

Администрация муниципального образования
«Таштагольского муниципального района»
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 11 "Золотая рыбка"
(МБДОУ детский сад № 11 "Золотая рыбка")

ПРИНЯТО:

педагогическим советом
МБДОУ детский сад № 11
«Золотая рыбка»
Протокол №1 от 30 августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:
30 августа 2022 г.
заведующей МБДОУ детский сад № 11
«Золотая рыбка»
Шалаева М.И.



**Дополнительная
образовательная программа
«Здоровей-ка»**

Возраст воспитанников 4 – 7 лет
(срок реализации: 2022 – 2023 учебный год)

Автор: инструктор
по физической культуре
Ушакова О.Г.

Таштагол 2022

СОДЕРЖАНИЕ

I Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	8
1.4. Планируемые результаты	11
II Комплекс организационно – педагогических условий	11
2.1. Календарный учебный график	11
2.2. Условия реализации программы	13
Список литературы	14

I Комплекс основных характеристик программы

1.1. 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. Программа направлена на охрану жизни и укрепление здоровья, полноценного физического развития, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, на освоение культурно-гигиенических навыков, воспитание привычек к упорядоченному ритму жизни. В дошкольном учреждении режим дня предусматривает занятия в плавательном бассейне: начиная с постепенного приучения к воде, передвижению в ней и выполнению подготовительных упражнений, переходим собственно к обучению плаванию, то есть умению свободно держаться на воде, скользить сначала со вспомогательными средствами, а затем самостоятельно, свободно погружаться в воду, задерживая дыхание. Основной формой обучения плаванию на начальном этапе занимают подвижные игры в воде, которые широко применяются на других занятиях.

В зависимости от возраста, индивидуальных особенностей подготовленности определенные группы упражнений осваиваются в разные сроки. В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений (ходьба, бег, прыжки), большое разнообразие дел позволяет решать в комплексе задачи нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

Актуальность. Здоровье нации во многом зависит от ценностных ориентаций подрастающего поколения, от того насколько оно мотивировано на здоровый образ жизни, основанный на принятии значимости физической культуры и спорта в жизни каждого человека.

Дошкольный возраст является самым благоприятным периодом для активного всестороннего развития, как умственного, так и физического. В это время ребенок получает и усваивает информации в несколько раз больше, чем в период школьного обучения.

Сегодня следуя моде времени, родители все больше внимания обращают на умственное развитие своих детей, не проявляя должной заботы о развитии физическом.

Формирование физической культуры детей осуществляется в разных видах деятельности, но прежде всего в двигательной. Двигательная деятельность тесно связана со здоровьем ребенка: движение и здоровье влияют друг на друга.

Учеными давно доказано, что существует прямая зависимость между занятиями физическими упражнениями и интеллектуальным развитием ребенка. В результате овладения двигательной деятельностью у детей формируется ряд представлений о явлениях, происходящих в окружающем мире, и изменениях, происходящих в организме человека. Уточняются представления о времени, пространстве, продолжительности движений и т.п. Интеллектуальные операции – анализ, сравнение, обобщение, наблюдение – обеспечивают возможность решения простых и сложных двигательных задач, исправлять допущенные ошибки, отслеживать качество выполнения движения.

Двигательная деятельность предоставляет большие возможности, для социального развития ребенка. Чтобы избежать конфликтных ситуаций, поддержать друг друга во время индивидуальных занятий или игр соревновательного характера, ребенку необходимо научиться управлять своим поведением.

Двигательная деятельность как деятельность, основным компонентом которой является движение и которая направлена на физическое, двигательное и интеллектуальное развитие ребенка.

Специфичной является структура двигательной деятельности. Идеальным видом движения называют плавание. Не один из видов спорта не имеет такого большого гигиенически-оздоровительного значения, как плавание. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. Особое положение тела в воде оказывает благоприятное воздействие на центры головного мозга. Даже легкое ее течение, колебание, волны массируют тело, укрепляя сосуды кожи и нервные окончания. Это активизирует «игру сосудов», повышает обмен веществ, облегчает отток крови, укрепляет нервную и сердечно-сосудистую системы, и ребенок после плавания чувствует себя обновленным.

Занятия плаванием повышают функциональную устойчивость вестибулярного аппарата, улучшают чувство равновесия. Гидростатическое давление воды стимулирует работу нервных окончаний, тем самым укрепляя нервную систему ребенка. Особенно оно полезно чрезмерно возбужденным детям. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, делают ребенка более спокойным, обеспечивают крепкий сон.

Занятия плаванием – лучшая тренировка дыхательной системы. Во время вдоха происходит усиленная работа дыхательных мышц, которым приходится преодолевать давление воды (15-20 кг) на поверхность груди. Выдох, который обычно делают в воду, также затруднен. Такая регулярная «гимнастика» дыхательной мускулатуры укрепляет ее, а это, в свою очередь, увеличивает подвижность грудной клетки.

Регулярные занятия плаванием способствуют закаливанию детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства, облегчается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.

