

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №89 «Умка» комбинированного вида»

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ №89 «Умка»
Н.И.Гавазюк
«*20*» *августа* 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3 – 4 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СИНХРОННЫХ
КОМПОЗИЦИЙ И УПРАЖНЕНИЙ
«ДЕЛЬФИНЁНОК»**

Инструктор по физической культуре
Лебедева Марина Владимировна

Северодвинск

2023

Содержание

	Стр.
1. Целевой раздел	3
1.1 Пояснительная записка	3
2. Содержательный раздел	3
2.1. Учебно – тематический план 3 – 4 год	12
2.2. Содержание программы 3 – 4 года	13
2.3. Оценка качества обучения плаванию	16
3. Организационный раздел	18
3.1. Организация предметно – пространственной среды	18
4. Список литературы	20

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

На современном этапе развития дошкольного образования здоровье детей, приобщение их к занятиям физической культурой и спортом – стали важными приоритетами. Здоровый, жизнерадостный, физически развитый ребёнок, владеющий доступными его возрасту знаниями о физической культуре и спорте, испытывающий желание заниматься физическими упражнениями – **цель дошкольного образования**, где решаются задачи оздоровления, обучения и воспитания детей.

Предлагаемая программа для детей 3 - 4 лет с использованием синхронных композиций и упражнений имеет **спортивно – оздоровительную направленность** и разработана в соответствии:

1. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990);
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 24.12.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 14.07.2022);
4. Постановление Правительства РФ от 21.02.2022 № 225 «Об утверждении номенклатуры должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций»;
5. Приказ Минпросвещения России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрирован 31.08.2020 № 59599);
6. Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей

руководителей, специалистов и служащих, раздел “Квалификационные характеристики должностей работников образования”» (зарегистрирован в Минюсте России 06.12.2010 № 18638) (ред. от 31.05.2011);

7. Приказ Минобрнауки России от 22.12.2014 № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре» (зарегистрировано в Минюсте России 25.02.2015 № 36204, ред. от 13.05.2019);

8. Приказ Минобрнауки России от 11.05.2016 № 536 «Об утверждении особенностей режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;

9. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 23.03.2023 № 196 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;

10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (вместе с "СанПиН 2.4.1.3049-13. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...", зарегистрировано в Минюсте России 29.05.2013 N 28564);

11. Устав МБДОУ № 89 «Умка» (утвержден распоряжением Управления образования Администрации Северодвинска от 06.08.2015 № 93-р.);

12. Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 6024 от 05.11.2015 с приложением № 2 от 28.11.2017.

Структура Программы выстроена в соответствии с требованиями Стандарта и включает три основных раздела: целевой, содержательный и

организационный. Программа принимается на заседании педагогического совета МБДОУ № 89 «Умка», утверждается ее руководителем. Изменения в Программу могут вноситься по мере необходимости, но не чаще, чем 1 раз в год до 1 сентября. Изменения в приложения - по мере необходимости в течение учебного года.

Реализация Программы осуществляется на русском языке - государственном языке Российской Федерации с соблюдением следующих **принципов:**

Доступности. Весь предлагаемый материал понятен и соответствует возрастным и индивидуальным особенностям младших дошкольников, нацелен на личностно-ориентированный подход к детям.

1. **Научности.** Весь материал отобран и построен на анализе научной и педагогической литературы с имеющимся положительным опытом по данной проблеме.
2. **Постепенности.** С постепенным увеличением и усложнением физической нагрузки.
3. **С учётом возрастных возможностей детей 3- 4 лет.**
4. **Последовательности.**

Актуальность. В дошкольном образовании значительно возрос интерес к средствам и методам, развивающим физические качества дошкольников и улучшающим их психофизическое здоровье. В системе комплексной и многообразной физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях большое место занимает обучение детей плаванию. *Плавание – идеальный вид движения и физических упражнений, которое имеет большое оздоровительное, воспитательное значение и способствует:*

- поддержанию достигнутого ребёнком уровня здоровья и двигательной активности;

- увеличению функциональных резервов детского организма.

