

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Солнышко»

Утверждена приказом № 124 от 6 сентября 2018 г.

Заведующий МКДОУ «Детский сад «Солнышко»

Шпакова О.В.



Программа дополнительного образования "Крепыш"

Возраст детей: 5-6 лет.

Срок реализации: 2 года.

Педагог: инструктор по физической культуре

Марданшина О.В.

Медынь

2018 г.

Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретенный, он сохраняется на всю жизнь.

Пояснительная записка.

Курс программы по дополнительному образованию рассчитан на 2 года, по одному занятию в неделю длительностью 25-30 минут.

Методы и приемы обучения, способы организации детей в кружковых занятиях подбираются с учетом задач конкретного этапа обучения, возрастных особенностей, подготовленности детей, характера предполагаемых упражнений. При этом залогом успеха является спокойствие, терпение, убежденность в том, что каждый из детей научиться плавать.

Цели программы: закаливание и укрепление детского организма, обучение детей осознанному занятию физическими упражнениями, создание основы разностороннего физического развития, обучение и закрепление навыков плавания над и под водой.

Задачи:

- овладение отдельными способами плавания;
- развитие интереса к данному виду деятельности;
- повышение положительного эмоционального тонуса;
- воспитание самостоятельности;
- укрепление организма в целом.

Актуальность: целенаправленная и систематическая работа по развитию двигательной деятельности посредством плавания у детей дошкольного возраста способствуют формированию правильной осанки, опорно –двигательного аппарата. Плавание является эффективным укрепляющим и корректирующим средством для опорно-двигательного аппарата, помогает развивать координацию и цикличность движения, необходимые в любых видах двигательной деятельности, закрепляет правильный ритм работы мышц и дыхательных органов.

Тематическое планирование.

месяц	тема	цель
сентябрь		
1-ая неделя	Я здоровье берегу!	Приобщение детей к здоровому образу жизни. Рассказать детям о свойствах воды, познакомить с правилами поведения на воде
2-ая неделя	Веселые пловцы	Совершенствовать самостоятельность при погружении под воду с головой, активизировать выполнение выдоха в воду
3-я неделя	Мы – золотые рыбки	Обучение самостоятельному погружению под воду
4-ая неделя	Веселые медузы	Обучение выполнению скольжения на груди с подручными средствами и без них
октябрь		
1-ая неделя	Мы растем сильными, ловкими и красивыми	Совершенствовать различные виды передвижения по воде
2-ая неделя	Сердитые рыбки	Способствовать повышению сопротивляемости организма детей неблагоприятным воздействиям внешней среды
3-я неделя	Скольжение на груди	Отработка правильных движений при скольжении на воде и под водой
4-ая неделя	Смелые ныряльщики	Приучать детей согласовывать друг с другом движения в воде
ноябрь		
1-ая неделя	Мы веселые ребята	Приучать детей двигаться энергично в разных направлениях
2-ая неделя	Угадай наш стиль	Закреплять знания о различных стилях плавания, называть их
3-я неделя	Лягушата и цапля	Совершенствовать навыки детей по задержке дыхания
4-ая неделя	Волшебные превращения	Закреплять умения детей свободно передвигаться в воде, выполнять выдох в воду
декабрь		

1-ая и 2-ая недели	Скользите лучше всех	Закреплять скольжение на груди с задержкой дыхания
3-я и 4-ая недели	Моряки-подводники	Обучение детей плаванию под водой с работой рук 1-ая неделя
	январь	
3-я неделя	Веселые пловцы	Повторение плавания под водой с правильной работой рук и дыханием
4-ая неделя	Лягушки и цапля	Закрепление навыка задержки дыхания на короткое время
	февраль	
1-ая и 2-ая недели	Веселые лодочки	Обучение плаванию в свободном стиле
3-я и 4-ая недели	Плывать весело всегда	Закреплять навыки работы рук и ног при плавании
	март	
1-ая неделя	Веселые дельфины	Закрепление навыков плавания кролем
2-ая, 3-я недели	Морские звездочки	Обучение закреплению выполнения упражнений «звездочка»
4-ая неделя	Медузы	Обучение упражнению «медуза» укрепление опорно-двигательного аппарата
	апрель	
1-ая неделя	Мы умеем плавать быстро	Совершенствование гребковых движений обычным способом
2-ая, 3-я недели	Плавайте с нами	Закрепление навыков плавания на груди с помощью ног с выдохом в воду
4-ая неделя	Поплавок	Обучение упражнениям по задержке дыхания
	май	
1-ая и 2-ая недели	Кто из нас быстрее	Закрепление навыков плавания, развитие смелости и решительности
3-я неделя	мониторинг	Выявление уровня освоения программы с помощью контрольных тестов
4-ая неделя	В гостях у Нептуна	Привитие любви к занятиям в бассейне