Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Излучинский детский сад комбинированного вида «Сказка»

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
МБДОУ «Излучинский ДСКВ «Сказка»
(Протокол от «9» 09 2020 г. № 1

УТВЕРЖДЕН:
Заведующий МБДОУ «Излучинский ДСКВ «Сказка»
_____ С.В. Гринцова
Приказ: от «25» 08 2020 г. № 200

Программа дополнительного образования «Русалочка»
для воспитанников 6 года жизни по образовательной области
«Физическое развитие» на 2020 – 2021 учебный год

Составитель:
руководитель физического
воспитания
Н.А. Лагвилава

г.п. Излучинск, 2020 г.

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	стр.
1	**ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**	**3**
1.1	Пояснительная записка	**3**
1.1.1	Цель и задачи реализации рабочей программы	**4**
1.1.2	Принципы формирования рабочей программы	**5**
1.1.3	Значимые для разработки и реализации рабочей программы возрастные и индивидуальные особенности	**7**
1.2	Планируемые результаты освоения программы	**9**
2	**СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**	**15**
2.1	Содержание рабочей программы	**15**
2.2	Формы, способы, методы и средства реализации программы	**18**
2.3.	Взаимодействие с педагогическим коллективом и родителями	**19**
3	**ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**	**21**
3.1	Режим дня	**21**
3.2	Перспективное планирование работы педагога	**21**
3.3	Традиционные праздники, развлечения, мероприятия	**27**
3.4	Материально-техническое обеспечение программы	**28**
3.5.	Литература	**29**

РАЗДЕЛ 1. ЦЕЛЕВОЙ

1.1. Пояснительная записка

Здоровые дети – это основа жизни всего человеческого общества. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, является физическое развитие. Правильная организация деятельности по физическому развитию способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков. Плавание – является наиболее эффективной формой, способствующей разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, формирует правильную осанку ребенка, является одним из лучших средств закаливания.

Основным условием оздоровления детей является организация щадящего режима дня, в основу которого положены подходы Ю.Ф. Змановского. Данный охранительный режим направлен на укрепление и охрану нервной системы детей, их физического здоровья. Физическое воспитание осуществляется с дозированной физической нагрузкой в соответствии с уровнем здоровья и состоянием кардиореспираторной системой детей.

Разработка данной Программы обусловлена нормативно – правовой базой:

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.13г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 23.11.2009 № 655);
- СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г.;
- Рекомендации письма Минобрнауки России от 11.12.2006 года № 1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- социальным заказом родителей.

Программа учитывает особенности образовательного учреждения, образовательной программы ДОУ, региона, образовательных потребностей и запросов воспитанников ДОУ. Программа кружковой работы составлена на основе дополнительной программы физкультурно-оздоровительной направленности Т.И. Осокина «Как научить детей плавать», М., Просвещение, 1985г. Усложнена «Программой обучения детей плаванию в детском саду Е.К. Вороновой, В.Г. Алямовской, так как базовая программа Т.И. Осокиной рассматривает физическое развитие детей дошкольного возраста не во всех ее аспектах.

В программе отражены цели, задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы плавательной подготовки. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил. Программа призвана оберегать жизнь и здоровье детей, через закрепление и совершенствования полученных навыков и умений на занятиях по плаванию.

Содержание Программы отражает следующие аспекты социальной ситуации развития ребёнка дошкольного возраста:

- предметно-пространственная развивающая образовательная среда;
- характер взаимодействия со взрослыми;
- характер взаимодействия с другими детьми;
- система отношений ребёнка к миру, к другим людям, к себе самому.

Направления кружковой работы

- охрана жизни, укрепление физического и психического здоровья воспитанника, его физическое развитие;
- обучение воспитанников дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма;
- взаимодействие с семьями для обеспечения полноценного развития детей;
- формирование основ двигательной и гигиенической культуры;
- оказание консультативной помощи родителям.

1.1.1.Цель и задачи реализации рабочей программы

Цель – совершенствование двигательной деятельности на основе формирования потребности в движении на занятиях по плаванию. Помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, природные способности.

Задачи на 2020 – 2021 учебный год

1. Создание условий для разностороннего развития дошкольников и воспитания у них потребности в здоровом образе жизни.
2. Формирование навыков плавания.
3. Совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.

4. Формирование двигательных умений и навыков.
5. Развитие психофизических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости и др.) и двигательных способностей (координации движений, дыхательных функций).
6. Формирование знаний о видах и способах плавания, и собственном теле, об оздоровительном воздействии плавания на организм.
7. Усвоение спортивной терминологии, развитие внимания, мышления, памяти.
8. Формирование навыков личной гигиены.
9. Формирование умения владеть своим телом в непривычной среде.
10. Сохранение и укрепление здоровья воспитанников посредством внедрения комплексного закаливания.
11. Охрана и укрепление здоровья через лечебно-профилактические мероприятия в условиях детского сада.
12. Развитие самостоятельности, инициативы, творческой активности, спортивной одаренности и коммуникативных способностей.

