

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад «Сказка» г.Вуктыл**

РАССМОТРЕНА

Педагогическим советом МБДОУ
«Детский сад «Сказка» г.Вуктыл,
протокол заседания
от « 19 » _мая_ 2022 года
№_5_

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБДОУ «Детский
сад «Сказка» г.Вуктыл
от « 01 » _сентября_ 2022 года
№_119_

**Программа по оказанию дополнительной (платной) услуги, не связанной с
реализацией образовательных программ,
в кружке «Акварики» для детей 5-7 лет (проведение подвижных игр в воде,
направленных на совершенствование отдельных движений и элементов техники)**

Срок реализации – 01.10.2022 года – 31.05.2023 года

**Автор-составитель: Инструктор по физической культуре
первой квалификационной категории
М.А. Янчук**

№ п/п	Содержание	Страница
	1. Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Направленность Программы	4
	2. Содержательный раздел	5
2.1.	Формы организации процесса	5
	3. Организационный раздел	7
3.1.	График занятий	7
3.2.	Годовой календарный график	7
3.3.	Календарно-тематическое планирование	8
3.4.	Планируемые результаты освоения Программы	13
3.5.	Развивающая предметно-пространственная среда	13
3.6.	Учебно-методическое обеспечение Программы	14

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Программа дополнительной (платной) услуги, не связанной с реализацией образовательных программ, разработана для организации кружка «Акварики» (далее – Программа) с учетом положений Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО). Программа модифицирована с учетом физиологических, возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве во все времена и регламентируется в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения, а также в других основополагающих нормативных правовых актах в сфере образования.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

МБДОУ «Детский сад «Сказка» г.Вуктыл имеет отличную материальную базу, которая способствует оздоровлению, физическому и личностному развитию ребенка с самого раннего возраста, в том числе, имеются все условия для обучения ребенка плаванию. Основные занятия по обучению плаванию входят в Образовательную программу дошкольного образования МБДОУ. Каждый ребенок от 3 до 7 лет имеет возможность 1 раз в неделю в течение учебного года посещать бассейн и получать полноценное занятие плаванием.

Роль игры в занятиях с детьми старшего дошкольного возраста трудно переоценить. Всякий раз, когда возникает какая-либо проблема в освоении новых движений, игра может быть единственным средством для решения этих проблем. В игровой ситуации ребенок, не задумываясь, выполнит то движение, которое по каким-то причинам не мог решиться выполнить осознанно. На этапе подготовительных упражнений обучения плаванию для некоторых детей существуют «трудные моменты», например, таковыми являются погружение в воду, ныряние и другие.

Данная Программа позволит лучше подготовить детей к водной стихии, позволит наилучшим образом и посредством ведущей детской деятельности (игре) совершенствовать элементы техники плавания.

Занятия по Программе включают в себя подвижные игры на воде, их разучивание и отработка.

Актуальность

Современное дошкольное образование направлено на целостное развитие личности ребенка, полноценное и активное проживание им очень важного периода жизни – детства. Формирование физической культуры детей осуществляется в разных видах детской деятельности, но прежде всего в двигательной. Именно эта деятельность тесно связана со

здоровьем ребенка: движение и здоровье влияют друг на друга. Занятия физической культурой, во время которых происходит овладение пластикой движений, создается «образ тела», дети осознают, что каждый человек может сам, с помощью движений сделать свой внешний вид привлекательным за счет улучшения осанки, увеличения мышечной массы, выработки красивой походки.

Особое место среди физических упражнений занимает плавание. Физиологической основой системы обучения плаванию в условиях ДООУ является благотворное воздействие быстро чередующихся движений и разнообразное воздействие воды, связанное с ее физическими, термическим, химическими и механическими свойствами на организм ребенка.

Современное дошкольное учреждение не ставит целью вырастить из детей чемпионов, спортсменов, - это задачи спортивных специализированных школ. Главное в обучении плаванию в детском саду – преодолеть негативное отношение ребенка к воде, адаптировать его к водному пространству.

Согласно ФГОС дошкольного образования физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Обучение плаванию в детском саду - одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка - оно содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Большое значение для физического развития приобретают занятия детей плаванием в бассейнах, что особенно важно для проживающих в северных районах страны, где возможности для занятий плаванием даже в летнее время ограничены.

Актуальность данной программы связана не только с закреплением уже имеющихся у детей умений и навыков в беге, прыжках, ходьбе, расширением двигательных возможностей ребенка, но и с решением очень важной задачи – обучение плаванию детей и профилактика детского травматизма и гибели в водной стихии.

