


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 9 «Малахитовая шкатулка»

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ ДС №9  
«Малахитовая шкатулка» \_\_\_\_\_ В.Н. Ефимова  
02 сентября 2015г  
Утверждена  
Приказом от 02.09. 2015



## Рабочая программа

дополнительной образовательной услуги по обучению  
элементам синхронного плавания детей 5-7 лет  
общеразвивающей направленности  
«Морские звездочки»  
на 2015-2016 учебный год

руководитель:  
Капина М.И.  
инструктор ФИЗО (плавание)

г.Нижневартовск

## Содержание

I.	Информационная карта	3
II.	Пояснительная записка	4
III.	Цель и задачи программы	5
IV.	Содержание программы	7
V.	Комплексно – тематический планирование	9
5.1.	Планирование работы спортивного кружка «Русалочки» по обучению детей 5-6 лет элементам синхронного плавания	10
5.2.	Планирование работы спортивного кружка «Русалочки» по обучению детей 6-7 лет элементам синхронного плавания	12
VI.	Механизмы реализации программы	15
VII.	Прогнозируемые результаты	16
	Библиография	21

## I. ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

<b>Наименование программы</b>	Основная образовательная программа по обучению элементам синхронного плавания
<b>Основание для разработки</b>	1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; 2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 №1014 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»; 3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»; 4. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»; 5. Лицензия на право ведения образовательной деятельности серия А № 318150, регистрационный номер 974 от 19.01.2010 г. 7. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА СИНТЕЗ, 2014; .
<b>Разработчики программы</b>	М.И Капина – инструктор по физической культуре (плавание)
<b>Заказчики программы</b>	Родители, педагогический коллектив
<b>Целевые группы</b>	Дети старшего дошкольного возраста (5-7 лет)
<b>Вид программы</b>	Модифицированная программа
<b>Сроки реализации</b>	2 года
<b>Система контроля</b>	Мониторинг качества образования
<b>Цель программы</b>	Формирование, сохранение и укрепление физического и психического здоровья старшего дошкольника, его эстетическое и художественное воспитание средствами музыки, ритмичных, синхронных движений через развитие плавательных умений и навыков, способностей, качеств личности.

## II. Пояснительная записка

Программа направлена на создание условий развития дошкольников, открывающих возможности для позитивной социализации ребёнка, его всестороннего личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками в соответствующих дошкольному возрасту видам деятельности.

### **Актуальность**

Самая большая ценность человека – здоровье, а двигательная активность – один из эффективных способов его сохранения и укрепления. Рассматривая формирование у детей основ культуры здорового образа жизни, как первостепенную, коллектив нашего дошкольного образовательного учреждения ориентируется также на Федеральный государственный стандарт к содержанию дошкольного образования и принципы его построения. Что предполагает гуманизацию образования, развивающее обучение, личностно-ориентированный подход предполагает создание условий для становления личности ребенка, его способностей, интересов, творческого самовыражения в разных видах деятельности. Выявление и реализация творческого потенциала каждого дошкольника является одним из приоритетных направлений современной педагогики.

**Развитие детского творчества** — сложная и актуальная проблема. Современный подход к ее изучению характеризуется стремлением к поиску эффективных путей личностного становления в условиях интеграции, взаимосвязи разных видов деятельности детей, таких как «физическая культура», «здоровье», «музыка», «познание», «социализация», «художественная культура». Методика обучения дошкольников плаванию в минимальной степени предусматривает развитие их творческой сферы. Дети используют полученные навыки в том виде, в каком они преподнесены педагогом. Одним из эффективных средств формирования у детей физической культуры и основ здорового образа жизни является плавание.

Существующая методика обучения дошкольников плаванию в минимальной степени предусматривает развитие их творческой сферы. Дети используют полученные навыки в том виде, в каком они преподнесены педагогом. И если они будут даны не просто, как разновидность физических упражнений, а как красивые упражнения на воде, с элементами синхронного плавания и соответствующим музыкальным сопровождением, то это будет разновидностью новой для детей творческой деятельности.

Таковыми возможностями обладает синхронное плавание, дающее огромный оздоровительный эффект, позволяющее раскрыть творческие способности каждого ребёнка и дающее право поучаствовать в процессе создания танца.

