

Комитет по образованию администрации г. Мурманска
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
г. Мурманска детский сад № 93

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
педагогического совета
МАДОУ № 93
от «_» №

УТВЕРЖДЕНО

Приказом
заведующей МАДОУ №
от «_» _____ 2015г. № __
_____ Е.В. Корсун

«ДЕЛЬФИН»

РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

(от 3 до 7 лет)

Срок реализации: 4 год (а)

Руководитель:
Инструктор по физической культуре (плаванию) Круглова А. И.

Мурманск
2015

Структура Программы

| | |
|-----------|---|
| 1. | Целевой раздел Программы |
| 1.1. | Пояснительная записка |
| 1.1.1. | Цели и задачи реализации Программы |
| 1.1.2. | Основные принципы и подходы к формированию Программы |
| 1.1.3. | Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей |
| 1.2. | Планируемые результаты как целевые ориентиры освоения Программы |
| 2. | Содержательный раздел Программы |
| 2.1 | Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития и образования детей |
| 2.2. | Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы |
| 2.3. | Технологии используемые при реализации программы |
| 2.4. | Перспективный план работы |
| 3. | Организационный раздел Программы |
| 3.1. | Описание материально-технического обеспечения Программы и развивающей предметно - пространственной среды |
| 3.2. | Расписание образовательной деятельности |
| 3.3. | Список литературы |

1. Целевой раздел Программы

Нормативно – правовая база организации дополнительной образовательной деятельности

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования".
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 № 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".
4. Постановление Правительства РФ от 15.08.2013 N 706 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг"
5. Лицензия на осуществление образовательной деятельности № 41-13от 18.02.2013г.
6. Постановление Правительства Российской Федерации от 15 августа 2013 г. N 706 г. Москва "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг"

1.1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст – это тот период в жизни ребенка, когда идет интенсивное формирование опорно-двигательного аппарата, закладываются основы гармонизации телосложения и функциональных возможностей организма. Не секрет, что современные дети испытывают «двигательный дефицит», отмечается рост числа детей с различными отклонениями в состоянии здоровья; при этом все более актуальным становится поиск новых способов укрепления психического здоровья детей, стимуляции физического развития, закаливания организма, повышения его устойчивости к различным заболеваниям. В этом контексте важно значение имеет раннее обучение детей плаванию.

Плавание как одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка содействует оздоровлению, физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно - двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

Большое значение для физического развития приобретает непосредственно организованная деятельность детей плаванием в бассейне, что особенно важно для проживающих в северных районах страны, где возможности для плавания даже в летнее время ограничены.

Как же влияют занятия плаванием на некоторые жизненно важные системы детского организма.

Опорно- двигательный аппарат и мышечная системы ребенка находятся в стадии формирования. Мускулатура ребенка так же, как и его скелет, несовершенна. Мышцы составляют лишь 20-22% от веса всего тела. У дошкольников мышечная система развивается неравномерно: относительно слабы мышцы живота, стоп, шеи, кистей, особенно у девочек малосильны мышцы плечевого пояса и рук по сравнению с мышцами ног. Скорректировать равномерное развитие мышечной системы у детей можно в ходе занятий плаванием, во время которого в работу вовлекаются все основные группы мышц. При плавании позвоночник принудительно выпрямляется, мышцы рук и ног ритмично напрягаются и расслабляются. При любых движениях в воде руки принимают в них активное участие, что влияет на гибкость позвоночника. Следовательно, плавание является средством профилактики и лечения нарушений осанки. Большая динамическая работа ног в безопорном

положении при плавании оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить заболевание плоскостопием. В процессе плавания развивается координация, ритмичность движений, необходимая для любой двигательной деятельности и всех жизненных проявлений детского организма.

Рядом исследований доказано, что занятия плаванием являются лучшим средством повышения функциональных возможностей *дыхательной системы*. Плавание требует от детей полной перестройки обычного дыхания, которое связано с циклом движений и выполняется в строго определенный момент. В отличие от обычного, двухфазного, в воде осуществляется дыхание трехфазное: вдох, задержка на вдохе, выдох в воду. При этом вдох гораздо короче, чем выдох. Все это увеличивает нагрузку на дыхательную мускулатуру. Вследствие этих процессов укрепляются все мышцы органов дыхания.

Нервная система в этот возрастной период также претерпевает существенные изменения, которые происходят в основных нервных процессах. Так, увеличивается возможность тормозных реакций. Это повышает способность ребенка подчинять свое поведение внешним требованиям. В результате систематических занятий плаванием увеличиваются сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность его нервной системы, отчего ребенок становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке.

Занятия плаванием способствуют лучшему усвоению питательных веществ детским организмом. После занятий процессы обмена и выделения протекают более совершенно. Мышцы брюшного пресса и тазового дна укрепляются, у ребенка улучшается аппетит.