1.2. Направленность Программы

Адресат Программы. Программа предназначена для работы с детьми 5-7 лет, рассчитана на один года обучения.

Программа реализуется в кружке «Акварики», деятельность детей в котором основана на участии в подвижных играх в воде, направленных на совершенствование отдельных движений и элементов техники.

Сроки реализации Программы: октябрь 2022 г. – май 2023 г. (29 занятий).

Кружок проводится 1 раз в неделю во второй половине дня по пятницам, по утвержденному графику (расписанию).

Количество детей в одной группе – 10 человек. Количество групп формируется, исходя из потребности родителей (законных представителей) согласно письменных заявлений, как правило, 3 группы.

Продолжительность одного занятия – 20-25 минут (1 академический час).

2.Содержательный раздел

2.1. Формы организации процесса

Цель программы: формирование интереса детей дошкольного возраста к занятиям плаванию (уверенно чувствовать себя в воде, держаться на поверхности воды); закаливание и укрепление детского организма; создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

Задачи:

Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: водное поло, искатели, синхронное плавание.

Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений.

Содействовать самостоятельной организации знакомых игр.

Стимулировать проявление интереса к водным видам спорта.

Привлекать к участию в играх с элементами водных видов спорта.

Содействовать самостоятельной организации знакомых игр, поощрять придумывание собственных игр, упражнений в воде.

Поддерживать проявление интереса к физической культуре и плаванию, отдельным достижениям в области спорта (плавания).

Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям, желание посещать спортивные секции по плаванию.

Участвовать в городских соревнованиях по плаванию.

Развивать и совершенствовать двигательную активность детей, воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Формы и методы работы:

Подвижные игры для дошкольников 5-7 лет будут направлены на развитие ловкости и умения нырять и плавать. Дети в основном начинают учиться плавать с помощью надувного круга. В 5-7 лет детям можно предложить соревнования в плавании на круге. Игра организовывается так же, как эстафета на суше.

Подвижные игры в воде бывают командные, некомандные, сюжетные и бессюжетные.

Командные игры – участники делятся на команды, и действия каждого играющего, его умения направлены на победу коллектива.

Некомандные – участники не делятся на команды; каждый играющий самостоятельно решает поставленные задачи.

Сюжетные игры основаны на определенной тематике: например, «Караси и карпы», «Рыбаки и рыбки» и другие.

Бессюжетные – основаны на выполнении упражнений в соревновательной форме: «Кто первый?», «Кто дальше?», «Кто дольше?» и другие.

По своей преимущественной направленности подвижные игры в воде делятся на следующие основные группы:

Для ознакомления со свойствами воды.

Для совершенствования отдельных упражнений и элементов техники.

Для ознакомления с элементами прикладного плавания.

Для развития физических качеств.

Для эмоционального воздействия.

Требования, предъявляемые к проведению подвижных игр в воде.

Игры подбираются таким образом, чтобы они были понятны, доступны и интересны детям любой возрастной группы. В игре должен учитываться уровень плавательной подготовленности и физического развития каждого ребенка.

Любая игра должна быть средством познания окружающего мира.

В игре должны активно участвовать все занимающиеся.

Игра должна служить средством эмоционального воздействия.

В тренировочном процессе игра должна служить средством регулирования физической и психической нагрузки.

В игре можно совершенствовать изученные ранее упражнения и элементы техники.

В каждой игре участники должны получать активную физическую нагрузку.

Участникам должны быть заранее известны условия проведения игры: правила, задачи, место проведения, температура воды, инвентарь.

При проведении игры должен обеспечиваться постоянный контроль педагога.

Результаты игры должны обязательно объявляться всем участникам.

Целесообразность и возможность применения той или иной игры определяются: задачами каждого конкретного занятия;

возрастом детей;

условиями проведения (размеры бассейна, температура окружающей среды, наличие инвентаря и т.д.).

Игра может быть интересной лишь в том случае, если она содержит двигательный материал, который предварительно изучался как упражнения. Если игра проводится впервые или же содержит, хотя и несложные, но незнакомые упражнения (движения), она должна предварительно проводиться на суше.

Подвижные игры в воде в основном направлены на совершенствование движений и упражнений; изучение же движений осуществляется в основном методом упражнения, но в работе с детьми – непременно в игровой форме. Игра выгодно отличается от других

средств обучения тем, что одно движение, подчас представляющее определенную трудность, может легко разучиваться в самых различных игровых ситуациях.

Продолжительность каждой игры определяется: типом занятия, его задачами в целом и каждой его части в отдельности; уровнем подготовленности занимающихся; условиями проведения игры.

