

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 12
Приморского района Санкт – Петербурга

ПРИНЯТА
педагогическим советом
ГБДОУ детский сад №12
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 30.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ детским садом №12
Приморского района Санкт-Петербурга
Приказ №129-од от 31.08 201 г.
_____ Т.А.Слободянюк

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Дельфиненок»
(плавание)
возраст детей от 4 до 5 лет

Срок реализации – 1 год

Разработана:
педагогом дополнительного образования
Чуркиной Т.Ю.

Санкт-Петербург
2021

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Дельфиненок» (далее Программа) соответствует основным нормативно-правовым документам дошкольного образования: Закону РФ от 29.12.2013 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание - одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как, только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Актуальность программы данной программы обусловлена тем, что дошкольный возраст является самым благоприятным периодом для активного всестороннего развития как умственного, так и физического. В это время ребёнок получает и усваивает информацию в несколько раз больше, чем в период школьного обучения. Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие, но и на формирования его личности.

Психологами установлено, что главная опасность на воде - не действие в ней, а неправильное поведение, чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги в обучении плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности как, целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность.

Цель программы: создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию, обучение детей элементарным видам плавания.

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

Оздоровительные:

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма, повышению его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.

Образовательные:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развивать физические качества (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- формировать стойкие гигиенические навыки;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, устойчивый интерес к занятиям по плаванию;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства

радости и удовольствия от движений в воде.

Программа предназначена для детей различного уровня физического развития. Она направлена на воспитание у ребёнка желания регулярно заниматься физическими упражнениями, чувствовать себя уверенно в водной среде, вести здоровый образ жизни. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 4-5 лет.

Срок реализации программы 2021-2022 год.

2. Принципы реализации программы

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- *принцип сознательности и активности* - предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- *принцип наглядности* - предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- *принцип доступности* - предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- *принцип индивидуального подхода* - обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- *принцип постепенности в повышении требований* - предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания - от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

3. Формы и режим занятий

Содержание программы ориентировано на детские группы в количестве от 4-6 человек. Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Образовательный период освоения Программы осуществляется с 01 октября по 31 мая, продолжительностью 32 недели. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Занятия по плаванию должны проходить не ранее, чем через 40 мин после еды. Занятия проводятся во второй половине дня. Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей.

Длительность занятия в средней группе составляет 20 минут

4. Ожидаемые результаты

- Укрепление здоровья детей. Снижение заболеваемости
- Расширение адаптивных возможностей детского организма
- Повышение показателей физического развития детей
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребенка
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде
- Формирование нравственно-волевых качеств

Для оценки освоения плавательных умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты обследования.

5. Возрастные особенности физического развития детей от 4 до 5 лет.

(средняя группа)

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 - 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно - сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функций, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка - голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой - нибудь задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

6. Учебный план программы

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практ.
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	2	2	
2.	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	1	1	
3.	Выдох пересобой в воздух	1		1
4.	Выдох на воду	1		1
5.	Выдох в воду	1		1
6.	Игры, с использованием выдоха в воду	1		1
7.	Упражнение на всплывание	2		2
8.	Лежание на груди	3		3
9.	Лежание на спине	2		2
10.	Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора	2		2
11.	Упражнение на скольжение в воде с вспомогательными снарядами	2		2

12.	Выполнять скольжение на груди, отталкиваясь от дна	2		2
13.	Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду.	2		2
14	Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	2		2
15	Скольжение на спине, отталкиваясь от дна.	2		2
16	Отработка движений ног в воде	2		2
17	Закрепление пройденного материала	2		2
18	Контрольное занятие (тестирование)	2		2
	Итого:	32		

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего Учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.10.2021	31.05.2022	32	32 часа 1 час в неделю	17.00-17.20

7. Содержание программы

№ НОД	Цель занятия	Методический прием
1.	Техника безопасности. Экскурсия в бассейн. Посещение занятий старших групп	Ознакомление с правилами поведения в бассейне; Знакомство с раздевалками, душевыми, чашей, оборудованием и игрушками.
2.	Теория: Расширение представлений о купании плавании: беседы, рассматривание иллюстраций в книгах, альбомах, энциклопедиях, фотографий, просмотр мультфильмов «Крошка Енот», «Русалочка» и др.	Использование художественного слова: потешки, стихи, сказки («Водичка, водичка...», «Дождик, дождик пуше», «Кораблик» А.Барто и др.)

3	<p>Практика:</p> <p>Входить в воду самостоятельно, окунуться. Упражнять в выполнении различных движений в воде.</p>	Изготовление вместе с воспитателями и родителями поделок на водную тему
4.	Входить в воду самостоятельно, действовать по сигналу. Поддерживать положительный настрой, интерес к занятиям.	
5.	Передвигаться по бассейну, энергично загребая воду руками. Принимать горизонтальное положение тела в воде.	Обратить внимание на правильность выполнения. Опираясь на руки, передвигаться в таком положении по дну бассейна.
6.	Передвигаться в парах, действовать по сигналу.	Освоение различных способов передвижения(бег, ходьба, прыжки в парах)
7.	Упражнения ОФП, дыхательные упражнения	Правильное дыхание: вдох-выдох.
8.	Делать плавный выдох в воду, действовать по сигналу. Тренироваться в погружении лица вводу.	Передвижение в воде шагом, бегом прыжками, держась за поручень, на носках, приставными шагами с различным движением рук.
9.	Делать энергичные движения руками, передвигаясь в воде поперек бассейна.	Передвижение по бассейну поперек иврассыпную.
10.	Закрепить умение делать выдох в воду.	Глубокий вдох, рот закрыт, выдох в воду.
11.	Работать ногами как при плавании способом «кроль», закреплять умение опускать лицо вводу.	Действия с предметами: плавательной доской, различными игрушками. Игра «Пароход в тоннеле» - голова опущена в воду.

