Потий Татьяна Алексеевна
Подписан: Потий Татьяна Алексеевна
DN: E=sadik.4@mail.ru, CN=Потий Татьяна Алексеевна, OU=Руководство, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕ, L=гор.Батайск, S=Ростовская область, C=RU
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение:
Дата: 2023-11-29 00:47:56
Foxit PhantomPDF Версия: 9.0.0

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МБ ДОУ №4
протокол № 1
от « 25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБ ДОУ№4
_____ Т.А.Потий
Приказ № 266/1
от « 25» августа 2023 г.

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности физкультурно-профилактический кружок «Осьминожки»

Уровень программы: углубленный

Вид программы: авторский

Возраст детей:3-7 лет

Срок реализации:4 учебных год/432 часа

Разработчик: инструктор по физической культуре первой квалификационной категории, Лозовая С.М.

г. Батайск
2023 год

Целевой раздел
Пояснительная записка

Направленность программы – спортивная.
Актуальность программы. Программа отвечает требованиям действующих нормативных актов:

1. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее – ФЗ №273).
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее – Концепция).
5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ №629).
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее – Приказ № 816).
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).
11. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».
12. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 августа 2019 г. № ТС-1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».
13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).
14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

15. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
16. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.03.2023г №225 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Ростовской области».

Рабочая программа предназначена для детей дошкольного возраста. Ее основная задача - комплексное оздоровление, укрепление психофизического и физиологического здоровья детей. Осваивая разные виды движений в воде, дошкольники учатся управлять собственным телом, принимать самостоятельные решения, и конечно, плавать разными стилями. Для обеспечения эффективности образовательной деятельности в программу включены разные виды упражнений и игр, в том числе сопровождаемые стихами, упражнения с нестандартным оборудованием, специальные упражнения для освоения различных видов движения на воде, способствующие развитию дыхания, расслаблению мышц, комплексы упражнений на воде с предметами. Упражнения используются в порядке постепенного увеличения нагрузки. Рабочая программа обеспечивает компетентный подход в организации и реализации образовательного процесса, учитывает возрастные особенности и потребности детей и социальный заказ родителей. Структура и содержание программы определена сроком на 3 года и корректируется в соответствии с реальными условиями, дополняется плановым документом - календарным планированием работы.

Цели и задачи Программы

Оздоровительное плавание – одна из сильных форм воздействия на развивающийся организм. Это воздействие воды, воздуха, температуры и двигательной активности.

Цель оздоровительного плавания– эффективное устранение на ранних этапах формирования нарушений опорно-двигательного аппарата, успешное обучение плаванию, комплексное оздоровление и укрепление растущего детского организма.

Оздоровительные задачи

- формирование правильной осанки;
- укрепление связочно-суставного аппарата;
- формирование гармоничного телосложения;
- укрепление и развитие мышц туловища, ног, плечевого пояса, особое внимание уделяется развитию мышц-разгибателей; повышение функциональных возможностей растущего детского организма;
- закаливание организма детей;
- развитие и совершенствование физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости.

Обучающие задачи:

• Ознакомление со свойствами воды и преодоления чувства боязни её;
• Обучение передвижению по дну бассейна различными способами на различной глубине;
• Обучение погружению в воду и открытие в ней глаз;
• Обучение дыханию в воде (выдохи в воду);

• Обучение держанию тела на поверхности воды на груди и на спине;
• Обучение скольжению в воде на груди и на спине;
•Обучение координационным возможностям в воде, выполнение простейших движений в воде руками и ногами во время скольжения;
• Обучение облегченным способам плавания;
• Обучение спортивным способам плавания.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать самостоятельность и организованность.
- Воспитывать чувство коллективизма.
- Воспитывать положительные морально-волевые качества личности.
- Воспитывать умение слушать объяснение педагога.
- Воспитывать уверенность, безбоязненное отношение к воде.
- Воспитывать интерес к физическим упражнениям в воде, желание научиться плавать.

Исходя из этих конкретных задач и имеющегося программного материала, намечены следующие конкретные цели обучения, рассматриваемые как цели периода начального обучения для каждой возрастной группы:

Младшая группа - научить не бояться воды, самостоятельно входить в неё, безбоязненно играть и плескаться делать попытки лежать на воде.

