

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №70 «Центр развития ребенка «Светлячок» города Белгорода

Принята
Педагогическим советом №1
протокол №1 от 31.08. 2022 г.
приказ от 31.08. 2022 г. №115



Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с №70
О.Н.Семикопенко

Дополнительная общеобразовательная программа
«Обучение детей плаванию в детском саду»
под редакцией А.А. Чеменова, Т.В. Столмакова.

**(платной образовательной услуги
физкультурно-спортивной направленности
по обучению детей плаванию
«Морской конек»)**

Срок реализации программы – 1 года
Возраст детей от 6 до 7 лет.
Тренер-преподаватель
Лемяк Олег Викторович

Г Белгород 2022г.

Раздел 1. Пояснительная записка

Плавание является одним из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека.

Умение плавать гарантирует человеку сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде. Жизненно необходимые знания, умения и навыки поведения на воде приобретаются, как правило, на занятиях по плаванию в образовательных организациях.

Занятия плаванием способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная емкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы.

В настоящее время плавание — это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность.

Плавание является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

Олимпийские виды плавания – спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду являются популярным, зрелищным и захватывающим состязанием. Плавание, как вид спорта или спортивная дисциплина (спортивное плавание), заключается в преодолении различных дистанций вплавь и за наименьшее время. В официальных соревнованиях пловцами используются следующие основные способы/стили плавания: вольный стиль (кроль на груди), на спине (кроль на спине), брасс, баттерфляй (дельфин).

Владение различными способами плавания обеспечивает у обучающихся развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость.

Систематические занятия плаванием содействуют развитию личностных качеств, обучающихся - нравственных (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность), а также развитию способности управлять своим эмоциональным состоянием.

Прикладное значение плавания состоит в приобретении чрезвычайно важного для жизни умения плавать и оказывать помощь на воде, профилактике несчастных случаев на водных объектах. Умение плавать необходимо будущему солдату, матросу, офицеру Вооруженных сил Российской Федерации.

Умение плавать обеспечивает каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Направленность сетевой образовательной программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – оздоровительный (ознакомительный)

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана на основе:

- «Программы обучения детей плаванию в детском саду», автора Чеменова А.А., Столмакова Т.В. с учетом требований ФГОС ДО.
- Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Примерная программа и инструктивно-методические рекомендации по плаванию для детей от 2 до 7 лет. – М.: Центр «Школьная книга», 2009 г. – 30

Отличительная особенность программы. Ребенок обучается одновременно всем способам плавания, на основе которых происходит выбор избранного способа. Данная программа дает возможность поднять эффективность обучения плаванию. Осваиваются движения всеми способами плавания, начиная с движений руками. Дается возможность индивидуального подхода

к каждому ребенку. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений разных способов плавания выбрать те, которые у них больше получаются. Результатом является выбор того способа плавания, который соответствует индивидуальным особенностям ребенка. Дети 6-7 лет должны вплотную приблизиться к выполнению норматива ГТО «Умею плавать» - проплыть 25 метров, владея при этом всеми четырьмя спортивными способами (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин).

Цель программы - обучение плаванию как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств плавания.

Задачи:

всестороннее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;

укрепление **физического, психологического и социального** здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, **обеспечение культуры безопасного поведения** средствами плавания;

формирование жизненно важного навыка плавания и умения применять его в различных условиях;

формирование общих представлений о плавании, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

обучение основам техники всех способов плавания, безопасному поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами плавания с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами плавания, в том числе, для самореализации и самоопределения;

развитие положительной мотивации и устойчивого интереса к занятиям по плаванию; удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами плавания;

популяризация плавания, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям плаванием в спортивные клубы, секции;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Принципы и подходы реализации программы.

Методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

– принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;

– принцип 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;

– принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

– принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;

– принцип постепенности в повышении требований – 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.

Методы обучения.

– Словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.

– Наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, разделением на части; анализ

его с помощью наглядных пособий, жестов.

- Практические: предусматривают многократное повторение движений, сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Категория обучающихся. Программа рассчитана на детей от 6 до 7 лет.

Срок реализации программы: с 1 октября 2022 г. по 31 мая 2023 г.

Формы организации образовательной деятельности. Занятия проводятся по подгруппам, численный состав подгруппы – 8 человек.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 30 минут.

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста

Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

Планируемые результаты освоения программы

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», «облегченный»).

Дети должны уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду, лежать на воде;
- выполнять скольжение на груди и спине, с работой рук, с работой ног;
- плавать облегченными (комбинированными) способами плавания.