12.	Продолжать делать движения ногами как при плавании способом «кроль», опускать лицо в обруч, играть с мячом.	Действия с предметами: плавательной доской, различными игрушками (плавающими, тонущими, надувными)
13.	Открывать глаза в воде. Познакомить с играми для ознакомления со свойствами воды: «Маленькие и большие ножки», «Лодочки», «Волны на море»	Воспитывать смелость и решительность.
14.	Погружение в воду до уровня пояса, плеч, шеи, подбородка, глаз, с головой, задерживая дыхание, с выдохом в воду с образованием пузырей	Следить за правильным выполнением движения.
15.	Продолжать делать плавный продолжительный выдох. Игры для приобретения навыков погружения под воду: «Пружинка», «Уточки моют носик» и т.д.	Показ упражнения. Предложить показать это упражнение успешному ребенку.
16.	Воспитывать в детях чувство сопереживания за товарища. («Воздушный шар», «Дует, дует ветерок» и др.)	Дыхательная гимнастика в зале сухого плавания
17.	Воспитывать в детях чувство сопереживания за товарища. «Горячий чай», «Дуй на игрушку», «Быстрые лодочки»	Упражнение на дыхание в воде.
18.	Закрепить знание цвета. Обучать технике выполнения упражнения («медуза», «Звездочка на груди», «Поплавок»), движений ног как при плавании способом «кроль»	Обучение технике выполнения упражнений в воде
19.	Ориентироваться в водном пространстве. («Звездочка на груди», «Поплавок», «Медуза», «Стрела»	Техника выполнения упражнений на освоение с водой у опоры и без.
20.	Пролезать в обруч, погружая голову в воду. Работать ногами как при плавании способом «кроль» (из исходного положения, сидя, лежа с опорой и без опоры). Игры: «Фонтан».	Техника работы ног как при плавании способом кроль

21.	Ходить с наклоном туловища вперед. Скольжение на груди, держась за руки инструктора, за поручень, опираясь на дно (идти на руках, на плавательную доску, без опоры, работая ногами как при плавании способом кроль»	Следить за правильным дыханием (быстрый вдох и плавный выдох)
22.	Игры на освоение навыка скольжения: «Лодочки плывут, «Стрела», «Смелые ребята»	Личный пример, показ Навыка скольжения, действовать в парах.
23.	Выпрыгивание из воды.	Предложить показать это упражнение успешному ребенку.
24.	Окунаться с головой под воду. Достать предмет со дна.	Следить за техникой выполнения.
25.	Познакомить детей с понятием «всплывания», и «лежания» на воде.	Показать это упражнение-смотри внимательно.
26.	Продолжать подныривать под предмет.	Действия с предметами.
27.	Делать круговые движения руками. Наклон туловища над водой.	Закрепить полученные знания.
28.	Вспомнить пройденный материал.	Закрепить полученные знания.
29.	Закрепить игровое упражнение «На буксире»	Закрепить полученные знания.
30.	Закрепление пройденного материала.	Индивидуальная работа.
31.	Закрепление пройденного материала.	Индивидуальная работа.
32.	Тестирование (контрольное упражнение)	Подведение итогов.

8. Диагностика эффективности реализации программ

Мониторинг плавательных способностей детей проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели сентября и последние две недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

Протокол диагностики навыков плавания
Средняя группа (4-5 лет)

№	Фамилия, имя ребёнка	Лежание на груди	Лежание на спине	Погружение в воду (на задержке дыхания)	Выдох в воду	Плавание с подвижной опорой при помощи движений ног

Оценка качества выполнения контрольных тестов
Средняя группа (4-5 лет)

1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.

Инвентарь: тонущие игрушки, шайбы.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой руки вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0.3-0.5м. 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 и 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 - 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).

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

Инвентарь: Пенопластовые доски.

Положение тела горизонтально, 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 5 м;

3 балла – 4м;

2 балла – 3м;

1 балл – менее 3м.

Список методической литературы

1. М. Рыбак, Г. Глушкова, Г.Поташова «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, обруч, 2010г.
2. А.А. Чеменева, Т.В.Столмакова «Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста» Санкт-Петербург 2011г.
3. Т.И. Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина «Обучения плавания в детском саду» Москва: Просвещение, 1991г.
4. Петрова Н.Л., Баранов В.А. 2008г. «Плавание, техника обучения детей с раннего возраста»
5. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой.- М.: Физкультура и спорт, 2000.
6. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1989
7. Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. – М., Советский спорт,1990
8. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: Физкультура и спорт, 1998
9. И.Л.Ганчар Плавание – теория и методика преподавания,1998 г.
10. Л.П.Макаренко Плавайте на здоровье,1998 г

Документ подписан электронной подписью
Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
Электронный документ cd6b2049-4615-4166-b83c-e0410fd29766

Отправлено **ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 12 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,**
Слободянюк Татьяна Анатольевна, Заведующий
26.11.2021 17:21 (MSK), Сертификат № 0C677600BAADAFBB483FE29B03F4B0FF