Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Излучинский детский сад комбинированного вида «Сказка»

Направление: Развитие дошкольного образования

Номинация: методическая разработка

Тема: **Календарно - тематический план кружковой работы «Русалочка»**

Авторы: Кузьмина С.Н., Лагвилава Н.А.

п.г.т. Излучинск 2017

**Пояснительная записка**

Здоровые дети – это основа жизни всего человеческого общества. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, является физическое развитие. Правильная организация деятельности по физическому развитию способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков. Плавание – является наиболее эффективной формой, способствующей разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, формирует правильную осанку ребенка, является одним из лучших средств закаливания.

Календарно – тематическое планирование кружковой деятельности «Русалочка»» призвано оберегать жизнь и здоровье детей, через закрепление и совершенствования полученных навыков и умений на занятиях по плаванию. Календарно – тематический план спроектирован с учѐтом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, образовательной программы ДОУ, региона, образовательных потребностей и запросов воспитанников, кроме того учтены концептуальные положения используемой в ДОУ. Календарно – тематически план кружковой работы составлен на основе дополнительной программы физкультурно-оздоровительной направленности Т.И. Осокина «Как научить детей плавать», М., Просвещение, 1985г. Усложнен «Программой обучения детей плаванию в детском саду Е.К. Вороновой, В.Г. Алямовской, так как базовая программа Т.И. Осокиной рассматривает физическое развитие детей дошкольного возраста не во всех ее аспектах.

В календарно-тематическом планирование отражены цели, задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы плавательной подготовки. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил

 Содержание календарно - тематическое планирование отражает следующие аспекты социальной ситуации развития ребёнка дошкольного возраста:

* предметно-пространственная развивающая образовательная среда;
* характер взаимодействия со взрослыми;
* характер взаимодействия с другими детьми;
* система отношений ребёнка к миру, к другим людям, к себе самому.

Направления кружковой работы

* + охрана жизни, укрепление физического и психического здоровья воспитанника, его физическое развитие
	+ обучение воспитанников дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма
	+ взаимодействия с семьями для обеспечения полноценного развития детей
	+ формирование основ двигательной и гигиеническойкультуры
	+ оказания консультативной помощи родителям

**Цель** – совершенствование двигательной деятельности на основе формирования потребности в движении на занятиях по плаванию. Помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, природные способности.

**Задачи на 2017 – 2018 гг.**

* + 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.
	+ Воспитание потребности в здоровом образе жизни в процессе занятия плаванием.

для воспитанников 7 года жизни:

**Планируемые результаты освоения плавательных способностей**

Ребенок знает о правилах безопасности на воде, о технике плавания, об оздоровительном и прикладном значении плавания. Умеет всплывать и лежать на воде; умеет скользить на груди и на спине с помощью движений ног и без; выполнять движения ногами при плавании с доской в руках на груди и на спине. Умеет правильно сочетать плавание на груди с доской в руках с дыханием; выполняет движение рук, как при плавании кролем на суше и в воде, стоя на месте, а также с продвижением вперед мелкими шагами. Умеет регулярно чередовать вдох с выдохом в воду, умеет поворачивать голову в сторону для правильного вдоха и выдоха в скольжении с помощью движения ног. Согласовывает ритмичный вдох и выдох с движениями рук и ног при плавании облегченным способом «кроль на груди». Умеет плавать на спине, сочетая полную координацию движений с дыханием, преодолевая все большее расстояние. Соблюдает правила личной гигиены.

|  |
| --- |
| **Основные формы и методы работы с детьми** |
| **Форма организации детей** | групповая и индивидуальная |
| **Наглядные методы** | **Практические методы** | **Словесные методы** | **Стимулирующие методы** | **Игровые** |
| - наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни, сигналы);- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя). | - повторение упражнений без изменения и с изменениями;- проведение упражнений в игровой форме;- проведение упражнений в соревновательной форме;- имитационные упражнения | - объяснения, пояснения, указания;- подача команд, распоряжений, сигналов;- образный сюжетный рассказ,- беседа;- словесная инструкция;- вопросы к детям. | - похвала;- поощрение. | - подвижные и малоподвижные игры; - игровые упражнения. |