Средняя группа - то же, что и в младшей группе, а так же научить кратковременно держаться и скользить на воде.

Старшая группа - то же, что и в средней группе, а так же более уверенно держать на воде, скользить на воде, научить выдоху в воду, пытать плавать облегченным способом.

Подготовительная к школе группа - то же, что и в старшей группе, а так же уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, плавать облегченными способами, делать попытки плавать одним из спортивных способов плавания.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются комплексно на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка.

Принципы и подходы к формированию Программы

Рабочая программа составлена на основе программы «От рождения до школы» Н.Е.Вераксы. Она учитывает психологические и физические особенности детей. Рациональная методика оздоровительного плавания базируется на общих педагогических принципах с учетом индивидуального подхода к ребенку:

- **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.

Возрастные характеристики особенностей развития детей

Рост и развитие ребёнка дошкольного возраста протекает неравномерно. Процесс идёт то быстрее, то медленнее, причём включает в себя периоды резких перемен, скачкообразных переломов. Каждому новому этапу может предшествовать небольшой спад. Поскольку нервная система малышей пока незрелая, то приобретение новых навыков делает их эмоционально неустойчивыми. Каждый новый освоенный этап – своего рода перелом. Психологи выделяют четыре критических точки в детском развитии: 1 год, 3 года, 6-7 лет.

В дошкольном детстве (от 3 до 7 лет) складывается потенциал для дальнейшего развития ребенка.

У детей дошкольного возраста отмечается быстрое развитие и совершенствование двигательного анализатора. Условные рефлексы у детей этого возраста вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу и навыки ребенка вначале непрочны и легко нарушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадиируют, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Кроме того, у детей дошкольного возраста процессы возбуждения преобладают над торможением.

Следовательно, детям этого возраста нужно давать упражнения для развития основных двигательных умений, приучать их выполнять ритмичные движения, вырабатывать способность ориентироваться в пространстве, совершенствовать быстроту реакций и развивать активное торможение.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

В этом возрасте быстро развиваются и совершенствуются такие движения, как бег, ходьба, прыжки, лазание, метание и др.

Возрастная группа от 3 до 4 лет.

К четырём годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений, возникает необходимость в двигательной импровизации, но они ещё не умеют соразмерять свои силы и возможности. Убедившись в трудности выполнения какого-либо упражнения , ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий. Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они стремятся к разным сочетаниям физкультурных пособий. Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь взрослого, который поможет показать разнообразные действия с пособиями: мячом, обручем, скакалкой и т.д. Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений.

Возрастная группа от 4 до 5 лет.

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с образцом. Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях.

Возрастная группа от 5 лет до 6 лет

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения(ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствием, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям.

Возрастная группа от 6 лет до 7 лет

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

Планируемые результаты освоения Программы

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, рассматриваются как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Для педагогов и родителей они обозначают направленность воспитательной деятельности взрослых.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской

литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Целевые ориентиры Программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Система оценки результатов освоения Программы

Планируемые результаты освоения данной программы конкретизируют целевые ориентиры применительно к плаванию. Оценка уровня индивидуального развития воспитанников осуществляется в процессе наблюдений двигательной деятельности детей во время занятий в бассейне и проводится 2 раза в год (сентябрь, май). Овладение детьми плавательными умениями и навыками по возрастной группе свидетельствует об уровне индивидуального развития и проявлении компонента того или иного целевого ориентира. Нормативные возрастные характеристики возможных достижений детей по физическому развитию составлены по каждой возрастной группе.

К концу года дети второй младшей группы могут:

- Ходить по разным ребристым дорожкам, сохраняя правильную осанку;
- Выполнять с продолжительным выдохом звуковые дыхательные упражнения (по показу воспитателя);
- Погружать лицо и голову в воду.
- Ходить вперед и назад в воде глубиной до бедер с помощью рук.
- Бегать (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
- Пытаться выполнять упражнение «Крокодильчик».
- Дуть на воду, пытаться выполнять вдох над водой и выдох в воду.
- Прыгать по бассейну с продвижением вперед.
- Выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер.
- Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди.