1.1.2. Принципы формирования рабочей программы.

Программа кружковой работы составлена на основе дополнительной программы физкультурно-оздоровительной направленности Т.И. Осокина «Как научить детей плавать», М., Просвещение, 1985г. Усложнена «Программой обучения детей плаванию в детском саду Е.К. Вороновой, В.Г. Алямовской, так как базовая программа Т.И. Осокиной рассматривает физическое развитие детей дошкольного возраста не во всех ее аспектах.

В основу программы положены принципы:

- сознательности и активности– предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- 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;
- доступности– предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- индивидуального подхода– обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- концентричности– 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;

- интеграции образовательных областей.

Данная программа осуществляется параллельно с основной, что дает возможность для более углубленного и детального обучения. Программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность добиваться хороших показателей не только в плавании, но и по физической культуре вообще, развивает творческое воображение, фантазию, знание некоторых вопросов физиологии.

Методы и приемы
- показ, разучивание, имитация упражнений;
- использование средств наглядности;
- исправление ошибок;
- подвижные игры на суше и в воде, а также другие игровые приемы;
- индивидуальная страховка и помощь;
- круговая тренировка;
- оценка (самооценка) двигательных действий;
- соревновательный эффект.

В процессе освоения нового материала методы и приёмы работы направлены на:
- максимально сконцентрировать внимание детей;
- интерес к новым занятиям;
- активизацию детей с учётом индивидуальных способностей.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимобусловливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

1.1.3. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики, возрастные и индивидуальные особенности детей.

Сроки реализации программы - 1 год.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 30 минут, 32 занятия в год. Содержание программы ориентировано на группу детей в количестве 10-12 человек, что даёт возможность обеспечить более успешную и продуктивную работу с воспитанниками. Такое количество детей является оптимальным для организации практической деятельности воспитанников, даёт возможность индивидуального подхода к обучению детей, что соответствует санитарногигиеническим нормам безопасности труда.

Информационная справка

Год обучения	Количество детей/ возраст	Количество занятий в неделю	Количество часов в год	Количество минут на занятии	Количество учебных недель
9 месяцев	12 детей/ 6 год ж.	1	18	25 мин.	36

Работа кружка осуществляется в индивидуальной работе, самостоятельной игровой деятельности.

Списки воспитанников 6 года жизни		
№	Фамилия, имя ребенка.	№ группы
1.	Амириди Алида	№ 16
2.	Бутко Елизавета	№ 16
3.	Ткачук Денис	№ 16
4.	Ишутинова Диана	№ 16
5.	Гаврюшова Анна	№ 16
6.	Буланцов Сергей	№ 16
7.	Абдужалилов Мухаммат	№ 1
8.	Бакулин Владимир	№ 1
9.	Никулин Арсений	№ 1
10.	Божко Елена	№ 1
11.	Валеева Амелина	№1

12.	Ермакова Евгения	№ 1
13.	Амириди Алида	№ 16
14.	Бутко Елизавета	№ 16
15.	Ткачук Денис	№ 16

Дети зачисляются в группы без противопоказании по состоянию здоровья, при наличие медицинской справки.

Возрастные и индивидуальные особенности детей.

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц, взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо.

Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем мышцы взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются.

Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки.

Плавание для детского организма является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

В старшей группе начинается новый этап в обучении: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника.

Желательно чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди и на спине, а также ознакомились с плаванием способом брасс. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность и умение использовать приобретённые навыки. У детей старшей группы идёт совершенствование умений и навыков, приобретенных на занятиях в средней группе. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложно-координационных движений.

В старшей группе продолжается совершенствование скольжения с задержкой дыхания, совершенствование упражнений «Стрела», «Медуза», «Поплавок», «Звезда», знакомство со спортивными видами плавания.

Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На

каждом занятии прорабатываются все плавательные движения, которые разучивались в средней группе.

Последовательность выполнения упражнений для обучения плаванию сохраняется в работе с детьми всех возрастных групп. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных к плаванию движений. Переход к упражнениям, помогающим овладеть техникой плавания кролем на груди и на спине можно начинать раньше.

1.2. Планируемые результаты освоения плавательных способностей.

Дети должны знать:
- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

Дети должны иметь представление:
- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);
- об оздоровительном и прикладном значении плавания;
- о водных видах спорта.

Дети должны уметь:
- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- всплывать и лежать на воде;
- уметь скользить на груди и на спине с помощью движений ног и без;
- выполнять движения ногами при плавании с доской в руках на груди и на спине.
- правильно сочетать плавание на груди с доской в руках с дыханием;
- выполнять движение рук, как при плавании кролем на суше и в воде, стоя на месте, а также с продвижением вперед мелкими шагами;
- регулярно чередовать вдох с выдохом в воду, уметь поворачивать голову в сторону для правильного вдоха и выдоха в скольжении с помощью движения ног.
- согласовывать ритмичный вдох и выдох с движениями рук и ног при плавании облегченным способом «кроль на груди».
- плавать на спине, сочетая полную координацию движений с дыханием, преодолевая все большее расстояние.
- соблюдать правила личной гигиены.

