

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. САЯНОГОРСК
ДЕТСКИЙ САД № 29 «У ЛУКОМОРЬЯ»**

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
от 28.02.2023г. протокол № 3

Утверждаю:
Заведующий Г.П. Соколова
Приказ №51 от 28.02.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
кружка
«Морские звёздочки»
для детей 6-7 лет**

**Автор составитель:
Бартош Т.Я.**

Саяногорск 2022

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	5
3. Примерный тематический план	8
4. Мониторинг.....	9
5. Материально-технические средства обучения	10
6. Список литературы	11

1. Пояснительная записка

Учиться плавать должны все независимо от возраста. Детей следует как можно раньше приучать к воде, чтобы им нравилось купаться и чтобы они не боялись воды.

Плавание – это такой вид спорта, которым можно заниматься в любом возрасте и с любыми физическими данными. Занятия плаванием приносят огромную пользу для здоровья и доставляют много удовольствия.

Плавание также незаменимое средство для создания «мышечного корсета». Регулярные занятия способствуют уменьшению лишних жировых отложений, что положительно отражается на осанке ребенка. Во время погружения в воду создаются своеобразные условия для работы сердца и всей сердечно-сосудистой системы в целом. Занятия плаванием – лучшая тренировка дыхательной системы. Также плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов.

Синхронное плавание – один из основных видов водного спорта. По характерному признаку синхронное плавание – художественный вид спорта, т.е. вид, изначально нацеленный на создание зрелищности и пластической выразительности спортивных состязаний. Этот вид спорта обладает всеми достоинствами, присущими художественным видам спорта – красочностью выступлений, органичностью исполняемых движений, сочетанием силы и грации, возможностями совершенствования физической и эстетической культуры человека.

Синхронное плавание – один из видов спорта включающих в себя элементы художественной гимнастики, хореографии и плавания, развивающий гибкость, формирующий правильную осанку.

Занятия по синхронному плаванию развивают правильное дыхание, воспитывают чувство красоты и ритма движений, детского коллективизма.

Разнообразие музыкальных жанров и стилей развивает кругозор детей, воспитывает у них интерес к музыкальному искусству, выявляет индивидуальные предпочтения в музыке, формирует художественный вкус.

Синхронное плавание достаточно сложно для дошкольников, поэтому я использую только его основные элементы.

Для достижения результатов в синхронном плавании необходимо развивать плавательные навыки, умение действовать слаженно, проявлять творчество в преобразовании и украшении программы.

Данная программа разработана на основе методических пособий « Обучение плаванию и акваэробике в группах оздоровительной направленности ДОУ» под редакцией Н.В.

Микляевой и « Физкультура и плавание в детском саду» под редакцией С.В. Яблонской. В этих пособиях представлены инновационные формы работы по плаванию.

Цель и задачи

Цель программы - обучение детей элементам синхронного плавания.

Задачи:

- формировать физические качества: координацию, гибкость, быстроту, выносливость, силу;
- развивать умение соединять различные виды передвижений в двигательную мелодию;
- развивать умение ориентироваться в пространстве (в воде);
- развивать детское творчество.

Основные принципы

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

Методы и приемы

- показ, разучивание, имитация упражнений;
- использование средств наглядности;
- исправление ошибок;
- подвижные игры на суше и в воде, а также другие игровые приемы;
- индивидуальная страховка и помощь;
- круговая тренировка;

- оценка (самооценка) двигательных действий;
- соревновательный эффект;
- контрольные задания.

В процессе освоения нового материала методы и приёмы работы направлены на то, чтобы:

- максимально сконцентрировать внимание детей;
- вызвать интерес к новой композиции;
- активизировать детей с учётом индивидуальных способностей.

Условия реализации программы

Сроки реализации программы –1 год. Содержание программы ориентировано на группу детей в количестве 10 человек 6-7 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю, 32 занятия в год. Время проведения 15.30-16.00, понедельник.

