

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №2 г. Светогорска»

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от 01.09.23 № 77ОД.

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ПО ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ

«МОРСКАЯ ЗВЕЗДА»

Возраст детей: 5-7лет

Срок реализации: 1 учебный год

Составители: Репнер И.Ю.

Инструктор по физической культуре  
Высшей квалификационной категории

г. Светогорск

## **Пояснительная записка**

### ***Направленность программы***

Одно из основных направлений работы образовательной деятельности МБДОУ «Детский сад №2 г. Светогорска» является физкультурно-оздоровительное, ориентированное на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка. В процессе решения этой задачи особое внимание уделяется усилению образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приёмов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения. Одна из них - это занятия плаванием. Основной направленностью дополнительной программы «Золотая рыбка» является совершенствование полученных умений и навыков старших дошкольников элементарным видам плавания, безопасного поведения на воде, закаливание организма, развитие физических качеств дошкольников (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация).

### ***Новизна и актуальность***

Программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста. В основе обучения лежит приобретение умений, позволяющих комфортно себя чувствовать на воде и, конечно же, получать от этого удовольствие. Осваивая разные виды движений в воде, ребенок учится ориентироваться, развивать реакцию, коммуникативные качества, управлять собственным телом, принимать самостоятельное решение. Для удобства восприятия в программу включены разные виды упражнений и игр, в том числе сопровождаемые стихами для детей и загадками, упражнения с нестандартным оборудованием, специальные упражнения для освоения различных видов движения на воде, способствующие развитию дыхания, расслаблению мышц.

Работая по основной программе Вороновой Е. К, Программа обучения плаванию в детском саду. СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», я столкнулась с проблемой недостатка количества часов, отведенных на занятия, этого времени совершенно не достаточно для того, чтобы дошкольники в полной мере освоили курс обучения плаванию и автор программы это подтверждает: "В подготовительной к школе группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания".

Наш детский сад располагает всеми возможностями для проведения не только основных, но и дополнительных занятий плаванием (наличие крытого бассейна в здании ДОУ), кроме того приоритетным направлением деятельности нашего ДОУ является физическое развитие детей, а как известно, занятие плаванием непосредственно влияет на физическое развитие и оздоровление организма.

**Цель:** обучение детей старшего дошкольного возраста элементарным видам плавания,

**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.

#### **Развивающие:**

- Расширить 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.

Возраст детей посещающих кружок «Морская звезда» 5 - 7 лет.

Сроки реализации программы дополнительного образования - один год.

**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.

Должны знать:	Должны уметь:
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ правила поведения на воде;</li> <li>▪ значение влияния плавания на организм человека;</li> <li>▪ основы закаливания;</li> <li>▪ значение прикладного плавания в жизни человека.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ свободно продержаться на воде в течение 1 минуты;</li> <li>▪ проплывать любым способом</li> <li>▪ проплывать способом «кроль на груди» с опорой и без неё.</li> <li>▪ увидеть, указать на ошибку товарищу и подсказать пути исправления, осуществлять самоконтроль;</li> <li>▪ самостоятельно организовать подвижные игры на воде;</li> <li>▪ по заданию инструктора предлагать игры либо игровые упражнения в зависимости от задач занятия;</li> <li>▪ придумывать собственные игры или игровые задания;</li> <li>▪ участвовать в праздниках, соревнованиях на воде.</li> </ul>

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которые посещают дополнительную услугу по плаванию в данном дошкольном учреждении;
- оформление в группах стендов и фотовыставок в течение года.

