

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Нижнетуринского городского округа детский сад «Ёлочка»

Принято:
Педагогическим советом
МАДОУ НТГО детский сад «Ёлочка»
Протокол № 01 от 29.09.2022г.

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ НТГО
детский сад «Ёлочка»
_____ Н.В. Буторина
Приказ № 279к от 29.09.2022г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа по плаванию «Маленькие рыбки»**

Направленность: физкультурно - оздоровительная

Автор-составитель:
Бородина Ксения Владимировна,
инструктор по физической культуре, ИКК

Нижняя Тура, п. Ис
2022 год

Содержание

1. Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи рабочей программы
- 1.3. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста
- 1.4. Нормативно-правовое и программно-методическое обеспечение программы

2. Содержательный раздел

- 1.5. Описание форм и методов реализации Программы
- 1.6. Взаимодействие со специалистами
- 1.7. Взаимодействия с родителями
- 1.8. Учебный план
- 1.9. Формы аттестации

3. Организационный раздел

- 3.1 Организация образовательной деятельности по плаванию
- 3.2. Материально-технические условия
- 3.3. Методическая литература

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Первый год обучения. Календарно-тематическое планирование младшей группы

Второй год обучения. Календарно-тематическое планирование средней группы

Третий год обучения. Календарно-тематическое планирование старшей группы

Четвертый год обучения. Календарно-тематическое планирование подготовительной группы

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Здоровые дети – это основа жизни всего человеческого общества.

Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, является физическая культура. Правильная организация деятельности по физической культурой способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Плавание – одно из средств, способствующих разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно- двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Активные движения укрепляют мышечную и сердечно-сосудистую системы ребенка; более того развитие движений находится в прямой зависимости от внешней среды. Занятия в воде и выполнение различных движений, связанных с преодолением ее сопротивления - важнейший фактор гармоничного развития.

Во время плавания человек преодолевает значительное сопротивление воды, постоянно тренирует все мышечные группы, радикально способствуя устранению различных дефектов и ликвидации плоскостопия. Постоянное купание и плавание закаляет организм, формирует стойкий иммунитет не только к простудным, но и к некоторым инфекционным заболеваниям. И здесь решающим является температурный фактор.

Плавание является естественным средством массажа кожи и мышц (особенно мелких групп), очищает потовые железы, способствуя тем самым активизации кожного дыхания и обильному притоку крови к периферическим органам, что является наиболее актуальным для детей.

Примерная рабочая программа является компонентом, формируемым участниками образовательного процесса. Она разработана на основе программы А.А. Чеменевой, Т.В.Столмаковой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» (2011г.), которая рекомендована Общеобразовательной программой дошкольного образования "От рождения до школы" /под редакцией Т.С. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса физического воспитания по обучению плаванию детей 3-7 лет. Содержание деятельности распределено по месяцам и неделям, согласно календарно-тематическому планированию и представляет систему рассчитанную на один учебный год - 36 недель. Срок освоения программы: 4 года

1.2. Цели и задачи рабочей программы

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно- воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

Программа представлена разделами «Плавание» и «Здоровье». Каждый раздел программы представлен группой задач, решение которых определяет освоение детьми данной предметной области.

Содержание раздела «Плавание» построено на трех составляющих: начальное обучение плаванию, ориентирование в воде, обучение спортивным способам плавания.

Раздел «Здоровье» включает правила безопасного поведения на воде, упражнения и игры, ориентированные на оздоровление и профилактику заболеваний, правила ухода за собой, своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Раздел «Плавание» 3-4 года. Задачи:

1. Адаптировать детей к водному пространству
2. Приобщать малышей к плаванию

Раздел «Здоровье» 3-4 года. Задачи:

1. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
2. Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.
3. Формировать «дыхательное удовольствие»
4. Формировать гигиенические навыки.
5. Уточнить представления о правилах поведения на воде.

