

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 25 комбинированного вида
Курортного района Санкт-Петербурга
«Умка»**

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 25
Курортного района Санкт-Петербурга «Умка»
Протокол № 1 от 31.08.2022

УТВЕРЖДЕНА

Приказом ГБДОУ детский сад № 25
Курортного района Санкт-Петербурга «Умка»
№ 2-П от 09.09.2022

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Дельфинчики»**

**Срок реализации: 1 год
Возраст воспитанников: 5 - 6 лет**

Составитель:
Рогова Екатерина Юрьевна,
педагог дополнительного образования

2022 г.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Диагностика эффективности реализации программы
4. Информационно-методическое обеспечение программы

1. Пояснительная записка

Учитывая приоритетное направление ДООУ – сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста и возросшую потребность родителей в оздоровительных услугах, на базе ДООУ организованы дополнительные занятия по обучению детей 5-6 лет плаванию «Дельфинчики».

Данная программа разработана на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду» в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст.43, 72
- Конвенция о правах ребёнка (1989 г.)
- Федеральный закон «Об образовании в РФ»
- СанПиН 2.1.3678 - 20
- Устав ДООУ
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ
- Федеральный закона «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48, ч.1, п.1

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 опорнодвигательного 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

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, а также указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации»; «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и другими нормативными документами. 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. Сегодня, следуя моде времени, родители всё больше внимания обращают на умственное развития своих детей, не проявляя должной заботы о развитии физическом. Плавание благотворно не только на физическое развитие, но и для формирования его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде — это 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:

- Обучать согласованной работе рук и ног при плавании способом «кроль» на груди и на спине.
- Совершенствовать работу ног, как при плавании способом «кроль» на груди (в движении и упоры).
- Развивать силовые возможности.
- Способствовать формированию правильной осанки.

Воспитательные:

- Продолжать формировать правила поведения на воде.
- Воспитывать чувство коллективизма.
- 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.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. Предназначена для детей младшего дошкольного возраста, а также 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. В процессе ее реализации на занятиях используются: художественное слово и нестандартное спортивное оборудование. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 5 – 6 лет.

Планируемые ожидаемые результаты освоения программы

Дети должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воле;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Дети должны уметь:

- проплывать на груди при помощи одновременных гребковых движений руками без выноса рук из воды (как при плавании брассом) и попеременных движений ногами (3-5 метров) для детей со сколиозом.
- выполнять поперечные движения руками (без выноса рук из воды) в сочетании с работой ног при плавании способом «кроль» (3-5 метров) для групп общего профиля (облегченный кроль).
- выполнять многократные выдохи в воду (4-6 раз).
- плавать кролем на спине при помощи одних ног, руки вдоль туловища.

Формы и режим занятий

Содержание программы ориентировано на детские группы в количестве от 6 до 10 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.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Предметно-развивающая среда

В дошкольном учреждении имеются условия для реализации программы. Материально-техническая база позволяет в системе проводить работу с воспитанниками. Помещение бассейна имеет в наличии раздевалку, душевую, туалет, эвакуационные выход, зал с чашей. Помещение бассейна оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями. Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, имеется соответствующий инвентарь и оборудование:

- доски,
- мячи разного размера,
- плавательный инвентарь (круги разных размеров, жилет, нарукавники, нудлы, надувные игрушки разных размеров);
- мелкие игрушки из плотной резины (тонущие) для упражнений на погружение воду с головой и открывание глаз в воде;
- обручи для упражнений в воде.

Применять вспомогательные средства нужно целенаправленно и методически правильно, в противном случае их использование не ведет к положительным результатам.

Требования к педагогу

Инструктор по физической культуре должен знать:

- приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации;
- законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную, физкультурно-спортивную, оздоровительную деятельность;
- Конвенцию о правах ребенка;
- педагогику и психологию;
- возрастную физиологию, анатомию; санитарию и гигиену;
- методику обучения на спортивных снарядах и приспособлениях;
- методику обучения игровым видам спорта, плаванию;
- правила поведения на воде; правила безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- основы коррекционно-оздоровительной работы и соответствующие методики (при работе с детьми, имеющими отклонения в развитии);
- современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода;
- методы установления контакта с обучающимися, воспитанниками разного возраста, их родителями (лицами, их заменяющими), педагогическими работниками;
- технологии диагностики;
- причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения;
- основы работы текстовыми редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием;
- правила внутреннего распорядка (трудового распорядка) образовательного учреждения; правила по охране труда и пожарной безопасности.

Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта, доврачебной помощи без предъявления требований к стажу работы.

Календарный учебный график

Обучение плаванию непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей. Структура занятий традиционная и

состоит из вводной, основной, заключительной частей. Программа рассчитана на детей младшего дошкольного возраста, количество часов варьируется от возраста детей.

Длительность занятий по плаванию в течение года (занятия проводятся по подгруппам)

Возрастная группа	Максимальная численность в подгруппе	Длительность занятия в воде (мин.)
старшая	10	25

Учебный план по плаванию на учебный год

Год обучения	Программа «Дельфинчики»	
	В неделю	В год
1 октября – 31 мая	1	32

2. Рабочая программа учебной дисциплин

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практ.
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	1	1	
2.	Скольжение на спине в сочетании с дыханием	2		2
3.	Скольжение на спине с движением рук			1
4.	Игры, связанные со скольжением на груди и спине	1		1
5.	Движение ног, опираясь на опору	2		2
6.	Движение ног, лежа на спине	2		2
7.	Движения ног в скольжении на груди (по типу кроля)	2		2
8.	Движение ног в скольжении на спине (по типу кроля)	2		2
9.	Игры с использованием скольжения в сочетании скольжения ног	2		2
10.	Выполнение гребковых движений рук в скольжении	2		2
11.	Выполнение гребковых движений рук в скольжении в сочетании с выдохом	2		2
12.	Выполнение прыгивания с бортика различными способами	2		2
13.	Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук	2		2
14.	Выполнение упражнений с выдохом при повороте головы	2		2
15.	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	2		2
17.	Закрепление пройденного материала	2		2
18.	Контрольное занятие (тестирование)	3		3
	Итого:	32		

3. Диагностика уровня развития детей 5 – 6 лет

№	Фамилия имя ребенка	Ходьба		Бег		Прыжки		Погружен ие в воду		Вдох и выдох в воду		Скольжен ие на спине и на груди		Открыван ие глаз		плавание		Уровень развития ребенка		
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	
1.																				
2.																				
3.																				

Ходьба ребенок ходит на руках по дну бассейна: при разной глубине воды с различными движениями рук, вперед и назад

Бег ребенок бегаёт с прыжками в воду на глубине по пояс, помогая себе гребковыми движениями рук медленно и быстро, с высоко поднятыми коленями

Прыжки ребенок подпрыгивает с погружением в воду на двух ногах с продвижением вперед

Погружение в воду ребенок полностью погружается в воду с задержкой дыхания и с выдохом в воду

Вдох и выдох в воде у ребенка дыхание произвольное; вдох над водой, погружение с выдохом в воду

Скольжение на спине и на груди ребенок энергично отталкивается от дна, скольжение на груди с опорой, с задержкой дыхания и выдохом в воду, ноги вытянуты, носки оттянуты

Открывание глаз ребенок ныряет и собирает предметы

Плавание ребенок плавает с доской, игрушкой (колени согнуты, носки оттянуты, поднятие головы на вдохе и погружение лица в воду на выдохе)

Уровни усвоения программы:

Н – низкий: ребенок действует только с инструктором.

С – средний: ребенок способен самостоятельно выполнять движения на основе предварительного показа.

В – высокий: ребенок проявляет стойкий интерес к движениям и играм, самостоятельно делает освоенные движения.

4. Информационно-методическое обеспечение программы

1. Плакат:

- «Правила поведения на воде»,
- «Правила поведения в бассейне».

2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта.

3. Картинки с изображением морских животных.

4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы плавания.

5. Картотека игр и упражнений на воде для каждой возрастной группы.

6. Комплексы дыхательных упражнений.

7. Методическая литература:

- Левин Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. -95 с.- (Азбука спорта).

- Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду:

Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991. -158 с.

- Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 1983 34

- Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. – М., 1977

- Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И. Осокина. - М.: Просвещение, 1985. -80 с