

РАССМОТРЕНА:  
На заседании педагогического совета  
МДОУ «Сланцевский детский сад №3»  
Протокол №1 от 02.09.2016 г.

УТВЕРЖДЕНА:  
Распоряжением МДОУ  
«Сланцевский детский сад №3»  
от 02.09.2016 г. № 79-р



**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«Дельфинята»**

Составила:  
Яруничева Т.В., инструктор по ФИЗО  
МДОУ «Сланцевский детский сад №3»

г. Сланцы

2016 г.

## **Пояснительная записка.**

**Программа «Дельфинята»** рассчитана на один год и основывается на действующем законодательстве, иных нормативных правовых актах, регулирующих деятельность системы дошкольного образования.

### **Программа «Дельфинята»:**

- направлена на охрану и укрепление здоровья детей, их физическое развитие;
- соответствует принципу развивающего образования;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание программы должно соответствовать основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- отвечает критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования дошкольников, при реализации которых формируются знания, умения и навыки, имеющие отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми (игра – ведущий вид деятельности);
- учитывает гендерную специфику развития дошкольников.

**Цель программы:** проводить комплексное оздоровление и оказывать индивидуальную помощь старшим дошкольникам в освоении разных видов движений на воде.

### **Задачи:**

- укреплять физическое и психическое здоровье детей;
- развивать способности детей ориентироваться в воде, быстро реагировать и перестраивать двигательные действия, учить произвольному расслаблению мышц;
- развивать коммуникативные качества.

### **Основные принципы программы:**

- **Развивающее обучение:** при обучении движениям следует учитывать «зону ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения должны опережать имеющиеся у детей в данный момент уровень умений и навыков;

- **Воспитывающее обучение:** в процессе обучения решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно – волевых качеств);
- **Сознательность:** основополагающий принцип обучения движениям. Он предполагает понимание ребенком сути того или иного движения, которое он производит (мышечно ощущать его, сравнивать качественные характеристики – темп, ритм, амплитуду);
- **Систематичность:** чередование нагрузки и отдыха, взаимосвязь между различными сторонами содержания физкультурных занятий;
- **Наглядность:** создание у ребенка с помощью различных органов чувств представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой, тактильно – мышечной наглядности;
- **Доступность:** обучение детей с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Два из основных условий доступности, это преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение вести в замедленном темпе;
- **Индивидуализация:** учет индивидуальных особенностей детей, обеспечение ЗОЖ в ДОУ каждому ребенку с учетом состояния его здоровья, развития, интересов. Дифференцирование знаний, физических нагрузок, а так же приемов педагогического воздействия;
- **Оздоровительная направленность:** физические нагрузки даются адекватно возрасту, полу ребенка, уровню физического развития и состояния здоровья. Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами, включение в комплексы упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости, двигательной активности.

### **Условия обеспечения эффективности программы:**

- регулярное посещение детьми занятий;
- дыхательные упражнения на суше с тонизирующим и успокаивающим эффектом;
- повышение эмоционально – положительного тонуса в течении длительного времени;
- разработка и выполнение специальных упражнений для освоения различных видов движений на воде, игровых, развивающих дыхание, ориентировку в воде, упражнений на расслабление мышц, общеразвивающих для формирования и коррекции осанки.

### **Акцент на специальные упражнения для детей:**

- наиболее трудные упражнения осваиваются детьми на первом этапе: умение удержать себя на поверхности воды без каких – либо движений. Для этого необходимо научить ребенка правильному и поэтапному выполнению каждого действия на воде: вдох, задержка дыхания, погружение, всплытие, лежание, скольжение. Поэтому каждое упражнение начинается с разминки. Очень важна предварительная работа – специальные упражнения на суше.

- наиболее интересные упражнения для детей способствующие улучшению эмоционального настроения и качественного выполнения ОД, представленные в разделе «Комплексы упражнений».

### **Организация занятий:**

Каждое последующее занятие должно базироваться на упражнениях, уже усвоенных детьми и в совершенстве ими выполняемых.

### **Программа подразумевает развитие:**

- способностей детей к самостоятельному решению доступных задач;
- умения осознанно использовать различные виды движений на воде;
- плавать разными способами;
- интереса к данному виду деятельности.

### **Ожидаемый результат:**

- преодоление водобоязни;
- освоение различных видов движений на воде;
- снижение заболеваемости;
- повышение эмоционально – положительного тонуса в течение длительного времени.

**Занятия проводятся 1(один) раз в неделю во второй половине дня (35 занятий в год).**

**Для достижения эффективных результатов в группу набираются 6-7 детей.**

**Длительность занятия составляет 30 минут.**

### **Структура занятия:**

- подготовительная часть;
- вводная часть;

- основная часть;
- заключительная часть.