**Условия проведения сюжетно – игровых занятий**

● проведение сюжетно – игровых занятий во избежание дублирования одного и того же программного материала;

● создание психологически комфортной обстановки на занятии (тон, предвосхищающая оценка, размещение материала, использование в нужном количестве демонстрационного материала, использование музыкального сопровождения)

● четкое соблюдение возрастных, индивидуальных и психологических особенностей детей группы;

● направление практического процесса на развитие основных качеств личности: компетентностей: интеллектуальной, коммуникативной, социальной и физической; на развитие самостоятельности и ответственности, инициативности, эмоциональности, самооценки, и, конечно, произвольности поведения;

● организация воспитательно-образовательного процесса на основе педагогики сотрудничества, что способствует эмоциональному, психологическому сближению детей и взрослых;

● использование здоровьесберегающих технологий и комплекса психогигиенических мероприятий: дыхательные упражнения, пальчиковые гимнастики, босохождение, воздушное закаливание, душирование, хождение по корригирующим дорожкам, ОРУ с элементами корригирующей гимнастики, релаксация, музыкатерапия.

 ● осуществление личностно-ориентированного подхода к обучению, который включает в себя следующие принципы:

 *принцип само актуальности* - любой ребёнок принимается таким, каков он есть;

 *принцип индивидуальности* - развитие индивидуальности в соответствии со способностями ребёнка, его психофизическим развитием;

 *принцип выбора* - предоставлять свободу выбора предметов и деятельности каждому ребёнку;

 *принцип творчества и успеха* - включать в образовательный процесс задания продуктивного, творческого характера, повышать самооценку;

 *принцип веры, доверия и поддержки* - доверять детям, использовать предвосхищающую оценку для малоактивных и тревожных детей.

**Информационная справка**

Продолжительность кружка – 9 месяцев

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год****обучения** | **Количество детей/ возраст** | **Количество занятий в неделю** | **Количество часов в неделю** | **Количество часов в год** | **Количество минут на занятии** | **Количество учебных недель** |
| 9 месяцев | 10 детей/7 год жизни |  1 | 30 мин. |  18 | 30 мин. |  36 |