Раздел «Плавание» 4-5 лет. Задачи:

1. Продолжать упражнять детей погружаться в воду и ориентироваться в ней.
2. Формировать навык горизонтального положения тела в воде.
3. Продолжать развивать умение плавать облегченными способами.
4. Развивать умение плавать при помощи попеременных движений прямыми ногами способом кроль на груди, спине.

Раздел «Здоровье» 4-5 лет. Задачи:

1. Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции.
2. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
3. Укреплять мышечный корсет ребенка.
4. Активизировать работу вестибулярного аппарата.
5. Формировать гигиенические навыки.

Раздел «Плавание» 5-6 лет Задачи:

1. Продолжать упражнять в скольжении на груди, спине с различным положением рук.
2. Формировать навык согласовывать движения ног с дыханием.
3. Формировать навык выполнять движения рук способами кроль на груди, спине, брасс, дельфин.
4. Развивать умение плавать кролем на груди, спине в полной координации.
5. Развивать умение двигать ногами способом дельфин.

Раздел «Здоровье» 5-6 лет. Задачи:

1. Способствовать закаливанию организма.
2. Повышать общую и силовую выносливость мышц.
3. Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких.
4. Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.
5. Формировать гигиенические навыки.

Раздел «Плавание» 6-7 лет Задачи:

1. Продолжать совершенствовать движения ног в плавании способом кроль на груди, спине.

2. Формировать навык двигать ногами способом брасс.
3. Упражнять в плавании способами брасс, дельфин в полной координации.
4. Закреплять и совершенствовать навык плавания при помощи движений рук с дыханием всеми способами.
5. Закреплять и совершенствовать навык плавания кролем на груди, спине, комбинированными способами в полной координации.
6. Упражнять в плавании под водой.

Раздел «Здоровье» 6-7 лет. Задачи:

1. Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию.
2. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.
3. Повышать работоспособность организма.
4. Приобщать к здоровому образу жизни.
5. Формировать гигиенические навыки.

1.3. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее мышц взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени.

Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются.

Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

Дети 3-4 года характеризуются особенностью развития дыхательной системы – устанавливается легочный тип дыхания, поэтому легочная вентиляция ограничена. У ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

У детей 4-5 лет преобладает брюшной тип дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. К 5 годам резко нарастает мускулатура нижних конечностей. Мелкие мышцы еще недостаточно развиты. Тем не менее на 5 году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Дети способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения.

У детей 5-6 лет общефизическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет неравномерно. Быстро увеличивается длина конечностей, ширина таза и плеч. Преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности долго удерживать спину прямой. Осуществляются процессы, определяющие успех умственных действий. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми более сложных основных движений. Больше внимание уделяется развитию физических и морально-волевых качеств.

У детей 6-7 лет ярко выражен грудной тип дыхания. Движения ребенка становятся более координированными и точными. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. На основе произвольности у детей формируется потребность заниматься физическими упражнениями и проявлять инициативу в освоении новых видов движений.

Дети 3-4 лет

п/п	№	Содержание деятельности	Количество часов за учебный год
1.		Знакомство со свойствами воды	30 мин.
2.		Разные виды ходьбы, бега, прыжков в воде	1 час
3.		Игры на погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха	1.5 часа
4.		Движение руками в воде	1.5 часа
5.		Движения прямыми ногами, держась за бортик руками(на груди)	1.5 часа
6.		Всплывание и лежание на воде	1.5 часа
7.		Движения ногами в скольжении на груди с предметом в руках	1.5 часа
Итого:			9 часов

Дети 4-5 лет

п/п	№	Содержание деятельности	Количество часов за учебный год
1.		Разные виды ходьбы	1 час
2.		Игры на погружение в воду, задержку дыхания, выполнения вдоха и выдоха, ориентировку под водой	2 часа
3.		Движения руками в воде	1,5 часа
4.		Всплывание и лежание на воде	2 часа
5.		Скольжение на груди	2 часа
6.		Движение ног кролем	1,5 часа
7.		Движения ногами и скольжение на груди и на спине с предметом в руках	2 часа
ИТОГО:			12 часов