Осваивая различные виды движений в воде, дошкольники учатся ориентироваться, развивать реакцию, коммуникативные качества, управлять собственным телом, принимать самостоятельные решения и плавать разными стилями. Возрастает роль используемых различных нетрадиционных форм, методов и приёмов по формированию у детей дошкольного возраста плавательных навыков.

Новизна программы заключается в отборе материала и его содержания, в *комбинировании синхронных композиций и упражнений при организации занятий по закреплению плавательных навыков у детей 3- 4 лет*. Разработки авторов М.Рыбак, Г.Глушковой и Т.Поташовой ориентированы на развитие двигательных качеств и творческого самовыражения дошкольников.

Педагогическая целесообразность. Программа обеспечивает развитие личности ребёнка, двигательных способностей детей в плавании, мотивации к занятиям физической культурой и спортом и охватывает следующие направления развития и образования детей:

- физическое развитие - приобретение опыта в плавании, развитие физических качеств.
- социально-коммуникативное – оптимизация взаимоотношений между детьми, развитие умения организовывать деятельность в подгруппе сверстников;
- познавательное развитие - формирование и расширение знаний о различных играх и упражнениях на воде;
- речевое развитие – обогащение активного словаря.

Программа способствует формированию специфического двигательного опыта дошкольников (обучение навыку плавания). Помогает создать условия для личностного роста ребёнка, эмоционального благополучия и развитие его творческого потенциала.

Цель программы: Использование синхронных композиций и упражнений на воде для закрепления плавательных умений и навыков у детей 3-4 лет.

Реализация дополнительной программы осуществляется в соответствии с задачами:

Оздоровительные:

- Повышать тренированность детского организма, его устойчивость к воздействию различных неблагоприятных факторов.

Образовательные:

- Расширять представления о разных видах игр и упражнений в воде.
- Развивать плавательные навыки через участие в играх и упражнениях на воде.

Воспитательные:

- Оптимизировать взаимоотношения между детьми, развивать умение организовывать деятельность в подгруппе сверстников;
- Способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, проявлению творческой активности.

Отличительные особенности программы. Настоящая программа отвечает современному общему подходу к процессу образования, который определен нами как развивающий, вариативный, гуманистический, личностно-ориентированный. Программа направлена на:

- создание психолого-педагогических условий для закрепления полученных на занятиях навыков у детей младшего дошкольного возраста в плавании.
- определение методов и приёмов для закрепления плавательных навыков посредством синхронных композиций и упражнений.
- определение содержания занятий с использованием игр и упражнений для закрепления плавательных навыков у дошкольников.

Реализация программы осуществляется с учётом возрастных возможностей детей 3-4 лет.

Для детей 3-4 лет характерен несколько замедленный темп физического развития. Характеризуются особенностью развития дыхательной системы, устанавливается лёгочный тип дыхания. Движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы, статическое напряжение мышц кратковременно. На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определённую последовательность. Характеризуется большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, но недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп, не сформирована произвольность движений. Совершенно новым движением для детей 3 лет являются прыжки.

Формы и методы работы. Содержание данной программы основано на принципах развивающего обучения с акцентом на физическое воспитание и развитие детей, обучение проходит последовательно. Атмосфера проведения занятий предусматривает создание вокруг ребенка положительных эмоций, помогающих раскрепощению личности.

Формы проведения занятий могут быть разные:

- обучающие,
- игровые,
- комбинированные с использованием различных атрибутов и игровых элементов.

При организации занятий, в зависимости от формы их проведения и способа организации, используются различные методы:

- **наглядный:** показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь педагога;
- **словесный:** объяснения, распоряжения, указания, названия упражнений;

- **практический:** разучивание по частям, повторение, контрольный и игровой метод.

Прогнозируемые результаты и целевые ориентиры программы:

При систематическом посещении занятий в кружке «Дельфинёнок», по закреплению плавательных навыков через разучивание синхронных композиций и упражнений, дошкольники смогут научиться:

- хорошо ориентироваться в воде и под водой;
- управлять собственным телом (сохранять равновесие, лёжа на поверхности воды, освоить навык скольжения).