Обеспечение безопасности занятий по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь,

когда она не требуется.

- не проводить непосредственно образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 10-12 человек.
- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
- научить детей пользоваться спасательными средствами.
- во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- соблюдать методическую последовательность обучения.
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

Раздел 2. Содержание программы.

Содержание учебного (тематического) плана

В содержание каждой учебной темы входят подготовительные и специальные упражнения на суше и в воде, а также игры.

Они сгруппированы следующим образом:

- упражнения, знакомящие с сопротивлением воды и способом передвижения по дну;
- упражнения на погружения в воду с головой и открывание глаз в воде;
- упражнения, помогающие овладеть выдохом в воду;
- всплывание и лежание на воде;

- скольжение по поверхности.

Навыки плавания формируются у детей с помощью специальных упражнений, которые помогают:

- овладеть движениями рук и ног;
- освоить технику дыхания;
- отработать общую координацию движений при определенном способе плавания.

Программа предлагает два этапа обучения:

- *на первом этапе* осваиваются подготовительные упражнения;
- *на втором этапе* осваиваются элементы спортивных способов плавания.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Плавательные доски.
2. Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
3. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
4. Нудлы.
5. Мячи разных размеров.
6. Обручи.
7. Колобашки.
8. Поплавки цветные (флажки)..
9. Ворота для игр.

Раздел 3. Формы контроля и оценочные материалы

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания, которое проводится 2 раза в год (октябрь, апрель) в виде контрольных упражнений на итоговых занятиях.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей;
- спортивные развлечения и праздники на воде.

Раздел 4. Педагогическая диагностика (мониторинг) программы

Сегодня остро стоит вопрос воспитания здорового ребёнка. Серьёзную обеспокоенность родителей, педагогов, учёных, общественности вызывает тот факт, что здоровых детей дошкольного возраста становится всё меньше.

Хотелось бы обратить внимание на распространённое мнение, а именно: ребёнок начинает болеть с поступлением в детский сад. К сожалению, уже в возрасте 3 лет ребёнок приходит в дошкольное учреждение с проблемами в здоровье. Анализ данных свидетельствует о том, что только 10,1% детей, поступающих в детский сад, отнесены к 1 группе здоровья.

Проблемы со здоровьем детей имеют место ещё до поступления в детский сад. И связаны они напрямую с образом жизни современной молодой семьи.

Эти факты свидетельствуют том, что уже в период дошкольного детства требуются научно обоснованные рекомендации меры, обеспечивающие взаимодействие педагогов и родителей в укреплении здоровья детей. Безусловно, при проектировании образовательного процесса по обучению детей плаванию и организации жизнедеятельности важно учитывать состояние здоровья, данные физического развития и физической подготовленности дошкольника его адаптационный потенциал. Эти показатели дают возможность сравнить уровень физического развития и физической подготовленности детей с возрастными нормами, проследить их динамику, выявить проблемы и наметить план педагогического сопровождения. В сложившейся ситуации государственный стандарт дошкольного образования, примерная образовательная программа не

дает четких ориентиров организации мониторинга области физическое развитие.

Это затрудняет на практике проведение педагогической диагностики и оценки физического развития детей, соотнесения достигнутых результатов с нормой, и вызывает необходимость разработки показателей результативности занятий по обучению плаванию.

Мы предлагаем, что дошкольные образовательные организации при проведении мониторинга призваны решать следующие задачи:

1. Выявление причинно-следственных связей между состоянием здоровья и физического развития и взаимодействия факторов среды в образовательной организации и микросоциуме.
2. Подготовка решений направленных на укрепление здоровья и физическое совершенствование воспитанников конкретной группы, их непосредственная реализация.
3. Проектирование стратегии по воспитанию здорового ребенка.
4. Прогнозирование индивидуальных образовательных маршрутов физического воспитания.
5. Определение неотложных и срочных мероприятий по устранению нативных воздействий на фактическое развитие и здоровье воспитанников.
6. Информирование всех субъектов образовательного процесса о результатах, полученных в ходе мониторинга.

Таким образом, мониторинг обеспечивает определение как групповых, так и индивидуальных стратегий укрепления здоровья, физического развития растущего человека. Возможно, не всегда целесообразно сравнение полученных результатов с нормой, а лучше сравнивать собственные достижения ребёнка в динамике. Тем самым получать объективные данные о развитии в период дошкольного детства. Для успешного решения задач необходима помощь медицинского персонала, а также взаимосвязь и согласованность педагогов дошкольного учреждения с семьёй с целью обеспечения системного подхода к физическому воспитанию и развитию ребенка в целостном педагогическом процессе и повышению его эффективности.