Дети 5-6 лет

п/п	№	Содержание деятельности	Количество часов за учебный год
1.		Разные виды ходьбы, бега, прыжков в воде	1 час
2.		Игры на погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха, ориентировку под водой	2 часа
3.		Всплывание и лежание на воде	2 часа
4.		Движение рук в технике кроль	2 часа
5.		Скольжение на груди	2 часа
6.		Скольжение на спине	2 часа
7.		Движения ног кролем	2 часа
8.		Движения ногами и скольжение на груди и спине	2 часа
Итого:			15 часов

Дети 6-7 лет

п/п	№	Содержание деятельности	Количество часов за учебный год
1.		Разные виды ходьбы, бега, прыжков в воде	1 час
2.		Игры на погружение в воду, задержку дыхания, выполнение вдоха и выдоха, ориентировку под водой	1,5 часа
3.		Всплывание и лежание на воде	1,5 часа
4.		Скольжение на груди	2 часа
5.		Скольжение на спине	2 часа
6.		Движение рук кролем	2 часа
7.		Движения ногами в скольжении на груди	2 часа
8.		Движения ногами и скольжение на спине	3 часа
9.		Согласование движений рук и ног при плавании кролем на груди и спине	3 часа
Итого:			18 часов

Ожидаемый результат: Ребенок освоил четкое выполнение всех физических упражнений в воде и элементы плавания. Ребенок знает правила безопасного поведения в воде. Соблюдает правила подвижных и спортивных игр.

1.4. Нормативно-правовое и программно-методическое обеспечение программы

Нормативной базой для составления дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Маленькие рыбки» муниципального автономного дошкольного

образовательного учреждения Нижнетурина городского округа детский сад «Ёлочка» являются:

Федеральный Закон «Об образовании в РФ» от № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования №1155 от 17 октября 2013 года;

Постановление от 15 мая 2013 г. № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержания и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» («Об утверждении СанПин» 2.4.3049-13);

Постановления от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. №1014 «Об утверждении порядка и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»;

Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Нижнетурина городского округа детский сад «Ёлочка» № 1242, утверждённый постановлением администрации НТГО от 18 декабря 2019года;

Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, разработанная в соответствии с ФГОС.

ООП ДО «Ёлочка»;

Программы воспитания муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Нижнетурина городского округа детский сад «Ёлочка» утв. Приказом от 31.08.2021 № 311к

Программа развития Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Нижнетурина городского округа детский сад «Ёлочка» с 2021 по 2025гг., утв. Приказом № 84к от 17.03.2021г.

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание форм и методов реализации Программы

Цель: Формировать в процессе плавания элементарные технические навыки у детей, разные виды движений в воде, уметь держаться на воде в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями через подвижные игры и упражнения, а также развитие физических и морально-волевых качеств.

Формы, методы обучения плаванию:

Одной из форм двигательной активности и закаливания детей дошкольного возраста являются занятия по плаванию.

Наилучшей формой занятий является подгрупповая. Комплектуя их, уделяется внимание: на физическую подготовку детей и успешность освоения ими плавательных движений.

К основным методам обучения технике плавания относятся:

- словесные методы;
- наглядные методы;
- показ упражнения и отдельных его элементов;
- практические методы.

2.2. Взаимодействие со специалистами ДОУ.

Воспитатели и инструктор по физической культуре приглашаются на открытые занятия, показываются достижения детей, отмечаются те движения, для закрепления которых необходима индивидуальная работа с ребенком (или группой детей).

Инструктор по физической культуре включает необходимые для закрепления упражнения в физкультурные занятия и комплекс утренней гимнастики.

В течение года принимается активное участие в методической работе: проводятся консультации и игры-тренинги для педагогов, выступления на Педагогических советах.

2.3. Взаимодействие с родителями воспитанников.

Очень важна работа с родителями воспитанников, ведь от их заинтересованности успехами ребенка в плавании может зависеть как его жизнь и здоровье, так и возможно спортивное будущее. С этой целью проводятся родительские собрания в группах, говорится о важности обучения плаванию для сохранения и укрепления здоровья ребенка.

