (средний возраст)

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.

Таблица 3

Контрольное тестирование (старший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Нырание в обруч.
	Проплавание тоннель.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Ловец».

Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной досочкой с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной досочкой.

Таблица 4

Контрольное тестирование (подготовительный к школе возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Лежание	Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ

В процессе дополнительной образовательной деятельности по физкультурно-оздоровительному следует обратить внимание на одновременное решение задач развития.

Физкультурное развитие

- развивать плавательные навыки через разучивание синхронных упражнений и композиций;
- развитие гибкости, красоты, пластики выполнения движений, умения слушать музыку при выполнении упражнений;
- оптимизация взаимоотношений между детьми, развитие умения организовать деятельность в подгруппе сверстников;
- создание условий для личностного роста ребёнка и развития его творческого потенциала;

- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движения в воде;
- способствовать проявлению творческой активности;
- способствовать индивидуальным способностям;
- способствовать эмоционально-художественному развитию ребёнка.

Оздоровительное развитие

- Продолжать формировать у детей позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.
- Расширять знания и навыки по гигиенической культуре.
- Закреплять знания о влиянии закаливания на здоровье человека.