

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад № 14 «Сказка»

Рассмотрена
на педагогическом совете
МАДОУ № 14 «Сказка»
Протокол № 1 от «30» августа 2018 г.



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ № 14 «Сказка»
Фролова Л.В.

«30» августа 2018 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
по обучению плаванию
«Осьминожки»

Составитель: Новикова Л.А.

Возраст обучающихся: 3 – 4 года

Срок реализации программы: 1 год

Педагог дополнительного образования:

Новикова Л.А.

Великий Новгород

2018 год

Пояснительная записка

Программа «Осьминожки» имеет **физкультурно-оздоровительную направленность** и разработана на основе «Программы обучения детей плаванию в детском саду», допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации – автор Воронова Е.К.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. Программа построена с учетом принципа вариативности. Темы занятий могут повторяться необходимое для освоения упражнений количество раз. В процессе ее реализации на занятиях используются: художественное слово и нестандартное спортивное оборудование.

Программа по плаванию в данном возрасте носит ознакомительный характер.

Целесообразность программы - ориентирована на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Новизна данной программы обусловлена тем, что при обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. На занятиях в младшей группе дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить) хотя бы в течение непродолжительного времени, тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды, кроме того, дети должны самостоятельно научиться выполнять вдох – выдох в воду несколько раз. Это связано с тем, что первоначально созданные и закрепленные навыки, 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.

Цель: обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников, создание среды, в которой возможно формирование у дошкольников основ здорового образа жизни.

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

Обучающие:

- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне);
- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;

- свободно передвигаться по периметру бассейна;
- выполнять лежание на груди и спине (с поддержкой).

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке.

Воспитывающие:

- воспитывать самостоятельность и организованность;
- способствовать воспитанию морально-волевых качеств (смелость, настойчивость, решительность).
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры;

Возраст детей участвующих в реализации данной программы 3-4 года.

Сроки реализации программы – 1 год.

2 часа в неделю – 56 учебных часов в год

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на **добровольные** разновозрастные группы детей в количестве до 12 человек.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**.

В целом состав групп остается постоянным, изменения в составе могут произойти при наличии противопоказаний по здоровью, выбытии ребенка из учреждения и др.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется **индивидуализация** процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Продолжительность занятий:

- Младший дошкольный возраст – 15 мин.
- Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Ожидаемый результат и способы определения их результативности.

Дети должны знать:

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.
- о правилах безопасности на воде и суше

Дети должны уметь:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- свободно передвигаться по периметру бассейна;
- выполнять лежание на воде на груди и на спине

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

Оценка плавательных навыков детей:

1. Для выполнения каждого контрольного упражнения детям дается одна попытка, вторую попытку можно давать только в исключительных случаях и после отдыха.
2. Время фиксируется с помощью секундомера, расстояние фиксируется разметкой.
3. Детям объяснить, что при выполнении важно не только скорость и расстояние, но и то, как правильно делается упражнение.
4. Результаты вносятся в диагностическую таблицу, а также, выставляется окончательная оценка с учетом качества выполнения упражнения и с учетом нормативных показателей.
5. В графе количество посещений в таблице, указывается количество занятий, на которых присутствовал ребенок.
6. В графе замечания указываются недостатки, повлиявшие на окончательную оценку.
7. В графе рекомендации указываются пути преодоления недостатков.
8. Условные обозначения:
 - красный цвет – упражнение выполнено технично и результат ближе к лучшему нормативу.
 - желтый – упражнение выполнено с небольшими недочетами, но в пределах нормы.

- зеленый – упражнение выполнено в крайних пределах нормы, с недостаточно хорошей техникой.

- синий – упражнение получается, но с вспомогательными средствами.