**Перспективный план работы «Морская звезда»**

<b>№ п./п.</b>	<b>Тема занятий 1 год обучения</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>№ п./п.</b>	<b>Тема занятий 2 год обучения</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<b>СЕНТЯБРЬ</b>			<b>СЕНТЯБРЬ</b>	
1.	«Безопасность на воде»	1	1.	«Безопасность на воде»	1
2.	«Веселые утята»	1	2.	«Рыбки резвятся»	1
3.	«Большие фонтаны»	1	3.	«Лодочки плывут»	1
4.	«Смелые ребята»	1	4.	«Озорные осьминожки»	1
	<b>Итого:</b>	<b>4</b>		<b>Итого:</b>	<b>4</b>
	<b>ОКТАБРЬ</b>			<b>ОКТАБРЬ</b>	
1.	«Дельфинчики»	1	1.	«Поймай рыбка мяч»	1
2.	«Рыбки резвятся»	1	2.	«Солнышко и дождик»	1
3.	«Утки нырки»	1	3.	«Водолазы»	1
4.	«Осенний дождик»	1	4.	«Смелые ребята»	1
	<b>Итого:</b>	<b>4</b>		<b>Итого:</b>	<b>4</b>
	<b>НОЯБРЬ</b>			<b>НОЯБРЬ</b>	
1.	«Сильный дождь»	1	1.	«Рыбки плавают в ручейке»	1
2.	«Веселые медузы»	1	2.	«Разноцветные поплавки»	1
3.	«Наши шарики плывут»	1	3.	«Ровные стрелы»	1
4.	«Морские звездочки»	1	4.	«Раз, два, три – нырни!»	1
	<b>Итого:</b>	<b>4</b>		<b>Итого:</b>	<b>4</b>
	<b>ДЕКАБРЬ</b>			<b>ДЕКАБРЬ</b>	
1.	«Пузыри»	1	1.	«Водичка, водичка»	1
2.	«Веселые пингвинчики»	1	2.	«Звездочки»	1
3.	«Зеленый крокодил»	1	3.	«Веселые дельфины»	1
4.	«Озорные черепашки»	1	4.	« По морям, по волнам»	1
	<b>Итого:</b>	<b>4</b>		<b>Итого:</b>	<b>4</b>
	<b>ЯНВАРЬ</b>			<b>ЯНВАРЬ</b>	
1.	«Водолазы»	1	1.	« Подводники»	1
2.	«Буксиры плывут»	1	2.	«Красивый водопад»	1
3.	«Мы с водичкой лучшие»	1	3.	«Путешествие на корабле»	1

	друзья»				
	<b>Итого:</b>	<b>3</b>		<b>Итого:</b>	<b>3</b>
	<b>ФЕВРАЛЬ</b>			<b>ФЕВРАЛЬ</b>	
1.	«Переправа»	1	1.	«Аквапарк»	1
2.	«Мы на буксирах»	1	2.	«Отважные моряки»	1
3.	«В гости к киту»	1	3.	«Большие фонтаны»	1
4.	«Рыбки весело плескались».	1	4.	«Веселые медузы»	1
	<b>Итого:</b>	<b>4</b>		<b>Итого:</b>	<b>4</b>
	<b>МАРТ</b>			<b>МАРТ</b>	
1.	«Переправа пограничников»	1	1.	«Доставь письмо в плавь»	1
2.	«Утки - нырки»	1	2.	«Веселое настроение».	1
3.	«Черепаша»	1	3.	«Подводные лодки»	1
4.	«Мы веселые утята»	1	4.	«Весёлая капель».	1
	<b>Итого:</b>	<b>4</b>		<b>Итого:</b>	<b>4</b>
	<b>АПРЕЛЬ</b>			<b>АПРЕЛЬ</b>	
1.	«Мы спасатели»	1	1.	«Ручеек».	1
2.	«Море волнуется»	1	2.	«Большие гонки»	1
3.	«Мы пловцы»	1	3.	«Раз, два, три – плыви»	1
4.	«Путешествие в океанариум»	1	4.	«Веселые игры на воде»	1
	<b>Итого:</b>	<b>4</b>		<b>Итого:</b>	<b>4</b>
	<b>МАЙ</b>			<b>МАЙ</b>	
1.	«Вот такие молодцы, наши юные пловцы!»	1	1.	«Вот такие молодцы, наши юные пловцы!»	1
2.	«Смелчаки и храбрецы»	1	2.	«Смелчаки и храбрецы»	1
3.	«В гостях у черепахи тортиллеры»	1	3.	«В царстве Нептуна»	1
4.	«Спасем дельфиненка»	1	4.	«Мы веселые дельфины»	1
	<b>Итого:</b>	<b>4</b>		<b>Итого:</b>	<b>4</b>

### **Мониторинг освоения детьми программного материала «Морская звезда»**

Педагогический контроль осуществляется путём оценки сформированных у детей специфических умений и навыков.

#### **Уровни усвоения программы:**

##### **1- низкий**

Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении инструктора - на суше и воде.

##### **2- средний**

Ребенок владеет основными элементами техники большинства движений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа.

##### **3-высокий**

Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения на суше и в воде.