К концу года дети средней группы могут:

К концу года дети должны знать правила поведения на воде и суше.

К концу года дети должны уметь:

- Ходить по разным ребристым дорожкам, сохраняя правильную осанку;
- Выполнять с продолжительным выдохом звуковые дыхательные упражнения (по показу воспитателя), выполнять выдох в воду 6-8 раз подряд;
- Выполнять самомассаж при помощи роликовых массажёров;
- Выполнять движения ногами вверх-вниз, сидя в воде, выполнять движения ногами на груди и спине стиль «кроль»;
- Ходить по дну бассейна на руках вперёд и назад;
- Приседая, погружаться в воду до подбородка, до глаз, с головой, открывать глаза в воде;
- Выполнять прыжки с бортика;
- Подныривать под предметы с головой;
- Скользить и плавать со вспомогательным средством;

- Пытаться плавать произвольным способом;
- Участвовать в играх, водить хороводы;
- Правильно выполнять коррекционные упражнения, соблюдая технику выполнения упражнений.

К концу года дети старшей группы могут:

К концу года дети должны знать правила поведения на воде и суше.

К концу года дети должны уметь:

- Ходить по разным дорожкам, сохраняя правильную осанку;
- Знать и правильно выполнять технику дыхательных упражнений;
- Владеть навыками правильного дыхания в воде, выполнять выдох в воду до 10 раз;
- Сохранять правильную осанку в двигательной деятельности;
- Самостоятельно и качественно выполнять коррекционные упражнения и игры;
- Скользить по воде на спине и на груди;
- Выполнять движения ногами на груди и спине стиль «кроль» плавать стилем «кроль» на груди и спине;
- Прыгать с бортика, погружаясь под воду;
- Выполнять упражнения в воде: «звезда», «поплавок», «винт», «стрела», «брёвнышко»;
- Выполнять элементы гидроаэробики, двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки, общеразвивающие и коррекционные упражнения, стоя у бортика, с предметами и без, под музыку и без неё;
- Самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры в воде, придумывать, с помощью воспитателя, игры на заданные сюжеты;
- Плавать произвольным способом 5-6 метров;
- Самостоятельно выполнять самомассаж при помощи роликовых массажёров.

К концу года дети подготовительной группы могут:

- Ходить по разным дорожкам, сохраняя правильную осанку;
- Знать и правильно выполнять технику дыхательных упражнений;
- Владеть навыками правильного дыхания в воде, выполнять вдох, затем выдох в воду до 12 раз подряд;
- Сохранять правильную осанку в двигательной деятельности;
- Самостоятельно и качественно выполнять коррекционные упражнения и игры;
- Самостоятельно выполнять самомассаж при помощи роликовых массажёров;
- Погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- Нырять в обруч, проплывать тоннель.
- Скользить по воде на спине и на груди с работой ног, с работой рук.
- Выполнять движения ногами на груди и спине стиль «кроль» плавать стилем «кроль» на груди и спине;
- Выполнять движения руками и ногами стилем «брасс», плавать стилем «брасс»;

- Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры, с предметами и без, под музыку и без неё;
- Прыгать в воду с погружением;
- Сохранять правильную осанку в двигательной деятельности;
- Выполнять упражнения в воде: «звезда», «поплавок», «винт», «стрела», «брёвнышко», «медуза», «длинная цепочка»;
- Плавать произвольным способом 6 метров;
- Самостоятельно и качественно выполнять коррекционные упражнения;
- Самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры в воде, придумывать игры на заданные сюжеты.
- Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- Пытаться плавать способом "кроль" на груди и на спине.

Содержательный раздел

Образовательная область "Физическое развитие"

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании).

Полноценное физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, прыгать, лазать.

Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы

Важнейшим условием реализации программы является создание развивающей и эмоционально комфортной для ребенка образовательной среды. Пребывание в детском саду должно доставлять ребенку радость, а образовательные ситуации должны быть увлекательными.

