

**Представление опыта работы на тему:
«Эффективность реализации программы дополнительного образования
физкультурной направленности «Дельфинчик»**

**Лызлова Наталья Юрьевна,
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории.**

Пояснительная записка

СЛАЙД 2: Программа дополнительного образования физкультурно-оздоровительного кружка по плаванию, разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, с образовательной программой дошкольного образования ДООУ «Золотая рыбка». Время специально организованной образовательной деятельности и ее количество регламентируется ФГОС, СанПин 2.4.1.3049-13.

Рабочая программа по плаванию обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 5 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие.

Занятия в кружке проводятся один раз в неделю, это 4 занятия в месяц и 36 занятий в год с октября по май. В начале октября и в конце мая проводится тестирование занимающихся.

Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет: 30 минут.

Количество воспитанников в подгруппе – не более 10 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

Основным содержанием программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения, и игры на воде.

Актуальность программы

СЛАЙД 3: Проблема сохранения здоровья дошкольников и привития навыков здорового образа жизни, очень актуальна сегодня. В дошкольном возрасте необходимо приложить все усилия для того, чтобы здоровье детей не ухудшилось, а укрепить организм, развить физические данные ребенка. Исходя из особенностей психического и физического развития детей в дошкольном возрасте, возможно и необходимо заложить основы здорового образа жизни, т.к. именно в этот период накапливаются яркие, образные, эмоциональные впечатления; закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью. Для укрепления здоровья детей нашего дошкольного учреждения разработана Программа оздоровительного кружка по обучению плаванию «Дельфинчик».

Цели и задачи программы

СЛАЙД 4: Цель: обучить детей дошкольного возраста плавательным способностям, закалять и укреплять детский организм, обучать каждого ребенка осознанно заниматься физическими упражнениями, создавать основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем), воспитать потребности в здоровом образе жизни, формировать культурно-гигиенических навыки в процессе занятия плаванием.

Задачи:

- создание условий для разностороннего развития дошкольников и воспитания у них потребности в здоровом образе жизни при систематических занятиях по обучению плаванию;
- формирование навыков плавания;
- совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие психофизических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости и др.) и двигательных способностей (координации движений, дыхательных функций);
- формирование знаний о видах и способах плавания и собственном теле, об оздоровительном воздействии плавания на организм;
- усвоение спортивной терминологии, развитие внимания, мышления, памяти;
- формирование навыков личной гигиены;
- формирование умения владеть своим телом в непривычной среде;
- сохранение и укрепление здоровья воспитанников посредством внедрения комплексного закаливания;
- охрана и укрепление здоровья через лечебно-профилактические мероприятия в условиях детского сада;
- развитие самостоятельности, инициативы, творческой активности, спортивной одаренности и коммуникативных способностей.

В результате освоения программы дошкольник:

СЛАЙД 5: Будет знать: Что такое плавание, что такое закаливание организма.

- правила поведения в бассейне;
- краткий обзор развития плавания;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние плавания на организм;
- правила ухода за собой и своим телом;
- о назначении оборудования и инвентаря.

Будет уметь: правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки. Правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди и спине, брасс.

- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди и спине, брасс;
- участвовать в спортивных состязаниях и праздниках;
- самостоятельно проводить подвижную игру.

Структура занятий

СЛАЙД 6: Вводная часть:

Разогревающие упражнения на суше, подготавливающие к основной части занятий.

Основная часть:

ОРУ – блок физических упражнений направленный на формирование умения дыхания, принимать горизонтальное положение на воде.

ОВД - упражнения на формирование скольжения на воде.

ИГРЫ – различной подвижности, помогающие формированию правильного положения туловища, ног, рук, правильному дыханию и способствующие длительному погружению в воду .

Заключительная часть:

Упражнения в воде на релаксацию и свободное плавание.

СЛАЙД 7: Вводная часть. ОРУ на суше (для кистей и запястья рук, стопы, плечевого пояса)

СЛАЙД 8: Элементы сухого плавания (обучение технике рук, ног, дыхания)

СЛАЙД 9: Основная часть. Общеразвивающие упражнения (отработка техники рук, ног и выдох в воду)

СЛАЙД 10: Прыжки в воду с погружением. Бег на месте с высоким подниманием колена.

СЛАЙД 11: Скольжение на спине с толчком ног от бортика бассейна.

СЛАЙД 12: Основные виды движений («поплавок», «торпеда», «ракета»)

СЛАЙД 13: Основные виды движений с предметами («винтик» с мячом, скольжение на спине и груди с доской)

СЛАЙД 14 - 15: Игры-эстафеты (СТАРТ-прыжок с бортика, скольжение на груди под разделительным поплавком, толчок ногами от бортика, в положении вис, скольжение на спине -ФИНИШ)

СЛАЙД 16 -17 -18: Игры с мячами, погружными игрушками, погружными тоннелями.

СЛАЙД 19 -20: Упражнения на релаксацию «звездочка» на спине и груди (усложняя упражнение выполняется в парах), «поплавок». **Свободное плавание.**

СЛАЙД 21: Диаграмма критерий оценивания физических навыков и умений по программе «Дельфинчик»

Вывод:

Эффективность оценки физических навыков и умений за период с 2021-2022 учебный год. Произошла положительная динамика освоения программы по плаванию, сентябрь с 3,2 до 3,5, в мае с 3,6 до 4,6. Что свидетельствует об успешности организации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дельфинчик».