Для оценки качества работы кружка в начале плавательного сезона и по итогам года проводится мониторинг.

Работа проводится поэтапно:

На первом этапе подбираются простые музыкальные композиции и упражнения:

- ходить по одному, держась за опору (доска для плавания, поручень)
- бегать в произвольном направлении;
- подпрыгивать на двух ногах на месте, с поддержкой.

По окончании первого этапа обучения проводится контрольное занятие.

На втором этапе музыкальные композиции и упражнения усложняются. Содержание их могут включать:

- ходьба или бег по дну бассейна;
- плавание вдоль бортика бассейна, с помощью доски;
- замену персонажей в сюжетных композициях;
- добавление игр, основанных на взаимодействии со сверстниками, предлагаются индивидуальные соревновательные задания.

По окончании второго этапа проводится контрольное занятие.

На третьем этапе особое место занимает передвижение по дну на руках и погружение. Значительное место отводится играм – забавам, побуждающих детей к совместной деятельности со сверстниками.

Композиции и упражнения берутся более сложные под музыкальное сопровождение:

- ходить в заданном направлении на носках, парами, с со сменой движения по сигналу;
- вбегать в воду, с разбега падать в воду, убегать и догонять;
- передвигаться по дну на руках, вперёд - назад, боком влево и вправо.

Подбор игр и упражнений осуществляется с интересами и возможностями детей. Количество повторов 3-4. Композицию новую необходимо провести 3-4 занятия подряд. Затем к ней возвращаются через 3-4 занятия.

Композиции и игровые упражнения по ознакомлению детей со свойствами воды.

Цель: научить детей не бояться воды, выполнять в воде основные движения (ходьба, бег, прыжки, метание предметов).

Игры и игровые упражнения, обучающие погружению и всплытию.

Цель: способствовать освоению безопорного положения в воде, ориентирования в водной среде и ныряния.

Игры и игровые упражнения, обучающие сохранять равновесие, лёжа на поверхности воды.

Цель: научить сохранять равновесие в положении лёжа на воде, развивать навыки ориентирования в воде, поддерживать положительный эмоциональный настрой.

Игры и игровые упражнения, способствующие выработке навыка скольжения по воде.

Цель: способствовать созданию ощущения движения тела в воде, формировать чувство давления воды, поддерживающего тело ребёнка у поверхности воды.

На занятии в кружке композиции, игры и упражнения могут варьироваться, в зависимости от уровня подготовленности дошкольников.

Игры и игровые упражнения с мячом и бегом.

Цель: Совершенствовать навыки передвижения в воде, развивать ловкость, внимательность в играх с мячом.

2. Содержательный раздел
2.1. Учебно-тематический план
3 – 4 года

№ п/п	месяц	Количество занятий		Всего часов	Должны знать и уметь
		Теории	Практики		
1	Вводное октябрь	1			Беседа диагностика
2	октябрь		3	4	контрольное
3	ноябрь		5	5	
4	декабрь		4	4	контрольное
5	январь		4	4	
6	февраль		5	5	
7	март		4	4	контрольное
8	апрель		4	4	Открытые просмотры для родителей и педагогов ДОУ
9	май		2	2	
9	Итого	1	31	32	32

2.3. Содержание программы

месяц	Игры и игровые упражнения по ознакомлению детей со свойствами воды.	Игры и игровые упражнения, обучающие погружению и всплытию.	Игры и игровые упражнения, обучающие сохранять равновесие, лёжа на поверхности воды.	Игры и игровые упражнения, способствующие выработке навыка скольжения по воде. Музыкальные композиции подбираются в соответствии с играми и упражнениями.
Октябрь 1- 2 Ознакомление 3-4 Повторение	«Достань кораблик» «Роботы» «Подуй на воду» «Хоровод» «Достань кораблик» «Роботы» «Подуй на воду» «Хоровод»	«Водолазы»	«Буксир»	
Ноябрь 1-2 - 3 Повторение 4 -5 Ознакомление	«Журавли и цапли» «День и ночь» «Хожение по дну» «Умывание» «Журавли и цапли» «День и ночь» «Хожение по дну» «Умывание» «Море волнуется» «Морской бой» «Кто выше?» «Волны на море»	«Буксир» «Буксир»	«Крокодилы на охоте» «Удержись на мяче»	

