Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей № 132

ПРИНЯТО:
на заседании
педагогического совета
от 24.09.201
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО:
заведующим МДОУ№132
_____/Явтушенко Ж.В.
Приказ № ____85____от 24.09.2021г.

Дополнительная образовательная программа физкультурной направленности «Дельфинёнок» (обучение плаванию)

Возраст детей: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года

Программу составила и реализует:
Вологдина А.В.
инструктор по физической культуре

Комсомольск – на – Амуре

2021г.

1 Раздел

« Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Основные Цели и задачи реализации программы

Содержание программы

Планируемые результаты

2 Раздел

« Комплекс организационно- педагогических условий»

условия реализации программы

Формы отчетности, образовательных результатов

2.3. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Методические материалы

Список литературы

1 раздел

« Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Программа « Дельфиненок» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана на основе программы А.А. Чеменевой « Система обучения плаванию детей дошкольного возраста».

Актуальность-интерес детей; недостаточное количество времени, которое отводится данной работе в рамках ООП; оказывает огромное влияние на здоровье и физическое развитие детей

Отличительные особенности программы- дети имеют возможность посетить бассейн второй раз

Адресат программы- физическое развитие

Возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восьми годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см3, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше.

№ групп	**ноябрь**	**декабрь**	**январь**	**февраль**	**март**	**апрель**	**итого**

1	5.11 12.11 19.11 26.11	3.12 10.12 17.12 24.12	14.01 21.01 28.01	4.02 11.02 18.02 25.02	4.03 11.03 18.03 25.03	1.04 8.04 15.04 22.04 29.04.	Понедель ник
	4	**4**	**3**	**4**	**4**	**5**	**24**
2	5.11 12.11 19.11 26.11	3.12 10.12 17.12 24.12	14.01 21.01 28.01	4.02 11.02 18.02 25.02	4.03 11.03 18.03 25.03	1.04 8.04 15.04 22.04 29.04.	Понедель ник
	4	**4**	**3**	**4**	**4**	**5**	**24**
3	2.11 9.11 16.11 23.11 30.11	7.12 14.12 21.12 28.12	11.01 18.01 25.01	1.02 8.02 15.02 22.02	1.03 15.03 22.03 29.03	5.04 12.04 19.04 26.04	пятница
	5	**4**	**3**	**4**	**4**	**4**	**24**
4	1.11 8.11 15.11 22.11 30.11	6.12 13.12 20.12 27.12	17.01 24.01 31.01	7.02 14.02 21.02 28.02	7.03 14.03 21.03 28.03	4.04 11.04 18.04 25.04	**четверг**
	5	**4**	**3**	**4**	**4**	**4**	**24**
5	7.11 14.11 21.11 28.11	5.12 12.12 19.12 26.12	16.01 23.01 30.01	6.02 13.02 20.02 27.02	6.03 13.03 20.03 27.03	3.04 10.04 17.04 24.04	**среда**
	4	**4**	**3**	**4**	**4**	**4**	**23**

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если

физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Особенности организации образовательного процесса- осуществляется в форме кружка.

Обьем и срок освоения программы- программа рассчитана на детей 5-7 лет. Обьем программы 24 часа в год, это 1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц.

Цель программы- научить детей плавать кролем на груди и на спине в полной координации

Задачи (5-6 лет)

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

Задачи (6-7 лет)

1. продолжать учить скользить на груди, спине с различным положением рук.
2. Учить согласовывать движения ног с дыханием.
3. Изучать движения рук способами кроль на груди, спине.
4. Учить плавать кролем на груди, спине в полной координации.
5. Учить плавать под водой.
6. Обучать прыжкам с бортика

Содержание программы

Перспективный план занятий см. в **приложении № 1**

Планируемые результаты (целевые ориентиры)

Целевые ориентиры- социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения .

Планируемые результаты отслеживаются в процессе проведения педагогической диагностики.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС, рассматриваются нами как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Целевые ориентиры достижений ребенка определяются независимо от формы реализации программы, а также от ее характера, особенностей развития детей и самого учреждения, реализующего программу.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования

Шестой год жизни	*Седьмой год жизни*
- выполнять многократные выдохи в воду 5-6 раз подряд - переходить из положения «звездочка» в положение поплавок» и наоборот; - выполнять скольжение на груди и на спине на дальность ; - доставать игрушки со дна при нырянии на дальность; - Выполнять «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде; максимально возможной продолжительностью.	- проплывать под водой 5-6 метров - совершенствовать технику плавания кролем на груди и спине - совершенствовать согласование движений рук, ног с различными вариантами дыхания; - совершенствовать спады в воду из разных положений; - совершенствовать повороты головы, при плавании на груди и на спине. - погружаться в воду, открывать глаза в воде -выполнять многократные выдохи в воду - проплывать способом кроль на груди и на спине в полной координации

Раздел 2

« Комплекс организационно-педагогических условий»

Условия реализации программы

Материально-техническое

обеспечение

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Надувные круги разных размеров.
5. Нарукавники.
6. Очки для плавания.
7. Гимнастические палки
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи плавающие и с грузом.
10. Шест.
11. Поплавки цветные (флажки).
12. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
13. Музыкальный центр.
14. Диски с музыкальными композициями.

формы отчетности, образовательных результатов могут быть представлены в:

-Аналитический отчет

-Диагностика

-Фотоматериалы

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- открытое занятие

-развлечение

-день открытых дверей для родителей

Оценочные материалы

Диагностическая карта по третьему этапу обучения плаванию детей__группы (5-6 лет)

№ П/П	Ф.И.ребенка	Скольжение на груди	Скольжение на спине	Плавание с доской (ноги кроль)	Плавание произвольным способом

Диагностическая карта по четвертому этапу обучения плаванию детей__группы (6-7лет)

№ П/П	Ф.И.ребенка	Торпеда на груди на спине	Кроль на груди в полной координации	Кроль на спине в полной координации	Плавание произвольным способом

Уровень определения освоения программы:

-сформирован (зеленый цвет)

-не сформирован (красный цвет)

-на стадии формирования (синий цвет)

Методические материалы

(краткое описание методики)

В работе использую методы обучения:

Предложенные в данной программе формы и методы организации занятий способствует созданию ситуации успеха, что дает возможность детям получить положительные эмоции на каждом занятии. Совокупность методов, форм проведения занятий дает возможность достигать высоких показателей в освоении программы. Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуально-дифференцированный подход к детям **(см.приложение №2).**Основной формой обучения ребенка плаванию до 7 лет является игра.

При обучении плаванию детей дошкольного возраста используются разнообразные игры, которые позволяют активно двигаться в воде .Игры на воде вносят в практическую деятельность радостную эмоциональную окраску. Создание положительных эмоций помогает детям преодолеть водобоязнь, способствует разучиванию упражнений. Играя, ребенок не утомляется от многократного повторения одних и тех же движений. Игры используются с первых занятий, когда дети знакомятся с водной средой. Играя, младшие дошкольники безболезненно привыкают преодолевать чувство неуверенности и страха, быстро адаптируются в воде, привыкают смело входить и погружаться в нее. Игры помогают освоить все действия, готовящие ребенка к плаванию. В работе с детьми, начиная со старшей ступени дошкольного образования (с 5 лет), когда воспитанники уже овладели техникой плавания, игры используются для повторения, закрепления и совершенствования отдельных движений, способов плавания.При обучении дошкольников плаванию используют различные пособия, игровой материал, инвентарь. Это позволяет сделать занятие интереснее, варьировать игры, придумывать новые. Имея достаточное количество инвентаря, можно придумать несколько вариантов одной игры или усложнить ее.

На занятиях плаванию можно использовать нетрадиционное оборудование. Так, обучая детей погружению в воду с головой, используются тонущие игрушки (чтобы вызвать интерес у ребенка, помочь преодолеть страх). Игрушки должны быть яркими и

привлекательными, чтобы их можно было быстро отыскать под водой. Можно использовать и резиновые экспандеры. Добавляются к ним ‖клешни– и ‖глазки–, превращаются в веселых ‖крабов–. Эти ‖игрушки– используются в играх ‖Водолазы–, ‖Ныряльщики–, а также в эстафетах во время праздников и развлечений. Плавающие игрушки можно сшить из обычных надувных игрушек, вышедших из строя. Так, разные по цвету дубовые, кленовые, березовые листочки пригодятся для игры ‖Ветерок—, где дети с яркими листочками выступают в роли ‖ветерка—.

Дети быстро входят в образ, особенно если используется такой атрибут, как маски. Учитывая специфику работы в бассейне, маски нужно делать из материала, который легко моется и обрабатывается. Для этого подходят надувные игрушки, они яркие и цветные. А в качестве уплотнителя можно взять пластиковые бутылки.