Рекомендуемая температура воды в детских бассейнах обычно ниже температуры тела ребенка, поэтому, совершенствуя аппарат терморегуляции, занятия плаванием оказывают благотворный *закаливающий эффект*. В свою очередь, закаленный ребенок быстрее приспосабливается к изменяющимся условиям внешней среды, а, следовательно, его организм становится более устойчивым к простудным заболеваниям.

На занятиях по плаванию закрепляются уже имеющиеся у детей умения и навыки в беге, прыжках, ходьбе, но основной задачей занятий плаванием является формирование нового навыка - скольжения на воде. Этот навык – базовое движение в плавании, а его формирование во многом зависит от развития двигательных способностей, среди которых ведущее место занимают гибкость, координация движений, мышечная сила и выносливость. В процессе занятий плаванием дети обогащаются не только двигательным опытом, но и эмоциональным, волевым, нравственным, укрепляется навык общения.

Таким образом, плавание можно рассмотреть как эффективное средство оздоровления, нормального развития ребенка и как жизненно необходимый навык, ведь сформированная в процессе обучения культура поведения на воде может оградить ребенка от возможных несчастных случаев.

1.1.1. Цели и задачи Программы

Цель Программы:

Обучение детей дошкольного возраста плаванию; создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития, приобщение к занятиям спортом.

Предлагаемая Программа призвана решать множество задач в тесной связи с образовательными областями.

| образовательная область | задачи |
|-------------------------|--|
| Физическое | - сохранять и укреплять физического и психического здоровья детей; |

| | |
|-------------------------------------|--|
| развитие | - развивать гибкость, выносливость, координационные способности и двигательное воображение; - формировать и совершенствовать ОВД по плаванию, обучать плаванию, закалывать |
| Социально-коммуникативное развитие | - развивать умение свободного общения между сверстниками и взрослыми; - приучать вежливости: здороваться, входя в помещение бассейна, и прощаться при выходе, называть взрослых по имени - отчеству; - формировать основы безопасного поведения в воде |
| Познавательное развитие | -развивать интерес к различным видам игр в воде; - учить ориентироваться в пространстве (вверх-вниз, впереди - сзади, справа- слева), различать правую и левую руку; - учить считать и воспроизводить количество движений по заданному числу; - знакомить с тонущими и плавающими игрушками, учить отличать одни от других; - развивать творческие способности |
| Художественно-эстетическое развитие | - развивать музыкально-ритмическую деятельность на основе основных движений в воде; - развивать самостоятельную творческую деятельность в воде |
| Речевое развитие | - обогащать активный словарь, развить речевое творчество в двигательной активности. |

1.1.2. Основные принципы и подходы к формированию Программы

Программа дополнительного образования «Дельфин» основывается на следующих принципах:

- Систематичность. ОД проводится в определенной системе. Следует помнить, что регулярное проведение дает несравненно больший эффект, чем эпизодическое.
- Доступность. Объяснения инструктора, показ упражнений, их выполнение, физическая нагрузка должны быть доступны детям. При проведении ОД следует руководствоваться принципом «от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному, от главного к второстепенному».
- Активность. Основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, применяется как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить игровую деятельность, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения плаванию.
- Наглядность. Чтобы обучение проходило успешно, объяснение следует сопровождать показом: дети лучше воспринимают наглядное изображение действия, движения или упражнения, нежели их словесное описание.
- Последовательность и постепенность. При обучении детей плаванию простые и лёгкие упражнения должны предшествовать более сложным. Не следует форсировать освоение большого количества движений. К разучиванию новых движений целесообразно приступать только после того, как дети правильно и уверенно будут выполнять предыдущие. На каждой ОД надо разучивать небольшое количество упражнений и начинать с повторения движений предшествующей ОД.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей

Система ОД направлена на формирование различных групп мышц ребенка, улучшения роста и развития всех органов и систем растущего организма, способствует совершенствованию дыхательного аппарата. Благодаря правильно подобранным

упражнениям укрепляется мышечный корсет, осуществляется профилактика плоскостопия и нарушения осанки, развивается координация движений, выносливость.

В структуру ОД тесно вплетены различные упражнения и игры:

- упражнения для общефизической подготовки;
- упражнения для специальной подготовки;
- игры для приобретения навыков погружения в воду;
- игры для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде;
- упражнения и игры для развития кистей;
- дыхательные упражнения;
- игры, эстафеты;
- игры для овладения навыков скольжения;
- аквааэробика.

1.2. Планируемые результаты как целевые ориентиры освоения Программы

Система отслеживания результатов усвоения материала воспитанниками осуществляется путем мониторинга усвоения плавательных умений.

Обследование проводится 2 раза в год на занятиях дополнительного образования, а при необходимости - на индивидуальных занятиях (если ребёнок стеснительный, неуверенный в себе).

Результаты мониторинга являются точкой отсчета для того, чтобы:

- на начальном этапе по результатам педагогического мониторинга проектировать индивидуальную работу с детьми;
- на заключительном этапе оценить эффект педагогического воздействия на развитие ребенка.