Основной целью мониторинга – создание информационной базы здоровья, физического развития, физической подготовленности детей. Она необходима для управления физкультурно-оздоровительной деятельностью на всех уровнях (индивидуальном, групповом, уровне дошкольного учреждения, уровне взаимодействия образовательного учреждения и социума) и реализация как групповых, так и индивидуальных стратегий ее организации.

Информационная база включает количественный и качественный параметры физического развития, эмоционального социального состояния здоровья ребенка.

Данные о состоянии здоровья физического развития и физической подготовленности, двигательной активности заносятся в индивидуальные карты-прогнозы, заведенные на каждого ребенка. Туда же вносятся рекомендации врача. Карты заполняются 2 раза в год и позволяют проследить динамику развития ребенка, корректировать, уточнять рекомендации педагогов и медицинских специалистов. На основании полученных в процессе мониторинга данных, определяются коррекционные мероприятия, намечается программа повышения качества и результативности процесса физического воспитания и развития. И что очень важно, даются индивидуальные рекомендации каждому ребенку.

Работа с семьёй по воспитанию здорового ребенка – еще одно проблемное поле, требующее обновления как по содержанию, так и по формам взаимодействия. О необходимости активизировать работу дошкольного учреждения по пропаганде идей воспитания здорового ребенка, вовлечению родителей в совместные физкультурно-оздоровительные мероприятия с

учетом интересов и потребности семьи, говорят такие факты.

Принимая во внимание, что условия и образ жизни семей воспитанников оказывают влияние на состояние здоровья детей, целесообразно изучать и анализировать уровень компетентности родителей а также условия и образ жизни семей воспитанников, степень удовлетворенности родителей качеством физического воспитания и развития ребенка, комфортность межличностных отношений с педагогическими работниками. И на этой основе проектировать совместную работу ДООУ и семьи по воспитанию здорового ребенка.

Раздел 5. Кадровое обеспечение программы

Программа может быть реализована одним педагогом, имеющим специальное образование и прошедшим предварительную подготовку по обучению детей плаванию.

Список использованной литературы:

1. Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Примерная программа и инструктивно-методические рекомендации по плаванию для детей от 2 до 7 лет. – М.: Центр «Школьная книга», 2009 г. – 30
2. Чеменева А. А., Столмакова Т.В. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011 г.
3. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003. – 80 с.
4. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для инструкторов по физической культуре детского сада. – М.: Просвещение, 1985. – 80 с.
5. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для инструкторов по физической культуре детского сада и родителей. – М.: Просвещение, 1991. – 159 с.
6. Мухортова Е. Б. Обучение плаванию малышей. – М.: «Физкультура и спорт», 2008 г.
7. Еремеева Л. Ф. Научите ребенка плавать. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005 г.
8. Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Методическое пособие. – М.: Айрис Пресс, 2003 г. – 80 с.
9. Рыбак М. В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ТЦ Сфера, 2012 г. – 96 с.
10. Рыбак М. В., Глушкова Г. В., Поташова Г. Н. Раз, два, три, плыви...: методическое пособие. – М.: Обруч, 2010 г. – 208 с.
11. Карпенко Е. Н., Короткова Т. П., Кошкодан Е. Н. Плавание: Игровой метод обучения. – М.: Олимпия Пресс, 2006 г. – 48 с.

Литература для родителей:

1. Фирсов З. П. Плавание для всех. – М., 1983.
2. Булгакова Н. Ж. Учите детей плавать. – М., 1977.
3. Левин Г. Плавание для малышей. – М., 1974.
4. Горбунов В. В. Вода дарит здоровье. – М., 1990.
5. Литвинов А. А., Иванчин Е. В. Азбука плавания – СПб., 1995.
6. Мартынова Л. В., Попкова Т. Н. Игры и развлечения на воде: Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2006 г. – 96 с.
7. Мрыхин Р. П. Я учусь плавать. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2001 г. – 96 с.
8. Новиковская О. А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. – СПб.: «Детство-Пресс», 2006г. – 64 с.
9. Дружинин Б. Л. Как научить ребенка плавать. – М.: УЦ «Перспектива», 2006 г. – 32 с.
10. Викулов А. Д., Бутин И. М. Развитие физических способностей детей: Книга для малышей и их родителей. – Ярославль: Гринго, 1996 г. – 176 с.
11. Педролетти Мишель. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2006 г. – 176 с.
12. Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» <http://www.vidod.edu.ru>