

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида  
«Сказка»**

Программа принята на основании  
решения педагогического совета  
Протокол №1  
от 26.08.2021 года

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МАДОУ ДСКВ «Сказка»

**Тернова  
Ольга**

Подписан: Тернова Ольга  
Владимировна  
DN: C=RU, O=ДСКВ "Сказка",  
CN=Тернова Ольга Владимировна,  
E=skazka.pdo.2020@mail.ru  
Основание: я подтверждаю этот  
документ.  
Местоположение: место подписания  
Дата: 2021.08.27 10:09:07+0500'  
Font: PhalotmPDF, Версия: 10.1.1

**Владимировна**

**О.В.Тернова**

**Приказ от 27.08.2021г.№205-О**

**Дополнительная общеразвивающая программа  
по обучению детей плаванию  
«Будь здоров, малыш!»  
(в том числе адаптированная)**

Покачи  
2021

## 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, Гебекова Гулизар Ильмудиновна, педагог дополнительного образования
4	Основная цель программы	Обучение детей плаванию дошкольников в содействии их оздоровлению, закаливанию, в обеспечении всесторонней физической подготовки
5	Основные задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учить детей уверенно и безбоязненно передвигаться в воде под музыку;</li> <li>- развивать чувство ритма, пластику движений;</li> <li>- совершенствовать физические качества (силовых, скоростных, гибкость, выносливость и координацию);</li> <li>- корректировать нарушения развития воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (общее недоразвитие речи).</li> </ul>
6	Условия достижения цели и задач программы	Оптимизация физической активности и организация оздоровительной работы
7	Основные направления программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие физических качеств (силовых, скоростных, гибкости, выносливости и координации);</li> <li>• накопление и обогащение двигательного опыта дошкольников (овладение основными движениями).</li> </ul>
8	Сроки реализации программы	2 года
9	Пользователи основных мероприятий программы	Воспитанники ДООУ, педагоги, родители
	Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>• снижение уровня заболеваемости;</li> <li>• повышение уровня физической готовности;</li> <li>• формирование осознанной потребности в ведение здорового образа жизни.</li> </ul>

## 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

- 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.
- Принципы организации работы:
  - программа предназначена для воспитанников 5-8 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 – 33.

### **Расписание занятий.**

Еженедельно по 1 занятию в неделю. 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 (в том числе детей ОВЗ) особенностей воспитанников.
- Чередование видов деятельности.
- Выполнение гигиенических требований к помещению и материалам.
- Обеспечение временного режима.

### **Работа с детьми ОВЗ**

Обучение детей плаванию дает дошкольникам неисчерпаемые возможности для гармоничного развития. Плавание способствует формированию у воспитанников физических потребностей необходимых в повседневной жизни и чем раньше ребенок с нарушениями в развитии включится в физкультурно-оздоровительную деятельность, тем быстрее произойдут положительные изменения личности, активнее будут преодолеваются имеющиеся нарушения.

Физкультурно-оздоровительная деятельность способствует общему развитию физических, умственных способностей, психических процессов - мышления, памяти, внимания, слухового восприятия, развития мелкой моторики, двигательной реакции, что очень важно для детей с ОВЗ. Но что самое главное - повышает интерес детей к занятиям физкультурой.

Программа предполагает большую гибкость построения курса с учетом индивидуальных особенностей обучающегося. Спецификой программы является совместное, интегрированное обучение детей с ОВЗ со здоровыми сверстниками дошкольного учреждения.

#### 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	Подготовливание 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
28-29	1	Закрепление умений свободно лежать на воде, всплывать
30-31	2	Закрепление умений свободно передвигаться в воде
32-33	1	Закрепление 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	Закрепление умений свободно лежать на воде, всплывать
20	1	Закрепление умений свободно передвигаться в воде
21	1	Закрепление 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
28-29	1	Совершенствование умения правильно выполнять гребковые движения руками
30-31	1	Совершенствование умения согласовывать движения руками и дыхания при плавании способом кроль на груди
32-33	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.