СПИСОК ДЕТЕЙ: 1. Беляев Вова / « Колокольчик» /

2. Брылёв Миша / « Колокольчик» /

3. Вершаловский Матвей / « Колокольчик» /

4. Павлюченко Наташа / « Колокольчик» /

5. Бондарева Арина / «Почемучка» /

6. Горячкин Данил» / « Почемучка» /

7. Дутова Ася / «Почемучка» /

8. Андерсон Полина / « Умка» /

9. Задорожная Уля / «Умка»

10. Терёшина Кристина / «Умка» /

Планируемые результаты освоения Программы :

- Формирование: координации, гибкости, пластичности, художественно-эстетического вкуса.
- Воспитание коллективизма посредством выработки навыков синхронного выполнения упражнений, действий в команде.
- Воспитание самостоятельности, выносливости, волевых качеств.
- Овладение детьми умением ориентироваться в пространстве.
- Развитие творческих способностей.

Учебно-тематический план на первый год обучения

Таблица 1

№ п/п	Виды занятий	теория	практика	кол-во занятий
1.	Вводное	1	-	1
2.	Сюжетно-игровые	3	4	7
3.	Синхронное плавание с предметами	3	7	10
4.	Синхронное плавание без предметов	5	9	14
	Итого	12	20	32

2. Содержание программы

Занятия в зале

1. Общая физическая подготовка. В качестве средств ОФП используются все виды общеразвивающих упражнений с собственным весом и с отягощениями, элементы гимнастики, акробатики, хореографии.
2. Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция, интервал. Виды строя в одну и две шеренги, в колонну по одному, по два. Перестроения.
3. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.
4. Упражнения с предметами (с мячами, гимнастическими палками, обручами, лентами, скакалками). Броски, ловля руками.
5. Упражнения на снарядах. На гимнастической скамейке: ходьба, перешагивание, сгибание и разгибание рук, поднимания ног и наклоны туловища, прыжки со скамейки и т.д.
6. Подвижные игры: «Салки», «Гонка с мячом», «Подвижная цель», эстафеты.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных навыков, а именно:

1. Развитие гибкости и подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах и суставах позвоночного столба.
2. Специальные упражнения для развития ловкости (координации движений).
3. Имитационные упражнения: основные позиции синхронного плавания, специальные гребки (стандартный, обратный, каноэ, опорный гребок и т.д.)
4. Отработка произвольных композиций.

Акробатика: группировка в приседе, лежа на спине. Кувырки: вперед, назад. Перекат вперед, в сторону, гимнастический мост.

Художественная гимнастика: ходьба: на носках, мягкий, перекатный, приставной шаг. Прыжки: на двух ногах, на одной, ноги врозь, сгибание ног вперед, прогнувшись. Равновесие: стойка на носках, на одной ноге с различными положениями рук.

Занятия в воде

1. Согласование дыхания с движениями.
2. Лежание на воде: упражнения «Медуза», «Поплавок», «Звездочка».
3. Имитационная работа ногами кролем сидя на бортике; лежа на бортике на животе, свесив ноги в воду; у бортика бассейна, взявшись за него руками.
4. Скольжение на спине, на груди.
5. Упражнения с предметами (с мячами, гимнастическими палками, обручами).
6. Отработка техники различных способов плавания (кроль, брасс, дельфин).
7. Отработка произвольных композиций.

Игры в воде

На занятиях плаванием обязательно используются игры на воде.

Игры на воде содействуют:

- повышению интереса детей к повторению знакомых упражнений;
- повышению эмоциональности и уменьшению монотонности занятий;
- совершенствованию плавательных умений и навыков;
- совершенствованию моральных и волевых качеств;
- выработке и умению взаимодействовать в коллективе;
- воспитанию чувства коллективизма и взаимопомощи.

Виды игр: с сюжетом, игры с соревновательными элементами, командные, групповые.