Критерии оценки детей

<u>Задачи</u> мониторинга плавательных умений и навыков:

1. Проанализировать качество усвоения плавательных навыков и умений детьми;
2. Выработать оптимальную нагрузку, подобрать игры и игровые упражнения, с учетом уровня овладения определенными плавательными умениями и навыками
3. Выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений;
4. Обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или коррекции.

С целью определения уровня умений детей и оценки их навыков, разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями, в которой фиксируются результаты обследования. Диагностика проводится два раза в год: октябрь, май, в которой чётко определяются уровни развития ребёнка: высокий, средний, низкий.

Фундаментальной основой для создания сиситемы мониторинга плавательных способностей детей стали:

- Т.И. Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина, «Обучение плаванию в детском саду», М. «Просвещение», 1991;
- Е.К. Воронина, «Программа обучения плаванию в детском саду», Санкт-Петербург «Детство- Пресс», 2003;
- Т.А. Протченко, Ю. А. Семенова «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников», М. «Айрис Пресс», 2003.
- Н.Ж. Булгакова, «Плавание», М. «Физкультура и спорт», 1999.

Разработанная система мониторинга позволяет подойти к оценке качества плавательных умений дифференцированно. Для детей, имеющих группу здоровья ниже 3, в данном случае от количественных параметров следует отказаться с медицинской точки зрения, а учитывать только качественные показатели.

Критерии оценки группы общеразвивающей направленности воспитанников 6 года жизни

<u>Задание №1 Вдох и выдох в воду.</u>

«У кого больше пузырей»

Методика оценки: И.П.: стоя в воде, руки на поясе. Сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Секундомером фиксируется длительность первого по счету выдоха с момента появления пузырьков в воде до окончания выдоха – исчезновения пузырьков. Также отмечается количество выдохов.

Высокий уровень. Ребенок уверенно выполняет глубокий вдох, задерживает дыхание, приседает и погружая голову в воду активно делает продолжительный непрерывный выдох через рот и нос. Заканчивает выдох при подъеме из воды.

Средний уровень. Ребенок допускает одну или две ошибки при выполнении вдоха или выдоха в воду.

Ошибки:

- Выполняет глубокий вдох, надувает щеки, но не достаточно хорошо задерживает дыхание, выдыхая через нос.
- Выдох в воду непродолжительный или прерывистый.
- Заканчивает выдох не у поверхности воды.
- Выполняет неполный выдох в воду.
- Открывает рот в воде после выдоха.

Низкий уровень. Ребенок затрудняется или не выполняет вдох и выдох в воду.

Ошибки:

- Выполняет неглубокий вдох.
- Не задерживает дыхание.
- Выдох в воду непродолжительный или прерывистый.
- Заканчивает выдох не у поверхности воды.
- Выполняет неполный выдох в воду.
- Открывает рот в воде после выдоха.
- Делает вдох в воде.
- Не погружает голову в воду.

<u>Задание №2. Погружение в воду с головой и открывание глаз.</u>

«Искатели жемчуга»

Методика оценки: И.п.: Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, присесть, погрузив голову в воду, открыть глаза и в течение нескольких секунд находится под водой (5-10 секунд) собирая игрушки или разглядывая предметы. После чего встать и выполнить выдох.

Высокий уровень. Ребенок уверенно делает глубокий вдох, задерживает дыхание, приседает, погрузив голову в воду, открывает глаза и в течение нескольких секунд находится под водой (5-10 секунд) собирая игрушки или разглядывая предметы. После чего встает и выполняет выдох.

Средний уровень. Ребенок допускает одну или две ошибки в выполнении погружения в воду или открывании глаз.

Ошибки:

- Наклоняется, а не приседает.
- Приседая, не в должной мере сгибает ноги, голова при этом не полностью погружается в воду.
- После погружения встает через 1-3 секунды.

- Открывает рот, но не выполняет вдоха.
- Выполняет вдох, надувает щеки, но не задерживает дыхание, выдыхая через нос.Не открывает глаза в воде.
- Открывает рот в воде.

Низкий уровень. Ребенок затрудняется или допускает большое количество ошибок в выполнении погружения в водуи открывании глаз.

Задание №3. Всплывание и лежание на воде.
«Звездочка»

Методика оценки: И.п. стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, лечь на грудь, лицо опустить в воду. Регистрация времени начинается в момент принятия ребенком горизонтального положения и прекращается в момент опускания ног.

Высокий уровень – Ребенок уверенно выполняет задание из исходного положения: стоя, ноги врозь, руки в стороны – вверх. Делает вдох, задерживает дыхание, ложится на грудь, лицо опускает в воду. Подбородок прижат к груди. Принимает горизонтальное положение тела; руки и ноги вытянуты.

