

**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
«Утята»**

**Срок реализации: 1 год
Возраст воспитанников: 4-5 года**

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 4-5 лет плаванию «Лягушата».

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:

- формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- учить плавательным навыкам и умениям, умению владеть своим телом в непривычной среде;

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.

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 4-5 года.

Планируемые ожидаемые результаты освоения программы

Дети должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;

-основы здорового образа жизни.

Дети должны уметь:

- держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды.

- самостоятельно произвольно выполнять вдох-выдох в воду несколько раз.

Состав игровых упражнений в средней группе определяется нами исходя из следующих посылок

1) Не следует начинать обучение движениям ног или рук до тех пор, пока у ребенка не получилось идеального скольжения.

2) Не рекомендуется выполнять данное упражнение у опоры, так как, работая ногами, ребенок не сможет почувствовать продвижения вперед.

3) Не рекомендуется использовать поддерживающие предметы, поскольку при этом нарушается горизонтальное положение тела, что, в свою очередь, ведет к появлению грубых ошибок в работе ног.

Основной задачей организации занятий по плаванию в средней группе является обучение ребенка умению свободно лежать на груди и на спине. Для этого необходимо научить его погружаться, нырять и открывать в воде глаза, не протирая их после этого руками.

Умение открывать глаза помогает сохранить нужное направление движения и облегчает ориентировку под водой. Если ребенок в состоянии задерживать дыхание, можно научить его доставать со дна различные предметы (игрушки, шайбы, ракушки). Очень важно обратить внимание ребенка на то, что под действием выталкивающей силы он всплывает к поверхности воды.

Дети также должны усвоить, что не смогут нырять, если их легкие заполнены воздухом.

Чтобы убедить их в этом, предлагаем присесть под воду после глубокого вдоха и после энергичного выдоха (упражнения «Надуй шар», «Лопнул шар»).

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 в 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;
- санитарную 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 компетентностного 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.)
средняя	10	20

Учебный план по плаванию на учебный год

Год обучения	Программа «Утятка»	
	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.	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	1		1
3.	Выдох пере собой в воздух	1		1
4.	Выдох на воду	1		1
5.	Выдох в воду	2		2
6.	Игры, с использованием выдоха в воду	2		2
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		

3. Диагностика уровня развития детей 4-5 лет

№	Фамилия я имя ребенка	Ходьба		Бег		Прыжки		Погружени е в воду		Вдох и выдох в воду		Скольже ние на спине и на груди		Открыва ние глаз		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.
1.																	
2.																	
3.																	

Ходьба ребенок ходит в полуприсяде на глубине по пояс, наклонив голову вперед, держа в вытянутых вперед руках игрушку или помогая себе руками назад, делает «мельницу»

Бег ребенок бежит в воде быстро или медленно, наклонившись вперед, сложив руки лодочкой, играет в догонялки

Прыжки ребенок подпрыгивает в воде на мелком месте, выпрыгивая так высоко, чтобы ступни показались над поверхностью; подпрыгивает с погружением, приседает и подпрыгивает на более глубоком месте

Погружение в воду ребенок полностью погружается в воду с подныриванием под предмет

Вдох и выдох в воде ребенок делает «воронку», «козырек», пускает пузыри, над водой вдыхает через рот, в воде выдыхает через нос и рот

Скольжение на спине и на груди ребенок из положения на корточках отталкивается от дна одновременно двумя ногами, голова при этом находится между вытянутыми вперед руками, лицо опущено в воду

Открывание Глаз ребенок ныряет и собирает игрушки с открытыми глазами

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