На занятиях используются игры:

- Преодоление сопротивления воды: «Кто выше», «Невод», «Переправа», «Море волнуется» и т.д.
- На погружение с головой: «Кто быстрее спрячется под водой», «Поезд в тоннель», «Сядь на дно», «Достань игрушку со дна», «Проныры в обруч» и т.д.
- Игры на всплывание: «Поплавок», «Медуза», «Кто лежа на спине быстрее перевернется на грудь» и т.д.
- Игры с выдохом в воду: «Водолазы», «Ванька-встанька», «Поезд», «Качели», «Котлы».
- С открыванием глаз в воде: «Морской бой», «Достань клад», «Смотри внимательно».

- Игры со скольжением: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Фонтан», «Эстафета», «Кто делает меньше гребков».
- Игры с прыжками в воду: «Кто дальше прыгнет», «Каскад», «Эстафета».
- Игры с мячом: «Борьба за мяч», «Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Мяч своему тренеру», «Гонки мячей», Водное поло.
- Развлечения: «Чехарда», «Кто перетянет», «Слушай сигнал», «Гусеница», «Летающий дельфин».
- Игры-соревнования: «Веселые старты на воде», эстафетное плавание.

3. Примерный тематический план на 2022-2023 учебный год

Таблица 2

Месяц	Неделя	Цели и задачи
Октябрь	1 неделя	Правила поведения на занятиях кружка. Значение синхронного плавания для здоровья.
	2 неделя	Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция, интервал. Виды строя в одну и две шеренги, в колонну по одному, по два. Перестроения.
	3 неделя	Проверка навыков детей. Задержка дыхания.
	4 неделя	Разучивание новых движений, использование при этом элементов «медузы», «цепочки». «Поплавок» - с единым шнуром.
Ноябрь	5 неделя	Формирование у детей представлений о синхронном плавании
	6 неделя	Имитационная работа ногами кролем сидя на бортике; лежа на бортике на животе, свесив ноги в воду; у бортика бассейна, взявшись за перекладину
	7 неделя	Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению рисунков по всей поверхности бассейна.
	8 неделя	Закрепление навыков всплывания и лежания на воде, выдоха в воду сериями. Обучение детей плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем.
Декабрь	9 неделя	Формирование у детей представлений о рисунке на воде посредством выполнения выученных элементов с использованием музыкального сопровождения
	10 неделя	Обучение детей самостоятельному составлению рисунков на воде с использованием разных пособий. Закрепление движений танца.
	11 неделя	Формирование у детей четких представлений о своей роли в каждом рисунке, обучение быстрому реагированию на звуковой сигнал, музыку
	12 неделя	Обучение детей взаимозаменяемости, роли ведущего в рисунках на воде, оказанию посильной помощи товарищам.
Январь	13 неделя	Игры и развлечения на воде в каникулярное время.
	14 неделя	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке
	15 неделя	Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением. Закрепление ранее выученных движений.

Оценка уровня овладения ребёнком необходимыми навыками и умениями:

- 1 балл – ребёнок выполняет задания с помощью взрослого;
- 2 балла – ребёнок выполняет задания с частичной помощью взрослого;
- 3 балла – ребёнок выполняет задания самостоятельно.

5. Материально-технические средства обучения

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, 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 для каждой возрастной группы.
8. Комплексы дыхательных упражнений.
9. Комплексы упражнений с элементами аквааэробики и синхронного плавания.
10. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Плавательные доски.
2. Плавающие игрушки, предметы 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 (нудлсы).
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.

6. Список литературы

1. Аскарова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 38.
2. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с.
3. Ежикова С. И. Программы начального обучения плаванию – Москва, 1983.- 70 с.
4. Есипова С. Н. Взаимодействие ДОУ и семьи по обучению детей плаванию. Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.
5. Маханева М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
6. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.
7. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя детского сада и родителей - М. : Просвещение, 1991.-159 с.
8. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98.
9. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.
10. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96.