Игры и комплексы проводятся в порядке увеличения нагрузки на протяжении всех занятий. В процессе закрепления умений и навыков предполагается варьирование сроков при выполнении той или иной задачи. При повторении упражнений, чтобы не было утомительного разнообразия, используются задания одного темпа, но разного содержания.

### **Образовательные задачи:**

#### **Октябрь**

- осваивать различные движения в воде;
- формировать правильную осанку;
- выполнять круговые вращения руками в различных направлениях;
- плавать на груди, спине с опорой без выноса рук.

#### **Ноябрь**

- плавать на груди с помощью ног с выдохом в воду;
- скольжение на груди, спине с работой ног кролем с опорой;
- скользить на груди, спине с работой ног.

#### **Декабрь**

- совершенствовать плавание облегченным кролем на груди;
- согласовывать работу рук и ног при плавании облегченным кролем на спине с выносом рук;
- совершенствовать технику плавания кролем на груди, спине при помощи работы ног;
- способствовать развитию подвижности суставов.

#### **Январь**

- совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди с выдохом в воду;
- совершенствовать технику плавания кролем на спине;
- совершенствовать технику скольжения на груди и спине как при плавании кролем с работой;
- развивать гибкость;

- формировать правильную осанку;
- развивать смелость и решительность;

### **Февраль**

- согласовывать работу рук, ног, дыхание при плавании облегченным кролем на груди;
- совершенствовать технику плавания кролем на спине;
- способствовать формированию мышечного корсета.

### **Март**

- совершенствовать работу рук, как при плавании кролем на груди и спине;
- совершенствовать технику плавания кролем на груди и спине при помощи работы ног;
- способствовать развитию подвижных плечевых суставов;
- развивать смелость и решительность.

### **Апрель**

- согласовывать работу рук, как при плавании у подвижной опоры;
- совершенствовать технику плавания кролем на спине при помощи работы рук;
- совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди и спине.

### **Май**

- совершенствовать умение работы рук и ног при плавании кролем на груди в скольжении;
- совершенствовать технику плавания облегченным кролем на груди и спине;
- совершенствовать технику плавания кролем на груди и спине при помощи работы ног без поддерживающих средств;
- развивать силовые и координационные возможности;

**Содержание программного материала**

Этапы	Содержание деятельности	Периодичность Методические указания	Методические указания
Занятие №1 «Освоение разных видов движения в воде»			
Подготовительная часть(5 минут на суше)	Комплекс упражнений для разминки		
	Упражнения для восстановления дыхания	2-3 раза	
	Комплекс упражнений для координации движений	3-4 раза	
	Прыжки	10 раз	

	Упражнения для восстановления дыхания	4 раза	
Основная часть (15 минут в воде)	Виды ходьбы в разном темпе	По кругу 1 минута	Спина прямая, сочетать вдох-выдох при движении
	Игра «Жучки - паучки»	2 раза	Выполнять движения синхронно
	Погружение с головой и открывание глаз в воде	3-4 раза	Лежа на воде, руки – ноги выпрямить
	Горизонтальное лежание в воде на груди у опоры с попеременным движением ног	3 подхода по 5 раз	Использовать доску, поручень, сочетать вдох-выдох
	Скольжение на груди и спине с различным положением рук	5-6 раз	Руки вытянуты вдоль туловища, одна рука вытянута вперед, попеременно менять положение рук
	Игра «Кто быстрее соберет игрушки»	2 раза	Действовать по сигналу, лоток для предметов находится на бортике
Заключительная часть (5 минут в воде)	Свободное плавание Упражнение «Медуза»	1-2 раза	Расслабить руки и ноги
Занятие №2 «Формирование правильной осанки»			
Подготовительная часть на суше 5 минут			
Основная часть (15 минут в воде)	Различные виды ходьбы: «Краб», «Пингвины», «Цапля», «Гигантские шаги»	По кругу 1 мин.	Спину держать ровно, сочетать вдох и выдох



	Комплекс упражнений «Аквабилдинг»	3-5 мин.	Выполнять упражнения в различном темпе, с постепенным усложнением условий.
	Игра «Море волнуется раз»	2 раза	Можно использовать построение в круг, шеренгу.
	Упражнение на освоение с водой «Поплавок», «Звездочка»	Выдержать счет до 10	Задержать дыхание на вдохе, положение «звездочка»
	Многократные выдохи в воду	5-6 раз	Выполнять упражнение у опоры и без нее
	Горизонтальное лежание в воде на груди у опоры	3 подхода по 3 раза	Руки в стороны, голову погружать в воду, сочетать дыхание
	Дыхательное упражнение «Нырание»	2-3 раза	Задержать дыхание, соблюдать неподвижность
Заключительная часть 5 минут	свободные игры с нестандартным оборудованием «Поймай рыбку», «Попади в цель»		Погружение с головой в воду
<b>Занятие 3 «Развитие силы мышц ног»</b>			
Подготовительная часть на суше 5 минут			
Основная часть (15 минут в воде)	Различные виды ходьбы в парах: «Гусиный шаг», «Цапля», «Гигантские шаги»	По кругу 1 мин	Сохранять дистанцию, при ходьбе менять пары. Широкий шаг на согнутых ногах
	Игра «Медуза»	2-3 раза	Выполнять упражнение: на вдохе расслабиться выдох-лежать на воде без движений
	Имитация работы ног, как при	3 подхода по 10 раз	Спина ровная, упор на руках.

