

## Описание дополнительной образовательной программы

### по обучению детей плаванию «Морская звезда».

Дополнительная образовательная программа «Морская звезда» рассчитана на детей в возрасте 5-7 лет.

#### Учебный план реализации дополнительной образовательной программы программы «Морская звезда» для детей 5-6 лет

(длительность занятия - 25 мин)

Разделы	Месяц							Количество о занятий, всего	Количество о часов всего
	X	XI	XII	I	II	III	IV		
1. Общеразвивающие и профилактические упражнения (на расслабление; дыхание; освоения с водной средой)	1	1	1	1	1	1	1	7	7
2. Упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища, поддерживающих осанку)	1		1			1		3	3
3. Плавательные упражнения	1	1	1	1	1	1	1	7	7
4. Игровые упражнения	1	1	1	1		1	1	6	6
5. Упражнения на развитие физических качеств – (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)		1		1	1	1		4	4
6. Мониторинг							1	1	1
<b>Итого:</b>	5	4	4	4	3	4	4	<b>28</b>	<b>28</b>

для детей 6-7 лет

(длительность занятия - 30 мин)

Разделы	Месяц							Количество о занятий, всего	Количество о часов всего
	X	XI	XII	I	II	III	IV		
1. Общеразвивающие и профилактические упражнения (на расслабление; дыхание; освоения с водной средой)	1	1	1	1	1	1	1	7	7
2. Упражнения на развитие мышечных групп (мышцы верхних, нижних конечностей, укрепление мышц туловища,	1		1			1		3	3

поддерживающих осанку)									
3. Плавательные упражнения	1	1	1	1	1	1	1	7	7
4. Игровые упражнения	1	1	1	1		1	1	6	6
5. Упражнения на развитие физических качеств – (сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство равновесия)		1		1	1	1		4	4
6. Мониторинг							1	1	1
<b>Итого:</b>	5	4	4	4	3	4	4	<b>28</b>	<b>28</b>

### **Аннотация.**

Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают, своеобразный массажный эффект.

На занятиях плаванием физкультурно-оздоровительная направленность является приоритетной; поэтому, одной из основных задач в ДОУ является обеспечение полноценного физического развития детей.

Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей, укреплению нервной системы, оказывает благоприятное воздействие на деятельность сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата.

Систематические занятия плаванием, купание благоприятно отражаются на развитии органов дыхания дошкольников. Жизненная емкость легких у детей, занимающихся плаванием, возрастает.

В процессе плавания развивается координация, ритмичность движений, необходимая для любой двигательной деятельности и всех жизненных проявлений детского организма. Однако усвоение определенного ритма движений представляет для дошкольников довольно сложную задачу. Выработка навыков ритмических движений происходит в разнообразной организованной и самостоятельной деятельности детей. Плавание особенно эффективно способствует развитию ритма движений у дошкольников, а тем самым и совершенствованию деятельности всех систем детского организма. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма. Для решения этих задач, на основе методики Осокиной

Т. И. (Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Богина Т. Л. Обучение плаванию в детском саду для воспитателей детского сада и родителей. М.: «Просвещение», 1991), была составлена данная авторская программа дополнительного образования «Морская звезда» для реализации на базе МБДОУ «ДС №78 «Василек». Направление данного курса предусматривает наличие у руководителя специального образования.

### **Цели и задачи программы**

#### **Цель программы:**

Укрепление и оздоровление воспитанников для разностороннего физического развития, через обучение детей плаванию; закаливание и укрепление детского организма; воспитание потребности в здоровом образе жизни, формирование культурно-гигиенических навыков в процессе занятия плаванием.

#### **Задачи:**

Оздоровительные задачи:

- приобщать детей к здоровому образу жизни;
- активизировать деятельность различных внутренних органов и систем;
- снятие статического напряжения,
- содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;
- предупреждение искривления позвоночника и возникновения плоскостопия;
- гармоничное развитие почти всех мышечных групп;
- устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Срок реализации программы -1 год (с октября по апрель)

График занятий: 1 занятие в неделю: всего 28 занятий.