**Синхронное плавание** — один из видов спорта, включающий в себя элементы художественной гимнастики, хореографии и плавания, развивающий гибкость, формирующий правильную осанку. Это вид спорта,

связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку. Занятия по синхронному плаванию развивают правильное дыхание, воспитывают чувство красоты и ритма движений, детского коллективизма.

При подготовке композиций у детей развивается двигательное воображение. Дошкольники самостоятельно придумывают упражнения с предметами и без них, выбирают движения, с помощью которых могут выразить услышанную мелодию или имитировать движения животных (тюлень, утка, лягушка и т.д.), рост цветка (поднимает бутон, распускается и т.д.).

Синхронное плавание органично сочетает силу и грацию движений, открывает удивительные возможности совершенствования физической и эстетической культуры человека. Это не только один из самых утонченных и элегантных среди видов спорта, но и прекрасный вид оздоровительной тренировки.

Выполняя несложные движения в воде, ребенок одновременно работает над пластикой движений, плавает, прорабатывает различные группы мышц, растягивает их, сжигает массу калорий. Систематические занятия синхронным плаванием также позволяют улучшить осанку и фигуру в целом.

**Программа разработана** на основе: методических рекомендаций «Обучение плаванию в детском саду» Т.И.Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.Л.Богиной; «Программы по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста» Бурениной А.И.; М.Д. Маханева «Фигурное плавание в детском саду», С.В. Яблонская «Физкультура и плавание в детском саду» и методики оценки плавательных умений детей Казаковцевой Т.С. успешно апробирована и рекомендована в 2006 году на городском методическом объединении инструкторов по плаванию для внедрения в образовательный процесс другим дошкольным образовательным учреждениям.

Отличительной особенностью данной технологии является интеграция физических, эстетических, художественно–творческих и психо–эмоциональных особенностей дошкольника, приобщение к здоровому образу жизни, культурному и спортивному наследию.

Поэтому в своей работе использую обучение элементам синхронного плавания как средство развития творческих способностей детей.

### **III. Цели и задачи реализации Программы**

**Цель данной программы:** формирование, сохранение и укрепление физического и психического здоровья старшего дошкольника, его эстетическое и художественное воспитание средствами музыки, ритмичных, синхронных движений через развитие плавательных умений и навыков, способностей, качеств личности.

В связи с взаимообусловленностью музыки и движения, а также целями секции вытекают **следующие задачи:**

**a). Развитие двигательных качеств и умений:**

- ✓ Развитие ловкости, точности, координации движений
- ✓ Развитие гибкости и пластичности;
- ✓ Воспитание выносливости, развитие силы;
- ✓ Формирование правильной осанки, красивой походки;
- ✓ Развитие умения ориентироваться в пространстве (самостоятельно находить свободное место в бассейне, перестраиваться в круг, становиться друг за другом);
- ✓ Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;
- ✓ Совершенствование плавательных умений и навыков.

**b). Развитие музыкальности:**

- ✓ Развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, ее содержание;
- ✓ Развитие музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;
- ✓ Развитие музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков;
- ✓ Развитие музыкальной памяти.

**c). Развитие психических процессов:**

- ✓ Развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- ✓ Тренировка подвижности (лабильности) нервных процессов (умение изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом формой музыкального произведения по фразам);
- ✓ Развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления;
- ✓ Развитие творческого воображения и фантазии, т.е. развитие способности к импровизации в движении.

**d). Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:**

- ✓ Воспитание умения сопереживать другим людям и животным (радоваться успеху других детей и переживать, если кто-то упал или уронил предмет во время движения);
- ✓ Воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

## IV. Содержание программы

Основным условием обучения элементам синхронного плавания в ДОУ является соответствие средств, методов и приемов организации занятий возрастным особенностям детей и уровню их физической подготовленности.

Обучение танцам на воде позволяет раскрыть творческие способности каждого ребёнка, даёт право поучаствовать в процессе создания танца.

