

**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
«Морские звездочки»**

**Срок реализации: 1 год
Возраст воспитанников: 6 – 7 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 6-7 лет плаванию «Морские звёздочки».

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 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

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 технику плавания.
- Способствовать закаливанию детей.

Воспитательные:

- Воспитывать целеустремленность и настойчивость.
- Приучать пользоваться правилами поведения на воде.
- Продолжать формировать правила поведения на воде.
- Воспитывать чувство коллективизма.
- воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;

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 6-7 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:

- проплывать на груди при помощи одновременных гребковых движений руками (как при плавании брассом) и попеременных движений ногами (8-10 метров)
- плавать кролем на груди при помощи рук и ног 8-10 метров
- плавать на спине при помощи попеременных и винтообразных движений руками (6-8 метров).
- выполнять многократные выдохи в воду (8-10 раз).

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; 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	Длительность занятия
подготовительная	в подгруппе	в воде (мин.)
	10	30

Учебный план по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

Год обучения	Программа «Морские звездочки»	
	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.	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	1		1
3.	Передвижение по дну различными способами с движением рук	1		1
4.	Плавание за счет движения рук	2		2
5.	Плавание с предметами	2		2
6.	Освоение плавания на боку	2		2
7.	Плавание на боку с поддерживающими средствами	2		2
8.	Нырание в длину	2		2
9.	Совершенствовать движение ногами при нырании в глубину	2		2
10.	Плавание за счет движения ног и рук на боку и способом «кроль»	2		2
11.	Плавание за счет движения ногами на груди и спине способом «кроль» в сочетании с выдохом	2		2
12.	Повороты тела в воде	2		2
13.	Совершенствование задержки дыхания	2		2
14.	Совершенствование плавания на груди	1		1
15.	Совершенствование плавания на спине	1		1
16.	Транспортировка предмета	2		2
17.	Закрепление пройденного материала	2		2
18.	Контрольное занятие (тестирование)	3		3
	Итого:	32		

3. Диагностика уровня развития детей 6–7 лет

№	Фамилия имя ребенка	Ходьба		Бег		Прыжки		Погружен ие в воду		Вдох и выдох в воду		Скольжен ие на спине и на		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, высоко поднимая колени, назад пятками, помогая себе гребковыми движениями рук, с разным темпом продвижения
- Прыжки** ребенок выполняет прыжки в длину, с погружением в воду на двух ногах с продвижением вперед, на одной ноге
- 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 выполняет «стрелу», скользит по воде с движениями ног, как при плавании «кролем»; с постепенным выдохом в воду
- Открывание глаз** ребенок ныряет и собирает предметы, ориентируясь в воде
- Плавание** ребенок осваивает плавание «кролем» на груди и на спине

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