Основные формы работы с детьми во время занятий:

- дыхательная гимнастика на суше и в воде; игровые и общеразвивающие упражнения на суше и воде;
- отработка техники движений на суше и воде; подвижные игры на воде.

Отличительные особенности Программы

Программа направлена на совершенствование умений и навыков дошкольников, полученных на основных занятиях по обучению плаванию.

3. Организационный раздел

3.1. График занятий

октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
4 занятия							
	3 занятия						
		4 занятия					
			3 занятия				
				3 занятия			
					5 занятий		
						4 занятия	
							3 занятия

3.2. Годовой календарный график

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество недель/ занятий
октябрь 2022 года	май 2023 года	29/29

3.3. Календарно-тематическое планирование

№ занятия, дата проведения	Содержание деятельности	Материалы и оборудование
№ 1 07.10.2022	Игра «Цапля» Игра «Мостик» Игра «Оттолкнись пятками» Игра «Рыбаки и рыбки»	Без специального оборудования Без специального оборудования Без специального оборудования Без специального оборудования
№ 2 14.10.2022	Игра «Пятнашки» Игра «Мяч в воздухе» Игра «Спрячься в воду» Игра «Циркачи»	Без специального оборудования Использование мячей Шнур, мяч Без специального оборудования
№ 3 21.10.2022	Игра «Хоровод» Игра «Плыви игрушка» Игра «Гудок» Игра «Сядь на дно»	Без специального оборудования Плавающие игрушки Без специального оборудования Без специального оборудования
№ 4 28.10.2022	Упражнение «Насос» Упражнение «Буксир» Упражнение «Звёздочка» Игра «Утки нырки»	Без специального оборудования Без специального оборудования Без специального оборудования Без специального оборудования
№ 5 11.11.2022	Игра «Ныряльщики» Игра «Поднырки» Игра «Водолазы» Игра «Торпеды»	Обручи Обручи Разноцветные камешки Без специального оборудования
№ 6 18.11.2022	Игровое упражнение «Винт» Игровое упражнение «Стрелы» Игровое упражнение «Дельфины» Игровое упражнение «Удержись»	Без специального оборудования Без специального оборудования Без специального оборудования Мячи

№ 7 25.11.2022	Игра «Мяч на воде» «Караси и карпы» Игра «Мы весёлые ребята» Игра «Кто как плавает»	Мяч Без специального оборудования Без специального оборудования Без специального оборудования
№ 8 02.12.2022	Игра «Морской бой» Игра «Охотники и утки» Игровое упражнение «Насос» Игра «Удочка»	Без специального оборудования Мячи Без специального оборудования Верёвка, надувная игрушка
№ 9 09.12.2022	Игра «Резвый мячик» Игра «Качели» Игра «Водолазы» Игра «Мяч на воде»	Мячи Без специального оборудования Тонущие игрушки Мяч
№ 10 16.12.2022	Игра «Я плыву» Игра «Поезд в туннель» Игра «Караси и карпы» Игра «Зеркальце»	Без специального оборудования Обруч Без специального оборудования Без специального оборудования
№ 11 23.12.2022	Игра «Пловцы» Игра «Чьё звено быстрее соберётся» Игра «Прыжок дельфина» Игра «Водолазы»	Плавательные доски, мячи Без специального оборудования Без специального оборудования Тонущие игрушки
№ 12 13.01.2023	Игра «Перетяжки парами» Игра «Переправа парами» Игра «Искатели жемчуга» Игра «Кузнечики»	Верёвка Без специального оборудования Тонущие предметы Без специального оборудования
№ 13 20.01.2023	Игра «Циркачи» Игра «Акробаты» Игра «Подводные лодки» Игра «Фонтаны»	Без специального оборудования Без специального оборудования Плавательные доски Без специального оборудования