Важнейшие образовательные ориентиры программы:

- обеспечение эмоционального благополучия детей;
- создание условий для формирования доброжелательного и внимательного отношения к людям;
- развитие детской самостоятельности (инициативности, автономии и ответственности);
- развитие детских способностей, формирующихся в разных видах деятельности;

Для реализации этих целей необходимо:

- проявлять уважение к личности ребенка и развивать демократический стиль взаимодействия с ним и с другими педагогами;
- создавать условия для принятия ребенком ответственности;
- обсуждать совместно с детьми возникающие конфликты, помогать решать их, вырабатывать общие правила, учить проявлять уважение друг к другу;
- обсуждать с детьми важные жизненные вопросы, стимулировать проявление позиции ребенка;
- обращать внимание детей на тот факт, что люди различаются по своим убеждениям и ценностям, обсуждать, как это влияет на их поведение;
- обсуждать с родителями (законными представителями) целевые ориентиры, на достижение которых направлена деятельность педагога, и включать членов семьи в совместное взаимодействие по достижению этих целей.

В целях овладения содержания программы в образовательной деятельности широко используются следующие 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, видеосюжетов, 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.

Организация образовательной деятельности с детьми в бассейне осуществляется по перспективно-календарным планам работы по возрастным группам. В них определены воспитательные, образовательные и развивающие задачи по обучению плаванию, здоровьесберегающим технологиям, профилактике нарушений и укреплению опорно-двигательного аппарата, закаливанию. В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Каждое занятие посвящается определенной теме, хотя на нем решается сразу несколько учебно-воспитательных и развивающих задач. Задачи ряда занятий взаимосвязаны, взаимо обуславливают друг друга. Задачи и содержание занятий располагаются в порядке возрастающей трудности и с учётом постепенного увеличения нагрузки. Обязательной частью занятия являются игры и развлечения в воде, а также попытки плавать удобным для ребенка способом – свободное плавание.

Тематическое планирование по возрастным группам

месяц	**Задачи на год:**	
	Младший, средний возраст	**Старший, подготовительный возраст**
Сентябрь	Познакомить детей с бассейном, с правилами поведения и гигиены в бассейне, с водой; воспитывать безбоязненое отношение к воде. Приучать детей входить в воду, самостоятельно окунаться, не бояться брызг, не вытирать лицо руками. Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка. Формировать и закреплять навыки правильной осанки.	Закреплять правила поведения в бассейн; воспитывать безбоязненое отношение к воде. Закреплять умения детей плавать с поддерживающими средствами , сочетать работу рук с дыханием способ "Кроль" Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка. Формировать и закреплять навыки правильной осанки. Воспитывать самостоятельность и организованность

Октябрь	Учить детей делать вдох и задерживать дыхание. Продолжать учить самостоятельно передвигаться по бассейну в различных направлениях, работать ногами, как при плавании кролем. Закреплять навыки правильного выполнения специальных упражнений для укрепления мышц, участвующих в формировании стопы. Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка. Формировать у детей правильную походку и осанку.	Обучать детей лежать на спине прижав доску к животу, работать ногами способ "кроль" Закреплять умения детей плавать способом "кроль" с выносом рук, скользить на спине. Воспитывать чувство коллективизма. Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка. Формировать и закреплять навыки правильной осанки
Ноябрь	Учить детей работать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа на руках; Упражнять в выполнении различных движений в воде: ходьбе, беге, прыжках, ходьбе парами. Воспитывать морально-волевые качества. Формировать и закреплять навыки правильной осанки. Укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы	Обучать детей плавать способом "кроль" с опорой в прямых руках(старший возраст), упражнениям по овладению координации плавательных движений(подготовительный возраст) . Закреплять умения детей скользить на груди и спине, выполнять упражнения по схемам. Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка. Формировать и закреплять навыки правильной осанки. Воспитывать умение слушать объяснение педагога.
Декабрь	Учить детей ориентироваться в пространстве бассейна, осваивать вдох и выдох в воду. Закреплять умение выполнять движения ногами, как при плавании кролем на груди и спине. Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка. Формировать правильную осанку. Укреплять мышцы спины.	Обучать детей: всплыванию и лежанию на воде (старший возраст), новому способу плавания "брасс" (подготовительный возраст). Закреплять умения детей скользить на груди и спине, выполнять упражнения по схемам, упражнения по овладению координации плавательных движений Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка. Формировать и закреплять навыки правильной осанки. Воспитывать уверенность.
Январь	Учить детей согласовывать свои движения с движениями других детей. Упражнять детей в погружении в воду с головой, выполнять вдох и выдох Закреплять умение детей выполнять: движения ногами, как при плавании кролем на груди и спине; энергичные движения руками в воде. Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка. Формировать правильную осанку.	Обучать детей: выполнять вдох -выдох в "кроле" на груди, скользить на груди без опоры в руках (старший возраст), правильному отталкиванию ногами при плавании способом "брасс" (подготовительный возраст). Закреплять умения детей: лежать и всплывать на воде, выполнять упражнения по схемам, упражнения по овладению координации плавательных движений. Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка. Формировать и закреплять навыки правильной осанки. Воспитывать безбоязненное отношение к воде.

