

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Наименование программы | «Будь здоров, малыш!» |
| 2 | Основание для разработки программы | Обеспечение ребенку гармоничного развития для сохранения и укрепления здоровья |
| 3 | Основные разработчики программы | Староверова Е.В., заместитель заведующего, Пинькова М.В., инструктор по ФИЗО |
| 4 | Основная цель программы | Обучение детей плаванию дошкольников в содействии их оздоровлению, закаливанию, в обеспечении всесторонней физической подготовки |
| 5 | Задачи программы | * Учить детей уверенно и безбоязненно передвигаться в воде под музыку; * Развивать чувство ритма, пластику движений; * Совершенствовать физические качества (силовых, скоростных, гибкость, выносливость и координацию). |
| 6 | Условия достижения цели и задач программы | Оптимизация физической активности и организация оздоровительной работы |
| 7 | Основные направления программы | * развитие физических качеств (силовых, скоростных, гибкости, выносливости и координации); * накопление и обогащение двигательного опыта дошкольников (овладение основными движениями). |
| 8 | Сроки реализации программы | 1 год |
| 9 | Пользователи основных мероприятий программы | Воспитанники ДОУ, педагоги, родители |
| 10 | Ожидаемые результаты | * снижение уровня заболеваемости; * повышение уровня физической готовности; * формирование осознанной потребности в ведение здорового образа жизни. |

**Пояснительная записка**

Образовательная модель МАДОУ ДСКВ «Сказка» рассматривается как образовательная система, направленная на полноценную реализацию базовых потребностей личности – познавательной, эстетической, этической (А. Маслоу, Д.А. Леонтьев). Выделение данных потребностей позволяет изначально и последовательно на протяжении всего дошкольного детства ориентироваться на общечеловеческие ценности. Удовлетворение этих потребностей невозможно без обеспечения условий для сохранения и укрепления здоровья ребенка, что позволяет потребность в физиологическом, психологическом комфорте и безопасности рассматривать на равноправных началах с обозначенным выше.

Данная Программа позволяет осуществить задачи укрепления физического и психического здоровья ребенка, формирование основ безопасного поведения, двигательной и гигиенической культуры. Программа предусматривает просвещение дошкольников, развитие представлений о здоровом образе жизни, важности гигиенической и двигательной культуры, здоровье и средствах его укрепления, функционировании организма и правилах заботы о нем, способах оказания элементарной помощи. Эти сведения становятся важным компонентом личностной культуры социальной защищенности дошкольника.

**Все содержание Программы сконцентрировано на ребенке, создании ему эмоционально-комфортного состояния и благоприятных условий для развития индивидуальности, позитивных личностных качеств. В раздел включено содержание, отражающее рост самосознания ребенка, расширение его представления о себе (особенностях физического облика, здоровья, чертах характера), о своей семье, а также постепенное осознание своих возможностей, достижений, жизненных планов, социальных планов, социальных связей с окружающими людьми. Создание ребенку эмоционально-комфортного состояния задано оптимальной интенсивностью двигательных, физических и психических нагрузок.**

**Программа соответствует принципу развивающего образования, цель которого - развитие ребенка, а также сочетает принципы научной и практической применимости.**

**Планируемые итоговые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования описывает интегрированные качества ребенка, которые он может приобрести в результате освоения Программы. Результатом освоения образовательных областей становится ребенок: физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет, доступные возрасту, гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.**

**Основные методические особенности курса**

1. **Для успешного освоения дошкольниками упражнений и движений в воде используются общепринятые методические приемы:**

* **выполнение упражнений в парах с помощью партнера;**
* **упражнения с поддерживающими средствами;**
* **вариативность при изучении движений;**
* **выполнение движений в соревновательной и игровой формах;**
* **облегчение (усложнение) условий выполнения движений;**
* **выполнение движений с помощью неподвижной опоры.**