Система достижения детьми планируемых результатов освоения программы.

| Категория детей | Параметры диагностики | Диагностическая методика, автор | Метод диагностики |
|-----------------|--|---|-------------------|
| 3-4года | Погружение в воду с открыванием глаз под водой | Е.К. Воронова «Программа обучения детей плаванию в детском саду» | - наблюдение |
| | Разнообразные способы передвижения в воде | Е.К. Воронова «Программа обучения детей плаванию в детском саду» | - наблюдение |
| | Выдохи в воду | Т.И. Осокина «Обучение плаванию в детском саду» | - наблюдение |
| | Плавание с надувным кругом при помощи движений ног | Е.К. Воронова «Программа обучения детей плаванию в детском саду» | наблюдение |
| 4-5 лет | Ориентирование в воде с открытыми глазами | Т.И. Осокина «Обучение плаванию в детском саду» | наблюдение |

| | | | |
|----------------|---|---|------------|
| | Лежание на груди | Е.К. Воронова «Программа обучения детей плаванию в детском саду» | наблюдение |
| | Лежание на спине | Т.И. Осокина «Обучение плаванию в детском саду» | наблюдение |
| | Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди | Е.К. Воронова «Программа обучения детей плаванию в детском саду» | наблюдение |
| 5-6 лет | Скольжение на груди | Е.К. Воронова «Программа обучения детей плаванию в детском саду» | наблюдение |
| | Скольжение на спине | Т.И. Осокина «Обучение плаванию в детском саду» | наблюдение |
| | Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди | Е.К. Воронова «Программа обучения детей плаванию в детском саду» | наблюдение |
| | Плавание произвольным способом | Е.К. Воронова «Программа обучения детей плаванию в детском саду» | наблюдение |
| 6-7 лет | Упражнение «Торпеда» на груди или на спине | Т.И. Осокина «Обучение плаванию в детском саду» | наблюдение |
| | Плавание кролем на груди в полной координации | Е.К. Воронова «Программа обучения детей плаванию в детском саду» | наблюдение |
| | Плавание кролем на спине | Е.К. Воронова «Программа обучения детей плаванию в детском саду» | наблюдение |
| | Плавание произвольным способом | Е.К. Воронова «Программа обучения детей | наблюдение |

| | | | |
|--|--|--------------------------|--|
| | | плаванию в детском саду» | |
|--|--|--------------------------|--|

Методика диагностирования:

| | |
|---|--|
| Разнообразные способы передвижения в воде | Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперед на двух ногах, положение рук – произвольное, по 8м. |
| Погружение в воду с головой | Стоя около бортика, держась за поручень, присесть. Сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой. |
| Выдохи в воду | Положение тела такое же, как и при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос. |
| Плавание с надувным кругом при помощи движений ног | Инвентарь: надувные круги. Надев круги или другой поддерживающий предмет, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок на круг, или на спине, положив затылок на круг, таз у поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль. |
| Ориентирование в воде с открытыми глазами | Инвентарь: тонущие игрушки или шайбы. На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3 – 0,5 м друг от друга. |
| Лежание на груди и спине | Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники. Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди (на спине). Положение тела – горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны. |
| Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди | Инвентарь: пенопластовые доски Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное. |
| Скольжение на груди и спине | Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди и спине. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду. |
| Упражнение «Торпеда» на груди или на спине | Оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду. Опустив лицо в воду, руки вытянуты вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох) или на спине. Руки вытянуты за головой. |
| Плавание кролем на груди в полной координации | Проплыть кролем на груди в полной координации. Дыхание произвольное. |

Критерии проверки

дети 3-4 года

Упражнения:

1. Разнообразные способы передвижения в воде.
2. Погружение в воду с головой.
3. Выдохи в воду.
4. Плавание с надувными кругами при помощи движений ног.

Методика проведения мониторинга

1. Разнообразные способы передвижения в воде

Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперед на двух ногах, положение рук – произвольное, по 8м.

Оценка:

- 4 балла – ребенок легко выполняет все способы передвижения в воде;
3 балла - выполняет упражнения неуверенно, осторожно;
2 балла – выполняет упражнения, держась за поручень;
1 балл – боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнение.

2. Погружение в воду с головой

Стоя около бортика, держась за поручень, присесть. Сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой.

Оценка:

- 4 балла – ребенок безбоязненно приседает под воду и находится в таком положении течения 3 секунд;
3 балла – погрузившись в воду находится под водой менее 3 секунд;
2 балла – погрузившись в воду сразу поднимается;
1 балл – боится полностью погрузиться в воду.

3. Выдохи в воду

Положение тела такое же, как и при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха немного вытянуты вперед, напряжены («трубочка»). Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через рот и нос.

Оценка:

- 4 балла – ребенок правильно выполняет 2 выдоха;
3 балла – правильно выполняет 1 выдох;
2 балла - не полностью выполняет выдох в воду, то есть заканчивает его под водой;
1 балл – выполняет выдох, опустив в воду только губы.

4. Плавание с надувным кругом при помощи движений ног

Инвентарь: надувные круги.