Декабрь 1-2 Повторение 3-4 Ознакомление	«Море волнуется» «Морской бой» «Кто выше?» «Волны на море»	Утки – нырки» «Цыркачи» «Поплавок»	«Крокодилы на охоте» «Удержись на мяче»	
	«Карусели» «Рыбки резвятся» «Тонет – плавает» «Футбол»	«Насос»	«Морская звёздочка» «Кто дольше удержится на мяче»	
Январь 1 - 2 повторение 3 - 4 Ознакомление	«Карусели» «Рыбки резвятся» «Тонет – плавает» «Футбол»	«Насос»	«Морская звёздочка» «Кто дольше удержится на мяче»	«Стрела», «Горпеды», «Винт».
	«Пузырь» «Утка и щуки» «До пяти» «Салки с мячом» «Футбол»	«Собери бусы русалочек» «Окуналки» «Кто быстрее спрячется под воду» «Пройди под мостом»	«Медуза»	«Стрела», «Горпеды», «Винт».
Февраль 1-2 Повторение	«Пузырь» «Утка и щуки» «До пяти» «Салки с мячом» «Футбол»	«Собери бусы русалочек» «Окуналки» «Кто быстрее спрячется под воду» «Пройди под мостом»	«Осьминог» «Буксировка»	«Лягушки – квакушки», «Доплыви», «Перевозка пассажиров».
	«Рыбки и осьминоги» «Будь внимательным» «Гонки на пятках»	«Удочка» «Сядь на дно»		
3-4 - 5 Ознакомление				

Март 1-2 Повторение	«Рыбки и осьминоги» «Будь внимательным» «Гонки на пятках»	«Улочка» «Сядь на дно»	«Осьминог» «Буксировка»	«Лягушки – квакушки», «Доплыви», «Перевозка пассажиров».
3-4 Ознакомление	«Окунь в сети» «Бабка сеяла горох»	«Кораллы» «Поднырни в круг»	«Гюлени» «Перевёртыши»	«Торпеды и корабли», «Кто дальше» «Погоня за мячом»
Апрель 1-2 Повторение	«Окунь в сети» «Бабка сеяла горох»	«Кораллы» «Поднырни в круг»	«Гюлени» «Перевёртыши»	«Торпеды и корабли», «Кто дальше» «Погоня за мячом»
3-4 Ознакомление	«Рыбаки и рыбки» «Соревнование улиток» «Пролезь в круг» «Попади в айсберг»	«Гудок»		«Дельфины» «Эстафета с мячом»
Май 1-2 повторение				
Повторение и закрепление полученных плавательных навыков				

2.3. Оценка качества обучения в кружке

В начале и конце учебного года инструктором проводится диагностика по четырём методикам. Авторы - Маханёва М. Д., Баранова Г. В.

- **Первая методика.**

Цель: Исследовать продолжительность задержки дыхания у детей дошкольного возраста.

Исследование проводится с каждым ребёнком индивидуально совместно с медицинским работником. Детям предлагается набрать воздух, задержать дыхание и опуститься под воду и достать игрушку.

- **Вторая методика (модификация методики У. Урунтаевой «Рукавичка»)**

Цель: уровень коммуникативных способностей и умение сотрудничать при выполнении одного действия.

Детям предлагается большая надувная игрушка - черепаха, с которой надо доплыть от одного бортика бассейна до другого, толкая её всем вместе руками перед собой.

Игровая мотивация: помочь черепахе доплыть, но помогать всем вместе. Внимание детей обращается на то, чем дружнее они будут действовать, не ссорясь и помогая друг другу, тем быстрее они «помогут черепахе доплыть». Чем более высокий уровень навыков и умений у детей, тем сильнее у них проявляется стремление к лидерству, неуступчивость, желание проявить себя и получить одобрение взрослого. Важно выделять моральный аспект, обращать внимание детей на то, что действовать нужно дружно, сообща, помогая друг другу всем вместе.

