Комитет образования
администрации Балаковского муниципального района
Саратовской области
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад № 70 «Теремок»
г. Балаково Саратовской области

Рассмотрена на
Педагогическом Совете
№ 4 от «26» 05 2015г

Утверждаю:
Приказ № 105 от 27.05.2015г.
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 70
«Теремок»
_____ Н. Н. Маряничева
«____»_____20_____

Дополнительная общеразвивающая программа (физкультурно-спортивное направление) «Дельфиненок»

Срок реализации: 2 года

Возрастной диапазон освоения программы; 5-7 лет

Автор-составитель:
инструктор по плаванию Шадрина Р. М..

г. Балаково 2015 год

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей в ДОУ **«Программа обучения детей плаванию в детском саду»** имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана на основе «Программы обучения детей плаванию в детском саду» – автор Е.К.Воронова, 2003.

В нашем дошкольном учреждении приоритетным является физкультурно-оздоровительное направление.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка: сердечно-сосудистую систему, органы дыхания, опорно-двигательный аппарат.

Программа обучения детей плаванию нацелена на развитие ребенка через приобщение к здоровому образу жизни, на предупреждение и профилактику заболеваний сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата.

Актуальность: Занятия плаванием благотворно влияют на организм ребенка. Плавание помогает стать здоровым и сильным, ловким и выносливым, а также смелым. Тело ребёнка находиться в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении, всё это отличает плавание от всех физических упражнений и оказывает оздоровительное действие на организм детей дошкольного возраста.

Цель программы:

Обучение детей дошкольного возраста плаванию; закаливание и укрепление детского организма; формирование потребности осознанно заниматься физическими упражнениями; создание основы для разностороннего физического развития.

Для достижения данной цели формулируются следующие ***задачи:***

Оздоровительные:

- охранять и укреплять здоровье ребенка, способствовать его гармоничному психофизическому развитию;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку;
- обеспечить меры по предупреждению и профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательного аппарата;
- повышать работоспособность организма;
- приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Образовательные:

- сформировать двигательные умения и навыки;

- сформировать знания о видах и способах плавания;
- сформировать знания о собственном теле;
- сформировать знания об оздоровительном воздействии плавания на организм, осознанности двигательных действий;
- сформировать навыки личной гигиены;
- развить психофизические качества (сила, ловкость, выносливость, гибкость и др.);
- развить двигательные способности (координация движений, дыхательные функции);
- развить внимание, мышление, память;
- развить пространственные ориентировки;
- освоить спортивную терминологию.

Воспитательные:

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

При обучении плаванию учитываются возраст, состояние здоровья и индивидуальные особенности каждого ребенка. Взаимодействие с детьми в процессе обучения плаванию основывается на *личностно-ориентированном подходе* к каждому ребенку, что означает:

- Убеждение в безграничных возможностях каждого ребенка в самосовершенствовании, опору на сильные стороны личности.
- Познание ребенком себя как человека.
- Предоставление детям возможностей для проявления во всем многообразии индивидуальных качеств в активной творческой деятельности.
- Признание ребенка как равноправного партнера взрослого.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения.

Основными задачами первого года обучения плаванию являются:

- преодоление детьми водобоязни;
- создание эмоционально-комфортной обстановки на занятиях;
- закаливание;
- развитие координации движений;
- предупреждение и профилактика заболеваний.

На занятиях в бассейне идет насыщение содержания игровыми упражнениями, в т.ч. авторскими играми с речевым сопровождением.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы 5-7 лет.

Сроки реализации образовательной программы – 2 лет обучения.

Формы, режим, продолжительность занятий.

В каждой возрастной группе учебный план рассчитан на 36 часов (теория, практика, свободное плавание), занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью:

старший дошкольный возраст (5-6 лет) – 25-30 минут;
старший дошкольный возраст (6-7 лет) – 30-35 минут.

Занятия не проводятся в период перед включением и после отключения отопления.

Занятия проводятся по подгруппам из 8-10 детей, что соответствует требованиям СанПиН.

В целом состав групп остаётся постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- противопоказания по состоянию здоровью

Ведущей формой организации обучения является групповая, подгрупповая, индивидуальная в зависимости от содержания и задач занятия, уровня развития и состояния здоровья детей.

Планируемые результаты и способы определения их результативности.