Надев круги или другой поддерживающий предмет, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок на круг, или на спине, положив затылок на круг, таз у поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль.

Оценка:

- 4 балла – ребенок, правильно приняв положение тела, проплывает 4 м при помощи движений ног способом кроль;
3 балла – проплывает 3 м;
2 балла – проплывает 2м;
1 балл – приняв неправильное положение тела в воде, сильно сгибает ноги, не может сдвинуться с места.

дети 4-5

Упражнения:

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

Методика проведения мониторинга

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами

Инвентарь: тонущие игрушки или шайбы.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0,3 – 0,5 м друг от друга.

Оценка:

- 4 балла – ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе;
- 3 балла - смог достать 2 предмета;
- 2 балла - смог достать 1 предмет;
- 1 балл – достал предмет, не опуская лица в воду, не открывая глаз под водой.

2. Лежание на груди

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на груди. Положение тела – горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

Оценка:

- 4 балла – ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;
- 3 балла – в течение 3-4 секунд;
- 2 балла – в течение 1-2 секунд;
- 1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

3. Лежание на спине

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Звезда» на спине.

Оценка:

- 4 балла – приняв горизонтальное положение, ребенок лежит на спине 5 секунд;
- 3 балла – в течение 3-4 секунд;
- 2 балла – в течение 1-2 секунд;
- 1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами (надувные игрушки, нарукавники).

4. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Инвентарь: пенопластовые доски.

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду. Подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами. Носки оттянуты, повернуты вовнутрь.

Оценка:

- 4 балла – ребенок проплыл 8м;
- 3 балла - 6-7 м;
- 2 балла – 4-5 м;
- 1 балл – менее 3м.

дети 5-6 лет

Упражнения:

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

4. Плавание произвольным способом.

Методика проведения мониторинга

1. Скольжение на груди

Стоя у бортика, руки впереди, кисти рук соединены, присесть, оттолкнуться ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на груди. Тело ребенка должно лежать у поверхности воды, руки и ноги соединены, вытянуты, лицо опущено в воду.

Оценка:

- 4 балла – ребенок проскользил 4 м и более;
- 3 балла – 3 м;
- 2 балла – 2 м;
- 1 балл – 1 м.

2. Скольжение на спине

Стоя у бортика, руки вверху соединены, присесть, прогнуться, оттолкнуться одной ногой от бортика или двумя ногами от дна и выполнить упражнение «Стрелка» на спине. Туловище прямое, руки и ноги соединены и выпрямлены, лицо – на поверхности воды.

Оценка:

- 4 балла – ребенок проскользил 4 м и более;
- 3 балла - 3 м;
- 2 балла – 2 м;
- 1 балл --1 м.

3. Плавание с пенопластовой доской при помощи движений ног способом кроль на груди

Инвентарь: пенопластовые доски

Положение тела горизонтальное, руки вытянуты вперед, плечи опущены в воду, подбородок лежит на поверхности воды. Плыть, ритмично работая прямыми ногами, носки оттянуты, повернуты вовнутрь, дыхание произвольное.

Оценка:

- 4 балла – ребенок проплыл 11-12 м;
- 3 балла – 8-10 м;
- 2 балла – 6-8 м;
- 1 балл – менее 6 м.

4. Плавание произвольным способом.

Проплыть 7 м любым способом при помощи движений ног, рук. Дыхание произвольное.

Оценка:

- 4 балла – ребенок проплыл 7 м и более;
- 3 балла – 5-6 м;
- 2 балла – 4-5 м;
- 1 балла – менее 3 м.

дети 6-7 лет

Упражнения:

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.

Методика проведения мониторинга

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине

Оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду. Опустив лицо в воду, руки вытянуты вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить 1 вдох) или на спине. Руки вытянуты за головой.

5-6 лет

| Ф. И. | Скольжение на груди | Балл | Скольжение на спине | Балл | Плавание с доской | Балл | Плавание произвольным способом | Балл | Итог |
|-------|---------------------|------|---------------------|------|-------------------|------|--------------------------------|------|------|
| | | | | | | | | | |

6-7 лет

| Ф. И. | «Торпеда» | Балл | Кроль на груди | Балл | Кроль на спине | Балл | Плавание произвольным способом | Балл | Итог |
|-------|-----------|------|----------------|------|----------------|------|--------------------------------|------|------|
| | | | | | | | | | |

Оценка качества выполнения контрольных упражнений Программы:

Низкий уровень: ребёнок допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении инструктора – на суше и в воде, испытывает эмоциональный дискомфорт.

Средний уровень: ребёнок владеет основными элементами техники большинства упражнений, способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа, при незначительной помощи инструктора.

Высокий уровень: ребёнок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям, самостоятельно делает освоенные упражнения на суше и в воде, испытывает эмоциональное удовлетворение.