Концепция представляемой программы содействует укреплению здоровья воспитанников и художественно – эстетического развития на основе реализации следующих принципов:

1. Принцип дифференцированности и индивидуализации
2. Принцип последовательности
3. Принцип научности и практической значимости
4. Принцип систематичного подхода
5. Предварительная подготовка на суше до занятий в воде;
6. Изучение простейших движений в воде - плавание на груди, спине, дельфином и брассом;
7. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые способствуют освоению равновесия в воде (сохранению горизонтального положения тела);
8. Поэтапное освоение элементов синхронного плавания.

### **Раздел 1. Теоретические знания**

Тема: Техника безопасности и правила поведения на занятиях.

Тема: История развития синхронного плавания.

**Раздел 2: Знакомство со свойствами воды.**

Тема: Дыхание в воде.

Тема: Погружение под воду с головой.

Тема: Нырание.

**Раздел 3: Техника спортивного плавания.**

Тема: Элементы плавания способом «кроль» на груди.

Тема: Элементы плавания способом «кроль» на спине.

**Раздел 4: Элементы синхронного плавания.**

Тема: Скольжение.

Тема: Лежание на воде.

Тема: Перевороты в воде.

Тема: Композиции синхронного плавания.

**Раздел 5 Игры и развлечения на воде.**

Тема: Игры - эстафеты.

Тема: Игры на воде.

Тема: Развлечения на воде.

**В обучение элементам синхронного плавания входят:**

1. Разные виды группировок:
  - поплавок,

- фламинго,
  - бочонок,
  - лебедь
2. упражнения:
- уточка;
  - ласточка;
  - бабочка,
  - водоросли,
  - цветок,
  - бутон,
  - солнышко
3. основные позиции:
- звезда на груди, на спине,
  - струнка на груди и на спине
4. основные движения:
- круг – движение тела по окружности;
  - оборот – вращательное движение вокруг поперечной оси тела;
  - поворот – вращение тела вокруг оси;
  - винт – медленный поворот вокруг продольной оси

В результате изучения курса воспитанник должен **знать**:

- Названия плавательных упражнений.
- Способов плавания и предметов для обучения.
- Влияние синхронного плавания на состояние здоровья.
- Правила гигиены, техники безопасности.

К концу подготовительной группы каждый ребенок:

- Овладевает двигательными умениями и навыками, позволяющими хорошо владеть своим телом в пределах возрастной нормы,
- Может продемонстрировать синхронное выполнение танца;
- Укрепляет физическое и психическое здоровье

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

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

С точки зрения доступности для движения **музыкальные произведения** выбираются:

- ❖ небольшими по объему (3-4 минуты);
- ❖ удобными по темпу в воде (умеренно-быстрыми или умеренно - меленными и разнообразными по темпу, т.е. с ускорениями и замедлениями);



- ❖ музыкальный образ, характер, настроение музыкального произведения понятны детям.

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

Основным **условием обучения** элементам синхронного плавания в ДОУ является соответствие средств, методов и приемов организации занятий возрастным особенностям детей и уровню их физической подготовленности.

**Обучение заключается** в последовательном многократном повторении отдельных элементов упражнения, что значительно облегчает его освоение, позволяет избежать ошибок.

Освоение танца детьми происходит примерно в течение 3-4 недель. При этом ставится задача: абсолютно точного и синхронного исполнения движений.

## V. Комплексно-тематическое планирование

Наименование разделов и тема занятий	Количество часов			
	Первый год обучения		Второй год обучения	
	теория	практика	теория	практика
<b>Раздел 1 Теоретические знания</b>				
1.1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по плаванию	2		1	
1.2. История развития синхронного плавания	1		1	
<b>Раздел 2 Знакомство со свойствами воды</b>				
2.1 Дыхание в воде		2		1
2.2 Погружение под воду с головой		1		1
2.3 Нырание		2		1
<b>Раздел 3 Техника спортивного плавания</b>				
3.1 Элементы плавания «кроль» на груди		2		3
3.2 Элементы плавания «кроль» на спине		2		3
<b>Раздел 4 Элементы синхронного плавания</b>				
4.1 Скольжение		2		2
4.2 Лежание на воде		2		2
4.3 Перевороты в воде		2		2
4.4 «Композиции» синхронного плавания	1	5	1	5
4.5 Закрепление и отработка сложных элементов синхронного плавания		3		3
4.6 «Рисунки на воде» под музыкальное сопровождение	1	2		3
<b>Раздел 5 Игры и развлечения на воде</b>				
5.1 Игры спортивные		1		2
5.2 Развлечения на воде		4		4
5.3 Контрольные нормативы: дыхание, скольжение. Лежание на воде		1		1
	5	31	3	33