По окончании первого года обучения ребенок должен уметь:

- спускаться в воду с последующим погружением; уходя под воду с головой, открывать глаза, разглядывать предмет;
- передвигаться в воде шагом: гимнастический шаг, с задержкой на носке, с мешочком на голове, приставными шагами с приседанием, противоходом, продольной и поперечной «змейкой»;
- передвигаться в воде бегом: в разных построениях, челночным бегом, в медленном темпе с помощью и без помощи рук, выполняя гребковые движения, спиной вперед, галопом;

По окончании второго года обучения ребенок должен уметь:

- передвигаться прыжками: с ноги на ногу, выбрасывая ноги вперед, из обруча в обруч;
- погружаться в воду с головой, задерживая дыхание на вдохе; собирать предметы под водой; нырять;
- скользить на животе: на груди без и с работой ног, с круговыми движениями рук, с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры, с поворотом головы для вдоха и с задержкой дыхания;
- скользить на спине: с опорой о плавательную доску, с поддержкой головы и без опоры; отталкиваясь от бортика; с работой ног; сочетая работу рук, ног и дыхания; лежать на спине руки вдоль туловища, руки вверх;

Способами определения результативности реализации данной программы являются организация и проведение диагностики уровня сформированности умений и навыков. Диагностика проводится 2 раза в учебный год – стартовая (сентябрь), итоговая (май). Итоговая диагностика проводится в форме тестирования:

- 5-6 лет – свободное передвижение в воде в нарукавниках, плавание кролем на груди при помощи работы ног (не менее 4 м); скольжение на груди (1,5 м); плавание облегченным кролем (не менее 6-7 м).

- 6-7 лет – передвижение на руках по дну бассейна, опуская лицо в воду в течение 2-3 секунд;

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- проведение внутрисадовых спортивных праздников, соревнований;

Учебный план

(5-6 лет)

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	**Теор.**	**Практ.**
1.	Инструктаж по технике безопасности, диагностика.	3	1	2
2.	Обучение движениям в воде.	2	-	2
3.	Погружение под воду, ныряние.	6	2	4
4.	Плавание на груди и на спине.	6	2	4
5.	Обучение рациональному дыханию.	6	2	4
6.	Обучение технике плавания кролем.	7	2	5
7.	Спортивные игры, праздники на воде.	4	1	3
8.	Диагностика, тестирование.	2	-	2
	Итого:	**36**	**10**	**26**

Содержание программы

5-6 лет

№	Содержание	Игры и упражнения	Всего часов	Теории	Прак-тики
1.	Правила поведения в бассейне, знакомство с новыми атрибутами. Диагностика навыков и умений детей.	Самостоятельные игры с атрибутами	2 1	1 -	1 1
2.	Совершенствовать выполнение упражнений.	«Звездочка», «Поплавок», «Медуза».	2	-	2
3.	Передвижения с выдохом в воду. Продолжать учить погружению под воду с головой с открытыми глазами. Учить делать вдох – выдох с поворотом головы. Учить проплывать бассейн под водой с работой ног (на полном выдохе).	«Тоннель», «Водолазы», «Сколько пальчиков», «Дельфин». Самостоятельные игры с атрибутами «Грот» «Торпеда»	2	-	2
4.	Учить плаванию с доской, работая ногами. Учить плаванию на спине с доской, работая одними ногами.	«Торпеда» «Баржа» «Кто быстрее?»	6	2	4
5.	Учить скольжению с правильным выдохом в воду. Обучать рациональному дыханию при плавании кролем на груди	Самостоятельные игры с атрибутами «Шарики» «Пузыри» «Ветродуй»	6	2	4

	(полный вдох, долгий постепенный выдох).				
6.	Обучать упражнению «Мельница с правильно напряженной ладонью. Продолжать обучать детей гребковым движениям кролем на груди и на спине с опорой на доску и с работой ног. Учить согласованной работе рук и ног при плавании кролем на груди. Учить облегченному плаванию кролем на спине (без выноса рук).	«Мельница» Пальчиковая гимнастика «Лыжники» «Мельница» «Дельфин» «Мельница» «Торпеда» «Медуза» «Винт»	7	2	5
7.	Учить детей игре «Водное поло» (адаптированный по возрасту вариант).	«Водное поло»	4	1	3
8.	Диагностические испытания по освоению программного материала. Облегченный кроль на груди.	Самостоятельные игры с атрибутами	1	-	1
	Всего:		**36**	**10**	**26**