	плавание кролем, сидя на бортике бассейна.		
	Работа ног при плавании кролем у опоры	3 подхода по 5 раз	Ноги в коленях не сгибать, мах ноги от бедра.
	Работа ног на спине у опоры	3 подхода по 5 раз	Ноги в коленях не сгибать, мах ноги от бедра
	Выдох в воде	5 раз	Присесть, погрузиться в воду с головой.
	Отталкивание от бортика и скольжение на груди	4 раза	Руки вытянуты вперед в стрелку, сочетать дыхание
	То же на спине	5 раз	Руки вытянуты вперед в стрелку, сочетать дыхание
Заключительная часть 5 минут	Свободное плавание с лодочками, мячами		Погружение в воду с головой

#### Занятие 4 «круговые движения руками в различных направлениях»

Подготовительная часть 5 минут на суше	Релаксационное упражнение «морские фигуры»		
	Различные виды ходьбы с переменной работой рук: «Краб», «Пингвины», «Цапля», «Гигантские шаги»	По кругу 1 минута	Спина прямая, держать дистанцию, сочетать вдох выдох
Основная часть 15 минут в воде	Комплекс аквааэробики с гантелями	3-5 минут	Выполнять упражнение с постепенным усложнением, дыхание в ритме и темпе работы рук
	Подвижная игра «берегись крокодила»	2 раза	Выполнять приседания под воду с выдохом

	Погружение в воду с открыванием глаз, лежа на груди	3 подхода по 5 раз	Сочетать вдох выдох
	Игра «щука»	3-4 раза	Осваивать погружение в воду с головой
	Игровое упражнение «тюлень»		Открывать глаза в воде
	Многократные выдохи в воду	3-5 раз	Погружение в воду с головой
	Игра «крабы»		Развивать силу мышц
Заключительная часть 5 минут	Свободное купание с мячами, игра «медузки»		Выполнять выдох в воду при горизонтальном положении тела
Занятие 5 плавание на груди ,спине без выноса рук			
Подготовительная часть 5 минут на суше	Комплекс упражнений для разминки		
Основная часть 15 минут в воде	Различные виды ходьбы в присяде с поворотом спиной назад, боком, с высоким подниманием колен	По кругу 1 минута	Спину держать ровно, руки на коленях
	Многократные выдохи в воду с погружением головы	5-8 раз	Сочетать вдох выдох
	Игра «фонтан»	2-3 раза	Следить за движением ног
	Работа ног, как при плавании кролем у опоры «на груди, спине»	3 подхода по 5 раз	
	Упражнение с плавательной доской «лягушки-квакушки»	3 раза по 7 метров	Выполнять движение ногами, брасом

	Ходьба по кругу с выполнением гребковых движений руками	1 круг	Дыхание произвольно
	Игровое упражнение «прыжок дельфина»	3-5 раз	Во время скольжения прогнуться в пояснице
Заключительная часть 5 минут	Свободное плавание в креслицах	2 минуты	Следить за работой ног
	Динамическое упражнение «медуза»		

Занятие №6 «плавание на груди с помощью ног, с выдохом в воду»			
Подготовительная часть 5 минут на суше	Релаксационное упражнение «настроение море»		
В воде	Ходьба по дну бассейна с переменной работой рук	По кругу 1 минута	Спину держать ровно, соблюдать дистанцию, сочетать вдох выдох
Основная часть 15 минут в воде	Подводная разминка	3-5 минут	Выполнять упражнения в различном темпе с постепенным усложнением
	Игра «жучок-паучок»	2-3 раза	Погружаться в воду с головой
	Упражнение «морской конек»	5 раз	Спину держать ровно на вдохе
	Упражнение «стрелка»- на груди ,спине	4 раза	Соединить кисти рук
	Игра «крабы»	2-3 раза	Передвигаться согласованно в парах

З С 5 П  
а в о  
к о м Г  
л б и р  
к о н у  
ч д у ж  
и н т а  
т о т  
е е т  
ь с  
я  
н л а  
я в а  
ч н в  
а б о  
с е д  
т ь с  
с  
5 о б  
м о г  
и р л  
н у о  
у д в  
т о о  
й  
в а  
н и

