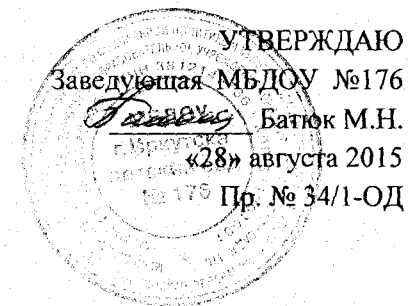


АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ г. ИРКУТСКА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
г. ИРКУТСКА ДЕТСКИЙ САД № 176
(МБДОУ г. Иркутска детский сад №176)

664056, г.Иркутск, ул.Мухиной, 20/1, тел:56-53-30, 56-53-45
mdou176@bk.ru

Рассмотрена и одобрена
на педагогическом совете № 1
«28» августа 2015 г.
протокол № 1/15



Дополнительная общеразвивающая программа
«Золотые рыбки»
нормативный срок освоения программы 2 года
для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

Иркутск, 2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Паспорт программы.....	2 стр.
2. Пояснительная записка.....	4 стр.
3. Содержание программы.....	7 стр.
3.1. План- график на 1-й год для детей 5-6 лет.....	7 стр.
3.2.. Календарно- тематическое планирование на 1-й этап для детей 5-6 лет.....	8 стр.
3.3. План- график на 2-й год для детей 6-7 лет.....	12 стр.
3.4. Календарно- тематическое планирование на 2-й этап для детей 6-7 лет.....	13 стр.
4. Мониторинг реализации программы.....	18 стр.
5. Список литературы.....	21стр.
 Приложение.....	 22 стр.

Дополнительная общеразвивающая программа «Злотые рыбки» разработана на основе работ: Н.Ж.Булгаковой «Водные виды спорта», «Аквааэробика» рекомендованной Министерством образования РФ и М.Рыбак, Г.Глушкова, Г.Поташова «Раз, два, три, пльви...» Методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, ОБРУЧ, 2010г.

Данная программа реализуется на базе МБДОУ г.Иркутска детского сада № 176 и рассчитана для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

В процессе работы в бассейне дошкольного учреждения выяснилось, что дети разных возрастных групп испытывают определённые затруднения в овладении плавательными навыками. Малышам было трудно делать сильный продолжительный выдохов воду, что связано с физиологическими особенностями их органов дыхания, плохо усваивают погружение в воду с открытыми глазами, выдох в воду. Старшие дошкольники затрудняются в выполнении упражнений на всплывание и скольжение на груди и спине. Многие дети неправильно держат голову при плавании, не всегда согласовывают движения руки ног с дыханием. Для устранения этих недостатков и для достижения хороших результатов по обучению плаванию была выбрана Аквааэробика.

Актуальностью выбранной темы заключается в том, что в последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулок, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей. В настоящее время в детских садах вводятся дополнительные развивающие занятия. Как сделать, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, интересными, познавательными.

Аквааэробика – включает элементы плавания и синхронного плавания, водного поло, различных игр и эстафет на воде. В отличии от других видов физических упражнений Аквааэробика обеспечивает более высокий оздоровительный эффект. Аквааэробика, так же как и плавание, повышает сопротивляемость организма воздействию температурных колебаний, воспитывает стойкость к простудным заболеваниям. Во время занятий в воде мышцы конечностей напрягаются и расслабляются ритмично. Выполнение статических упражнений в воде способствует самовытяжению позвоночника, его естественной разгрузки, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка, при одновременном укреплении всех групп мышц. Построение занятий в игровой форме с высоким уровнем положительных эмоций, а -это залог успешного обучения и воспитания, закалывающего эффекта и реализации других оздоровительных задач. Одной из особенностей аквааэробики является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положении (в отличии от плавания). При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоничному развитию мускулатуры и подвижности в основных суставах. Давление воды на подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела – все это способствует притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчает его работу. Занятия аквааэробикой помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, гибкость и ловкость. Особенно велико их оздоровительное и укрепляющее воздействие на интенсивно развивающийся детский организм: формирование «мышечного корсета», Предупреждение искривления позвоночника, гармоничное развитие почти всех мышечных групп, особенно мышц плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног; устранение повышенной возбудимости и раздражительности.

Для данной программы «Золотые рыбки» исходя из цели программы и целевой группы, для осуществления последовательно и в системе, разработан перспективный план.

Основными средствами занятий аквааэробикой являются *физические упражнения*, выполняемые в воде:

- для освоения с водной средой;
- для освоения и совершенствования навыка плавания;
- игры на воде;
- на силовые способности;
- на гибкость;

- на выносливость;
- на расслабление;
- на дыхание;
- на укрепление мышц поддерживающих осанку.

Цель программы – всестороннее физическое развитие ребенка, совершенствование техники плавания и укрепление здоровья детей.

Задачи:

- Формирование и развитие творческих способностей детей.
- Удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном и физическом совершенствовании.
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста (девочек) 5-7 лет. Продолжительность реализации дополнительной образовательной программы два года. Реализуется программа в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Расписание занятий кружка строится из расчета одно занятие в неделю, во второй половине дня.

Время занятий кружка составляет 30 минут.

Режим занятий: пятница, 15.30-16.00, 16.10-16.40, 16.50-17.20

Наполняемость групп 10 человек.

Ожидаемые результаты:

К концу 2-го года обучения, у детей 6-7 лет должны быть сформированы: физические качества, навыки выполнения плавательных действий, связанных с перемещением тела в водной среде. Должно увеличиться количество детей с правильной осанкой, улучшиться координация движений, улучшение физического здоровья за счёт повышения уровня сопротивляемости к простудному фактору у всех занимающихся. Совершенствование нервно-психических процессов. Дети должны обогатиться не только двигательным, но и эстетическим, эмоциональным, танцевальным, волевым опытом.

Работа с родителями:

- Знакомство родителей с основными теоретическими знаниями и с практикой работы с часто болеющими детьми, закаливания их,
- проведение дней открытых дверей (посещение занятий любой возрастной группы),
- выпускные показательные выступления детей (как ребенок научился плавать за то время, которое он посещал детский сад).

Материально-техническое обеспечение:

Требования к материально-техническим условиям реализации включают:

- требования, определяемые в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- требования, определяемые в соответствии с правилами пожарной безопасности;
- требования к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;

Техническое оснащение занятий:

Для реализации программы дополнительного образования в ДООУ имеется Бассейн:

- Плавательная ванна (круглая, прямоугольная): размеры (3м- 5м), глубина (60см-70см), целостность облицовочной плитки (облицовочная плёнка), лестница для спуска в ванну (2 шт.)
- Раздевалки (2 шт.) площадь каждой (7 м²) оборудованы: крючками для одежды (шкафчиками) сушилка для волос (фены).
- Санитарные узлы (2 шт.), душевые (2 шт), ножные ванночки (2 шт)

Технического оборудования бассейна (система очистки –замкнутая циркуляционная с автоматической подпиткой свежей воды; автоматизированная дозация реагентов обеззараживания и регулирования pH –среды, фильтруется через кварцевый песок.