Выпускник дошкольной организации:

выполняет разнообразные способы передвижения в воде, работает ногами дельфином и кролем с подвижной опорой и без нее, на груди и на спине; плавает кролем на груди и на спине в полной координации, дыхание произвольное; проплывает любым способом до 7м; ориентируется в воде с открытыми глазами, ныряет за игрушками под воду с открытыми глазами, делает серию плавных выдохов в воду до 10 раз подряд; выполняет упражнения в воде: «Поплавок», «Звезда», «Торпеда», «Медуза»; различные имитационные движения руками и ногами в сочетании с дыханием.

2. Содержательный раздел Программы

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития и образования детей

Младший возраст (3-4 года)

1. Общефизическая подготовка (занятия в зале сухого плавания)

Строевые упражнения:

- построения - в колонну, в круг, стайкой, врассыпную;
- перестроения – парами, в колонну по два, в несколько кружков, нахождение своего места в строю;
- повороты – по образцу, используя зрительные ориентиры.

Общеразвивающие упражнения:

- для развития рук и плечевого пояса – исходные положения руки на пояс, к плечам, за спину, вниз, в стороны;
- для мышц туловища – исходные положения стоя, стоя на четвереньках, сидя на стульях, скамейке, на полу ноги вместе, ноги врозь, лежа на животе;
- для мышц ног – исходные положения стопы параллельно, ноги вместе, широко врозь.

2. Упражнения для специальной подготовки.

- Ознакомить детей с бассейном, душем, раздевалками, с правилами поведения в бассейне.
 - Спуск в бассейн по лестнице с помощью и самостоятельно.
 - Передвижения в воде шагом, бегом, прыжками, держась за поручень и без поддержки; взявшись за руки в полуприседе, на носках, спиной вперед, приставными шагами.
 - Передвижение по бассейну вдоль границ, по кругу в прямом направлении.
 - Действия с предметами: плавательной доской, палкой, обручем, поплавком, мячом (бросить, догнать, принести, прокатить по воде).
 - Погружения в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой.
 - Скольжения на животе – держась за руки преподавателя; за поручень; опираясь руками о дно; передвигаться, держась за плавательную доску; с поплавком на спине; лежа на животе свободно без опоры: принять положения «стрелка», «запятая», «звездочка», «поплавок»; работать ногами, как при плавании кролем (из исходного положения сидя, лежа с опорой и без опоры).
3. Организация и проведение игр для ознакомления со свойствами воды и освоения передвижений в воде.
- Змейка
 - Паровозик
 - Невод
 - Каждый по своей дорожке
 - Пятнашки
 - Пятнашки парами
 - Карусели
 - Рыбий хвост
 - Свободное место
 - Караси и щука
4. Организация и проведение игр для приобретения навыков погружения в воду.
- Пружинка
 - Насос
 - Переправа
 - Тишина
 - Мячик
 - Дельфин
 - Рыболов
 - Пятнашки с мячом.

Средний возраст (4-5 лет)

1. Общефизическая подготовка (занятия в зале сухого плавания).

Строевые упражнения:

- построения - в колонну, шеренгой, в круг, в рассыпную;
- перестроения – в звенья, тройками, в несколько кружков, парами, в колонну по одному, по два, в одну-две шеренги;
- повороты – прыжком и переступанием, направо и налево, используя зрительные ориентиры.

Общеразвивающие упражнения:

- Для развития рук и плечевого пояса – исходные положения вниз, на пояс, вверх, в стороны, к плечам, за спину, вперед.

- Для мышц туловища – исходные положения стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках, упор присев, сидя упор сзади, сидя ноги вместе, сидя ноги врозь, лежа на животе, лежа на спине. Наклоны вперед, назад; повороты вправо, влево;
- Для мышц ног – исходные положения вместе, слегка врозь; пятки вместе, носки врозь; на ширине плеч; врозь; на одной ноге. Махи, подъемы (одновременно и поочередно), приседания, подскоки на месте.
 - Упражнения для специальной подготовки.
- Ознакомление детей со спортивными способами плавания (демонстрация картинок, открыток, картин, кинофильмов)
- Спуск в воду с последующим погружением.
- Передвижения в воде шагом: на носках; перекатом с пятки на носок; приставными шагами; мелким и широким шагом; с высоким подниманием колена; в полуприседе, с поворотами; с заданиями; спиной вперед; на внешних сводах стоп; в чередовании с бегом.
- Передвижения в воде бегом: в колонне по одному; парами; «змейкой»; со сменой темпа; со сменой ведущего; по диагонали; с высоким подниманием колена, на носках, челночный бег.
- Передвижения прыжками: на обеих ногах, со сменой ног, на одной ноге, с поворотами кругом; прыжками вверх (из воды), чтобы достать предмет.
- Погружения в воду до уровня шеи, подбородка, глаз; с головой; задерживая дыхание на вдохе, делать выдох в воду.
- Передвижения под водой шагом в полном приседе с помощью и без помощи рук; прыжками, с головой уходя под воду; быстрым и медленным шагом; держась за плавательную доску и самостоятельно.
- Скольжения на животе – держась руками за поручень; за плавательную доску; опираясь о дно; держась на плавучесть самостоятельно; поднимать голову, делать вдох и опускать голову, делая выдох в воду; лежать на воде свободно принять положения «поплавок», «медуза», «стрелка», «запятая» «звездочка», делая выдох в воду 5-6 раз.
- Движения ног кролем на груди из исходного положения сидя упор сзади (на бортике бассейна, на суше), в упоре лежа на животе (в воде) с поднятой головой и с выполнением выдоха в воду; лежа, держась за поручень, за плавательную доску, свободно. Скольжение на животе без работы ног и с работой ногами кролем: с плавательной доской и без; с выдохом в воду и с задержкой дыхания.
 - Организация и проведение игр для освоения передвижений в воде.
 - 1. Невод.
 - 2. Водолазы.
 - 3. Морской бой.
 - 4. Мяч по кругу.
 - 5. Паровая машина.
 - 6. Всадники.
 - 7. Поплавок.
 - 8. Медуза.
 - 9. Метроном.
 - 10. Акробаты.
 - 11. Торпеды.
 - 12. Качели.
 - 13. Качалки.
 - 14. Точный прыжок.
 - 15. Перетяжки.
 - 16. Охотники и утки.
 - 17. Гонка катеров.