- серый – упражнение не получается (в графе замечания указываются причины невыполнения упражнения).

| Контрольное упражнение | № упр. | Описание выполнения | мальчики | девочки |
|---|--------|---|--------------------------------|--------------------------------|
| Передвижение по дну бассейна на руках (крокодилы) | 1 | Глубина воды на уровне колен детей. Лежа на воде, опираясь на руки, передвигаться. Регистрация времени сначала погружения лица в воду до вдоха (в секундах) | 3,4 От 2,3 до 4,5 сек | 3,4 От 1,8 до 4,0 |
| Погружение с выдохом в воду | 2 | Стоя в воде, сделать вдох, присесть, полностью погружаясь в воду, выдохнуть. Фиксируется время с момента появления пузырей до момента их исчезновения. | 1,5 От 0,7 до 2,3 3 раза | 1,7 От 0,8 до 2,6 4 раза |

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- открытые занятия для родителей

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

I год обучения

| № | Название темы | Количество часов | | |
|---------------|--|------------------|----------|-----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1 | Беседа о правилах поведения в плавательном бассейне. | | 1 | |
| 3. | Погружение под воду с головой с задержкой дыхания. | 4 | 1 | 3 |
| 4. | Освоение дыхательных упражнений (выдоха в воду: однократного и многократных). | 3 | | 3 |
| 5. | Обучение технике выполнения упражнений на освоение на освоение с водой («звездочка на груди», «медуза») у опоры и без нее. | 8 | 1 | 7 |
| 6. | Изучение техники работы ног, как при плавании способом «кроль», на груди (у опоры). | 6 | 1 | 5 |
| 7. | Обучение лежанию на воде на груди и на спине (с поддержкой). | 7 | 1 | 6 |
| 8. | Освоение самостоятельного лежания на груди. | 5 | | 5 |
| 9. | Освоение самостоятельного лежания на спине | 7 | | 7 |
| 10 | Обучение скольжению с плавательной доской на груди с работой ног, как при плавании способом «кроль». | 8 | | 8 |
| 11 | Освоение самостоятельного скольжения с плавательной доской на груди с работой ног, как при плавании способом «кроль». | 8 | | 8 |
| Итого: | | 56 | 4 | 52 |

I год обучения

Октябрь

| Содержание | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
|---|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 1. Беседа о правилах поведения в плавательном бассейне. | + | | | + |
| 2. Упражнения на ознакомление со свойствами воды: | + | + | + | |
| - передвижение по дну ванны, держась руками за поручень или бортик; | | | | + |
| - прыжки у опоры; | + | | + | + |
| - движения руками, имитирующие полоскание белья, «бой барабанов», «моторчик». | + | + | + | |
| 3. Упражнения для освоения погружения в воду: | + | + | + | + |
| - умывание лица; | + | + | + | + |
| - обливание водой игрушек, себя, товарищей; | + | | + | + |
| - погружение в воду до плеч, до подбородка; | | | | |
| 4. Подвижные игры «Маленькие и большие ножки», «Рыбки резвятся» «Солнышко и дождик» «Море волнуется» «Догоните меня» | + | + | + | + |

Ноябрь

| Содержание | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
|---|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <p>1 Упражнения на ознакомление со свойствами воды:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельное передвижение по дну ванны, держась руками за поручень; - «рак», «цапля», «лягушка», «уточка»; - передвижения по дну ванны, выполняя элементарные движения руками; - прыжки на двух ногах у опоры на месте и с продвижением вперед. | + | + | | |
| <p>2 Упражнения для освоения погружения в воду с головой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умывание лица, обливание водой себя и товарищей; - погружение в воду до плеч, до подбородка, до носа; - окунание лица в воду. | + | + | | |
| <p>3 Упражнения для овладения выдохом в воду:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклонившись к воде, дуть на нее до образования «ямки»; - выдох в воду, подбородок касается воды; - выдох, опуская губы в воду (бегемот «фырчит») | + | + | + | + |
| <p>4 Подвижные игры «Волны на море», «Поймай воду», «Не опоздай к игрушке», «Кто выше», «Карусели»</p> | + | + | + | + |
| <p>5 Подготовительные упражнения к лежанию на воде: пассивное катание на груди и на спине с помощью взрослого.</p> | | + | + | + |
| <p>6 Самостоятельная деятельность.</p> | | | | + |

