Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

 детский сад комбинированного вида

 «Радуга»

Протокол №\_\_ УТВЕРЖДАЮ:

Педагогического совета Заведующий МАДОУ д/с «Радуга»

от «\_\_»\_\_\_20\_\_\_года \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Харитонова Н.И

 Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_20\_\_года

 ***Дополнительная общеобразовательная программа***

**«Обучение детей плаванию в детском саду»**

Направление: физкультурно-оздоровительное

 Вид программы: адаптированная

 Возраст детей: 4-7 лет

 Срок реализации: 3 года.

Инструктор-методист: Киселёва Н.О.

 Г.Советский

**Пояснительная записка**

Здоровые дети – это основа жизни нации. Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно является физическая культура. Правильная организация занятий физической культурой способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Данная адаптированная программа составлена на основе программы Т.И Осокиной « Обучение детей плаванию в детском саду».

В нашем детском саду, на занятиях плаванием, физкультурно - оздоровительная **направленность** является приоритетной; поэтому, главная задача в ДОУ – обеспечение полноценного физического развития детей.

**Новизна программы:** Апробируя программу на первоначальном этапе реализации , мы выявили, что дети быстрее адаптируются к водной среде, когда обучение начинается с погружения под воду (доставание предметов со дна), а не с дыхательных упражнений как предложено в программе у Осокиной Т.И.

Формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно – правовых документов: Законами РФ «Об образовании», Указом Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка», «Федеральные государственные требования» и др.

**Актуальность**

Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным , ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают, своеобразный массажный эффект.

Педагогический процесс, направленный на физкультурное образование дошкольников, проживающих в жестких климатогеографических условиях приравненных к районам Крайнего Севера, имеет свои региональные особенности. Крайний Север с его многообразием экстремальных факторов, таких как: природно-климатические, социальные условия, ультрафиолетовое «голодание», изменяющиеся биологические ритмы предъявляет организму человека высокие требования.

Следствием резкого изменения природно – климатических условий являются неблагоприятные изменения в функционировании, прежде всего, центральной нервной системы,а затем всех систем организма.
Заболевания, связанные с длительным проживанием человека на севере, являются отражением эффекта накопления воздействия экологических условий на организм. Функционирование детского организма осложняется авитаминозами, особенно отчетливо, проявляющимися в весеннее время. Низкие температуры воздуха ограничивают возможность двигательной деятельности, столь необходимой для нормального функционирования и развития детского организма. Кроме того, в районах Севера наблюдается сезонная неравномерность поступления ультрафиолетовой энергии в солнечном спектре. С учетом вышеуказанных климатических особенностей в  дошкольном учреждении был разработан прежде всего гибкий режим дня. Во все части, которого интегрирована физкультурно-оздоровительная работа. Дополнительно к физкультурным занятиям в нашем саду включаются занятия по плаванию, которые способствуют оздоровлению, укреплению организма, физическому развитию и закаливанию детей.

**Педагогическая целесообразность** обусловлена тем, что предложенные в программе формы и методы организации занятий способствуют разностороннему физическому развитию.

**Целью программы является*:*** укрепление и оздоровление воспитанников для разностороннего физического развития, через обучение детей плаванию.

**В соответствии с целью были определены следующие задачи**

***Оздоровительные задачи:***

1. Укрепить здоровье ребенка.

2. Совершенствовать опорно – двигательный аппарат.

3. Формировать правильную осанку.

4. Повышать работоспособность организма, приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

***Образовательные задачи:***

1. Формировать двигательные умения и навыки.
2. Формировать знание о видах и способах плавания и собственном теле.

 ***Воспитательные задачи:***

1. Воспитывать двигательную культуру.
2. Воспитывать нравственно волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе.
3. Воспитывать заботу о своем здоровье.

Данная программа входит в варьеативную часть, формируемую образовательным учреждением. Она предусмотрена для воспитанников средних, старших и подготовительных групп . Цикл занятий включает в себя: для среднего возраста 32 занятия в год, (1 раз в неделю). Для старшего возраста 64 занятия в год (2 раза в неделю) и 64 занятия в год (2 раза в неделю) для подготовительной группы.