Средний уровень – Ребенок допускает одну или две ошибки в выполнении всплывания и лежания.

Ошибки:
- Подбородок лежит на поверхности воды;
- Тело прогибается в позвоночнике.
- Руки согнуты в локтях, ноги в коленях.
- Плечи над поверхностью воды.
- Ноги касаются дна.

Низкий уровень – Ребенок затрудняется или допускает большое количество ошибок в выполнении всплывания и лежания.

Задание №4. Скольжение на груди и на спине с доской.
Скольжение на груди с доской. («Стрелочка на груди»)

Методика оценки: И.п.: стоя спиной к борту бассейна, в руках доска, руки вытянуты вверх, голова находится между руками, правая (левая) нога согнута в колене и упирается о стенку бортика. Сделать вдох, задержать дыхание, наклониться вперед и выполнить толчок обеими ногами от борта. Скольжение выполняется до полной остановки.

Высокий уровень. Ребенок уверенно выполняет скольжение на груди с доской. Принимает правильное исходное положение, делает вдох, задерживает дыхание, сгибает туловище, одновременно кладет руки и голову на поверхность воды и, отталкиваясь согнутой ногой, скользит как можно дальше. Во время скольжения руки и ноги держит напряженными, и тянется вперед по направлению движения. Голова неподвижна. Лицо в воде.
Средний уровень. Ребенок допускает одну или две ошибки в выполнении скольжения на груди.
Ошибки:

- В момент отталкивания поднимает голову над поверхностью воды.
- Напрягает руки или сгибает их в локтях.
- Разводит ноги в стороны в момент отталкивания или скольжения.
- Слабо отталкивается от бортика, при скольжении выполняет какие либо движения руками или ногами.
- Поворачивает туловище с боку на бок.
- Поднимает голову.
- Открывает рот для вдоха в воде.
- Выполняет неглубокий вдох.
- Не задерживает дыхание.

Низкий уровень. Ребенок затрудняется или допускает большое количество ошибок в выполнении скольжения на груди.
Скольжение на спине с доской. («Стрелочка на спине»)
Методика оценки: И.п.: стоя лицом к борту, в руках доска, руки вытянуты вверх. Сделать вдох, задержать дыхание, немного присесть и, слегка оттолкнуться обеими ногами от борта, лечь на воду и скользить по ее поверхности на спине.
Высокий уровень. Ребенок уверенно принимает правильное исходное положение, делает вдох, задерживает дыхание, руки, голову и туловище одновременно кладет на поверхность воды и, оттолкнувшись согнутой ногой от бортика скользит по поверхности воды. Руки прямые за головой, голова лежит на воде. Руки, лицо, живот у поверхности воды. Ноги прямые, сомкнуты. Выдох носом. Скользить с открытыми глазами.
Средний уровень. Ребенок допускает одну или две ошибки в выполнении скольжения на спине с движениями ног.
Ошибки:

- Отталкивается раньше, чем руки и туловище коснулись воды.
- Сгибает руки и ноги в момент скольжения, опускает голову ниже рук.
- Прижимает подбородок к груди.
- Разводит ноги в стороны в момент скольжения.

- Сгибает туловище, опускает живот ниже поверхности воды.
- Прогибается так, что лицо погружается в воду.
- Закрывает глаза в момент скольжения.
- Поворачивает туловище и голову в стороны.
- Плывет с открытым ртом.
- Сгибает ноги в коленях. Поднимают их над водой.
- Выполняет какие либо движения ногами.
- Глубоко опускают ноги.

Низкий уровень. Ребенок затрудняется или допускает большое количество ошибок в выполнении скольжения на спине.

Задание №5. Произвольное плавание.

Высокий уровень. Ребенок уверенно скользит на груди или спине с работой ног как при плавании кролем.

Средний уровень. Ребенок допускает одну или две ошибки в выполнении движений.

Ошибки:

- В момент отталкивания поднимает голову над поверхностью воды.
- Разводит руки в стороны в момент отталкивания.
- Слабо отталкивается от бортика, при скольжении выполняет какие либо движения руками.
- Поднимает ноги над поверхностью воды, образуя много брызг.
- Чрезмерно сгибает ноги.
- Движения ног медленные, чрезмерная амплитуда движений.
- Поворачивает туловище с боку на бок.

Низкий уровень. Ребенок затрудняется, допускает много ошибок или не может плавать без поддерживающий средств.

Задание №6. Участие в играх на воде.

Высокий уровень. Ребенок адекватно оценивает свои чувства и свои возможности. Проявляет инициативу в ходе игры. Умеет взаимодействовать с партнером. Проявляет активность в подвижных играх, сюжетных и др. играх**.**

Средний уровень. Ребенок проявляет интерес к подвижным играм, но недостаточно инициативен и активен в ходе игры. Не достаточно хорошо может взаимодействовать с партнером и оценивать свои возможности и чувства.