Проводятся экскурсии в бассейн, во время которых родители видят условия, созданные для проведения занятий, яркое оборудование; родители получают ответы на интересующие их вопросы. В течение года для родителей выпускаются информационные листы. Так же родители могут получить информацию на официальном сайте нашего ДОУ.

2.4. Учебный план

Общий объем учебной нагрузки деятельности детей соответствует требованиям действующих СанПиН.

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю.

Занятия проводятся по подгруппам. Продолжительность занятия:

15 мин. – младшая группа, 20 мин. – средняя группа, 25 мин. — старшая группа, 30 мин. — подготовительная группа. Общее количество учебных занятий в год -36.

Оптимальное количество детей на занятиях по плаванию – 6 – 10 человек.

Группа	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год	Период обучения
Младшая группа (3-4 года)	1	4	36	Сентябрь – май
Средняя группа (4-5 лет)	1	4	36	Сентябрь – май
Старшая группа (5-6 лет)	1	4	36	Сентябрь – май
Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	1	4	36	Сентябрь – май

Занятия по плаванию призваны решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Оздоровительные задачи направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

Образовательные задачи ставят целью формирование двигательных умений и навыков, развитию физических качеств, формирование знаний о способах плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм.

Воспитательные задачи направлены на воспитание двигательной культуры, нравственно-волевых качеств: смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства.

По структуре любое занятие по плаванию делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть. Построение занимающихся, выполнение различных общеразвивающих и подготовительных упражнений, знакомство с подвижными играми.

Основная часть. Изучение нового материала, закрепление и совершенствование ранее приобретенных навыков.

Заключительная часть. Снижение физической и эмоциональной нагрузки.

Свободное плавание, индивидуальная работа, подведение итогов занятий.

Занятия проводятся в соответствии с календарно-тематическим планированием по плаванию согласно возрасту (приложение № 1)

2.5. Формы аттестации.

Оценка качества обучения плаванию: Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-бальной системе.

Тест обучения плаванию 3-4 года

1. Разнообразные способы передвижения в воде.
2. Погружение в воду с открыванием глаз под водой.
3. Выдохи в воду.
4. Плавание с надувной игрушкой при помощи движений ног.

Тест обучения плаванию 4-5 лет

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.
2. Лежание на груди.
3. Лежание на спине.
4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движения ног способом кроль на груди.

Тест обучения плаванию 5-6 лет

1. Скольжение на груди.
2. Скольжение на спине.
3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движения ног способом кроль на груди.

4. Плавание произвольным способом.

Тест обучения плаванию 6-7 лет

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине.
2. Плавание кролем на груди в полной координации.
3. Плавание кролем на спине в полной координации.
4. Плавание произвольным способом.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-технические условия.

Бассейн расположен в здании учреждения на первом этаже. Внутренние помещения бассейна спроектированы в соответствии с принципом поточности: раздевалка - душ - зал с чашей бассейна. Имеются туалеты. Чаша бассейна – длина – 5 м, ширина – 3 м

Паспорт бассейна

Перечень материалов и оборудования:

- Доски для плавания (12),
- круги надувные (4),
- нарукавники (5 пар),
- надувные жилеты (3),
- надувные мячи большие и маленькие (10),
- кораблики (плавающие игрушки) (4),
- камушки (по 20 - 30),
- канат из цветных пробок длинный (1),
- обручи (3),
- гимнастические палки (5),
- гантели (12),
- коррекционная дорожка (2),
- шведская стенка (5 пролетов),
- гимнастические скамейки (2),
- карточки и схемы выполнения упражнений (30),
- -игры на развитие дыхания.

3.2. Методическая литература

А.А. Чеменевой, Т.В.Столмаковой «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» (2011г.),

Общеобразовательной программой дошкольного образования "От рождения до школы" /под редакцией Т.С. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой (2019г.)