Продолжительность каждого занятия в средней группе составляет 15-20 минут, в старшей группе 20-25 минут, в подготовительной группе 25-30 минут.

Нагрузка варьируется в зависимости от возраста детей, их физического развития и усвоения ими пройденного материала.

 **Принципы обучения:**

1. СИСТЕМАТИЧНОСТЬ. Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе. Следует учитывать, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.
2. ДОСТУПНОСТЬ. Объяснение и показ упражнений инструктором по плаванию, их выполнение и физическая нагрузка должны быть доступны детям.
3. АКТИВНОСТЬ. Известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, необходимо применять как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволит разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.
4. НАГЛЯДНОСТЬ. Что бы обучение проходило успешно, любое объяснение сопровождайте показом упражнений. Полезны в обучении наглядные пособия – рисунки, плакаты и т.д
5. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ и ПОСТЕПЕННОСТЬ. При обучению детей плаванию простые и легкие упражнения должны
предшествовать более сложным и трудным. Не следует форсировать разучивание большого количества новых
движений. К ним приступайте только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих. Вначале ознакомьте детей с местом занятий, покажите способы плавания и расскажите о них.
Обучение плаванию следует начинать с того, чтобы дети освоились в воде, не испытывали боязни и страха, почувствовали себя уверенно и совершенно свободно. Это наилучшим

образом достигается проведением таких форм работы как, игры, забавы и развлечения в воде. Игры и упражнения повышают интерес к занятиям плаванием, позволяют ознакомиться со свойствами воды, являются прекрасным средством начального обучения плаванию. При этом нельзя ограничиваться только подвижными играми в воде. Широко применяйте игровые упражнения и соревнования.

 **Сроки реализации.**

Данная программа рассчитана на 3 года.

Основной организованной **формой** двигательной активности в дошкольном учреждении являются занятия по физической культуре, и как одна из форм двигательной активности – это занятия по плаванию.

**Форма проведения занятий.**

Наилучшей формой занятий является подгрупповая.

Для занятий в бассейне, детей разделяют на две подгруппы, численностью по 7-10 человек, (количество детей в подгруппе зависит от «зеркала» воды, т. е от размера самой ванны бассейна). Комплектуя их, следует уделять внимание : на физическую подготовку детей и успешность освоения ими плавательных движений.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

1. Сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям плаванием.
2. Сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию.
3. Сниженная заболеваемость детей, укрепление организма.
4. Сформировано осознанное и бережное отношение к своему здоровью.
5. Улучшенное состояние здоровья у часто болеющих детей.

**Возрастные особенности:**

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 мышц 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 является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются.

Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

**Содержание программы.**

 Первый год обучения

 **Средняя группа**

На занятиях в средней группе дети обучаются держаться на поверхности воды ( всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течении непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны научиться самостоятельно произвольно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз.

С учетом основных задач начального обучения плаванию мы включаем на данном этапе лишь игры с игрушками, включая все виды ходьбы, бега и прыжков. При обучении детей среднего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закрепленные, они не разрушаются полностью и впоследствии могут проявиться. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения. Переучивать детей очень сложно. По мнению Т. И. Осокиной, к концу учебного года дети средней группы в воде должны уметь: достать со дна игрушку, погружаясь в воду с открытыми глазами; делать выдох в воду ( 5-6 раз); скользить на груди ( 2-3 раза); выполнять упражнение « поплавок» (2 раза); с помощью взрослого лежать на спине (2 раза). При таком подходе уже в средней группе выполняются требования программы воспитания и обучения в детском саду по плаванию.

В начале каждого учебного года у детей проводят диагностику по специальной подготовке по плаванию. Результаты диагностики предоставляются в таблице (приложение 1,2).

 Второй год обучения

 **Старшая группа.**

У детей старшей группы закрепляются умения и навыки плавания, приобретенные на занятиях в средней группе. Упражнения в воде и игры выполняются без поддержки взрослого. Преподаватель находится с детьми в бассейне только при разучивании сложнокоординационных движений**.** Большое значение следует уделять воспитанию у детей организованности и дисциплинированности.

