

Принято:
Педагогическим советом *11*
Протокол № *1* от « *25* » *08.* 20*21*г.

Утверждено:
Приказом № *6* от « *25* » *08.* 20*21*г.
Заведующая МАДОУ №203
И.В.Пуртова



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение №203
«Детский сад комбинированного вида»

Рабочая программа дополнительного образования по плаванию для детей старшего дошкольного возраста

«Дельфиненок»



Вид программы: адаптированный
Возраст детей: 5-7 лет
Срок реализации : 1уч.год

СОСТАВИТЕЛЬ:
Стальмакова Лидия Николаевна,
инструктор по плаванию
МАДОУ № 203

Кемерово

Содержание

Целевой раздел

1. Пояснительная записка 3

Содержательный раздел

1. Календарно-тематический план. 5

Организационный раздел

1. Организация образовательной деятельности по плаванию. . 10
 2. Методические рекомендации по плаванию 11
 3. Диагностика усвоения программы «Дельфины». 15
 - 3.1 Темы контрольных заданий программы 18
 - 3.2 Результаты мониторинга (таблица). 19
- Литература. 20

- Приложения 21

Приложение №1. Планы занятий по возрастным группам.

Приложение №2. Игры в воде.

Приложение №3. Комплексы упражнений в воде, для развития мелкой моторики.

Приложение №4. Сценарии водных праздников.

Приложение №5. Упражнения на суше. Комплексы упражнений с № 1- по №6.

Целевой раздел

Пояснительная записка

Согласно ФГОС дошкольного образования от 17 октября 2013 года, плавание входит в двигательную деятельность детей, как формирование начальных представлений о некоторых видах спорта. Под влиянием систематических занятий плаванием и другими видами водного спорта, регулярных гигиенических и закаливающих процедур, разумно введённых в суточный режим, улучшается деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательных систем, органов пищеварения, значительно расширяются возможности опорно-двигательного аппарата ребенка

Умение плавать, является жизненно важным и необходимым навыком человека. Общение с водой, имеет исключительное значение, для гармоничного развития дошкольников. Это первый шаг к здоровому образу жизни и чем раньше он будет сделан, тем лучше для человека. Поэтому так важно заинтересовать, побудить, увлечь детей занятиями по овладению способами плавания. Эти умения обязательно пригодятся в жизни. Начинать заниматься плаванием лучше в дошкольном возрасте, так как дети быстро овладевают техникой плавания. Этому способствует лучшая, чем у взрослых, плавучесть и обтекаемость тела.

Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребёнка, развивают такие физические качества как выносливость, сила, быстрота, подвижность суставов, координацию движений, а также своевременно формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанке, предупреждая искривление позвоночника, устраняют раздражительность и возбудимость ребенка.

Регулярные занятия плаванием поддерживают высокий уровень физического состояния и хорошо развивают дыхательную мускулатуру и органы дыхания. При плавании ребёнок дышит чистым, лишённым пыли, достаточно увлажнённым воздухом. При вдохе, во время плавания, дыхательные мышцы несут дополнительную нагрузку. В связи с необходимостью преодолевать сопротивление воды, ещё большее усилие совершается при выдохе в воду. Эти упражнения укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают

жизненную ёмкость лёгких, тем самым увеличивая продолжительный выдох в воду, тренируя артикуляционный аппарат ребёнка.

А невесомое состояние тела в воде, то есть релаксация всех мышц, в том числе и мелких, дыхательных положительно влияет на темп, ритм и плавность устной речи ребёнка. Эмоционально окрашенный фон занятий плаванием снимает общую скованность и напряжение всех психических процессов в организме ребёнка.

Благодаря занятиям по обучению плаванию, ребёнок естественно и непринуждённо овладеет навыками уверенного передвижения в воде. Научится пользоваться вспомогательными средствами. Осваивая упражнения на задержку дыхания, ребёнок увеличит свою жизненную ёмкость лёгких и массу мышечного корсета. Повысит и функциональные возможности сердечно - сосудистой системы.

А также занятия плаванием помогут ребёнку стать собранным, решительным, смелым и находчивым, закалят организм, повышая его сопротивляемость к различным простудным заболеваниям. И главное благодаря такому увлекательному время препровождению, как занятия плаванием, дети могут с ранних лет приобщиться к здоровому образу жизни.

ЦЕЛИ:

Воспитание правильного и безопасного поведения на воде.

Создание основы для разностороннего физического развития, закаливания и укрепления детского организма.

Освоение жизненно важных двигательных плавательных навыков.