Низкий уровень. Ребенок малоактивен, нерешителен и проявляет не адекватное поведение в играх.

Показатели по плаванию у детей 6 лет, посещающих кружок «Русалочка»

№	Ф.И. ребенка	**Задание №1 Вдох и выдох в воду.**		**Задание №2. Погружение в воду с головой и открывание глаз.**		**Задание №3. Всплывание и лежание на воде.**		**Задание №4. Скольжение на груди и на спине с доской. Скольжение на груди с доской.**		**Задание №5. Произвольное плавание.**		**Задание №6. Участие в играх на воде.**		**Итого**
		октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май	октябрь	май	

Выводы:_____

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание рабочей программы

1-й модуль: Формировать у детей интерес к движениям в воде, выполнять упражнения и действия в воде по показу.

2-й модуль: Учить детей держаться на воде самостоятельно, выполняя некоторые упражнения (всплывание, лежание, скольжение, передвижение).

3-й модуль: Учить плавать способом «кроль на груди» и «кроль на спине» с опорой в руках.

4-й модуль: Продолжать учить детей плавать: выполнять гребковые движения руками в сочетании с дыханием и движением ног,

плавать в ластах;

5-й модуль: Учить детей плавать способом «брасс».

1- 6-й модуль: Учить детей элементам прикладного плавания.

Каждый из модулей сопровождается теоретическими сведениями, аквааэробикой, подвижными играми, занятиями по «сухому плаванию», эстафетами, развлечениями или праздниками. Освоение образовательного курса заканчивается развлечением на воде с демонстрацией достижений.

Содержание:

- ❖ Применение информационно-технических технологий (презентации).
- ❖ Беседы с детьми:
  - о пользе плавания
  - правила посещения бассейна
  - о здоровье
  - культурно-гигиенические навыки
  - о технике плавания способом кроль на груди и спине (их сходство, различия, особенности дыхания).
- ❖ Просмотр картин, диафильмов и их обсуждение.
- ❖ Совместное обсуждение с детьми примеров, показывающих оздоровительное значение.

Упражнение для освоения с водой и ознакомление со свойствами воды.

Спуск в воду с последующим погружением

Уходя под воду с головой, открывать глаза, разглядывать предмет под водой

Передвижение в воде шагом:

- ❖ Перекатом с пятки на носок
- ❖ В полуприседе
- ❖ Спиной вперед
- ❖ На внешних сводах стоп
- ❖ С поворотами
- ❖ С задержкой на носке (петушиный шаг)
- ❖ Приставной шаг с приседанием
- ❖ Шаг продольной и поперечной «Змейкой»

Передвижение в воде бегом:

- ❖ Бег в разных направлениях
- ❖ В медленном темпе без помощи рук и помогая себе руками, выполняя гребковые движения рук
- ❖ Спиной вперед

- Галопом правым и левым боком
- «Змейкой»
- Со сменой ведущего
- По диагонали

Передвижение прыжками:

- На одной ноге
- С поворотом кругом
- Прыжки вверх из воды, чтобы достать предмет

Погружения в воду:

- С головой (задержка дыхания на 2,4,6,8,16,20 счета)
- Собирать предметы, разбросанные по дну бассейна «Водолазы»
- Ныряние

Всплывание и лежание на воде

- Сделать «поплавок», всплыть на поверхность воды, развести руки и ноги в стороны (напряженные), сделать «звезду», лежать на поверхности воды, совершая постепенный выдох. Затем встать, снова повторить упражнение.

Упражнения для овладения плаванием способом кроль.

Скольжение на груди:

- Скольжение на груди без и с работой ног
- С опорой на поручень, плавательную доску и без опоры
- С поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания
- Стоя наклониться вперед, опереться левой (правой) рукой о колено, правую (левую) руку вытянуть вперед (смотреть спереди вниз). Выполнять правой (левой) рукой движения как при плавании кролем на груди.
- Стоя, ноги врозь, наклонившись вперед, левая (правая) рука вытянута вперед, правая (левая) отведена назад (смотреть вперед вниз). Выполнять движения как при плавании кролем на груди.
- Встать, ноги на ширине плеч, руками опереться в колени, лицо (щекой) положить на воду. Чередовать вдохи и выдохи в воду с поворотом головы (открыть рот, сделать вдох, повернуть голову, опустить лицо в воду, сделать выдох, 10-12 раз).
- Имитация движений ногами в ходьбе по дну в сочетании с движениями одной и двумя руками, как при плавании

кролем на груди и спине.

Скольжение на спине:

- С опорой на плавательную доску
- С поддержкой головы обручем и без опоры
- Лежать на спине руки вдоль туловища
- Скользить на спине, отталкиваясь от бортика
- Скользить с работой ног
- Скользить, сочетая движения рук вдоль туловища и ног

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы

Форма организации детей	**Групповая и индивидуальная**			
Наглядные методы	**Практические методы**	**Словесные методы**	**Стимулирующие методы**	**Игровые**
- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); - наглядно-слуховые приемы (музыка, песни, сигналы); - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).	- повторение упражнений без изменения и с изменениями; - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме; - имитационные упражнения.	- объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - образный сюжетный рассказ, - беседа; - словесная инструкция; - вопросы к детям.	- похвала; - поощрение.	- подвижные и Малоподвижные игры; - игровые упражнения.