Встаршей группе продолжаются обучение детей скольжению с задержкой дыхания, знакомство со спортивными и облегченными видами плавания, подготовка к выполнению стандарта по плаванию (проплывание контрольного отрезка удобным способом). Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения.

Результаты диагностики предоставляются в таблице (приложение 3,4).

 Третий год обучения.

 **Подготовительная группа.**

В группах детей подготовительного возраста осваиваются умения и навыки определенных способов плавания, разучивается их техника. Желательно, чтобы дети овладели техникой плавания кролем на груди, на спине, а также ознакомились с плаванием способами брасс и дельфин. Если ребенок продолжает занятия, перейдя из старшей группы в подготовительную, то порядок их проведения остается прежним. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение творчески использовать приобретенные навыки. Процесс обучения старших дошкольников уплотняется, интенсивнее становится формирование навыков подготовительных упражнений. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию.

В подготовительной группе завершается обучение плаванию в детском саду. Но это не значит, что дети полностью овладевают техникой, их движения недостаточно слитны и точны. Результаты диагностики предоставляются в таблице (приложение 5,6).

Основным показателем успешной реализации программы является устойчивое позитивно – эмоциональное отношение ребенка к воде, (наблюдение за ребенком), общее позитивное самовосприятие, а также сформированность двигательных навыков (диагностические задания).

 **Специфика проведения занятий.**

Начиная цикл занятий по обучению детей плаванию, инструктору необходимо предоставлять как будут выполняться те или иные упражнения, которые будут осваивать дети. Как уже было отмечено, обучение плаванию начинается с освоения подготовительных упражнений.

**Формы подведения итогов.**

Оформление стенда, фото- выставка приобретенных навыков, открытые занятия, в виде проведения диагностики в конце года.

 **У**чеб**но-тематическое планирование**

 **Средние группы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п |  Тема  |  Всего занятий |
| 1 | Знакомство, вводная беседа. |  1 |
| 2 | Ознакомление со свойствами воды. |  3  |
| 3 | Упражнения обучающие дыханию. |  4 |
| 4 | Упражнения обучающие погружению и всплытию. |  4  |
| 5 | Упражнения обучающие скольжению. |  5  |
| 6 | Разучивание движения ног. |  4 |
| 7 | Имитация движения ног. |  3 |
| 8 | Всплывание и лежание на спине. |  4 |
| 9 | Закрепление приобретенных навыков. |  3 |
|  | Итого: |  32 |

  **Учебно-тематическое планирование**

 **Старшие группы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** |  **Тема** |  **Всего занятий**  |
| **1** | Знакомство, вводная беседа |  **2**  |
| **2** | Ознакомление со свойствами воды |  **6** |
| **3** | Упражнения обучающие дыханию |  **4** |
| **4** | Разучивание движения ног |  **4**  |
| **5** | Упражнения обучающие погружению и всплытию |  **8** |
| **6** | Имитация движения ног, открывание глаз в воде |  **4** |
| **7** | Имитация правильного поворота головы |  **4** |
| **8** | Разучивание элемента «поплавок» |  **2** |
| **9** | Всплывание и лежание на спине |  **4**  |
| **10** | Упражнения обучающие скольжению с доской, без доски, скольжение на спине, на груди и спине с работой ног. |  **10** |
| **11** | Имитация движения рук |  **4** |
| **12** | Упражнения на овладение общей координацией |  **8** |
| **13** | Плавание на груди и спине с доской и без нее |  **2** |
| **14** | Игры и эстафеты. |  **2** |
|  | **Итого:** |  **64** |