Задачи: 1. Сформировать навыки уверенного передвижения в воде, умения владеть своим телом.

2. Развивать физические качества и способности детей: силу, общую выносливость, гибкость, ловкость, быстроту.

3. Формировать навыки личной гигиены.

4. Способствовать становлению ценности здорового образа жизни.

Содержательный раздел

1. Календарно-тематический план

№	Возраст Детей.	Месяц	Тема занятий	Задачи занятий
1	Вторая Младшая группа	Октябрь	Уметь передвигаться в воде, в разных направлениях и положениях тела.	Самостоятельно спускаться в бассейн. Передвигаться в бассейне без опоры. Учить ходить и бегать по воде. Учить вставать и садиться на дно бассейна.
		Ноябрь	Тренировать в задержке дыхания. Умение ориентироваться в воде.	Приучать детей смело входить в воду. Игра «Дождик. Не бояться брызг. Научить падать в воду с колен. Закреплять движения ног кролем с опорой руками.
		Декабрь	Делать вдох и продолжительный выдох на воздухе и в воде.	Учить опускать голову с задержкой дыхания. Учить выдоху в воду. Закреплять движения ногами кролем.
		Январь	Выполнять движение ногами способом кроль на мелком месте с опорой на руки и без.	Тренировать передвижение в воде в различных положениях тела. Закреплять умение опускать лицо в воду с задержкой дыхания. Тренировать выдох в воду. Закреплять движения ногами кролем.
		Февраль	Учить выполнять гребковые движения руками. Способом кроль.	Тренировать задержку дыхания. Закреплять погружение в воду с головой. Тренировать передвижения в воде в различных положениях.
		Март	Выполнять вдох и продолжительный выдох в воду. После задержки	Закреплять умение ложиться на воду. Тренировать умение работы

			дыхания.	ног кролем с доской.
		Апрель	Учить всплывать И лежать на воде. Уровень воды по колени.	Закреплять навык погружения в воду с головой. Приучать выполнять движения в воде парами, держась за руки. Упражнять выполнение вращательных движений руками.
		Май	Принимать горизонтальное положение тела с опорой на руки с продвижением.	Тренировать умение открывать глаза в воде. Ознакомить со скольжением. Закреплять умение всплывать и лежать на воде.
2	Средняя группа	Октябрь	Принимать горизонтальное положение тела без опоры.	Приучать детей самостоятельно погружаться в воду с головой. Выполнять вдох и выдох в воду. Совершенствовать Умение лежать на поверхности воды.
		Ноябрь	Подготавливать к скольжению на груди.	Формировать умение принимать горизонтальное положение тела в воде, без опоры.
		Декабрь	Учить доставать предметы со дна бассейна.	Отрабатывать движения руками и ногами способом кроль. Совершенствовать умение лежать на поверхности воды.
		Январь	Всплывание в горизонтальном положении тела.	Продолжать учить детей скольжению на груди. Двигаться в разных направлениях в воде. Учить делать выдох в горизонтальном положении тела
		Февраль	Учить лежать на спине.	Закреплять скольжение на груди . Плавать с доской на спине. Задерживать

				дыхание на 3 секунды.
		Март	Выполнять упражнение «Стрела»	Закреплять скольжение на груди. Закреплять выдох в воду. Учить скольжению на спине. Совершенствовать движения ног кролем.
		Апрель	Совершенствовать скольжение на спине с предметом в руках.	Разучивать движения ногами в скольжении на груди. Совершенствовать вдох и выдох в воду. Тренировать движения рук кролем.
		Май	Учить детей плавать на груди кролем.	Выполнение упражнения «Поплавок». Закреплять координированные движения рук и ног кролем.
3	Старшая группа	Октябрь	Учить скользить по поверхности воды	Продолжать делать выдох в горизонтальном положении тела. Задерживать дыхание До 10 секунд. Закреплять работу ног кролем на груди и спине.
		Ноябрь	Выполнять упражнения «Медуза», «Звездочка».	Учить скользить по поверхности воды, с работой ног. Делать выдох в воду во время движения. Скольжение на груди с различным положением рук.
		Декабрь	Отрабатывать согласованность в движении ногами и руками кролем.	Учить погружать голову в воду и открывать глаза в воде. Совершенствовать работу ног кролем. Делать продолжительный выдох в воду.
		Январь	Скольжение на груди с доской.	Учить детей скользить на груди с различным положением рук.

