

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №7 города Ставрополя**

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ д/с № 7

Н.В. Шеламова
"30" августа 2019 г.

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
НА 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД
КРУЖОК ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«РУСАЛОЧКА»
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 1 ГОД**

Руководитель кружка:
Мартянова Надежда Алексеевна
Воспитатель по плаванию

г. Ставрополь 2019 год

«Русалочка»

рабочая программа
по синхронному плаванию
для детей старшего дошкольного возраста
срок реализации: 1 год

Пояснительная записка

Учиться плавать должны все независимо от возраста. Детей следует как можно раньше приучать к воде, чтобы им нравилось купаться и чтобы они не боялись воды.

Плавание – это такой вид спорта, которым можно заниматься в любом возрасте и с любыми физическими данными. Занятия плаванием приносят огромную пользу для здоровья и доставляют много удовольствия.

Плавание также незаменимое средство для создания «мышечного корсета». Регулярные занятия способствуют уменьшению лишних жировых отложений, что положительно отражается на осанке ребенка. Во время погружения в воду создаются своеобразные условия для работы сердца и всей сердечнососудистой системы в целом. Занятия плаванием – лучшая тренировка дыхательной системы. Также плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов.

Синхронное плавание – один из основных видов водного спорта. По характерному признаку синхронное плавание – художественный вид спорта, т.е. вид, изначально нацеленный на создание зрелищности и пластической выразительности спортивных состязаний. Этот вид спорта обладает всеми достоинствами, присущими художественным видам спорта – красочностью выступлений, органичностью исполняемых движений, сочетанием силы и грации, возможностями совершенствования физической и эстетической культуры человека.

Синхронное плавание – один из видов спорта включающих в себя элементы художественной гимнастики, хореографии и плавания, развивающий гибкость, формирующий правильную осанку.

Занятия по синхронному плаванию развивают правильное дыхание, воспитывают чувство красоты и ритма движений, детского коллективизма.

Разнообразие музыкальных жанров и стилей развивает кругозор детей, воспитывает в них интерес к музыкальному искусству, выявляет индивидуальные предпочтения в музыке, формирует художественный вкус.

Синхронное плавание достаточно сложно для дошкольников, поэтому я использую только его основные элементы.

Для достижения результатов в синхронном плавании необходимо развивать плавательные навыки, умение действовать слаженно, проявлять творчество в преобразовании и украшении программы.

Цель и задачи

Цель программы - обучение детей элементам синхронного плавания.

Задачи:

- формировать физические качества: координацию, гибкость, быстроту, выносливость и силу;
- развивать умение соединять различные виды передвижений в двигательную мелодию;
- развивать умение ориентироваться в пространстве (в воде);

- развивать детское творчество.

Основные принципы

- Принцип дифференцированного подхода к детям.
- Принцип индивидуализации процесса обучения.
- Принцип преемственности ДОУ и семьи в вопросах обучения детей плаванию и закаливания.
- Принцип доступности и постепенности (освоение навыков плавания от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
- Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).
- Принцип сознательности и активности.
- Принцип наглядности.

Методы и приемы

- показ, разучивание, имитация упражнений;
- использование средств наглядности;
- исправление ошибок;
- подвижные игры на суше и в воде, а также другие игровые приемы;
- индивидуальная страховка и помощь;
- круговая тренировка;
- оценка (самооценка) двигательных действий;
- соревновательный эффект;
- контрольные задания.

В процессе освоения нового материала методы и приёмы работы направлены на то, чтобы:

- максимально сконцентрировать внимание детей;
- вызвать интерес к новой композиции;
- активизировать детей с учётом индивидуальных способностей.

Сроки реализации программы – 1 год. Содержание программы ориентировано на группу детей в количестве 12 человек. Занятия проводятся 1 раз в неделю, 29 занятий в году.

Ожидаемый результат

- Формирование: координации, гибкости, пластичности, художественно-эстетического вкуса.
- Воспитание коллективизма посредством выработки навыков синхронного выполнения упражнений, действий в команде.
- Воспитание самостоятельности, выносливости, волевых качеств.
- Овладение детьми умением ориентироваться в пространстве.
- Развитие творческих способностей.

Учебно-тематический план на первый год обучения

Таблица 1

№ п/п	Виды занятий	теория	практика	кол-во занятий
1.	Вводное			
2.	Сюжетно-игровые	1	-	1
3.	Синхронное плавание с предметами	2	3	5
4.	Синхронное плавание без предметов	3	6	9
	Итого	5	9	14
		11	18	29

Содержание практических занятий

Занятия в зале