Для детей 5—6 лет **среда** – продолжительность занятия 25 мин

Для детей 6-7 лет **пятница** – продолжительность занятия 30 мин.

### **Перечень литературных источников**

Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина «Обучение плаванию в детском саду», М. «Просвещение», 1991г.; Т.И. Осокина «Как научить детей плавать» М. «Просвещение», 1995г.; Н.Н. Кардамонова «Плавание: лечение и спорт» Ростов на Дону, «Феникс», 2001г.; В.А. Андерсон, Ю.Ф. Луури, «Физическое воспитание детей дошкольного возраста» М. «Просвещение», 1991г.

## **КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ ПЛАВАНИЮ «МОРСКАЯ ЗВЕЗДА»**

<b>Наименование Программы</b>	Образовательная программа дополнительного образования по обучению плаванию муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 78 «Василек» «МОРСКАЯ ЗВЕЗДА»
<b>Основание для разработки Программы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Закон РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».</li> <li>• Приказ МО и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».</li> <li>• ФГОС дошкольного образования (приказ МО и науки РФ от 17. 10. 2013 г. № 1155).</li> <li>• Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ», письмо Минобрнауки России от 12.08.02 №13 - 51 - 99/ 14 «О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации».</li> <li>• СанПиН 2.4.1.3049- 13.</li> <li>• Программа «Развитие образования МБДОУ № 78 «Василек»</li> <li>• Устав МБДОУ и другие локальные акты (положения, приказы) ДОУ</li> </ul>
<b>Разработчики Программы</b>	Е.А. Бугримова, заместитель заведующего по УВиМР Н.Н. Маркова, инструктор по физической культуре
<b>Исполнители</b>	Н.Н. Маркова, инструктор по физической культуре
<b>Название организации</b>	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 78 «Василек»
<b>Адрес, телефон</b>	663302, Красноярский край, Центральный район, город Норильск, улица Набережная Урванцева, дом 43 ☎(3919) 42-26-93, факс (3919 ) 42-26-93, e-mail mdou78@norcom.ru
<b>Учредитель</b>	Управление общего и дошкольного образования города Норильска
<b>Заведующий МБДОУ</b>	Торопченко Любовь Викторовна
<b>Заместитель заведующего по УВ и МР</b>	Е.А. Бугримова, заместитель заведующего по УВиМР
<b>Цель Программы:</b>	Укрепление и оздоровление воспитанников для разностороннего физического развития, через обучение детей плаванию; закаливание и укрепление детского организма; воспитание потребности в здоровом образе жизни, формирование культурно-гигиенических навыков в процессе занятия плаванием
<b>Задачи:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– приобщать детей к здоровому образу жизни;</li> <li>– активизировать деятельность различных внутренних органов и систем;</li> <li>– снятие статического напряжения,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;</li> <li>– предупреждение искривления позвоночника и возникновения плоскостопия;</li> <li>– гармоничное развитие почти всех мышечных групп;</li> <li>– устранение повышенной возбудимости и раздражительности.</li> </ul>
<b>Сроки реализации программы</b>	1 год
<b>Управление программой</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Корректировка программы осуществляется педагогическим советом ДОУ.</li> <li>• Управление реализацией программы осуществляется заведующим ДОУ и заместителем заведующего по воспитательно-методической работе.</li> </ul>
<b>Источник финансирования</b>	Бюджетные, внебюджетные, спонсорские средства.
<b>Система контроля</b>	Мониторинг качества образования, административный, инспекционный контроль с оказанием практической помощи.
<b>Ожидаемый результат:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– к концу обучения дети должны знать основы здорового образа жизни;</li> <li>– активно участвовать в играх на воде;</li> <li>– у детей должны быть сформированы физические качества, навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела человека в водной среде.</li> <li>– Удовлетворенность родителей количеством и качеством составит не менее 95%.</li> </ul>