				Закреплять движения ногами способом кроль на груди и спине.
		Февраль	Скольжение на спине с доской.	Учить скользить на груди и спине с работой ног. Закреплять выдох в воду в движении.
		Март	Спад в воду с бортика бассейна.	Разучить стартовый прыжок. Закреплять полный выдох в воду. Учить лежать на спине.
		Апрель	Тренировать согласованную работу рук и ног.	Согласовывать движения рук кролем с дыханием. Совершенствовать умение лежать и скользить на спине. Учить делать выдох с поворотом головы.
		Май	Попытки проплыть длину бассейна свободным стилем.	Упражнять выдохи в воду с поворотом головы. Совершенствовать ритмичные непрерывные движения ногами способом кроль. Учиться плавать в полной координации кролем.
4	Подготовительная группа	Октябрь	Учить плавать кролем в полной координации	Закреплять скольжение на груди с движением ногами. Совершенствовать движение руками.
		Ноябрь	Закреплять стартовый прыжок.	Совершенствовать выдох в воду в движении. Уметь лежать на воде на спине. Совершенствовать правильное положение тела при скольжении.
		Декабрь.	Скольжение на груди с выносом рук.	Совершенствовать скольжение на груди и спине с различным положением рук. Выдох в

				воду сериями.
		Январь	Скольжение на спине с работой ног.	Учить лежать на спине. Совершенствовать движения ногами способом кроль. Закреплять выдох в воду лежа.
		Февраль	Плавание на спине с доской.	Продолжать учить лежать на спине. Совершенствовать работу рук кролем. Совершенствовать выдох в воду.
		Март	Плавание на груди с доской	Учить лежать на спине с различным положением рук и ног. Закреплять синхронное движение рук и ног, на груди и спине.
		Апрель	Плавание на задержке дыхания	Закреплять стартовый прыжок. Совершенствовать умение лежать и скользить на спине с работой рук.
		Май	Плавание свободным стилем.	Упражняться в выдохах в воду с поворотом головы. Учить плавать свободным стилем. Совершенствовать координированные движения рук и ног.

Организационный раздел

1. Организация образовательной деятельности по плаванию.

Образовательная нагрузка по возрастным группам согласно (СанПину 2.4.1.3049-13), распределяется следующим образом.

Возрастная группа	Продолжительность занятия	Максимально допустимый объем образовательной деятельности
2 младшая группа 3-4 года	Не более 15 минут	В первую половину дня не более 30 минут
Средняя группа 4-5 лет	Не более 20 минут	В 1 половину дня не превышает 40 минут
Старшая группа 5-6 лет	Не более 25 минут	В 1 половине дня не превышает 45 минут и во 2 половину дня не более 25 минут
Подготовительная группа 6-7 лет	Не более 30 минут	В 1 половине дня не превышает 1.5 часа и во вторую половину дня не более 30 минут

Учебный план образовательной деятельности по плаванию.

№ п/п	Возрастная группа	Кол-во занятий в Неделю/месяц	Количество занятий в год
1	2 младшие группы	1/4	32
2	Средние группы	2/8	64
3	Старшие группы	2/8	64
4	Подготовительные группы	2/8	64

Норма загрузки плавательного бассейна согласно СанПиН 2.1.2.1188-03 «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества». Площадь зеркала воды на одного ребенка не менее 3 квадратных метров.

2. Методические рекомендации обучения детей дошкольного возраста плаванию.

Рабочая программа обучения плаванию в детском саду названа «Дельфины» Потому что, дельфины самые разумные морские существа, очень дружелюбно относящиеся к человеку. Научиться плавать, как дельфины, помогут занятия в бассейне.

Занятия для младших, средних, старших и подготовительных групп проводятся 2 раза в неделю по расписанию. Подгруппами по 8 -10 человек. Продолжительность занятий зависит от возраста ребенка. Для младшей группы-15 минут. Для средней группы-20 минут. Для старшей группы -25 минут. И подготовительной группы -30 минут. Занятие состоит из вводной, основной, заключительной частей

Вводная часть включает в себя объяснение задач этого занятия, ознакомление на суше с новыми техническими элементами, выполнение специальных упражнений. Это создаёт благоприятные условия для подготовки дыхательной и сердечно - сосудистой систем организма к основной работе. Активизирует детей, комплексы упражнений с музыкальным сопровождением повышают интерес к занятиям.

В основной части занятия дети овладевают элементами новых двигательных действий, закрепляя старые усвоенные - в играх.

В заключительной части занятия выполняются статические упражнения в безопорном положении тела, релаксационные упражнения на дыхание, плавание с поддерживающими средствами, подводятся итоги занятия.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ: Методы обучения плаванию делятся на три группы: наглядные, словесные и практические, все они составляют основу способов передвижения в воде.