**Календарно- тематический план работы кружка по плаванию «Русалочка»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Название занятия**  | **Задачи занятия** |
| **Сентябрь** | «Диагностическое» | Выявить плавательные способности: вдох и выдох в воду, погружение в воду с головой на задержку дыхания, скольжение на груди и на спине, всплывание и лежание на воде, произвольное плавание. |
| «Мы спортивные ребята» | Закреплять умения различных видов передвижений в воде по дну бассейна разными способами.Формировать навыки вдохов и выдохов в воду и на задержку дыхания, умения всплывать на воде.Развивать ориентировку в воде и самостоятельность действий. Способствовать привитию навыков личной гигиены. |
| **Октябрь** | «Водная гладь» | Совершенствовать различные виды передвижений в воде.Совершенствовать навыки вдохов и выдохов вдоху и выдоху в воду.Закрепить навыки самостоятельного лежания и всплывания на воде и открывания глаз.Способствовать привитию навыков личной гигиены |
| «Вода на радость всем» | Совершенствовать различные виды передвижений в воде.Совершенствовать умение делать вдох и выдох в воду.Продолжать закреплять умение самостоятельно лежать и всплывать в воде. Развивать умение погружаться в воду с головой, открывать в ней глаза.Закреплять умение скольжения на груди с доской и без. Воспитывать смелость, настойчивость.Профилактика плоскостопия. |
| **Ноябрь** | «Быстрые стрелы» | Формировать способности движения ногами по типу кроля на суше и в воде.Совершенствовать навыки вдохов и выдохов в воду.Формировать навыки скольжения на груди и на спине.Закрепить навыки самостоятельного лежания и всплывания на воде.Способствовать гармоническому развитию тела. |
| «Тренировка» | Закреплять координационные возможности в воде: движения ног как при плавании кролем.Продолжать закреплять способности самостоятельно лежать и всплывать в воде на груди и на спине.Совершенствовать умение погружаться в воду с головой на задержке дыхания, делать вдох и выдох в водуСовершенствовать различные виды передвижений в воде.Способствовать развитию подвижности суставов.Воспитывать смелость, настойчивость, организованность. |
| **Декабрь** | «Морское путешествие» | Продолжать формировать способности скольжения на груди и на спине с работой ног кролем.Закрепить навыки самостоятельного лежания и всплывания на воде на груди и на спине.Продолжать закреплять навыки скольжения на груди с работой ног кролем.Способствовать развитию гибкости и формированию правильной осанки. |
| «Учимся плавать» | Закреплять координационные возможности в воде: движения ног как при плавании кролем.Продолжать закреплять способности самостоятельно лежать и всплывать в воде на груди.Совершенствовать умение погружаться в воду с головой на задержке дыхания, делать вдох и выдох в воду,Способствовать развитию подвижности суставов.Воспитывать смелость, настойчивость, организованность. |
| **Январь** | «Лодочки плывут» | Формировать координационные возможности в воде: движения рук как при плавании кролем на груди.Закрепить навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду.Совершенствовать в скольжении на груди без опоры с работой ног кролем.Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений. |
| «Вода – мой лучший друг» | Продолжать закреплять умение скольжению на груди и на спине.Совершенствовать навыки погружения в воду, открывания глаз и ориентирования под водойЗакреплять координационные возможности в воде: движения ног как при плавании кролем. Закреплять навык произвольного расслабления, снятия психоэмоционального напряжения.Воспитывать умение действовать в коллективе. |
| **Февраль** | «Веселые ребята» | Закрепить координационные возможности в воде: движения рук как при плавании кролем на груди.Продолжать закреплять навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду.Совершенствовать в скольжении на груди без опоры с работой ног кролем.Воспитывать положительные морально – волевые качества. |
| «В стране здоровья» | Формировать координационные возможности в воде: движения рук как при плавании кролем на груди.Совершенствовать навыки погружения в воду с задержкой дыхания.Закреплять умение скольжению на груди.Совершенствовать координационные возможности в воде: движения ног как при плавании кролем на груди и на спине. Профилактика плоскостопия воспитывать смелость, настойчивость, организованность. |
| **Март** | «Лодочки плывут» | Продолжать формировать координационные возможности в воде: движения рук как при плавании кролем на груди.Закрепить навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду.Совершенствовать в скольжении на груди без опоры с работой ног кролем.Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений. |
| «Волшебные превращения» | Совершенствовать умение скользить на груди. Закреплять координационные возможности: плавать способом «кроль» на груди и на спине при помощи движений ног, без опоры.Формировать координационные возможности в воде: движения рук и ног в сочетании с выдохом в воду.Развивать физические качества: выносливость, координацию, ловкость. |
| **Апрель** | «Катамаран» | Формировать координационные возможности в воде: движения рук как при плавании кролем на груди.Закрепить навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду.Совершенствовать в скольжении на груди без опоры с работой ног кролем в ластах.Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений. |
| «Водяные» | Совершенствовать навыки погружения в воду с головой на задержку дыхания.Продолжать закреплять координационные возможности: плавать способом «кроль» на груди и на спине при помощи движений ног без подвижно опоры.Продолжать обучать плаванию в ластах.Воспитывать смелость, умение действовать в коллективе. |
| **Май** | «Я плыву» | Продолжать закреплять координационные возможности в воде: движения рук и ног как при плавании кролем на груди и на спине в сочетанием с дыханием.Совершенствовать навыки скольжении на груди и на спине.Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений. |
| Открытый просмотр для родителей | Совершенствовать навыки погружения в воду с головой на задержку дыхания и открыванием глаз.Совершенствовать умения в выполнении продолжительного и непрерывного выдоха в воду.Закреплять координационные возможности: плавать способом «кроль» на груди и на спине при помощи движений ног, с опорой и без.Совершенствовать навыки всплывания и лежания на воде («звездочка», «поплавок», «медуза»). Развивать физические качества: общую выносливость, координацию, ловкость. |