Декабрь

| Содержание | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя |
|--|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <p>1 Упражнения на ознакомление со свойствами воды:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передвижение по ванне различными способами (обычная ходьба, в приседе, спиной вперед, на носках, пятках, бегом); - прыжки на двух ногах, правой и левой ноги без опоры с продвижением вперед; - ходьба с выполнением упражнений для верхних конечностей («моторчик», «бой барабанов», «дровосек», «байдарка»). | <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> | <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> | <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> |
| <p>2 Упражнения для освоения погружения в воду с головой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - окунание лица в воду; - погружение под воду с головой у опоры с задержкой дыхания; - выпрыгивание вверх у опоры, с последующим погружением под воду с головой. | <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> | <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> | <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> |
| <p>3 Упражнения для овладения выдохом в воду:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклонившись к воде, дуть на нее до образования «ямки»; - выдох в воду, подбородок касается воды; - выдох, опуская губы в воду (бегемот «фырчит») | <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> | <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> | <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> |
| <p>4 Подвижные игры:</p> <p>«Переправа», «Пузырь», «Медвежонок Умка и рыбки» - «Морской бой», «Спрячемся под воду» «Жучок – паучок», «Хоровод»</p> | <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> | <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> | <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> |
| <p>5 Подготовительные упражнения к лежанию на воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по дну на руках, ноги горизонтально поверхности воды; - пассивное катание на груди и на спине с помощью взрослого; - лежание на груди у не подвижной опоры. | <p>+</p> <p>+</p> | <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> | <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> |
| <p>6 Самостоятельная деятельность детей</p> | | | |

Январь

| Содержание | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
|--|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <p>1 Упражнения на ознакомление со свойствами воды:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передвижение по бассейну различными способами (обычная ходьба, в приседе, спиной вперед, на носках, пятках, бегом) с движением рук; - прыжки на двух ногах, на правой и левой ноге произвольно. | | | | |
| <p>2 Упражнения для освоения погружения в воду с головой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - окунание лица в воду; - погружение под воду с головой у опоры с задержкой дыхания; - выпрыгивание вверх у опоры, с последующим погружением под воду с головой. | | | | |
| <p>3 Подвижные игры «Достань игрушку», «Искатели», «Водолазы», «Насос»</p> | | | | |
| <p>4 Упражнения для овладения выдохом в воду:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выдох, опуская губы в воду (бегемот «фырчит»); - выдох, опуская лицо в воду. | | | | |
| <p>5 Подготовительные упражнения к лежанию на воде:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пассивное катание на груди и на спине с помощью взрослого; - лежание на груди у не подвижной опоры; - лежание на груди с подвижной опорой (по желанию детей) | | | | |
| <p>6 Самостоятельная деятельность детей</p> | | | | |

Февраль

| Содержание | 1неделя | 2неделя | 3неделя | 4неделя |
|--|---------|---------|---------|---------|
| <p>1 Упражнения на ознакомление со свойствами воды:</p> <p>- передвижение в воде («цапли», «лодочка», «кранб», «моторчик», «бой барабанов», «дровосек»).</p> | + | + | | + |
| <p>2 Упражнения для освоения погружения в воду с головой:</p> <p>- погружение под воду с головой у опоры и на середине бассейна на задержке дыхания (для робких и не смелых детей – погружение в воду до подбородка, носа);</p> <p>- выпрыгивание вверх у опоры, с последующим погружением под воду с головой.</p> | + | + | + | |
| <p>3 Упражнения для овладения выдохом в воду:</p> <p>- «бегемот фырчит»; «у кого больше пузырей»</p> | + | + | + | + |
| <p>4 Подвижные игры:</p> <p>«Жучок-паучок»</p> <p>«Искатели жемчуга»,</p> <p>«Водолазы»,</p> <p>«Кто больше соберет»</p> | + | | + | + |
| <p>5 Подготовительные упражнения к лежанию на воде:</p> <p>- лежание на груди и спине с помощью взрослого;</p> <p>- лежание на груди у не подвижной опоры;</p> <p>- лежание на груди с плавательной доской, лицо в воде;</p> <p>- лежание на груди самостоятельно</p> | + | + | + | + |
| 6 Самостоятельная деятельность детей | | | | |