1. **Принципы организации работы:**

* **программа предназначена для воспитанников 4-8 лет;**
* **содержание занятий определяется для каждого возраста и включает в себя упражнения и игры, которые подбираются в порядке усложнения**
* **физическая нагрузка на занятиях должна соответствовать возрасту, полу, уровню физического развития ребенка;**
* **занятия должны предусматривать элементы закаливания;**
* **учитываются педагогические принципы (доступность, последовательность от простого к сложному, повышение эффективности воспринимаемого материала через использование сопутствующих воздействий).**

**Структура занятий**

**Дополнительное занятие состоит из трех частей - подготовительной, основной и заключительной. Задача подготовительной части (продолжительностью 5 минут) - подготовить организм ребенка к работе. Основная часть длится 15-25 минут, этого достаточно для решения главных задач. В заключительной части занятия (продолжительностью 3-5 минут) выполняются упражнения на расслабление, дыхание, предлагаются творческие задания.**

**Мониторинг педагогического процесса**

* **определение объекта мониторинга, установление стандарта (норматива) и определение критериев, показателей**
* **сбор информации об объекте мониторинга посредством наблюдения за объектом и условиями его функционирования с применением комплекса методов диагностики**
* **обработка и анализ информации**
* **прогноз развития**

**Организация учебных занятий**

* группы формируются из воспитанников;
* продолжительность обучения составляет 2 года;
* общее количество занятий за учебный год – 30.

**Расписание занятий.**

Еженедельно по 1 занятию в день. Длительность занятий определена в соответствии с нормами СанПин: в группах общеразвивающей направленности 5-6 лет - 25 мин.; в группах общеразвивающей и компенсирующей направленности 6-8 лет – 30 мин.

**Педагогические требования к проведению занятий.**

* Учёт возрастных и физиологических особенностей воспитанников.
* Чередование видов деятельности.
* Выполнение гигиенических требований к помещению и материалам.
* Обеспечение временного режима.

**Работа с родителями.**

* Консультации с родителями по вопросам физического воспитания детей дошкольного возраста.
* Проведение совместных мероприятий, где родители являются активными участниками.

**Тематический план программы**

**Группа детей 5-6 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Кол-во часов** | **Тема** |
|  | | |
| 1 | 1 | Беседа о правилах поведения в бассейне |
| 2 | 1 | Обучение детей уверенно погружаться в воду с головой; |
| 3 | 1 | Упражнять в ходьбе вперед и назад (глубина по грудь), преодолевая сопротивление воды |
| 4 | 1 | Приучение детей самостоятельно погружаться в воду  (упражнять в умении выполнять выдох в воду) |
| 5 | 1 | Формирование умения принимать горизонтальное положение тела в воде |
| 6 | 1 | Обучение детей передвижению и ориентировке под водой |
| 7 | 1 | Обучение детей двигаться в воде прямо, боком |
| 8 | 1 | Знакомство детей с движениями ног в воде |
| 9 | 1 | Обучение детей работать ногами, как при плавании кролем |
| 10 | 1 | Обучение детей выполнять скольжение |
| 11 | 1 | Продолжение обучения скольжению на груди |
| 12 | 1 | Зкрепление умения свободно лежать на воде, всплывать |
| 13 | 1 | Обучение детей всплывать и лежать на спине |
| 14 | 1 | Подготавливание к разучиванию движений руками как при плавании кролем |
| 15 | 1 | Знакомство детей со скольжением на груди с выдохом в воду |
| 16 | 1 | Формирование навыков лежания на спине |
| 17 | 1 | Обучение скольжению на спине |
| 18 | 1 | Ознакомление с движениями ног, лёжа на спине |
| 19 | 1 | Ознакомление с сочетанием вдоха и выдоха в воду в горизонтальном положении |
| 20 | 1 | Показ детям скольжение с доской в руках |
| 21 | 1 | Разучивание движений ногами в скольжении на груди с доской в руках |
| 22 | 1 | Обучение передвижению по дну с выполнением гребков руками |
| 23 | 1 | Обучение согласования движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте |
| 24 | 1 | Обучение плаванию на груди с доской в руках при помощи движений ног |
| 25 | 1 | Ознакомление детей с упражнениями в скольжении на груди с движениями ног, в сочетании с выдохом и вдохом |
| 26 | 1 | Совершенствование умения скользить на спине |
| 27 | 1 | Упражнение в скольжении на спине |
| 28 | 1 | Зкрепление умений свободно лежать на воде, всплывать |
| 29 | 1 | Зкрепление умений свободно передвигаться в воде |
| 30 | 1 | Зкрепление умений свободно скользить по воде |