### Последовательность разучивания танца в течение месяца:

1 неделя	Прослушивание мелодии, обсуждение темпа, характера, движений. Разучивание танцевальных движений на суше.
2 неделя	Разучивание танцевальных движений в воде
3 неделя	Закрепление движений в воде, обучение синхронности в выполнении движений
4 неделя	Синхронное выполнение танца.

### 5.1. Планирование работы спортивного кружка «Дельфиненок» по обучению детей 5-6 лет элементам синхронного плавания

Месяц	Неделя	Цели и задачи
Октябрь	1 неделя	Обучение группировкам «Поплавок»; основным позициям на груди «Струнка», «Звездочка». Скольжение на груди без поддерживающих предметов.
	2 неделя	Формировать у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий.
	3 неделя	Проверка навыков детей, задержки дыхания.
	4 неделя	Обучение упражнениям «Ласточка»; основным движениям «Винт», «Стрела», «Торпеда»; основным позициям на груди «Струнка», «Звезда», «Медуза».
	5 неделя	Закрепление упражнений «Ласточка»; группировки «Поплавок»; основных движений «Винт», «Стрела», «Торпеда»; основных позиций на груди «Струнка», «Звезда», «Медуза».
Ноябрь	1 неделя	Знакомство детей с определениями «Хват», «круг», «оборот», «поворот»
	2 неделя	Закрепление навыков детьми.
	3 неделя	Знакомство детей с терминологией, сигналами, схемами
	4 неделя	Закрепление навыков всплывания и лежания на воде, выдоха сериями в воду
Декабрь	1 неделя	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке «Танцморских жителей» на муз. из м/ф «Русалочка». Разучивание танцевальных движений на суше.

	2 неделя	Разучивание танцевальных движений в воде
	3 неделя	Закрепление движений <i>«Танца морских жителей»</i>
	4 неделя	Синхронное выполнение движений в танце. Формирование у детей четких представлений о своей роли в танце, обучение быстрому реагированию на звуковой сигнал, музыку.
Январь	2 неделя	Игры и развлечения на воде в каникулярное время
	3 неделя	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке <i>«Танца золотых рыбок»</i> под муз. Сен-Санса «Аквариум». Разучивание движений.
	4 неделя	Обучение взаимозаменяемости, роли ведущего в танцах. Закрепление движений <i>«Танца золотых рыбок»</i>
Февраль	1 неделя	Синхронное выполнение движений в танце. Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению рисунков по всей поверхности бассейна.
	2 неделя	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке <i>«Танца медуз»</i> под муз. П.И.Чайковского «Вальс снежных хлопьев» из балета «Щелкунчик». Разучивание движений
	3 неделя	Обучение детей плавному перестроению из одного рисунка в другой кратчайшим путем.
	4 неделя	Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением. Синхронное выполнение танца.
Март	1 неделя	Составление рисунков на воде под музыку с обручами.
	2 неделя	Обучение детей самостоятельному составлению рисунков на воде с использованием обручей. Формирование у детей представлений о конкретном рисунке <i>«Танца с обручами»</i> на муз. P. Maria «Love Story». Разучивание движений.
	3 неделя	Формирование у детей ответственного отношения к выполнению движений. Закрепление движений в танце.
	4 неделя	Синхронное выполнение танца.