Условия проведения сюжетно – игровых занятий

1. проведение сюжетно – игровых занятий во избежание дублирования одного и того же программного материала;
2. создание психологически комфортной обстановки на занятии (тон, предвосхищающая оценка, размещение материала, использование в нужном количестве демонстрационного материала, использование музыкального сопровождения)
3. четкое соблюдение возрастных, индивидуальных и психологических особенностей детей группы;
4. направление практического процесса на развитие основных качеств личности: компетентностей: интеллектуальной, коммуникативной, социальной и физической; на развитие самостоятельности и ответственности, инициативности, эмоциональности, самооценки, и, конечно, произвольности поведения;
5. организация воспитательно-образовательного процесса на основе педагогики сотрудничества, что способствует эмоциональному, психологическому сближению детей и взрослых;
6. использование здоровьесберегающих технологий и комплекса психогигиенических мероприятий: дыхательные упражнения, пальчиковые гимнастики, босохождение, воздушное закаливание, душирование, хождение по корригирующим дорожкам, ОРУ с элементами корригирующей гимнастики, релаксация, музыкатерапия.
7. осуществление личностно-ориентированного подхода к обучению, который включает в себя следующие принципы:

принцип самоактуальности - любой ребёнок принимается таким, каков он есть; *принцип индивидуальности* - развитие индивидуальности в соответствии со способностями ребёнка, его психофизическим развитием; *принцип выбора* - предоставлять свободу выбора предметов и деятельности каждому ребёнку;

принцип творчества и успеха - включать в образовательный процесс задания продуктивного, творческого характера, повышать самооценку;

принцип веры, доверия и поддержки - доверять детям, использовать предвосхищающую оценку для малоактивных и тревожных детей.

2.3. Взаимодействие с педагогическим коллективом и родителями

Сентябрь	
Работа с воспитателями	Памятки для педагогов по безопасности поведения детей на воде Консультация «Дыхательная гимнастика как одно из важнейших средств при обучении детей плаванию»

Работа с родителями	Консультация «Обучение плаванию в детском саду»
Октябрь	
Работа с воспитателями	Памятка «Правила безопасности на занятиях плаванию» Выступление на педагогическом совете, темы выступления: «Игры, которые лечат», «Игры на воде»
Работа с родителями	Оформление стенда «Воспитание здорового образа жизни в семье» Консультация «Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»
Ноябрь	
Работа с воспитателями	Игротренинг «Здоровьесберегающие технологии в работе с дошкольниками» Консультация «Взаимодействие детского сада в оздоровлении детей в процессе обучения плаванию»;
Работа с родителями	Буклет «Помогите ребенку укрепить свое здоровье» Консультация «Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»
Декабрь	
Работа с воспитателями	Папка- передвижка «Плавание - как эффективное средство закаливания»
Работа с родителями	Оформление стенда «В детском саду хорошо, а в бассейне лучше» Консультация «За здоровьем - босиком!»
Январь	
Работа с воспитателями	Буклет «Дыхательная гимнастика - как одно из важнейших средств при обучении детей плаванию»
Работа с родителями	Папка-передвижка «Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях по плаванию» Консультация «В здоровом теле-здоровый дух»
Февраль	
Работа с воспитателями	Методические рекомендации «Формы и методы работы по физическому воспитанию» Консультация: «Влияние занятий плаванием на организм человека

Работа с родителями	Буклет «Предупреждение боязни воды»
Март	
Работа с воспитателями	Презентация «Будь готов спасти человека» Консультация «Помогите ребенку стать сильным и здоровым»
Работа с родителями	Мини-лекция «Как научить ребенка плавать»
Апрель	
Работа с воспитателями	Устный журнал «Использование сюжетно – игровых занятия при обучению детей плаванию»
Работа с родителями	Консультация «Игры на воде и у воды»
Май	
Работа с воспитателями	Доклад (на совете педагогов) «Итоги работы»
Работа с родителями	День открытых дверей «В гостях у Царя Нептуна»

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Режим дня.

Обучение плаванию проходит в подгрупповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Численность подгруппы – 6 воспитанников. При организации работы секции учитывается время приема пищи воспитанниками. Образовательная деятельность проходит не ранее, чем через 40 минут после приема пищи. Длительность нахождения в бассейне составляет – 25 минут.

3.2. Перспективное планирование работы педагога.