- 18. Пушбол.
- 19. Баскетбол.

Старший возраст (5-7 лет)

Задачи по обучению плаванию:

- освоение спортивных способов плавания;
- изучение техники движения кролем на груди и на спине.

2. Общефизическая подготовка (занятия проводятся в зале сухого плавания)

Строевые упражнения:

- быстро, организованно и самостоятельно строиться в колонну (несколько колонн), шеренгу (несколько шеренг); перестраиваться в движении; пересчитываться на один-два; смыкаться и размыкаться от направляющего, замыкающего, середины; повороты: прыжком и по разделениям; направо, налево, кругом, вполоборота.

Общеразвивающие упражнения:

- Для развития рук и плечевого пояса – поднимать, опускать и поворачивать плечи, голову; круговые движения прямыми и согнутыми руками (вперед, назад), рывки прямыми и согнутыми руками; упражнения для мелкой мускулатуры рук (однонаправленные и разнонаправленные);
- Для мышц туловища – вращение туловищем; в исходном положении лежа на спине достать ногами предмет, лежащий за головой, садиться с помощью и без помощи рук (3 раза по 10 приседаний); группироваться и покачиваться в этом положении; выполнять наклоны из исходного положения сидя ноги врозь, касаясь руками носков ног; отжиматься от пола 2-5 раз из исходного положения упор лежа;
- Для мышц ног – приседать, поднимаясь на носки (руки в исходных положениях; делать выпады вправо-влево, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую; махи ногами вперед, назад, в сторону с опорой о рейку лестницы и без опоры; прыжки на обеих ногах (по 120-140 прыжков с отдыхом в 30 секунд); прыжки через скакалку вперед, назад.

3. Организация и проведение игр и упражнений для развития кистей рук.

4. Дыхательные упражнения.

- Учить детей делать глубокий вдох через рот так, чтобы время выдоха вдвое превышало время вдоха.
- Учить детей задерживать дыхание на максимально возможное время.
- Учить детей согласовывать дыхание с движениями ног, рук, головы.

5. Упражнения для специальной подготовки.

- Спуск в воду с последующим погружением. Учить погружаться под воду с головой, открывать глаза, разглядывать под водой предмет.
- Передвижения в воде шагом: гимнастический шаг; с задержкой на носке (петушинный шаг); с мешочком на голове; приставной шаг с приседанием; шаг противоходом; шаг продольной и поперечной «змейкой».
- Передвижения в воде бегом: бег в разных построениях; челночный бег; в медленном темпе без помощи рук и помогая себе руками, выполняя гребковые движения; спиной вперед; галопом правым и левым боком.
- Передвижения прыжками: прыжки с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперед; прыжки из обруча в обруч, которые лежат на воде (необходимо вынырнуть в другом обруче).
- Погружения в воду: с головой (задержка дыхания на 2, 4, 8, 16, 20, 32 счета); собирать предметы, разбросанные по дну бассейна; ныряние.
- Скольжение на животе: скольжение на груди без и с работой ног; с круговыми движениями рук (отдельно каждой рукой, попеременно, разнонаправленные и

однаправленные движения рук); с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры; с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания.

- Согласовывать движения рук и ног, а затем и дыхание при плавании кролем на груди.
- Скольжения на спине – с опорой о плавательную доску; с поддержкой головы шестом и без опоры; лежать на спине вдоль туловища, руки вверх; скользить на спине, отталкиваясь от бортика; скользить с работой ног; скользить, сочетая движения ног и рук; скользить, сочетая работу рук, ног и дыхания.

6. Организация и проведение игр для овладения навыком скольжения.

- Поплавок.
- Звездочка
- Стрелка
- Торпеды
- Тоннель
- Буксир
- Кто дальше?
- Катера
- Кто лучше?