Февраль	Учить детей выполнять движения в воде парами, обучать скольжению на груди; Упражнять в выполнении вращательных движений руками; Совершенствовать умение горизонтально лежать на воде; Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка. Формировать правильную осанку.	Обучать детей: выполнять координацию рук, ног и дыхания способ "кроль" , (старший возраст), правильному отталкиванию ногами при плавании способом "брасс", плаванию способ "кроль" на груди с выносом рук (подготовительный возраст). Закреплять умения детей: скользить на груди без опоры в руках , выполнять упражнения по схемам, упражнения по овладению координации плавательных движений. Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка. Формировать и закреплять навыки правильной осанки. Воспитывать морально-волевые качества.
Март	Учить детей выполнять движения в воде парами, обучать скольжению на груди; Упражнять в выполнении вращательных движений руками; Совершенствовать умение горизонтально лежать на воде; Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка. Формировать правильную осанку.	Обучать детей: скольжению на спине, (старший возраст), правильным движения руками при плавании способом "брасс", (подготовительный возраст). Закреплять умения детей: выполнять упражнения по схемам, упражнения по овладению координации плавательных движений. Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка. Формировать и закреплять навыки правильной осанки. Воспитывать чувства коллективизма.
Апрель	Продолжать учить детей передвигаться по дну бассейна в различных направлениях, Упражнять выполнять движения в воде парами, скользить на груди. Совершенствовать умение горизонтально лежать на воде; Воспитывать самостоятельность и организованность. Формировать правильную осанку.	Обучать детей: прыгать в воду с бортика "солдатиком", скольжению на спине, (старший возраст), согласовывать движения рук с дыханием при плавании способом "брасс", (подготовительный возраст). Закреплять умения детей: выполнять скольжение на груди и спине, упражнения по схемам, упражнения по овладению координации плавательных движений. Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка. Формировать и закреплять навыки правильной осанки. Воспитывать морально - волевые качества.
Май	Упражнять детей в скольжении на груди. Закреплять навык погружения в воду с головой; Совершенствовать работу ног, как при плавании кролем на груди; Воспитывать самостоятельность и организованность. Продолжать развивать дыхание; Формировать правильную осанку.	Обучать детей: плавать на груди способом "кроль" без выноса рук, (старший возраст), согласовывать движения рук, ног при плавании способом "брасс", (подготовительный возраст). Закреплять умения детей: прыгать в воду с бортика "солдатиком",выполнять скольжение на груди и спине, упражнения по схемам, упражнения по овладению координации плавательных движений. Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка. Формировать и закреплять навыки правильной осанки. Воспитывать самостоятельность и организованность.

Культурно-досуговую деятельность в бассейне регламентирует годовой тематический план проведения физкультурных праздников, развлечений. Требования к организации и проведению плавания, обеспечению мер безопасности и санитарно-гигиенических условий сформулированы в программе «Обучение плаванию в детском саду» Т.И. Осокиной, Е.А.Тимофеевой, Т.Л. Богиной.

Структура занятия по плаванию

Первая часть занятия включает в себя игровые, имитационные упражнения в ходьбе для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы и укрепление мышечного корсета, кроме того содержит подготавливающие упражнения перед плаванием или различные виды разогревающего самомассажа тела, рук, ног, самомассаж при помощи рукавичек, роликовых массажёров, антистрессовый массаж, комплекс массажа для профилактики респираторных заболеваний, рекомендованные В.Т. Кудрявцевым, С.А.Мартыновым, а так же авторские разработки самомассажа.