Одновременно с обучением плаванию детям прививаются умения и навыки самообслуживания.

Плавание благотворно не только для физического развития ребенка, но и для формирования его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а неправильное поведение, чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги в обучении плаванию направлены на то, чтобы помочь ребенку преодолеть это неприятное и небезобидное чувство. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе и проявлять самостоятельность.

Специальные эксперименты показали, что дети, играющие в воде, значительно реже запаздывают в речевом развитии. Такое активизирующее влияние игры связано с ее общим тонизирующим воздействием, с резким увеличением положительных эмоций.

Так пусть вода, представляющая естественную стихию, играет в человеческой жизни не только роль незаменимого элемента, но служит неисчерпаемым источником веселья, радости, ощущения собственной красоты и ловкости.

1.2. Цель и задачи программы

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.

1.3. 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.

В старшей группе продолжают 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 сформированности 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, фотовыставка приобретенных навыков, открытые занятия, в виде проведения диагностики в конце года.

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.

1.4. Планируемые результаты

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.

II Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

Календарный учебный график дополнительной образовательной программы «Здоровей-ка» разработан в соответствии с документами:

- Законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами 2.4.1.3049-13 (СанПиН) «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ.

Календарный учебный график дополнительной образовательной программы «Здоровей-ка» разработан на основе Программ:

- Бондаренко Т.М. «Физкультурно – оздоровительная работа с детьми 4 – 7 лет»;
- Осокина Т.И., Богина Т.Л., Тимофеева Е.А. «Обучение плаванию в детском саду».

Продолжительность кружковых занятий:

в средней группе – 15-20 мин.,

в старшей группе – 20 -25 мин.,

в подготовительной группе – 30 мин.

Занятия кружка «Здоровей-ка» проводятся в старших группах во вторую половину дня, два раза в неделю.

Занятия кружка начинается с 01 сентября по 31 мая.

В середине учебного года, с 23 декабря по 10 января, для воспитанников МБДОУ организуются каникулы, с 01 июня по 31 августа – летний оздоровительный период.

В неделю/ в месяц	н	м	н	м	н	м
Группы	Средняя		Старшая		Подготовительная	
Количество занятий кружка в группах	2	8	2	8	2	8
Время (мин)	40 мин	160 мин	50 мин	200 мин	60 мин	240 мин

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: подгрупповая.

Данная программа входит в вариативную 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.

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.

Учебно-тематическое планирование

Средние группы

№	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

Старшие группы

№	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

Подготовительная группа

№	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

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.

2.2. Условия реализации программы.

Материально - техническое обеспечение:

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. Бондаренко Т.М. «Физкультурно – оздоровительная работа с детьми 4 – 7 лет»; Воронеж. 2012.
2. Постановление главного санитарного врача РФ от 22.07.2010.
3. Научно – методический журнал «Инструктор по физкультуре» №2 2009. «Организация оздоровительной работы с детьми в условиях ДОУ», стр.69: старший воспитатель МДОУ Ларкина Н.В.
4. Осокина Т.И., Богина Т.Л., Тимофеева Е.А. «Обучение плаванию в детском саду»; М., Просвещение. 1991.
5. Научно – практический журнал «Инструктор по физической культуре» №1 2009. «Обучение плаванию способом брасс», стр.55: инструктор по плаванию ДОУ № 5 «Солнышко».
6. Павлотская Н.А. – инструктор по ФИЗО (плаванию) д.с № 63 «Машенька» Белгородская обл.
7. Карпенко Е. Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: -- игровой метод обучения, М., Олимпия – пресс. 2006.
8. Булгакова Н.Ж. – Плавание – пособие для инструктора общественника. М., физ-ра и спорт. 1984.
9. Фирсов.З.П. «Плавание для всех». М., физ-ра и спорт. 1983.
10. Кислов А.А, Панаев В.Г. «Нептун собирает друзей». М., физ-ра и спорт.1983.
11. Большакова И.А. «Здоровье детей». Ижевск 2003.
12. Потапов В.П., Кошкарова Л.Н. «Если хочешь быть здоров» 2001.
13. Воронова Е.К «Программа обучения детей в детском саду» СПб., Детство—пресс. 2010.
14. Баранова В.Г., Маханева М.Д. методическое пособие «Фигурное плавание в д/с» М., Сфера. 2009.
15. Пищикова Н.Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста». М., Скрипторий 2003.
16. Козлов А.В. «плавание доступно всем». Л., Линиздат. 1986.
17. Белиц-Гейман С.В. «Мы учимся плавать». М., Просвещение. 1987.
18. Беляева И.В. Старший воспитатель МДОУ №48 «Веснянка» г. Альтемяевск Республика Татарстан.
19. Ежемесячный научно-методический журнал «дошкольное воспитание» № 9/91. М., Просвещение.
20. Большакова И.А. «Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста» М., «Маленький дельфин» 2002.
21. Арт. Спорт – Фитнес клуб, М., 2010.