Март

| Содержание | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
|---|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 1 Прыжки у опоры (многократные) – [присесть так, чтобы плечи были в воде] | + | + | | + |
| 2 Различные виды передвижения по чаше бассейна: обычная ходьба, спиной вперед, высоко поднимая колени; прыжки на двух, на правой, на левой (выполнение задания – кто быстрее, кто красивее) | + | + | + | + |
| 3 «Бегемот фырчит». | + | + | + | + |
| 4 Движения ног как при плавании способом кроль на груди – с опорой о дно; - то же у поручня; - при катании детей на груди и на спине (с помощью взрослого). | + | + | + | + |
| 5 Подвижные игры «У кого больше пузырей», «Кто дольше фырчит». | + | + | + | + |
| 6 Лежание на груди с опорой; самостоятельно; с помощью взрослого (выполняется по выбору детей). | + | | + | + |
| 7 Самостоятельная деятельность детей | + | + | + | + |

Апрель

| Содержание | 1неделя | 2неделя | 3неделя | 4неделя |
|--|---------|---------|---------|---------|
| 1 Передвижения в воде (боком, в приседе – подбородок касается воды, спиной вперед, прыжками на двух, правой и левой) – на одном занятии выполняется 3-4 вида передвижения. | + | + | + | + |
| 2 Выдохи в воду (опуская губы в воду, кто желает – опуская лицо, голову в воду). | + | | + | |
| 3 Передвижения на руках по дну, ноги горизонтально поверхности воды; | + | + | | + |
| - то же, с движением ног как при плавании способом кроль на груди. | + | + | + | |
| 4 Упражнения на лежание и всплывание: | + | | | + |
| - с поддерживающимися средствами; | | + | + | |
| - с помощью взрослого; | + | | | + |
| - самостоятельно | + | + | | + |
| 5. Подвижные игры: «Жучок-паучок» | + | + | | |
| «Искатели жемчуга», «Водолазы», «Кто больше соберет» | + | + | + | + |
| 6. Самостоятельная деятельность детей | | + | + | + |

Май

| Содержание | 1неделя |
|---|---------|
| 1 погружение под воду с головой у опоры и на середине бассейна на задержке дыхания (для робких и не смелых детей – погружение в воду до подбородка, носа); - выпрыгивание вверх у опоры, с последующим погружением под воду с головой. | + |
| 2. Лежание на груди, на спине с опорой и без | + |
| 3. Скольжение с опорой и без. | |
| 4. Работа ног, как при кроле, у поручня | + |
| 5. Подвижные игры: «Жучок-паучок» | + |
| «Искатели жемчуга», «Водолазы», «Кто больше соберет» | + |
| 6. Контрольные упражнения | + |

Методическое обеспечение

Обеспечение программы методическими видами продукции:

1. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне».
2. Подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.
3. Картинки с изображением морских животных.
4. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы и стили плавания.
5. Комплексы упражнений с элементами гидроаэробики
6. Картотека игр и упражнений на воде.
8. Комплексы дыхательных упражнений.

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. Надувные круги разных размеров.
5. Нарукавники.
6. Очки для плавания.
7. Поролоновые палки (нудолсы).
8. Мячи разных размеров.
9. Обручи плавающие и с грузом.
10. Диски, записи с музыкальными композициями.
11. Поплавки цветные (флажки).
12. Нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой.
13. Магнитофон.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду.- СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.-80 с.
2. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар - сауна: Методическое пособие/ Коллектив авторов, под ред. Б.Б. Егорова.- М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004.- 160 с.
3. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М.: Просвещение, 1985.-80 с.
4. Осокина Т.И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей-М.: Просвещение, 1991.-159 с.
5. Программы начального обучения плаванию /Под ред. С.И. Ежиковой – Москва, 1983.- 70 с.