Месяц	Основное содержание работы

Сентябрь	Закреплять правила поведения в бассейне: в раздевалке, душевой, в бассейне. Приучать бережно относиться к инвентарю. Совершенствовать передвижения по дну бассейна. Выявить плавательные способности: вдох и выдох в воду, погружение в воду с головой на задержку дыхания, скольжение на груди и на спине, всплывание и лежание на воде, произвольное плавание.
Октябрь	Совершенствовать различные виды передвижений в воде. Совершенствовать навыки вдохов и выдохов вдоху и выдоху в воду. Закрепить навыки самостоятельного лежания и всплывания на воде и открывания глаз. Способствовать привитию навыков личной гигиены
Ноябрь	Формировать способности движения ногами по типу кроля на суше и в воде. Совершенствовать навыки вдохов и выдохов в воду. Формировать навыки скольжения на груди и на спине. Закрепить навыки самостоятельного лежания и всплывания на воде. Способствовать гармоническому развитию тела.
Декабрь	Продолжать формировать способности скольжения на груди и на спине с работой ног кролем. Закрепить навыки самостоятельного лежания и всплывания на воде на груди и на спине. Упражнять в скольжении на груди с работой ног кролем. Способствовать развитию гибкости и формированию правильной осанки.
Январь	Формировать координационные возможности в воде: движения рук как при плавании кролем на груди. Закрепить навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду. Совершенствовать в скольжении на груди без опоры с работой ног кролем. Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений.
Февраль	Совершенствовать различные виды передвижения в воде и ориентирование под водой. Закрепить координационные возможности в воде: движения рук как при плавании кролем на груди. Продолжать закреплять навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду. Совершенствовать в скольжении на груди без опоры с работой ног кролем. Воспитывать положительные морально – волевые качества.

Март	Формировать координационные возможности в воде: движения рук как при плавании кролем на груди. Закрепить навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду. Совершенствовать в скольжении на груди без опоры с работой ног кролем. Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений.
Апрель	Формировать координационные возможности в воде: движения рук как при плавании кролем на груди. Закрепить навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду. Совершенствовать в скольжении на груди без опоры с работой ног кролем. Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений.
Май	Формировать координационные возможности в воде: движения рук как при плавании кролем на груди. Закрепить навыки скольжения на груди с сочетанием вдоха и выдоха в воду. Совершенствовать в скольжении на груди без опоры с работой ног кролем. Способствовать воспитанию устойчивого интереса к процессу выполнения плавательных движений.

Перспективное планирование

Учебный материал	октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Опускание лица в воду.	+	+	+	+	+	+									+	+			+	+			+	+	+	+					+	
Выдохи в воду.	+	+	+	+	+	+			+	+		+	+		+	+			+	+			+	+	+	+					+	
Выдохи с поворотом головы.													+	+											+	+	+	+				
Выдохи на мелкие предметы.			+	+	+	+													+	+			+		+		+					
Выдох подряд (2-3 раза)												+			+		+	+			+	+		+				+	+	+	+	
Приседания в воде	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																						

Передвижения по дну бассейна шагом (в воде)	+	+	+	+																												
Передвижения по дну бассейна бегом (в воде)	+	+	+	+											+	+	+	+														
Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде)	+	+	+	+																												
Движения ног лежа на спине (на суше)																			+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Движения ног лежа на спине (в воде)																			+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Погружение в воду до подбородка.	+	+	+	+																												
Погружение в воду до носа.	+	+	+	+																												
Погружение в воду с головой.					+	+	+	+	+	+	+	+													+	+						
Погружение в воду за предметом								+	+	+	+																+	+	+	+	+	
Погружение в воду с предметом.					+	+	+	+	+			+	+					+	+													
Погружение с открытыми глазами.				+	+	+	+													+	+											

Подпрыгнуть и погрузиться с головой.								+	+	+	+											+	+									
Разнообразные движения руками в воде.																		+	+	+	+											
Ходьба с выполнением гребковых движений рук (лодочка).																						+	+	+	+							
Окунаться приседая	+	+	+	+																												
Движения ногами кролем в упоре спереди на руки.						+	+	+	+	+	+	+					+	+														
Скольжение на груди .														+	+	+	+	+	+	+	+	+										
Скольжение на спине.																			+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Скольжение в сочетании с движениями рук																									+	+	+	+	+	+	+	+
Лежание на груди «звездочка», «стрелка», «медуза»																+	+	+	+	+	+	+	+	+						+	+	+
Лежание на спине «звездочка»																												+	+	+	+	+
Движения ног с																															+	+
дыханием.																																