 **Учебно-тематическое планирование**

 **Подготовительная группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** |  **Тема** |  **Всего занятий** |
| **1** | Упражнения обучающие дыханию при плавании кролем на груди |  **4** |
| **2** | Упражнения обучающие работе рук и ног при плавании кроль на груди |  **8** |
| **3** | Упражнения обучающие работе рук и ног при плавании кроль на спине |  **8**  |
| **4** | Разучивание и совершенствование способа «брасс» |  **8** |
| **5** | Разучивание и совершенствование способа «дельфин» |  **8** |
| **6** | Комбинированное плавание всеми способами |  **12** |
| **7** | Повороты |  **8**  |
| **8** | «Водное поло» |  **4** |
| **9** | Эстафеты  |  **4** |
|  | **Итого:** |  **64** |

**Методическое обеспечение и оборудование:**

1. Осокина Т.И., Богина Т.Л., Тимофеева Е.А. «Обучение плаванию в детском саду»; М., Просвещение. 1991.
2. Воронова Е.К «Программа обучения детей в детском саду» СПб., Детство—пресс. 2010.
3. Пищикова Н.Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста». М., Скрипторий 2003.
4. Карпенко Е. Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: -- игровой метод обучения, М., Олимпия – пресс. 2006.

При бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности занятий и страховки детей во время занятий:

* Длинный шест ( 2.5 метра) для поддержания и страховки детей;
* Спасательные круги;
* Плавательные доски;
* Нарукавники; и т. д.

Имеются пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий;

* Надувные игрушки;
* Резиновые и пластмассовые игрушки;
* Мелкие тонущие игрушки;
* Мячи разного размера;
* Лейки и ведерки.

Игрушки позволяют разнообразить упражнения, повышают их эмоциональную насыщенность. Они должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество мелких игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне. Все пособия и игрушки периодически подвергаются санобработке в установленном порядке.

**Литература:**

1. Страшникова Л.А. заведующая яслями – садом №325 г. Горький 2006.
2. Постановление главного санитарного врача РФ от22.07.2010.
3. Сафонова Ж.Б., Гусева Л.В. –« Особенности физического воспитания в специальных медицинских группах». Омск 1997.
4. Научно—методический журнал «Методист №3» 2009.
5. Научно – методический журнал «Инструктор по физкультуре» №2 2009. «Организация оздоровительной работы с детьми в условиях ДОУ», стр.69,: старший воспитатель МДОУ Ларкина Н.В.
6. Осокина Т.И., Богина Т.Л., Тимофеева Е.А. «Обучение плаванию в детском саду»; М., Просвещение. 1991.
7. Научно – практический журнал «Инструктор по физической культуре» №1 2009. «Обучение плаванию способом брасс», стр.55,: инструктор по плаванию ДОУ № 5 «Солнышко».
8. Павлотская Н.А. – инструктор по ФИЗО (плаванию) д.с № 63 «Машенька» Белгородская обл.
9. Карпенко Е. Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: -- игровой метод обучения, М., Олимпия – пресс. 2006.
10. Булгакова Н.Ж. – Плавание – пособие для инструктора общественника. М., физ-ра и спорт. 1984.
11. Фирсов.З.П. «Плавание для всех». М., физ-ра и спорт. 1983.
12. Кислов А.А, Панаев В.Г. «Нептун собирает друзей». М., физ-ра и спорт.1983.
13. Большакова И.А. «Здоровье детей». Ижевск 2003.
14. Потапов В.П., Кошкарова Л.Н. «Если хочешь быть здоров» 2001.
15. Воронова Е.К «Программа обучения детей в детском саду» СПб., Детство—пресс. 2010.
16. Баранова В.Г., Маханева М.Д. методическое пособие «Фигурное плавание в д/с» М., Сфера. 2009.
17. Пищикова Н.Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста». М., Скрипторий 2003.
18. Козлов А.В. «плавание доступно всем». Л., Линиздат. 1986.
19. Белиц-Гейман С.В. «Мы учимся плавать». М., Просвещение. 1987.
20. Беляева И.В. Старший воспитатель МДОУ №48 «Веснянка» г. Альтемьевск Республика Татарстан.
21. Ежемесячный научно-методический журнал «дошкольное воспитание» № 9/91.М., Просвещение.
22. Большакова И.А. «Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста» М., «Маленький дельфин» 2002.
23. Арт. Спорт – Фитнес клуб, М., 2010.