7. Организация и проведение игр-эстафет.

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Для эффективности реализации Программы используются разнообразные методы и приемы.

| методы | приёмы |
|-----------|--|
| словесные | <ul style="list-style-type: none">- команды, распоряжения, сигналы;- описание и объяснение физических, плавательных упражнений;- указания о выполнении движения;- пояснения можно сопровождать конкретным показом движений и его отдельных элементов;- беседа, предваряющая введение новых упражнений и подвижных игр;- уточнение сюжета подвижной игры или последовательности двигательных действий и т.п.;- вопросы, которые задаются ребенку до начала выполнения плавательных упражнений для выяснения осознанности последовательного выполнения двигательных действий или проверки имеющихся представлений об игровых действиях, образах сюжетной подвижной игры, уточнении игровых правил;- считалки;- сюжетные рассказы |
| наглядные | <ul style="list-style-type: none">- наглядно-зрительные приемы обеспечивают: правильный, четкий показ образца движения или отдельных его элементов; - подражание образцам окружающей жизни;- использование зрительных ориентиров для формирования ориентировки в пространстве;- использование видеофильмов, фотографий, графиков, рисунков, телепередач и т.д.;- тактильно-мышечная наглядность, основаны на непосредственной помощи инструктора, который прикосновением к ребенку уточняет и направляет положение отдельных частей тела; |

| | |
|--------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - предметная наглядность включает использование предметов, пособий для формирования представлений о выполнении движения. Этот прием способствует контролю и коррекции положения тела при выполнении упражнений; - наглядно-слуховые способствуют звуковой регуляции движений. Они осуществляются под музыку, песни, сопровождаются прибаутками, чтением стихотворений. |
| практические | <ul style="list-style-type: none"> - показ; - индивидуальная помощь; - игровая и соревновательная деятельность; - выполнение роли судей при проведении соревновательных игр; - выполнение роли капитанов команды; - придумывание своих игр и имитационных движений; - повторение упражнений; - творческие задания. |

Формы организации:

- фронтальная;
- групповая (групповая по звеньям);
- индивидуальная;
- поточная (под наблюдением педагога, самостоятельно).

2.3. Технологии, используемые при реализации Программы

Изменения, происходящие в современном мире и отечественном образовании, связанные с приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», предъявляют серьезные требования к педагогическим работникам. В соответствии с современными требованиями, появляется необходимость изучать новые технологии и внедрять их в свою практику. Для реализации Программы дополнительного образования используются здоровьесберегающие технологии. Они ориентируют не на результат, а на процесс полноценного психофизиологического развития ребенка, развитие его адаптационных ресурсов, развертывание возрастных функциональных возможностей и индивидуальных психологических особенностей.

Виды используемых здоровьесберегающих педагогических технологий

| Вид | Краткое описание | Особенности методики проведения |
|---|--|--|
| 1. Сохранения и стимулирование здоровья | | |
| Динамические паузы | Кратковременные физические упражнения, которые вызывают возбуждение определенных отделов мозга, усиливают кровообращение | Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления |
| Релаксация | Снятие психического и мышечного напряжения. Способствует максимальному отдыху детей в минимально короткий промежуток времени. Быстро восстанавливает функции организма | Расслабление стоя или лежа с закрытыми глазами. Можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы. |

| | | |
|---|--|--|
| Дыхательная гимнастика | Проводятся в различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Упражнения этого комплекса могут выполняться ежедневно, во всех видах физкультурно-оздоровительной работы. |
| Гимнастика для глаз | Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они лишь во время сна. Вот почему выполнение гимнастики для глаз полезно для гигиены и профилактики нарушения зрения. | Их рекомендуется проводить в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста, использовать наглядный материал, показ педагога |
| Пальчиковая гимнастика | Пальчиковая гимнастика является действенным способом повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям, а также средством управления своим телом, что предотвратит возможность возникновения детских неврозов. | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами, проводится в любой удобный отрезок времени. |
| Подвижные игры, спортивные игры | Как часть НОД в бассейне - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп | Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения |
| Оздоровительные игры | Эти игры и упражнения, направлены на развитие ребенка и преодоление последствий его заболеваний (игры на формирование правильной осанки, преодоление плоскостопия, снижение веса, преодоление болезней носа и горла, задержки психического развития и т.д.). | Проводятся во всех формах физкультурно-оздоровительной работы с детьми всех возрастов |
| Кинезиологические игры и упражнения | Эти игры предполагают чередование разных видов двигательной активности детей, работу над мелкой и крупной моторикой. | Комплексное применение различных движений для оздоровления детей. |
| 2. Обучение здоровому образу жизни | | |
| Игровой самомассаж | Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом, руками, ногами, ушами. | Он основан на стимуляции биологически активных точек. Является доступным для детей всех возрастов. |

2.4. Перспективный план работы

3. Организационный раздел Программы

3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы и развивающей предметно - пространственной среды.