№ 14 27.01.2023	Игра «Рыбка в сетке» Игра «Мяч в воздухе» Игра «Попади в движущую цель» Игра «Летающие кольца»	Без специального оборудования Мяч Обруч, мячи Разноцветные кольца
№ 15 03.02.2023	Игра «Водолазы» Игра «Плыви с предметом» Игра «Американский футбол на воде» Игра «Попади в цель»	Тонущие предметы Плавательные доски Мяч Обруч, мячи
№ 16 10.02.2023	Эстафета «Меткий стрелок» Эстафета «Гонки на воде» Игра «Наполни корзину» Эстафета «Вплывь»	Обручи, мячи Плавательные доски, мячи Мячи, корзина Верёвка, мяч
№ 17 17.02.2023	Игра «За мячом в воду» Игра «Гонка мячей» Игровое упражнение «Дельфины» Игра «Невод»	Мячи Мячи Обручи Без специального оборудования
№ 18 03.03.2023	Игра «Мы весёлые ребята» Игра «Байдарки» Игра «Морской бой» Игра «Охотники и утки»	Без специального оборудования Плавательные доски Мячи Мячи
№ 19 10.03.2023	Игра «Пловцы» Игра «Чьё звено быстрее соберётся» Игра «Прыжок дельфина» Игра «Мяч по кругу»	Плавательные доски, мячи Без специального оборудования Обручи, доски Мяч
№ 20 17.03.2023	Игра «На буксире» Игра «Тюлени» Игра «Кто кого» Игра «Нырни в круг»	Без специального оборудования Без специального оборудования Верёвка Обручи

№ 21 24.03.2023	Игра «Пролезь в круг» Игра «Футбол на воде» Игра «Медуза» Игра «Самый быстрый»	Обручи Мячи Без специального оборудования Без специального оборудования
№ 22 31.03.2023	Игра «Карлики и великаны» Игра «Море волнуется» Игра «Рыболов спортсмен» Игра «Капитошка»	Без специального оборудования Без специального оборудования Разноцветные шары Мяч
№ 23 07.04.2023	Игра «Водолазы» Игра забрось мяч в обруч» Игра «Кто выше» Игра «Насос»	Тонущие предметы Обруч, мячи Без специального оборудования Без специального оборудования
№ 24 14.04.2023	Игра «До пяти» Игра «Проплыви под мостом» Игра «Кораллы» Игра «Поплавок»	Без специального оборудования Плавательные доски Шары, тонущие предметы Без специального оборудования
№ 25 21.04.2023	Игровое упражнение «Звездочки» Игра «Пятнашки с поплавком» Эстафета с предметом Игра «Борьба за мяч»	Без специального оборудования Без специального оборудования Мяч, игрушка Мяч
№ 26 28.04.2021	Игра «Баскетбол на воде» Игра «Искатели сокровищ» Игра «Дельфины» Эстафета в воде	Корзина, мяч Тонущие предметы Обручи Мячи
№ 27 12.05.2023	Игра «Водный баскетбол» Игра «Гонка катеров» Игра «Мяч за черту» Игра «Успей нырнуть»	Мяч, обруч Плавательные доски Мяч Мяч
№ 28	Игра «Перебежки»	Без специального оборудования

19.05.2023	Игра «Торпеда» Игра «Стрелы» Игра «Звёздочки»	Мячи, плавательные доски Без специального оборудования Без специального оборудования
№ 29 26.05.2023	Игра «Водолазы» Эстафета «Кто быстрее» Игра «Почтальон» Игра «Корабли»	Тонущие игрушки Мячи Мячи, кольца Плавательные доски, мячи

3.4. Планируемые результаты освоения Программы

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка:

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты.

Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре.

Ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам.

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Ребенок, занимающийся в кружке «Акварики», сможет:

преодолевать чувство страха перед водой;

скользить на воде на груди, на спине без опоры;

скользить на воде на груди, на спине без опоры с движением ног и рук стилем «кроль»;

скользить в воде на груди и спине с помощью движения ног и рук с выдохом в воду;

выполнять вдох-выдох в воду (от 3 до 10 раз подряд);

плавать с движением рук и ног стилем «брасс».

3.5. Развивающая предметно-пространственная среда

Условия реализации Программы

Занятия в кружке «Акварики» осуществляется в помещении бассейна, расположенного на 1 этаже здания ДООУ общей площадью 74,6 м². В помещении бассейна имеется зона для раздевания и поведения разминки на суше.

В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:

- Плавательные доски
- Шест спасательный не тонущий
- Термометр комнатный
- Термометр водный

В бассейне имеются пособия и игрушки, которые предназначены, для наиболее эффективной организации занятий:

Надувные игрушки, игрушки с меняющейся плавучестью, Резиновые и пластмассовые игрушки;
Тонущие игрушки;
Мячи разного размера;
Обручи плавающие горизонтальные;
Арки для ныряния вертикальные.

3.6. Учебно-методическое обеспечение Программы

1. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателей детского сада.- М.: Просвещение, 1985.
2. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.
3. «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников» Т.А. Протченко, Ю.А. Семёнов - М.: Издательство «Айрис - пресс», -2003.
4. Пищикова Н.Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста» - М: Издательство «Скипторий 2003», 2008..