

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

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
от 29.08.2024г. протокол № 1

Утверждаю:
Заведующий Г.П. Соколова
Приказ №281 от 16.09.2024г.

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

**Автор составитель:
Бартош Т.Я.**

Саяногорск 2024

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

Дополнительная общеобразовательная программа кружка «Морские звёздочки» (далее Программа) разработана для обучающихся 6-7 лет посещающих общеобразовательные группы ДОО в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (утверждены постановлением Главного санитарного врача РФ от 30.06.2020 №16);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28);
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (утверждены постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2).
- Уставом ДОО.
- Правилами приема на обучение по дополнительным общеобразовательным программам МБДОУ детский сад №29 «У Лукоморья» (Приказ от 30.11.2022г. №364).

Занятия в кружке «Морские звёздочки» предполагают работу по обучению детей элементам синхронного плавания.

Актуальность

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 ДООУ» 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.

Условия реализации Программы

Занятия проводятся в специально оборудованном помещении (бассейне), в котором предусмотрены плавательные средства для детей.

Для реализации программы в полном объеме предусмотрено:

- наличие материально-технического обеспечения;
- систематичность посещения кружка «Забавная завитушка»;
- итоговые мероприятия кружка для родителей, детей, сотрудников и гостей детского сада.

Организация деятельности

В программе разработана тематика занятий, определены уровни развития, в которых отражаются достижения, приобретенные детьми к концу года обучения на занятиях кружка. Программа сопровождается перечнем методической литературы.

Срок реализации программы- 1 год.

Занятия организуются с детьми 6-7 лет.

Количество занятий в год – 32

Количество занятий в неделю – 1

Длительность одного занятия – 30 минут.

День проведения – понедельник

Время: 15.30 – 16.00

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.

Формы и методы работы

- 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.

Список детей:

1. Мамышев Артём
2. Панюта Милана
3. Трофимов Кирилл
4. Упорова Кира
5. Мелентьева Милана
6. Корпушенко Богдан
7. Чеботарева Лида
8. Догаев Костя
9. Бык Анна
10. Пузрякова Даша

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.

2. Содержание программы

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

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 сделает 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 2024-2025 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 него руками
	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.
Февраль	16 неделя	Синхронное выполнение движений, самостоятельное составление рисунка танца
	17 неделя	Совершенствование длительной задержки дыхания.

	18 неделя	Формирование у детей знаний о значении синхронного плавания для здоровья.
	19 неделя	Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению рисунков по всей поверхности бассейна.
Март	20 неделя	Упражнения с предметами (с мячами, гимнастическими палками, обручами)
	21 неделя	Формирование у детей ответственного отношения к выполнению движений.
	22 неделя	Формирование понятий, что рисунки на воде – коллективная работа.
	23 неделя	Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением.
Апрель	24 неделя	Отработка техники различных способов плавания (кроль, брасс, дельфин).
	25 неделя	Закрепление плавных переходов от одного рисунка к другому, не мешая товарищу.
	26 неделя	Совершенствование длительной задержки дыхания.
	27 неделя	Совершенствование навыков хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой.
Май	28 неделя	Открытые просмотры для педагогов и родителей воспитанников.
	29 неделя	Открытые просмотры для педагогов и родителей воспитанников.
	30 неделя	Знакомство с другими спортивными играми на воде. Формирование дружеских отношений.
	31-32 неделя	Срезы нормативов по задержке дыхания, навыков в выполнении разнообразных движений на воде.

4. Мониторинг

Формой подведения итогов реализации программы является тестирование сформированности навыков синхронного плавания, которое проводится 2 раза в год (октябрь, май) в виде контрольных упражнений, а также отчётный показ танцевальных композиций.

Таблица 3

Фамилия, имя ребенка	Погружение в воду с задержкой дыхания		Скольжение на груди, на спине		Упражнение в парах – синхронно		Упражнения с предметами – синхронно		Упражнение группой под музыкальное сопровождение		Итог	
	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май

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. Карточка видеоматериалов для теоретических занятий.
6. Фонотека записей музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений в воде и в зале «сухого плавания».
7. Карточка 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. Аскарлова 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.