

Управление образования Альметьевского муниципального района Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Ландыш» с.Абдрахманово»

ПРИНЯТО:
на педагогическом совете
МБДОУ «Д/с «Ландыш» с.Абдрахманово»

Протокол № 3 от «30» 01 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Д/с
«Ландыш» с.Абдрахманово»
Л.Т.Гумерова
Приказ № 24 от «30» 01 2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно - спортивной
направленности «Рисунки на воде»
(бассейн)**

Автор – Зайдуллина Л.М.,
инструктор по физической культуре

с.Абдрахманово, 2024 г.

Пояснительная записка

В системе комплексной физкультурно-оздоровительной работы большое место занимает обучение детей плаванию. Влияние плавания на организм ребёнка необычно 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. Всё это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм ребёнка.

Занятия в студии «Рисунки на воде» преемственное продолжение обучения плаванию, дающий огромный оздоровительный эффект и коммуникативные навыки общения, а также развивающее творчество и фантазию дошкольников. Выполнение упражнений в воде с задержкой дыхания развивает лёгкие, а выполнение «рисунков» одновременно, «в связке с несколькими детьми приучают их к согласованности действий в коллективе, умение подчинить свои желания и интересы общему делу. Дошкольников учат не только плавать, но и создавать в воде свои «рисунки».

Цель работы студии: Объединить все навыки и умения одним общим рисунком на воде под музыкальное сопровождение.

Задачи:

1. Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья;
2. способствовать расширению круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма;
3. обеспечить развитие физических качеств, таких как гибкость, ловкость, выносливость;
4. способствовать возникновению у детей в процессе физической активности положительных эмоций;
5. способствовать развитию навыков взаимодействия со сверстниками;

6. обеспечить условия для самостоятельного выбора партнёра;
7. обеспечить условия для выражения детьми своего мнения, принятия решения;
8. обеспечить развитие любознательности, исследовательского интереса и творческих способностей каждого ребёнка.

Для занятий в студии «Рисунки на воде» необходимы определённые навыки детей по плаванию. Непосредственная образовательная деятельность в студии проводится у старших дошкольников, один раз в неделю, продолжительностью 30 минут.

Фигурное плавание в «Рисунки на воде» представляет собой различные комплексы движений, составленные из элементов хореографии с использованием акробатических и гимнастических комбинаций для построения различных фигур в воде.

РАЗДЕЛ 1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.1. Организация и методика работы в студии «Рисунки на воде»

В студию дети приходят по собственному желанию, как правило, у них есть уже определённые навыки и умения в плавании: они свободно держаться на воде, без боязни и страха передвигаются по дну бассейна, длительное время могут находиться под водой.

Группа занимающихся, под мелодичную, спокойную музыку находится в одной цепочке друг с другом, где движения одного может оказать влияние на успех или неудачу всей группы.

Музыкальное сопровождение – существенная сторона красочного выступления детей на воде, способствует согласованию движений коллектива. Музыка звучит плавная, мелодичная по темпу, что даёт возможность детям не принуждённо и свободно строить рисунки на воде.

Для поддержания интереса у детей составляем схемы из палочек, кругов и шариков. Рассматриваем их и определяем каждому своё место во время

выполнения рисунка. Решаем, каким образом, будет осуществляться переход от одного рисунка к другому, каким способом удобнее закрепить.

Все рисунки получают своё название.

Рациональная методика обучения фигурному плаванию осуществляется в соответствии с основными **принципами** физического воспитания:

- принцип интеграции основан на индивидуальных потребностях, обеспечивая свободу выбора, предоставлять возможность получения необходимых знаний и навыков.
- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению и требует, чтобы показ, объяснение, техническая сложность учебного материала были доступны и посильны занимающимся. Это достигается умелым подбором и распределением упражнений по степени трудности, применением их с учётом возрастных, половых и индивидуальных особенностей занимающихся;
- принцип индивидуализации – обеспечивает учет индивидуальных особенностей ребенка в целях наибольшего развития способностей и повышения эффективности процесса обучения;
- принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Методы обучения.

- Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

- Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, сигналов, жестов. Используется для развития наблюдательности, повышения внимания к изучаемым вопросам.

- Практические: основным практическим методом является метод упражнения. Предусматривает многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений. При использовании метода упражнения применяются методические приёмы:

1. Облегчение или усложнение условий выполнения;
2. использование ориентиров;
3. сопряжённое воздействие.

Метод отдельного и целостного изучения техники фигурного плавания, который предусматривает вслед за получением занимающихся общего представления об элементах фигурного плавания (движения рук, ног, дыхания), их согласования между собой и лишь затем в целом.

1.2. Меры безопасности при проведении занятий по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- ✓ Непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.

- ✓ Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- ✓ Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- ✓ Не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- ✓ Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- ✓ Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- ✓ Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- ✓ Научить детей пользоваться спасательными средствами.
- ✓ Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- ✓ Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- ✓ Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- ✓ При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- ✓ Соблюдать методическую последовательность обучения.
- ✓ Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- ✓ Прыжки в воду не разрешать детям.
- ✓ Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.