Учебный план

(6-7 лет)

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	**Теор.**	**Практ.**
1.	Инструктаж по технике безопасности. Диагностика.	2	1	1
2.	Ориентация под водой.	5	2	3
3.	Плавание на груди и на спине.	8	2	6
4.	Обучение рациональному дыханию.	6	2	4
5.	Обучение технике плавания кролем.	9	3	6
6.	Спортивные игры, праздники на воде.	4	-	4
7.	Диагностика, тестирование.	2	-	2
	Итого:	**36**	**10**	**26**

Содержание программы

6-7 лет

№	Содержание	Игры и упражнения	Всего часов	Теории	Прак-тики
1.	Инструктаж. Повторение ранее пройденного материала (скольжение, ныряние). Тестирование детей на воде. Облегченный кроль на груди	«Медуза», «Торпеда», «Винт», «Тоннель». Самостоятельные игры с атрибутами	2 1	1	1 1
2.	Различные упражнения на ориентацию под водой.	«Водолазы», «Кто быстрее», «Сколько пальцев», «Найди зайку».	5	2	3
3.	Продолжать обучение выдоху с поворотом головы (у бортика и в скольжении) Продолжать обучение облегченному плаванию на спине (без выноса рук). Учить работать ногами при плавании кролем на груди (без доски, руки вытянуты вперед) Тренировать в плавании с доской на груди и на спине с работой ног 5 метров). Развивать силу, выносливость. Закреплять умение дрейфовать на спине.	Самостоятельные игры с атрибутами «Торпеда» «Лодочка» «Торпеда» «Тоннель» «Баржа» «Кто быстрее?» «Медуза», «Звездочка».	8	2	6
4.	Продолжать обучать детей работе рук кролем на груди, согласовывая с дыханием (с доской в	«Мельница» «Поплавок» «Шарики»	6	2	4

	движении, стоя на месте).				
5.	Учить согласованному движению рук и ног с дыханием при плавании кролем в полной координации. Закреплять навыки по координации движений при плавании кролем на груди.	Самостоятельные игры с атрибутами Пальчиковая гимнастика «Морской бой»	9	3	6
6.	Учить детей командным играм. Провести праздники на воде на закрепление плавательных навыков.	«Водное поло», «Морской бой» «Веселый водяной» «Мойдодыр»	4		4
7.	Диагностические испытания по освоению программного материала. Плавание облегченным кролем (8-10 м)	Самостоятельные игры с атрибутами	1		1
	Всего:		**36**	**10**	**26**

Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование	Количество
1	Дорожка пенопластовая длиной 8 м	1
2	Дорожка для профилактики плоскостопия из 4 ковриков с шипами (обща длина – 1,2 м)	1
3	Плавательные доски разных размеров	18
4	Игрушки и предметы плавающие различных форм и размеров	25
5	Игрушки и предметы тонущие различных форм и размеров	30
6	Коврик резиновый	13
7	Нарукавники разных размеров	12 пар
8	Палки поролоновые	4
9	Надувные круги разных размеров	6
10	Мячи резиновые разных размеров	6
11	Обручи плавающие (горизонтальные)	6
12	Лента с флажками навесная (для разделения)	1
13	Очки для плавания	5
14	Судейский свисток	2
15	Секундомер	1
16	Часы-секундомер на стене	1
17	Термометр комнатный	2
18	Термометр для воды	2

- Схемы обучения плаванию – 50 шт.
- Плакаты – 3 шт.
- Картотека игр, способствующих:
  - ознакомлению со свойствами воды;
  - выработке навыка лежания на воде;
  - выработке навыка скольжения;
  - закреплению плавательных движений;
  - овладению простейшими прыжками

- Картотека игр, обучающих:
  - дыханию;
  - погружению и всплытию.
- Картотек различных гимнастик (дыхательная, пальчиковая и др.)

Список методической литературы.

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.
2. Осокина Т.И. и др. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.
3. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. – М.: Просвещение, 1985.
4. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. – М.: «Скрипторий 2003», 2008.
5. Егоров Б.Б. и др. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн-фитобар-сауна. – М.: «Гном и Д», 2004.
6. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. – ТЦ Сфера, 2008.
7. В.С.Васильев. Обучение детей плаванию. - М.: «Физкультура и спорт»,1998
8. Фирсов З.П. Плаванье для всех. М.: «Физкультура и спорт», 1983.