

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД «МЕДВЕЖОНОК» Г. НАДЫМА»
МДОУ «ДЕТСКИЙ САД «МЕДВЕЖОНОК» Г. НАДЫМА»

РАССМОТРЕНО
Советом ДОУ
МДОУ «Детский сад
«Медвежонок» г. Надыма»
Протокол № 1 от 31.08.2016

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МДОУ «Детский сад
«Медвежонок» г. Надыма»
Протокол № 1 от 05.09.2016

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ
«Детский сад «Медвежонок»
г. Надыма»
Мифтахова Л.И. 
Приказ № 55 от 05.09.2016



РУСАЛОЧКА

Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности

Срок реализации – 1 год

Разработчик:
Макеева Е.В., методист

г. Надым
2016

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Русалочка» направлена на обучение детей старшего дошкольного возраста элементам синхронного плавания.

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 мы используем только его основные элементы.

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

Цель и задачи программы

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 программы:

- 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, используемые педагогом при реализации программы:

- 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.

Срок реализации программы –1 год.

Содержание программы ориентировано на группу детей в количестве 10 человек.

Занятия проводятся 1 раз в неделю, 36 занятий.

Ожидаемый результат:

- 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

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	4	7	11
4.	Синхронное плавание без предметов	6	11	17
	Итого	14	22	36

Содержание практических занятий

Занятия в зале

1. Общая физическая подготовка. В качестве средств общей физической подготовки 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.

Перспективный план работы спортивной секции «Русалочка»

Таблица 2

Месяц	Неделя	№ занятия	Цели и задачи
Сентябрь	1 неделя	1	Правила поведения на занятиях кружка. Значение синхронного плавания для здоровья.
	2 неделя	2	Проверка навыков детей. Задержка дыхания.
	3-4 неделя	3, 4	Разучивание новых движений, использование при этом элементов «медузы», «цепочки». «Поплавок» - с единым шнуром.
Октябрь	1 неделя	5	Закрепление разученных движений («медузы», «цепочки», «поплавок»)
	2-3 неделя	6, 7	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца русалок» под муз. Джо Дассена «Et Si N`existais Pas»
	4 неделя	8	Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению рисунков по всей поверхности бассейна. Закрепление движений танца.
Ноябрь	1-2 неделя	9, 10	Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению рисунков по всей поверхности бассейна. Закрепление движений танца.
	3-4 неделя	11, 12	Закрепление навыков всплывания и лежания на воде, выдоха в воду сериями. Обучение детей плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем. Синхронное выполнение «Танца русалочек».
Декабрь	1-2 неделя	13, 14	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца русалочек-недомерочек» под муз. Georgeo Moroder «Love Theme from Flash Dance».
	3 неделя	15	Обучение детей самостоятельному составлению рисунков на воде с использованием разных пособий. Закрепление движений танца.
	4 неделя	16	Формирование у детей четких представлений о своей роли в каждом рисунке, обучение быстрому реагированию на звуковой сигнал, музыку
	4 неделя	17	Обучение детей взаимозаменяемости, роли ведущего в рисунках на воде, оказанию посильной помощи товарищам. Синхронное выполнение «Танца русалочек-недомерочек».

Январь	2 неделя	18	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца светящихся рыбок» под муз. R. Claudermann «Romeo & Juliet».
	3-4 неделя	19, 20	Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением. Закрепление движений танца.

Февраль	1 неделя	21	Синхронное выполнение «Танца светящихся рыбок» под муз. R. Claudermann «Romeo & Juliet».
	2 неделя	22	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца морских водорослей» под муз. «Волшебный мир превращений» из балета П.И. Чайковского «Щелкунчик».
	3 неделя	23	Формирование у детей знаний о значении синхронного плавания для здоровья. Закрепление движений танца.
	4 неделя	24	Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению рисунков по всей поверхности бассейна. Синхронное выполнение «Танца морских водорослей».
Март	1 неделя	25	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца цветов» на муз. «Вальс цветов» из балета П.И. Чайковского «Щелкунчик»
	2 неделя	26	Формирование у детей ответственного отношения к выполнению движений. Закрепление движений танца.
	3 неделя	27	Формирование понятий, что рисунки на воде – коллективная работа.
	4 неделя	28	Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением. Синхронное выполнение «Танца цветов» на муз. «Вальс цветов» из балета П.И. Чайковского «Щелкунчик»
Апрель	1 неделя	29	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танца Рыбок».
	2 неделя	30	Закрепление плавных переходов от одного рисунка к другому, не мешая товарищу. Закрепление движений танца.
	3 неделя	31	Совершенствование длительной задержки дыхания.
	4 неделя	32	Совершенствование навыков хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой. Синхронное выполнений «Танца рыбок».
Май	1 неделя	33	Совершенствование выступлений студии, их отработка и длительное пребывание на поверхности воды.
	2 неделя	34	Открытые просмотры и участие детей с рисунками на воде в праздниках.
	3 неделя	35	Знакомство с другими спортивными играми на воде. Формирование дружеских отношений.
	4 неделя	36	Срезы нормативов по задержке дыхания, навыков в выполнении разнообразных движений на воде.

Методическое обеспечение

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.
7. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.
8. Комплексы дыхательных упражнений.
9. Комплексы упражнений с элементами аква аэробики 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.

Диагностика

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)		Упражнение 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.

Литература

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 ДООУ 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.