- ✓ Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила

поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

Перспективное планирование студии «Рисунки на воде»

Месяц	Задачи	Содержание
Сентябрь	Правила поведения. Значение синхронного плавания для здоровья. Диагностика навыков детей. Знакомство терминологией, сигналами, схемами, правила поведения.	Игры: «Цапли», «Покажи пятки», «Буря в море», «Насос», «Торпедо». Нырание за игрушками; скольжение на груди.
Октябрь	Формирование у детей представлений о конкретном «рисунке». Составление «рисунков на воде» в парах с обручами по музыку. Создавать условия для закрепления навыков лежания и всплывания на воде, выдохи в воду сериями.	«Звёздочка» на груди с обручем и без обруча, у бортика. Вдох и выдох в воду. Задержка дыхания под водой до 5 секунд. «Звёздочка» на спине, «Снежинка».
Ноябрь	Знакомство детей с определением «хват», «закрепка». Упражнение в «хвате», «закрепке». Создавать условия для самостоятельного составления детьми «рисунков на воде». Создавать условия для обучения плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путём. Обеспечит условия для формирования чёткого представления о своей роли в каждом рисунке, умелому и быстрому реагированию на звуковой сигнал, музыку.	Вдох и выдох в воду. Задержка дыхания под водой до 5 секунд. «Медуза» на груди. Смешанная цепь у бортика, в центре, по диагонали. Цепь с закрепкой и хвостом: у бортика; друг с другом. Элементы «держи товарища», «Длинная цепь», «Смешанная цепочка».
Декабрь	Создавать условия для обучения детей взаимозаменяемости, роли ведущего в «рисунках на воде», оказание посильной помощи товарищам. Создавать условия для обучения свободному ориентированию в чаше бассейна. Умелому распределению рисунка на воде по всей его поверхности.	Вдох и выдох в воду. Задержка дыхания под водой до 5 секунд. «Смешанная цепь», «Цепь с обручами», «Медузы в парах»
Январь	Создавать условия для обучения новым движениям, используя при	Вдох и выдох в воду. Задержка дыхания под водой до 5 секунд.

	<p>этом элементы «медуза», «поплавок», «цепочки».</p> <p>Создавать условия для обучения умелому и главному слиянию движения под музыкальное сопровождение.</p> <p>Формирование у детей знаний о значении синхронного плавания для здоровья, «рисунки на воде» как часть большого спорта.</p>	<p>Отработка движения танца по музыку. «Цепь с обручами», «Медузы в парах».</p>
Февраль	<p>Формирование у детей ответственного отношения к выполнению движений.</p> <p>Создавать условия для обучения умелому и главному слиянию движения под музыкальное сопровождение.</p> <p>Формирование понятий что «рисунки на воде» - это коллективная работа.</p>	<p>Вдох и выдох в воду. Задержка дыхания под водой до 5 секунд. «Медуза с большими обручами», «Высокая крепость из медуз»</p> <p>Игры и развлечения на воде в каникулярное время.</p>
Март	<p>Создавать условия для обучения выполнения «рисунки на воде» с одним общим снарядам.</p> <p>Самостоятельное составление рисунков. Совершенствование длительности задержки дыхания.</p>	<p>Вдох и выдох в воду. Задержка дыхания под водой до 10 секунд. Отработка движения танца по музыку. «Цепь с обручами», «Медузы в парах».</p>
Апрель	<p>Создавать условия для совершенствования плавных переходов от одного «рисунка на воде» к другому, не мешая товарищу.</p> <p>Самостоятельное составление рисунков. Совершенствование длительности задержки дыхания, быстро ориентироваться под водой.</p>	<p>Вдох и выдох в воду. Задержка дыхания под водой до 10 секунд. Отработка движения танца по музыку. «Цепь с обручами», «Медузы в парах», «Снежинка».</p>
Май	<p>Совершенствовать выступлений студии, их отработка и длительное пребывание на поверхности воды.</p> <p>Самостоятельное составление рисунков.</p> <p>Знакомство с другими спортивными играми на воде. Формирование дружеских отношений в команде.</p> <p>Диагностика навыков детей.</p>	<p>Вдох и выдох в воду. Задержка дыхания под водой до 10 секунд. Отработка движения танца по музыку. «Цепь с обручами», «Медузы в парах», «Смешанная цепь», «Цепь с обручами»,</p>

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. - М.: «Физкультура и спорт», 1998
2. Кандидова В.И. Обучение плаванию детей младшего школьного возраста в условиях ДОУ/Под. Ред. И.Ю. Синельникова. – М.; АРКТИ. 2012.
3. Левин Г. Плавайте с малышами / {Пер. с нем. Домбровской Р.А.}- Мн.: Польша, 1981.
4. Маханёва М.Д., Баранова Г.В. Фигурное плавание в детском саду. Методическое пособие. – М.: Т.Ц. Сфера, 2009. – 64с. – (Синяя птица).
5. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателей детского сада.- М.: Просвещение, 1985.
6. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.
7. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста.- М.: Издательство «Скрипторий 2003»,-2008.
8. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить.- М.: Физкультура и спорт, 1998.