Наглядный метод создаёт четкое представление об изучаемом движении или действии. Он реализуется с помощью демонстрации способа плавания и различных упражнений, а также показа фотографий, рисунков. Я использую свой наглядный материал, состоящий из фотографий детей, лучше всех выполняющих эти упражнения и личный пример.

Словесный метод включает в себя объяснения, сравнения, замечания, указания, команды, подсчет. В работе с детьми словесные методы должны быть доходчивыми, Я использую доступные для понимания малышей, в большей степени использую сравнения с движениями и действиями известными ребенку (сметаем крошки, сгребаем песок, разглаживаем волны, действуем, как лягушка или змейка).

Практические методы – это методы упражнения, изучения движений в целом и по частям, соревновательный, игровой и контрольный.

Метод упражнения предусматривает многократное выполнение движений, контролируя дозировку, с темпом, и интервалами отдыха, что в целом составляет физическую нагрузку, поэтому я использую задания одного типа, но разного содержания, поддерживая этим интерес к заданиям.

Метод изучения движения в целом предусматривает выполнение одного из способов плавания в полной координации. Обязательно демонстрирую это движение сама или предлагаю показать это наиболее успешному ребёнку.

Метод изучения движения по частям предусматривает освоение отдельных элементов техники - движений ногам, руками, дыхания и их последовательное согласование в данном способе плавания, от простого, к сложному. Советую не спешить, лучше отработать до автоматизма отдельные элементы движения, а затем соединять.

Соревновательный метод в основном используется при проверке степени усвоения материала, я использую очень много игр эстафетного плана.

Игровой метод содержит игры и развлечения для совершенствования изученных движений, проверки их усвоения, эмоционального воздействия. Я применяю игры, которые имеют образное название и речитатив, объясняющий действия этой игры.

Контрольный метод анализирует результаты освоения отдельных групп упражнений и проводится в тестовой или соревновательной форме. Я разработала тест по усвоению программного материала. В конце каждого месяца ребёнок выполняет контрольное задание, оцениваемое, как норма (Н) выше нормы (ВН), ниже нормы (НН).

Методические рекомендации для логопедических групп.

Для работы с логопедическими группами, плавание, используется, как одно из средств, совершенствования произношения у детей с нарушением речи.

Занятия плаванием, несомненно, занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья дошкольников.

Тем более нет благодатней среды для развития мышц человека, чем вода.

На занятиях по плаванию, я предлагаю для детей логопедических групп следующее.

1. Упражнения для развития мелкой моторики рук.
2. Упражнения для развития дыхательной мускулатуры, на дыхание.
3. Релаксация всех мышц в безопорном положении тела в воде.
4. Создание положительного эмоционального фона на воде и игровых ситуаций, которые дают возможность ребенку в комфортной обстановке, повторять отдельные фразы и звуки, подражая, какому-нибудь образу.

1. Почему так важно для детей с нарушением речи, развитие мелкой моторики рук? Дело в том, что в головном мозге человека центры, отвечающие за речь и за движения пальцев рук, расположены рядом. Стимулируя, развивая, тренируя мелкую моторику рук, мы активизируем соответствующие отделы мозга, тем самым побуждая работать и те отделы мозга, которые отвечают за речь. Воздействуя на биологически активные точки на пальцах рук посредством воды, мы воздействуем на отделы, в коре головного мозга, отвечающие за речь человека.

2. Упражнения на дыхание: вдох и медленный выдох, и задержка дыхания. Упражнения для развития дыхательной мускулатуры, применяю потому, что практически все звуки произносятся на выдохе. А такие специальные упражнения в плавании, как выдох в воду, происходит с максимальным напряжением дыхательных мышц. Тренируя это упражнение, мы тем самым увеличиваем продолжительность воздушной струи при выдохе, её мощность. А это оказывает благотворное влияние на произношение и плавность речи.

3. Ещё одна особенность плавания, которая создаёт благоприятную среду для улучшения разговорной речи. Это безопорное положение тела в воде. Невесомое состояние, релаксация всех мышц, дает возможность погасить процессы возбуждения в коре головного мозга, создавая исключительно благоприятную среду для сокращения и расслабления мышц всех групп. И мелких внутренних глубинных и крупных внешних суставных.