<b>Апрель</b>	1 неделя	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке « <i>Танца медузят</i> » под муз «Ганец Флейт» из балета П.И.Чайковского «Щелкунчик»
	2 неделя	Формирование понятий, что рисунки на воде – коллективная работа. Закрепление движений в танце.
	3 неделя	Закрепление у детей умений плавному перестроению из одного рисунка в другой кратчайшим путем.
	4 неделя	Совершенствование длительной задержки дыхания. Синхронное выполнение танца.
	5 неделя	Закрепление и совершенствование выполнения разученных пяти танцев
<b>Май</b>	1 неделя	Открытые просмотры и участие детей с рисунками на воде в праздниках на воде.
	2 неделя	Совершенствование выступлений секции, их отработка и длительное пребывание на поверхности воды.
	3 неделя	Знакомство с другими спортивными играми на воде. Формирование дружеских отношений.
	4 неделя	Срезы нормативов по задержке дыхания, навыков в выполнении разнообразных движений на воде.

## **5.2. Планирование работы спортивногкружка «Дельфиненок» по обучению детей 6-7 лет элементам синхронного плавания**

<b>Ме сяц</b>	<b>Неделя</b>	<b>Цели и задачи</b>
<b>Октябрь</b>	2 неделя	Правила поведения на занятиях студии. Значение синхронного плавания для здоровья. Просмотр фото и видеоматериала с записью синхронного плавания спортсменов и танцев, выполняемых девочками старшего дошкольного возраста.
	3 неделя	Проверка навыков детей. Задержка дыхания

	4 неделя	Разучивание новых движений, использование при этом элементов «цепочки». «Поплавок» - с единым шнуром. Обучение новому виду группировки «Фламинго», новому упражнению «Журавушка»
Ноябрь	2 неделя	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке « <i>Танца русалок</i> » под муз. Джо Дассена «Et Si N`existais Pas»
	3 неделя	Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению рисунков по всей поверхности бассейна. Закрепление движений танца.
	4 неделя	Закрепление навыков всплывания и лежания на воде, выдоха в воду сериями. Обучение детей плавному выполнению перестроения из одного рисунка в другой кратчайшим путем. Синхронное выполнение « <i>Танцарусалочек</i> ». Обучение новому виду группировки «Бочонок»
Декабрь	1 неделя	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке « <i>Танца русалочек-недомерочек</i> » под муз GeorgeMoroder «LoveThemefromFlashDance»
	2 неделя	Обучение детей самостоятельному составлению рисунков на воде с использованием разных пособий. Закрепление движений танца.
	3 неделя	Формирование у детей четких представлений о своей роли в каждом рисунке, обучение быстрому реагированию на звуковой сигнал, музыку
	4 неделя	Обучение детей взаимозаменяемости, роли ведущего в рисунках на воде, оказанию посильной помощи товарищам. Синхронное выполнение « <i>Танца русалочек-недомерочек</i> »
Январь	2 неделя	Игры и развлечения на воде в каникулярное время
	3 неделя	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке « <i>Танца светящихся рыбок</i> » под муз. R. Claudermann «Romeo&Juliet». Обучение новым упражнениям «Бабочка» на спине, «Уточка».
	4 неделя	Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением. Закрепление движений танца.
Февр	1 неделя	Синхронное выполнение « <i>Танца светящихся рыбок</i> » под муз. R. Claudermann «Romeo&Juliet»

	2 неделя	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке <b>«Танца морских водорослей»</b> под муз. «Волшебный мир превращений» из балета П.И.Чайковского «Щелкунчик»
	3 неделя	Формирование у детей знаний о значении синхронного плавания для здоровья. Закрепление движений танца.
	4 неделя	Обучение свободному ориентированию в чаше бассейна, умелому распределению рисунков по всей поверхности бассейна. Синхронное выполнение <b>«Танца морских водорослей»</b>
Март	1 неделя	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке <b>«Танца цветов»</b> на муз. «Вальс цветов» из балета П.И.Чайковского «Щелкунчик»
	2 неделя	Формирование у детей ответственного отношения к выполнению движений. Закрепление движений танца.
	3 неделя	Формирование понятий, что рисунки на воде – коллективная работа
	4 неделя	Обучение детей плавному слиянию движений с музыкальным сопровождением. Синхронное выполнение <b>«Танца цветов»</b> на муз. «Вальс цветов» из балета П.И.Чайковского «Щелкунчик»
Апрель	1неделя	Формирование у детей представлений о конкретном рисунке <b>«Танца Рыбок»</b> на муз. Венециано «Донна Лукреция»
	2 неделя	Закрепление плавных переходов от одного рисунка к другому, не мешая товарищу. Закрепление движений танца
	3 неделя	Совершенствование длительной задержки дыхания
	4 неделя	Совершенствование навыков хорошо слышать, видеть и быстро ориентироваться под водой. Синхронное выполнений <b>«Танца рыбок»</b>
Май	1 неделя	Открытые просмотры и участие детей с рисунками на воде в праздниках
	2 неделя	Совершенствование выступлений студии, их отработка и длительное пребывание на поверхности воды
	3 неделя	Знакомство с другими спортивными играми на воде. Формирование дружеских отношений
	4 неделя	Срезы нормативов по задержке дыхания, навыков в выполнении разнообразных движений на воде