Для занятий по плаванию можно использовать доску из пенопласта (ширина - 18 см, длина – 33 см), в которой сделаны вырезы для ног. С помощью этой доски детей можно обучать держать тело горизонтально при скольжении на спине и груди, при помощи этой доски развиваются и укрепляются мышцы спины. В тоже время доска создает некоторое сопротивление, что развивает выносливость, а также силу для гребковых движений рук.

Для разнообразия упражнений можно изготовить ‖дорожку для проныривания—. Она представляет собой цепочку (дорожку) соединенных между собой обручей и палок и используется для обучения погружению в воду с головой при скольжении.

Дорожка, состоящая из четырех обручей и протянутая вдоль бассейна, служит для выполнения поточным способом упражнения ‖дельфинчик— через гимнастическую палку.

А при фронтальном способе четверо детей сразу могут выполнять (с одной стороны) проныривание в обруч, а другие четыре ребенка (с другой стороны) упражнение ‖дельфинчик— через палку.

Из обычных пластмассовых игрушек можно также сделать яркие ‖дорожки-ориентиры–, которые необходимы для разделения бассейна вдоль и поперек.Такие ‖дорожки-ориентиры– часто применяются как в эстафетах, так и в подвижных играх.Вспомогательные средства обучения позволяют стимулировать функциональные

возможностии детского организма, повышают интерес детей к занятиям в бассейне. Занятия проводятся в игровой занимательной форме, с использованием художественного слова.

Методы обучения- это такие способы и приемы работы педагога, применение которых обеспечивает быстрое и качественное решение поставленной задачи-освоения навыка плавания. При обучении плаванию пользуюсь 3 основными группами методов:

Методы обучения:

- **Словесные** *(*объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания);

- **Наглядные** *(*показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов);

- **Практические** (предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений).

Форма организации образовательного процесса- групповая

Занятия проводятся по подгруппам (до 10 человек) во вторую половину дня, **продолжительностью по возрастам начиная со старшей 25-30 мин., подготовительной группы 30-35 минут**. Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей. Занятия проводятся с **ноября по май месяц.** Количество занятий: **в неделю** – **1**; в месяц – **4**; в год – **24**; их количество в год может варьироваться в зависимости от праздничных и карантинных дней.

Обязательно проводится табелирование детей. В конце каждого месяца данные о посещении детей предоставляются в бухгалтерию учреждения для начисления оплаты. Перед каждым занятием медицинская сестра бассейна осматривает детей и ведѐт контроль за самочувствием каждого ребѐнка.

По своей структуре занятие делится на три части:

.

1. **Подготовительная часть –** 5 минут.
   На суше:
   - различные виды ходьбы и бега;
   - общеразвивающие упражнения;
   - специальные, имитационные движения;
   - дыхательные упражнения;

- упражнения на расслабление.

2. **Основная часть в зависимости от возраста:**

В воде:

- упражнения на всплывание и лежание;
- упражнения на дыхание;
- разучивание и совершенствование техники плавания;
- отработка согласованности движений;
- разучивание новых движений.

3. **Заключительная часть –** 5 минут.

- игры, свободное плавание;
- упражнения на расслабление.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям (см**. приложение № 2**), так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Ожидаемые результаты:

- Дети выполняют многократные выдохи в воду 5-6 раз подряд
- Дети переходят из положения «звездочка» в положение поплавок» и наоборот;
- Дети выполняют скольжение на груди и на спине на дальность ;
- Дети достают игрушки со дна при нырянии на дальность;
- Дети выполняют «звездочку» на груди и на спине - отдых на воде; максимально возможной продолжительностью.

2.5 список литературы

1. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с.

2. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар - сауна: Методическое пособие/ Коллектив авторов, под ред. Б. Б. Егорова. - М. : Издательство «ГНОМ и Д», 2004.- 160 с.

3. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет.сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.

4. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет.сада и родителей-М. : Просвещение, 1991.-159 с.

5. Программы начального обучения плаванию/ Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 1983.- 70 с.

6.А.А.Чеменева Система обучения плаванию детей дошкольного возраста
7. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96.
8. Рокосовская Л. Г. Обучение плаванию способом брасс. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 55.
9. Аскарова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 38.
10. Есипова С. Н. Взаимодействие ДОУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 94.
11. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98.