Движения ног с поворотом головы.																										+	+	+	+	+		
Движения ног сидя в воде.				+	+	+	+																									
Подпрыгнуть и погрузиться с головой.								+	+	+	+											+	+									
Передвижение по дну разл. способами в сочетании с движениями рук																									+	+	+	+	+	+	+	+
Игры в воде:																																
«Догоните меня»	+	+							+	+																						
«Хоровод»			+	+	+										+	+				+	+											
«Море волнуется»						+	+	+												+	+											
«Рыбак и рыбки»											+	+																				
«Пузыри – кто больше»													+	+																		
«Переправа»	+				+	+									+	+											+	+	+	+		
«Найди себе пару»					+	+											+	+														
«Караси и щука»																			+	+												
«Цапля и лягушки»			+							+	+	+									+	+	+									
«Найди свой домик»				+																				+	+							
«Кораблики»							+																			+	+	+				
«Рыбки резвятся»									+																				+	+		
«Медвежонок Умка и										+	+	+	+	+	+																+	+
рыбки»																																
«Пузырь»																	+	+	+													

«Принеси мяч»																																
«Мячики»																						+	+									
«Смелые ребята»			+	+			+	+	+																							
«Сердится рыбка»																										+	+					
«Жучок - паучок»														+	+																	
Эстафеты																				+	+								+	+	+	+
Игровые упражнения:																																
«Бегемотики»	+	+									+	+															+	+				
«Уточки ныряют»			+	+																				+	+							
«Крокодилы»			+	+									+			+											+	+				
«Цапли»					+	+			+	+					+			+			+	+	+									
«Водолазы»							+	+						+							+	+	+									

3.3. Традиционные праздники, развлечения, мероприятия.

Игровой компонент – неотъемлемая часть обучения воспитанников. На протяжении всего периода обучения для воспитанников проводятся тематические мероприятия , включающие в себя игры, развлечения.

Наименование мероприятия	Сроки проведения
Сюжетно-игровое занятие «В гостях у Золотой Рыбки»»	Октябрь
Командная игра «Водное путешествие»	Декабрь
Сюжетно-игровое занятие «Сказочное озеро»	Январь
Эстафеты на воде «Защитники Отечества»	Февраль
Игры на воде	Апрель
Праздник на воде «В гостях у Царя Нептуна»	Май

3.4. Материально-техническое обеспечение программы.

№	Наименование	Количество
1.	Плавательные доски большие	12
2.	Плавательные доски средние	12
3.	Плавающие игрушки, предметы разных форм и размеров	50
4.	Тонущие предметы разных форм и размеров	50
5.	Надувные круги разных размеров	12
6.	Надувные нарукавники	6
7.	Поролоновые палки (нудолсы)	12
8.	Мячи разных размеров	25
9.	Обручи	12
10.	Массажные коврики	20
11.	Корригирующие дорожки	7
12.	Свисток	2
13.	Плавательные шапочки	12
14.	Массажоры для ног	8
15.	Теннисные шарики	20
16.	Тонущие обручи	7
17.	Тонущие дуги	6
18.	Массажные мячики	40
19.	Дидактический материал (карточки – задания)	20
20.	Термометр для воды	2
21.	Аптечка	1

Список литературы.

1. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина «Обучение плаванию в детском саду», М. «Просвещение», 1991
2. Е.К. Воронина «Программа обучения плаванию в детском саду», Санкт-Петербург «Детство- Пресс», 2003
3. Т.А. Протченко, Ю. А. Семенова «Обучение плаванию дошкольников и младших школьников», М. «Айрис Пресс», 2003
4. Н.Ж. Булгакова «Плавание», М. «Физкультура и спорт», 1999
5. Е.В. Харламов «Дыхательная гимнастика», М.: Ростов на дону – 2004
6. И.В. Дорошенко «Учись плавать», М. «Советский спорт» - 1989г
7. Н.Г. Пищикова «Обучение плаванию детей дошкольного возраста», М. – 2008
8. Н.Ж. Булгакова «Игры у воды, на воде, под водой», М.: «Физкультура и спорт» - 2000
9. В. Велитченко «Как научиться плавать», М.: «ТЕРРА-СПОРТ» - 2000
10. С.А. Лифшиц, Н.А.Шаульская «Праздник Нептуна», М.: «Творческий центр» - 2004
11. В.В. Горбунов «Вода дарит здоровье», М.: «Советский спорт» - 1990
12. Н.Ж. Булгакова «Плавание», М.: «Физкультура и спорт» - 1999
13. С.В. Яблонская, С.А. Циклис «Физкультура и плавание в детском саду», М.: «Творческий центр» - 2008
14. Л.В. Мартынова, Т.Н. Попкова «Игры и развлечения на воде», М.: «Педагогическое общество России» - 2006
15. И.В. Сидорова «Как научить ребенка плавать», М.: «АЙРИС-ПРЕСС» - 2011
16. В.Г. Алямовская «Как воспитывать здорового ребенка», М. – 2007
17. Ю.О. Короб «Учимся плавать», Киев – 1990
18. С.Б. Шарманова «Морское царство», УралГАФК – 1996
19. Т.А. Тарасова «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста», М. - 2006

20. В. Велитченко «Как научиться плавать», М.: «ТЕРРА-СПОРТ» - 2000
21. С.А. Лифшиц, Н.А. Шаульская «Праздник Нептуна», М.: «Творческий центр» - 2004
22. В.В. Горбунов «Вода дарит здоровье», М.: «Советский спорт» - 1990