## VI. МЕХАНИЗМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Научно – методическое обеспечение

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья дошкольников. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможности предупреждения опасных ситуаций на воде<sup>1</sup>. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма, совершенствование механизма его терморегуляции, улучшение адаптации детей к непривычной для них водной среде<sup>2</sup>. Естественно для того чтобы целенаправленно влиять на развитие личности ребенка посредством включения в занятия плаванием элементов синхронного плавания, нужно быть уверенным, что дошкольник обладает достаточным уровнем развития физических качеств и двигательной активности<sup>3</sup>.

Особенность дошкольного периода в том, что обучение проводится в игровой форме. Но в то же время добиться приобретения качественных плавательных навыков в игре бывает сложно, так как требуется отработка одних и тех же движений. Поэтому для решения поставленных задач мы комбинируем игровые и тренировочные задания для детей, создаем такие ситуации, в которых отработка плавательных навыков является главным условием. Используя сюжетные, игровые, соревновательные занятия, постоянно обращаем внимание дошкольников на красоту и разнообразие упражнений в воде. Синхронное плавание достаточно сложно для дошкольников, поэтому мы используем только его элементы. Работу строим в тесном контакте с музыкальными работниками и инструкторами по физкультуре, что способствует не только физическому, но и эмоционально-художественному развитию ребенка.

Программа адресована воспитанникам, в большинстве девочкам, старших - подготовительных групп, т.е. на 2-летний срок, по 32 занятий в каждом.

**Занятия проводятся** 1 раз в неделю, **продолжительностью** 25-30 минут (5 минут разминка на суше, 5-10 минут обучение плаванию, 10 минут – обучение, закрепление элементов синхронного плавания и 5 минут – свободное плавание). Вода доходит до уровня груди.

---

<sup>1</sup>Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. М., 2009

<sup>2</sup>Ю.Ф.Змановский Здоровый ребенок, 1999

## VII. ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

### Прогнозируемый результат при реализации программы:

1. Снижение заболеваемости дошкольников.
2. Умение самостоятельно держаться на воде и выполнять плавательные упражнения с длительной задержкой дыхания.
3. Повышение интереса к занятиям синхронным плаванием.
4. Развитие творческих способностей, через полученные плавательные навыки.
5. Повышение доли родителей с положительным отношением к занятиям синхронным плаванием.

### Методы мониторинга результатов.

Направление мониторинга	Методы
1.Снижение заболеваемости	В сравнении с городскими показателями (индекс здоровья)
2. Умение самостоятельно держаться на воде и выполнять плавательные упражнения с длительной задержкой дыхания	Методика Т. И. Казаковцева
3.Повышение интереса к занятиям синхронным плаванием.	Метод наблюдения.
5. Повышение доли родителей с положительным отношением к занятиям синхронным плаванием.	Анкетирование родителей

**Планируемые результаты освоения ООП ДО** составлены в соответствии с программой развития ДОУ, образовательной программой, на основе результатов мониторинга контингента детей, их физического и физиологического состояния определена **цель**:

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, всестороннее физическое развитие дошкольника, организация комплексного сопровождения образовательного процесса пораннему обучению плаванию на основе отслеживания мониторинга сформированности умений и навыков посредством скоординированного взаимодействия всех субъектов оздоровительно-образовательного процесса.