Для создания у детей бодрого настроения, тренировки костно-мышечной, сердечно-сосудистой систем, начиная со 2 младшей группы в занятия введена аквааэробика. Аквааэробика – это физические упражнения в воде, которые дают другие ощущения, нежели на суше и оказывают уникальный оздоровительный эффект.

Учитывая коррекционное и укрепляющее воздействие разных стилей плавания на формирование правильной осанки, в основную часть занятия включено свободное плавание. Свободное плавание совершенствует способы и технику плавания, которым дети были обучены на предыдущем занятии. В течении года дошкольники обучаются разным способам плавания без вспомогательных средств, но особое внимание уделяется закреплению и совершенствованию техникам стиля «кроль» и «брасс», которые наиболее эффективны для коррекции нарушений осанки.

Подвижные игры в воде активно применяются в оздоровительном плавании. Играя в воде, дети привыкают к ней, незаметно освобождаются от чувства страха и в результате выполняют различные движения и передвижения. Кроме того, игры в воде используются и как метод закрепления и совершенствования отдельных навыков движений, способов плавания и физических качеств. Они способствуют так же воспитанию у ребятишек смелости, уверенности в своих силах, инициативности.

Созданная система коррекционных подвижных игр и упражнений включает в себя:

игры, помогающие овладеть подготовительными к плаванию упражнениями, игры для повторения, закрепления и совершенствования отдельных способов плавания, для достижения устойчивости и гибкости навыков плавания, для коррекции опорно-двигательного аппарата – игровые упражнения, игры-забавы, сюжетные и бессюжетные игры, игры с элементами соревнования, эстафеты, речитативно-двигательные рассказы.

В 3 часть занятия внедрены дыхательные упражнения, различные виды ходьбы в воде, коррекционные игры и упражнения в воде.

Обучение плаванию затрудняется из-за медленного освоения большинством детей навыков правильного дыхания, поэтому в программу включены разнообразные дыхательные упражнения из программы «Старт» Р.А.Юдиной, Л.В.Яковлевой; русские народные дыхательные упражнения, рекомендованные врачом–педиатром С.А.Мартыновым, звуковые дыхательные упражнения из «Развивающей педагогики оздоровления» В.Т.Кудрявцева.

Дыхательная гимнастика – это такие упражнения, при выполнении которых произвольно(по словесной инструкции или команде) тренируются механизмы или составные компоненты дыхательного акта. С помощью дыхательной гимнастики формируется навык носового дыхания, развивается подвижность грудной клетки, диафрагмы, укрепляющие мышцы, участвующие в акте дыхания, улучшается вентиляция лёгких. Используемые образно-игровые, имитационные дыхательные упражнения интересны и доступны детям.

Взаимодействие детского сада с семьей

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношений педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство родителей с опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольника;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в городе (крае);
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Опыт работы детского сада показывает, что не всегда и не все родители поддерживают и одобряют закаливание детей, обучению их плаванию. Некоторые бояться, что их дети могут простудиться и заболеть, другие - что с ними произойдет несчастный случай. Причина этого явления - неосведомленность родителей, недооценка ими значения плавания для укрепления здоровья детей, незнание условий организации и методике проведения занятий по плаванию. Поэтому одной из важных задач педагогического коллектива является широкая пропаганда плавания среди родителей.

Для пропаганды обучения детей плаванию в нашем детском саду организуются открытые занятия, дни открытых дверей, где родителей знакомят с условиями проведения занятий.

Распространение знаний о закаливании организма детей, повышение его сопротивляемости к простудным заболеваниям, о пользе плавания организованно в таких формах как: беседы, консультации на темы: "Взаимосвязь детского сада и семьи в работе по закаливанию детей и укреплению их здоровья", "Закаливание детей водой", "Учим детей плавать", индивидуальная работа - "Участие родителей в подготовке к занятиям по плаванию", праздники и развлечения.