Поощрять детей нужно не только за навыки плавания, но за и коммуникативные умения. Выделяются уровни развития коммуникативности:

- высокий уровень - все действовали сообща;
- средний уровень - не более двух «рассогласованных» детей из 8;
- низкий уровень - более двух «рассогласованных» детей из 8.

Данные фиксируются.

- **Третья методика.**

Цель: уровень интереса у детей дошкольного возраста к занятиям плаванием в кружке.

Фиксируются эмоциональные реакции детей (методом наблюдения) в процессе занятий в кружке и на обычных занятиях плаванием.

Отмечаются аспекты:

- преобладание положительных эмоций;
- наличие учебно – игровой мотивации;
- высокий уровень заинтересованности.

Данные фиксируются.

- **Четвёртая методика.**

Цель: отношение родителей к занятиям детей в кружке.

Опрос проводится в семьях воспитанников при помощи анкетирования.

Вопросы анкеты:

1. Считаете ли Вы плавание уделом особо способных людей?
2. Считаете ли Вы обучение ребёнка в дошкольном возрасте плаванию необходимым?
3. Считаете ли Вы, что лучше обучать ребёнка плаванию в профессиональных секциях бассейнов, чем в ДОУ?
4. Нужно ли плавание дошкольнику?
5. Считаете ли Вы, что плавание – это дополнительное эмоциональное напряжение?
6. Нужно ли оценивать полученные навыки ребёнка?

3. Организационный раздел

3.1 Организация предметно – пространственной среды в бассейне

МБДОУ №89 «Умка»

В МБДОУ №89 «Умка» г. Северодвинска занятия по плаванию организованы согласно санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам Бассейн наливного типа, размер ванны составляет 3*7м, средняя глубина 0.75 м.

В составе помещений бассейна находятся:

- зал с ванной;
- раздевалка с душевыми и туалетом;
- комната тренера и медсестры;
- хлораторная;
- технические помещения, связанные с обслуживанием бассейна.

Предметно-пространственная среда организована на основании рекомендованного оборудования и инвентаря для бассейнов в ДОО. Оснащение предметно-пространственной среды бассейна соответствует программным требованиям и возрастным возможностям детей. Предусмотрен разнообразный игровой материал для детей младшего и старшего дошкольного возраста, который может использоваться, как для игр в воде, так и для обучения плаванию:

- доски для плавания, мячи массажные, мячи для игр, разделительные дорожки;
- обручи тонущие, флажки, колобашки - вставки для соединения ног;
- плавающие и тонущие игрушки различных размеров;
- круги разных диаметров на удобной стойке;
- обручи плавающие, доски для плавания, ласты;
- коврики резиновые и массажные.

В бассейне не предусмотрено жёстко закреплённых стоек с игровым материалом, корзины с мячами расположены в удобном и доступном для детей месте. Структура занятия в бассейне предусматривает свободное плавание детей старшего дошкольного возраста, игры с игрушками в воде, как старших, так и младших дошкольников. Техника безопасности и правила поведения в бассейне не позволяют детям выходить во время занятий из чаши бассейна, поэтому доступность игр и пособий обеспечивает инструктор по выбору детей или в соответствии с содержанием занятий.

Весь игровой материал безопасен, соответствует санитарным требованиям, находится в исправном состоянии.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: в течение одного плавательного сезона, с сентября по апрель месяц включительно.

Режим занятий. Занятия организованы в форме кружковой работы, в бассейне ДООУ - один раз в неделю, количеством 7 - 8 чел. в подгруппе.

Для детей 3-4 лет продолжительностью 15 мин. в вечернее время. За учебный год проводится по 32 занятия.

4. Список литературы

1. Маханёва М.Д., Баранова Г. В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие.- М.:ТЦ Сфера, 2009.
2. Раз, два, три, плыви.....: методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений / (Рыбак М.В., Глушкова Г.В., Поташова Г.Н.). – М.: Обруч, 2010.- 208 с.: ил.
3. Чеменёва А. А., Столмакова Т. В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно – методическое пособие / Под ред.Чеменёвой А. А. – СПб: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2011.
4. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. - М.:ТЦ Сфера, 2008