**Группа детей 6-8 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Кол-во часов** | **Тема** |
|  | | |
| 1 | 1 | Беседа о правилах поведения в бассейне |
| 2 | 1 | Обучение детей уверенно погружаться в воду с головой; |
| 3 | 1 | Приучение детей самостоятельно погружаться в воду  (упражнять в умении выполнять выдох в воду) |
| 4 | 1 | Обучение детей передвижению и ориентировке под водой |
| 5 | 1 | Обучение детей работать ногами, как при плавании кролем |
| 6 | 1 | Продолжение обучения скольжению на груди |
| 7 | 1 | Разучивание движений руками как при плавании кролем |
| 8 | 1 | Обучение скольжению на спине |
| 9 | 1 | Обучение согласования движения ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте |
| 10 | 1 | Обучение детей упражнениям в скольжении на груди с движениями ног, в сочетании с выдохом и вдохом |
| 11 | 1 | Обучение передвижению по дну с выполнением гребков руками |
| 12 | 1 | Совершенствование скольжения на груди и спине по поверхности воды |
| 13 | 1 | Обучение плаванию на груди с доской в руках при помощи движений ног |
| 14 | 1 | Обучение действовать по сигналу преподавателя, согласовывая свои действия с действиями товарищей |
| 15 | 1 | Обучение плавать кролем на груди и на спине с доской в руках |
| 16 | 1 | Учить согласовывать движения рук и дыхания, как при плавании способом кроль |
| 17 | 1 | Совершенствование умения скользить на спине |
| 18 | 1 | Упражнение в скольжении на спине |
| 19 | 1 | Зкрепление умений свободно лежать на воде, всплывать |
| 20 | 1 | Зкрепление умений свободно передвигаться в воде |
| 21 | 1 | Зкрепление умений свободно скользить по воде |
| 22 | 1 | Обучение детей выполнять старт в воду из разных положений |
| 23 | 1 | Обучение выполнения гребковых движений руками попеременно |
| 24 | 1 | Обучение согласовано выполнять движения руками, ногами с дыханием |
| 25 | 1 | Упражнение в прыжках с нырянием |
| 26 | 1 | Совершенствование умения согласовывать движения руками и дыхания при плавании способом кроль на груди |
| 27 | 1 | Обучение плавания способом «кроль», ритмично дыша |
| 28 | 1 | Совершенствование умения правильно выполнять гребковые движения руками |
| 29 | 1 | Совершенствование умения согласовывать движения руками и дыхания при плавании способом кроль на груди |
| 30 | 1 | Плавание «кролем» на спине с полной координацией движений |

**Литература**

1. Плавание от рождения до школы - И.М. Булах

2. Как научить детей плавать - Т.И. Осокина

3. Коррекция нарушений осанки у школьников. Методические рекомендации - Г.А. Халемский

4. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников - Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов

5. Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста - И.А. Большакова

6. Игры и развлечения в воде - Л.В. Мартынова

7. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками - Е.Н. Борисова

8. Научите ребенка плавать - Л.Ф. Еремеева

9. Программа обучения детей плаванию в детском саду - Е.К. Воронова

10. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. Пособие для медработников и воспитателей - М.Н. Кузнецова

11. Физическое воспитание детей дошкольного возраста -Ю.Ф. Лурри

12. Методические рекомендации по организации обучения плаванию детей дошкольного возраста - Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Т.Л. Богина

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