Перспективный план взаимодействия с родителями

Месяц	Формы работы
Сентябрь	Родительское собрание «Задачи физического воспитания в каждой возрастной группе» Консультация «Как формировать у ребенка представления о здоровом образе жизни»; «Организация и методика проведения занятий по плаванию»
Октябрь	День открытых дверей Консультация «Как провести выходной день с пользой» (во всех группах)
Ноябрь	Консультация «Значение режима дня для здоровья ребенка». (во всех группах) Презентация опыта работы детского сада на родительском собрании «Оздоровительно-профилактический комплекс – сауна, бассейн, фитобар – в дошкольном учреждении»

Декабрь	Консультация «Здоровый образ жизни в семье - залог здоровья ребенка».
Январь	Консультация «Играем вместе с ребенком на прогулке»(во всех группах); «О детской одежде для зимних прогулок»(во всех группах**).**
Февраль	Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»
Март	Консультация «Что делать, если у ребенка плоскостопие»; «Мамы и папы! Учите ребёнка плавать»
Апрель	Фотовыставка «Вот так мы закаляемся и спортом занимаемся!» Весенняя олимпиада для старших дошкольников.
Май	Открытый просмотр итоговых занятий по обучению плаванию в разных возрастных группах. Консультация «Как сформировать у ребенка правильную осанку»
Июнь	Консультация «Закаливание детей в летний период- использование естественных природных факторов для укрепления детского организма» (во всех группах); «Солнце, воздух, вода песок»

Содержание коррекционной работы .

В целях удовлетворения потребностей лиц с ограниченными возможностями здоровья в получении дошкольного образования, созданы организационно-педагогические условия для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с общеобразовательной программой. Один ребёнок-инвалид посещает группу общеразвивающей направленности (2 младшая группа). Образовательная деятельность организуется в процессе проведения фронтальных, подгрупповых занятий, в совместной деятельности, индивидуальной работе по всем видам деятельности, с учётом возрастных особенностей и возможностей здоровья. В начале и в конце учебного года проводится мониторинг развития и освоения программы возрастной группы. При освоении детьми-инвалидами основной общеобразовательной программы по физической культуре осуществляется индивидуально-дифференцированный подход и ограничение физической нагрузки на физкультурных занятиях и занятиях по плаванию. Педагогическое обследование физической подготовленности детей проводится с учётом имеющегося заболевания, состояния здоровья на момент обследования, психофизических возможностей детей. Результаты врачебного обследования и индивидуальные назначения по вопросам общего и двигательного режима, величине физической нагрузки, методике проведения закаливающих и воспитательно-образовательных мероприятий заносятся в индивидуальную программу реабилитации ребёнка и доводятся до сведения специалистов и воспитателей групп.

Организационный раздел

Организация образовательной деятельности по программе

Программа предназначена для детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет. Срок реализации программы 4 года. Образовательная деятельность рассчитана на 72 занятия в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю, с сентября по май, по расписанию. Состав группы - 12 человек. Ведется табель посещения кружка. Индивидуальная работа проводится в конце каждого занятия.

Формы организации работы с детьми: Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию, праздники и развлечения.

Формы работы с педагогическим коллективом: индивидуальные консультации, семинары, открытые занятия, развлечения, памятки, совместное планирование.

Формы работы с родителями: индивидуальные консультации, родительские собрания, выставки, праздники, развлечения.

Длительность развлечений и праздников на воде в разных возрастных группах

Возрастная группа	Количество мероприятий		Длительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Вторая младшая	1 раз в месяц	1 раз в месяц	15-20 мин	35 мин
Средняя	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	45 мин
Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	25-30 мин	до 1 часа
Подготовительная к школе	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	до 1 часа

Особенности организации предметно – пространственной развивающей среды.

Занятия по плаванию проводятся в бассейне. Плавательный бассейн проточного типа размером 8м на 3м, глубиной до 90 см, площадью зеркала воды -18 м^2. Помещение бассейна оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха и влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

Для обеспечения безопасности здоровья и жизни детей в бассейне имеется необходимый инвентарь и оборудование: спасательные круги, разделительная дорожка, надувные жилеты по количеству детей. Другие поддерживающие средства и игрушки предназначены для эффективной организации занятий, проведения различных упражнений и игр:

плавательные доски из пенопласта и резины, надувные игрушки (резиновые мячи, круги), мелкие игрушки (тонущие) на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, яркие пластмассовые ведёрки для малышей, лёгкие мячики и плот для обучения правильному дыханию, тонущие обручи и дуги для скольжения в воде. Количество мелких игрушек соответствует числу детей, одновременно занимающихся в бассейне. Для организации разогревающих упражнений, стопотерапии, самомассажа используются дорожки для ходьбы с различной поверхностью, роликовые массажёры, полотенца, массажные рукавички.