Для успешного и качественного решения задач Программы созданы все условия. *Плавательный бассейн* расположен на первом этаже дополнительного корпуса. Он состоит из ряда помещений, которые размещаются в определенной последовательности для создания правильной схемы движения занимающихся детей. Помещения включают: раздевальные, душевые, санузлы, зал чаши, технические помещения. Размер чаши бассейна 3x7 м с переменной глубиной, составляющей в мелкой части 0,6 - 0,7 м, а в глубокой 0,8 - 0,9 м. оснащен удобной лестницей для спуска детей в воду и подъема при выходе из воды. Лестница установлена в вертикальном положении и имеет поручни. Для обеспечения безопасности детей и предупреждения травматизма ступени лестницы покрыты ребристой резиной, при выходе из бассейна и из душевой на пол кладут резиновые коврики. По периметру чаши находится борт шириной 0,20 м и обходная дорожка шириной 0,80 м. Поверхность ее обогревается до температуры 26-30 градусов. Раздевальные комнаты оборудованы шкафчиками для одежды, скамеечками, аппаратами для просушки волос, пол застилается резиновыми ковриками.

Обучение плаванию ведётся во всех возрастных группах, начиная с раннего возраста. Для занятий в бассейне имеется необходимый инвентарь: пенопластовые плавательные доски, надувные круги и нарукавники, мячи разных размеров, плавающие горизонтальные соединения из обручей и гимнастических палок для ныряния, игрушки из плотной резины (тонущие) для упражнений на погружение в воду с головой, диски, цветные поплавки, флажки, конусы, наглядные пособия, карточки-схемы. Для всех возрастных групп установлена продолжительность пребывания в воде, занятия проводятся по подгруппам в количестве 7-10 человек. Кроме занятий, в бассейне проводятся соревнования, праздники.

Среда обеспечивает для меня возможность эффективно развивать индивидуальность каждого ребёнка с учётом его возможностей, склонностей, интересов, уровня активности. Она выполняет образовательную, развивающую, воспитывающую, стимулирующую, организационную, коммуникативную функции, отвечает принципу целостности образовательного процесса и работает на развитие самостоятельности и самодеятельности, обеспечивает безопасность воспитанников.

Такая организация развивающей предметно-пространственной среды обеспечивает основные направления физического развития ребенка в ДОО и способствует моделированию необходимой образовательной ситуации.

Таким образом, Программа обеспечивает единство воспитательных, развивающих целей и задач образования детей, в процессе реализации которых достигаются целевые ориентиры дошкольного образования.

3.2. Расписание образовательной деятельности

| Возрастная группа | День недели | Время проведения |
|-------------------|-------------|----------------------------|
| Средняя № 1 | понедельник | 11.30 -11.50 (1 подгруппа) |
| | | 11.50-12.10 (2 подгруппа) |
| Средняя № 2 | четверг | 16.50-17.10 (1 подгруппа) |
| | | 17.10-17.30 (2 подгруппа) |
| Старшая №1 | среда | 11.40-12.05(1 подгруппа) |
| | | 12.05-12.30 (2 подгруппа) |

| | | |
|-----------------------|---------|--|
| Старшая №2 | четверг | 11.00 -11.25 (1 подгруппа) 11.25-11.50 (2 подгруппа) |
| Логопедическая группа | пятница | 10.30 -10.55 (1 подгруппа) 10.55- 11.25 (2 подгруппа) |
| Подготовительная №1 | четверг | 15.00- 15.30 (1 подгруппа) 15.30-16.00 (2 подгруппа) |
| Подготовительная №2 | пятница | 11.30-12.00 (1 подгруппа) 12.00-12.30 (2 подгруппа) |

Учебная нагрузка соответствует гигиеническим требованиям для детей дошкольного возраста и составляет:

- продолжительность одного занятия для детей 3-4года 15-20 минут. 4-5 лет 20-25 минут, 5-6 лет 25-30 минут, 6-7 лет 25-30 минут.

На занятиях необходимо присутствие медицинского работника и помощника.

Учебный год длится с 1 октября по 30 апреля. Предусмотрен зимний каникулярный период продолжительностью 14 дней.

Учебный план

| Группы | Количество занятий | | |
|---------------------|--------------------|---------|-------|
| | В неделю | В месяц | В год |
| Средняя №1 | 1 | 4 | 26 |
| Средняя №2 | 1 | 4 | 26 |
| Старшая №1 | 1 | 4 | 26 |
| Старшая №2 | 1 | 4 | 26 |
| Логопедическая | 1 | 4 | 26 |
| Подготовительная №1 | 1 | 4 | 26 |
| Подготовительная №2 | 1 | 4 | 26 |

3.3. Список литературы

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду.- СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010
2. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991
3. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. – М.: «Просвещение», 1985.
4. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать.- СПб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005
5. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П. Плавание: игровой метод обучения. – М.: Олимпия, 2006
6. Канидова В.И. Обучение плаванию детей младшего дошкольного возраста в условиях ДОУ. – М. АРКТИ, 2012
7. Чеменева А.А., Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста. – СПб. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011