Упражнения на задержке дыхания, заставляют организм действовать в анаэробных условиях, то есть при кислородном голодании, а это очень хороший стимулятор для сокращения и непроизвольного расслабления мышц. Особенно мышц гортани, носоглотки, верхнего нёба и языка. И

мышц , которые участвуют в дыхании: диафрагмальных и межрёберных. Плавание укрепляет эти мышцы, делает их крепкими, эластичными тем самым способствует правильному произношению.

4. Систематические занятия плаванием, эмоциональная окраска занятий вызывает повышенный интерес у детей, позволяет неоднократно повторять отдельные элементы движений, не вызывая скуки и утомления, позволяя отрабатывать их до совершенства.

Игровые приёмы на занятиях позволяют робким детям быстрее адаптироваться в водной среде. Простые и знакомые движения выполняемые детьми обогащают их двигательный опыт, затухает чувство страха, боязни перед водой. Выполняя физические упражнения под несложную текстовку, дети повторяют отдельные фразы и звуки, подражая, какому либо образу, тем самым тренируя свой артикуляционный аппарат. Дети выполняют сложные по координации движения. Учатся владеть своим телом. Удовольствие, полученное от правильно выполненного упражнения , формирует у детей привычку к здоровому образу жизни, как основному фактору успеха на всех жизненных этапах.

Рабочая программа плавания «Дельфины» разработана на основе программы Вороновой Е.К. Обучение плаванию в детском саду. Соответствуют возрасту занимающихся детей от 2 младшей группы до подготовительной группы. И соответствует стандартам педагогической деятельности в детском саду. Нормативно-правовую основу разработки рабочей программы «Дельфины» составляют:

1. Образовательная программа МАДОУ № 203.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ МО и Н РФ «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013года №1155.
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013года №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования.

3. Диагностика плавательных умений и навыков дошкольников

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Т.И. Казаковцевой (1994). Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды.

Оценка плавательной подготовленности дошкольников по мере решения конкретной задачи.

Возрастная группа	Задачи
II младшая	Делать попытки лежать на воде, делать выдох на границе воды и воздуха.
Средняя	То же, что и в младшей группе, а также научить кратковременно держаться и скользить на воде, выполнять плавательные движения ногами, пытаться делать выдох в воду.
Старшая	То же и в средней группе, а также более уверенно держаться на воде, скользить по ней, научить выдоху в воду, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.
Подготовительная	То же, что и в старшей группе, а также уверенно держаться на воде более продолжительное время, скользить на ней, выполнять плавательные движения ногами и руками, пытаться плавать способами кроль на груди и на спине.

3.1 Темы контрольных занятий

Контрольное тестирование (младший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Погружение лица в воду. Погружение головы в воду.
Продвижение в воде	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук. Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
	Упражнение «Крокодильчик».

Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Прыжки в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. Скользить по поверхности воды.

Контрольное тестирование (средний возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Пытаться проплыть тоннель.
	Подныривание под гимнастическую палку.
	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».
	Бег парами.
	Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание .
	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
	Прыжок ногами вперед.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

Контрольное тестирование (старший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Ныряние в обруч.
	Проплавание тоннеля.
	Подныривание под мост.
	Игровое упражнение «Змейка».
Продвижение в воде	Скольжение на груди с работой ног, с работой рук.
	Скольжение на спине.
	Продвижение с плавательной доской с работой ног на груди.
Выдох в воду	Выполнение серии выдохов в воду.
	Упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».
Прыжки в воду	Прыжок ногами вперед.

	Соскок головой вперед.
Лежание	Упражнение «Поплавок».
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине.
	Лежание на спине с плавательной досочкой.

Контрольное тестирование (подготовительный к школе возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Нырание	Проплывание «под мостом» (несколько звеньев).
	Поднимание со дна предметов с открыванием глаз под водой.
Продвижение в воде	Плавание на груди с работой рук, с работой ног.
	Продвижение с плавательной доской на спине с работой ног.
Выдох в воду	Ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног.
	Дыхание в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Прыжок головой вперед.
	Прыжок ногами вперед в глубокую воду.
Лежание	Упражнение «Медуза» на длительность лежания.
	Упражнение «Звездочка» на груди, на спине в глубокой воде.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Норма – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- Допустимая норма – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- Ниже нормы – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение

Литература .

Васильев, В.С. Обучение детей плаванию: методические рекомендации В.С.Васильев. – М.: ФиС, 1989. – 95 с.

Воронова, Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. Текст: программа Е.К. Воронова – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2003. – 80с.

Осокина, Т.И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателя детского сада. Текст: пособие, издание третье, дополненное и доработанное. Т.И. Осокина – МОСКВА «ПРОСВЕЩЕНИЕ» 1985. 80с.

Приложения