**Взаимодействие с педагогами и родителями**

|  |
| --- |
| **Сентябрь** |
| **Работа с воспитателями** | Памятки «Кружковая деятельность в бассейне»  |
| **Работа с родителями** | Мини – лекция «Как научить ребенка плавать» |
| **Октябрь** |
| **Работа с воспитателями** | Памятка «Спортивные секции» |
| **Работа с родителями** | Посещение родительских собраний «Работа кружка «Русалочка» |
| **Ноябрь** |
| **Работа с воспитателями** | Игротренинг «Здоровьесберегающие технологии в работе с дошкольниками» |
| **Работа с родителями** | Круглый стол «Значение семейного досуга, как средство укрепления здоровья детей» |
| **Декабрь** |
| **Работа с воспитателями** | Папка- передвижка «Плавание - как эффективное средство закаливания» |
| **Работа с родителями** | Оформление стенда «В детском саду хорошо, а в бассейне лучше» |
| **Январь** |
| **Работа с воспитателями** | Буклет «Дыхательная гимнастика - как одно из важнейших средств при обучении детей плаванию» |
| **Работа с родителями** | Папка-передвижка «Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях по плаванию»  |
| **Февраль** |
| **Работа с воспитателями** |  Методические рекомендации «Тренажеры здоровья». |
| **Работа с родителями** | Буклет «Одаренный ребенок» |
| **Март** |
| **Работа с воспитателями** | Презентация «Будь готов спасти человека» Оформление стенда «Воспитание здорового образа жизни в семье» |
| **Работа с родителями** | Мастер – класс «Как научить ребенка не бояться воды» |
| **Апрель** |
| **Работа с воспитателями** | Устный журнал «Использование сюжетно – игровых занятия при обучению детей плаванию» |
| **Работа с родителями** | Консультация «Игры на воде и у воды» |
| **Май** |
| **Работа с воспитателями** | Доклад (на совете педагогов) «Итоги работы кружковой деятельности «Русалочка» |
| **Работа с родителями** | День открытых дверей Рекомендации по организации летнего отдыха «Да здравствует вода! Да здравствует купание!» |

**Методическое обеспечение**

1. Т.И. Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина «Обучение плаванию в детском саду», М. «Просвещение», 1991
2. Е.К. Воронина «Программа обучения плаванию в детском саду», Санкт-Петербург «Детство- Пресс», 2003
3. Т.А. Протченко, Ю. А. Семенова «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников», М. «Айрис Пресс», 2003
4. Н.Г. Пищикова «Обучение плаванию детей дошкольного возраста», М. – 2008
5. Н.Ж.Булгакова «Игры у воды, на воде, под водой», М.: «Физкультура и спорт» - 2000
6. В. Велитченко «Как научиться плавать», М.: «ТЕРРА-СПОРТ» - 2000
7. В.В. Горбунов «Вода дарит здоровье», М.: «Советский спорт» - 1990
8. Н.Ж.Булгакова «Плавание», М.: «Физкультура и спорт» - 1999
9. С.В. Яблонская, С.А. Циклис «Физкультура и плавание в детском саду», М.: «Творческий центр» - 2008
10. Л.В.Мартынова, Т.Н.Попкова «Игры и развлечения на воде», М.: «Педагогическое общество России» - 2006
11. И.В.Сидорова «Как научить ребенка плавать», М.: «АЙРИС-ПРЕСС» - 2011
12. Ю.О.Короб «Учимся плавать», Киев – 1990
13. С.Б. Шарманова «Морское царство», УралГАФК – 1996