Все пособия и игрушки подвергаются санитарной обработке в установленном порядке.

Температура воды для плавания составляет 28-30 градусов, воздуха - в пределах 24-28 градусов. В соответствии с санитарными правилами вода, подаваемая в бассейн соответствует ГОСТ "Вода питьевая".

Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными 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 закаливании организма.

Программно-методическое обеспечение

1. «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией Н.Е. Вераксы.
2. «Обучение плаванию в детском саду» под редакцией Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой, Т.Л. Богиной.
3. «Программа по физической культуре в детском саду «Здоровье» под редакцией П.П. Болдурчиди.
4. «Научите ребёнка плавать» Л.Ф. Еремеева.

5. «Фигурное плавание в детском саду» М.Д. Маханёва, Г.В. Баранова..
6. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста» Н.Г. Пищикова.
7. «Раз, два, три, плыви» М.Рыбак, Г. Глушкова, Г. Поташёва.
8."Плавай как мы" М. Рыбак..
9. «Физическая культура от 2 до 9 лет» Е. Кулагина.

Отличительные особенности Программы

Одной из главных задач, которую ставит Программа, является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, потребности в двигательной активности. Для решения этой задачи разработана система занятий по обучению детей разного возраста плаванию. В целях повышения эффективности образовательного процесса и закаливания, формированию интереса детей к плаванию на занятиях широко используются различные игры и игровые упражнения в воде, гидроаэробика, дыхательные и кинезиологические упражнения, элементы самомассажа. Комплексная оздоровительно-развивающая работа базируется на использовании игровых технологий и методик, направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата, мышечного корсета, развитие навыков правильной осанки, улучшение состояния дыхательной системы. Во время занятий оздоровительным плаванием осуществляется естественная разгрузка позвоночника, самовытяжение во время скольжения дополняет разгрузку зон роста, исчезает асимметричная работа межпозвонковых мышц, происходит восстановление условий для нормального роста тел позвонков.

Процесс обучения плаванию дополнен следующими здоровьесберегающими технологиями и программами: "Обучение плаванию в детском саду" Т.И. Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина, программой "Здоровье" П.П. Болдурчиди, "Обучение плаванию детей дошкольного возраста" Н.Г. Пищикова, "Научите ребенка плавать" Л.Ф.Еремеева, "Фигурное плавание" М.Д. Маханева, Г.В. Баранова,"Развивающая педагогика оздоровления" В.Т. Кудрявцева, психолого-педагогическая технология "Навстречу друг другу" М.Н.Поповой,"Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7- лет" Е.Н.Вареник, "Корригирующая гимнастика с нарушением опорно-двигательного аппарата" М.Н.Клюева, комплекс массажа для профилактики респираторных заболеваний, рекомендованные В.Т. Кудрявцевым, С.А.Мартыновым. В программу включены разнообразные дыхательные упражнения программы «Старт» Р.А. Юдиной, Л.В.Яковлевой, русские народные дыхательные упражнения, рекомендованные врачом–педиатром С.А.Мартыновым, звуковые дыхательные упражнения из «Развивающей педагогики оздоровления» В.Т.Кудрявцева, а так же авторские разработки самомассажа.

В образовательной деятельности по обучению плаванию используется стандартное и нестандартное оборудование:

бутылки-гантели, резиновые мячи для выполнения ОРУ, тонущие бутылки и предметы, зрительные ориентиры, игрушки для выполнения выдоха в воду, плавательные доски, гимнастические палки, мешочки с песком - для формирования правильной осанки, плавающий конструктор, тонущие обручи, дуги, плот - для скольжения под водой, задержки дыхания, роликовые массажеры.