Цель мониторинга плавательных умений обусловила его **задачи**:

1. проанализировать качество усвоения плавательных навыков и умений детьми;
2. выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений;
3. обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или коррекции.

Мониторинг составлен на основе критериев оценки уровня музыкального и психомоторного развития ребенка А.И. Бурениной, методики оценки плавательных умений и навыков детей (умение лежать на груди и на спине) Казаковцевой Т. и материалов по мониторингу качества сформированности плавательных умений и навыков у детей дошкольного



возраста, разработанного творческой группой инструкторов физкультуры (плавание) города Нижневартовска в 2004 году (продолжительность выдоха в воду).

**Критерии оценки уровня психомоторного и музыкального развития:**

**МУЗЫКАЛЬНОСТЬ**- способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения - без показа педагога).

Для каждого возраста педагог определяет разные критерии в соответствии со средними возрастными показателями развития ребенка, ориентируясь на объем умений, раскрытый нами в задачах. Оценка ставится по 3-ти бальной системе.

<b>Для ОЦЕНКИ ДЕТЕЙ 5-го ГОДА ЖИЗНИ:</b>	
<b>3 баллов</b>	умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движения на каждую часть музыки;
<b>2 балла</b>	в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального произведения совпадают не всегда;
<b>1 баллов</b>	движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом произведения.
<b>Для ОЦЕНКИ ДЕТЕЙ 6-го ГОДА ЖИЗНИ:</b>	
<b>3 баллов</b>	движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами
<b>2 балла</b>	передают только общий характер, темп и метроритм;
<b>1 балл</b>	движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого.

**ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ**- выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревога и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что топриговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная движения невыразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям по 3-ти бальной системе.

По тому, какое место ребенок занимает в зале (если предлагается встать на любое место) и насколько этот выбор постоянен, можно оценивать как одно из проявлений **ЭКСТРАВЕРСИИ** или **ИНТРАВЕРСИИ**. Если ребенок постоянно занимает место поближе к педагогу, чтобы его было видно - то это характеризует, как правило, экстраверта, и наоборот, если ребенок постоянно старается спрятаться за спину других, то скорее всего его можно определить как интроверта. При сопоставлении этих данных с другими проявлениями детей,

педагог может делать важные выводы о внутреннем мире ребенка (его благополучии или наличии тревожности в эмоциональном фоне), о состоянии ребенка на данный момент по типичности или нетипичности в его поведении и т.д. По выбору места и степени удаленности от педагога можно условно оценить данные параметры, используя 3-бальную систему (зрительно разделить пространство зала на 5 зон по степени удаленности от педагога и посмотреть, какое место выбирает ребенок на занятии).

**Примечание:**

*при подсчете баллов этот параметр не учитывается в среднем показателе.*

**ТВОРЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ** - умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные "па". Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Творчески одаренные дети способны не только в пластике выразить свое восприятие и понимание музыки, но также и в рисунке, в слове.

Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процесс; наблюдения по 3х бальной системе.

**ВНИМАНИЕ**- способность не отвлекаться от музыки и процесса движения.

УРОВЕНЬ	БАЛЛ	КАЧЕСТВЕННАЯ ОЦЕНКА
<b>высокий уровень</b>	3	Если ребенок правильно выполняет танец от начала до конца самостоятельно
<b>средний уровень</b>	2	Если выполняет с некоторыми подсказками
<b>низкий уровень</b>	1	В случае больших затруднений в исполнении композиции из-за рассеянности внимания

**ПАМЯТЬ**- способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти - музыкальная, двигательная, зрительная.

УРОВЕНЬ	БАЛЛ	КАЧЕСТВЕННАЯ ОЦЕНКА
<b>высокий уровень</b>	3	Если ребенок запоминает с 3 - 5 исполнений по показу.
<b>средний уровень</b>	2	детям необходимо 6 - 8 повторений композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений.
<b>низкий уровень</b>	1	Неспособность запомнить последовательность движений или потребность в большом количестве повторений (более 10 раз)

**Подвижность (лабильность) НЕРВНЫХ ПРОЦЕССОВ**- проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки.

*Оценки выставляется следующим образом:*

УРОВЕНЬ	БАЛЛ	КАЧЕСТВЕННАЯ ОЦЕНКА
---------	------	---------------------

<b>Н - норма</b>	<b>3</b>	Норма, эталон - это соответствие исполнения упражнений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т.д.
<b>В (возбудимость)</b>	<b>2</b>	Ускорение движений, переход от одного движения к последующему без четкой законченности предыдущего (перескакивание, торопливость) отмечается как повышенная возбудимость.
<b>З(заторможенность)</b>	<b>1</b>	Запаздывание, задержка и медлительность в движении отмечается как заторможенность.

**Координация, ловкость движений**- точность исполнения упражнений, правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе (а также в других общеразвивающих и танцевальных видах движений). Оценивается по 3-бальной системе с учетом подбора доступных по сложности композиций.

**Гибкость, пластичность**- мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения ("рыбка", "прогибы назад" и др.) - от 1 до 3 баллов.

**Длительность выдоха в воду** –

	<b>Балл</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>
<b>Высокий</b>	3	3,0 сек	4,5 сек
<b>Средний</b>	2	2,0 сек	3,5 сек
<b>Низкий</b>	1	1,0 сек	2,0 сек

**Методика оценки:** И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков.

Оценка уровней:

- Высокий – активное пускание пузырей.
- Средний- редкие воздушные пузыри
- Низкий – нет воздушных пузырей.

**Умение лежать на груди и на спине** – основа плавательных движений.

<b>уровень</b>	<b>балл</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>
Высокий уровень	3	4,5 сек	6,0 сек.
Средний уровень	2	4,0 сек	5,0 сек.
Низкий уровень	1	3,4 сек	4,0 сек.

**Методика оценки.** И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны - вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, опустить лицо в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Аналогично проводится оценка умения лежать на спине. При этом затылок должен находиться на воде.

## БИБЛИОГРАФИЯ

1. Булгакова И. Ж. Азбука спорта (плавание). М., 2009.
2. Булгакова И. Ж. Игры и развлечения на воде: Методические рекомендации. М., 2008.
3. Бурениной А.И «Программы по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста», 2009
4. Воронова Е. К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. СПб., 2008.
5. Игнатова Л.В. и др. Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах. М., 2008.
6. Картушина М. Ю. Быть здоровыми хотим. М., 2009.
7. Кудрявцев В. Т. Развивающая педагогика оздоровления. М., 2009.
8. Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания. СПб., 2011.
9. Лоурэнс Д.М. Аквааэробика. Упражнение в воде. М., 2012.
10. Макарепко Л. П. Учите плавать на спине. М., 2010.
11. Маханева М. Д. Здоровый ребенок. М., 2009.
12. Осокина Т. И. Обучение плавания в детском саду. М., 2008.
13. Протченко Т. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. М., 2009.
14. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., 2010.
15. Рокосовская Л. Г. Обучение плаванию способом «брасс». М., 2009. №1.
16. Урвачева Л.Н. Учимся плавать играя. М., 2008. №1.
17. Яблонская С. В. Физкультура и плавание в детском саду. М., 2008.
18. <http://www.school1298.ru/index.php?PHPSESSID=plj2k5oejv65dndg34rkigb454>
19. <http://www.dissercat.com/content/obuchenie-detei-5-7-let-plavaniyu-s-vvedeniem-elementov-sinkhronnogo-plavaniya-v-malogabarit>

**Карта диагностики уровня музыкального  
и психомоторного развития ребенка**

**Цель диагностики:** выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

**Метод диагностики:** наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий

**Ф.И.РЕБЕНКА** \_\_\_\_\_

**ГОД РОЖДЕНИЯ** \_\_\_\_\_

Группа Параметры	Старшая группа		Подготовительная группа	
	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
1. Длительность выдоха в воду				
2. Умение лежать на груди и на спине				
3. Музыкальность (способность к отражению в движении характера музыки и основных средств выразительности)				
4. Эмоциональная сфера				
5. Творческие проявления				
6. Внимание				
7. Память				
8. Подвижность нервных процессов				
1. Координация, ловкость движений				
10. Пластичность, гибкость				