Администрация рабочего поселка Кольцово

Наименование ОУ

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на  Заседании педагогического совета  Наименование ОУ  Протокол № | Утверждаю  Директор ОУ  «\_\_» «\_\_\_\_\_\_\_\_\_» 20\_\_ |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Возраст обучающихся: 3-4года

Срок реализации: год

Составитель программы:

Москвина Елена Николаевна

педагог дополнительного образования

Наукоград Кольцово.

**I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Морские звезды»**

***1.1. Пояснительная записка***

***Направленность и уровень программы***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Морские звезды» имеет физкультурно-оздоровительная направленность.

***Актуальность программы***

Плавание, одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка – содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно – сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно- двигательного аппарата.

Педагоги детского сада создают условия для возможностей принятия ребёнком базовых ценностей здоровья и физической культуры, ведь именно в процессе взаимодействия ребёнок приобщается к системе общечеловеческих качеств, таких как жизнь, доброта, любовь.

В процессе занятий плаванием ребёнок обогащаются не только двигательным опытом, но и эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным, спортивным, что формирует у него уверенность в своих силах, служит основой для успешного овладения в дальнейшем школьной программой.

На первых этапах обучения, когда новичок не может еще проплывать определенные отрезки и дистанции в воде и таким образом совершенствовать выносливость, необходимо использовать другие виды физических упражнений (ходьбу, бег, спортивные и подвижные игры и т.д.), а также широко применять повторный и интервальный методы выполнения гимнастических упражнений.

Для развития быстроты следует включать в занятия спортивные и подвижные игры; выполнение упражнений в максимальном темпе за короткий отрезок времени прыжков, метаний, стартовых ускорений в беге, специальных гимнастических упражнений и упражнений в воде (на первых этапах обучения - упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик).

Имитация на суше движений, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми» воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.

В системе комплексной физкультурно–оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста большое место занимает обучение плаванию. Однако анализ методической литературы, образовательной деятельности указывает на недостаточность использования плавания и оздоровительных процедур в развитии ребенка. Ю.Ф Змановский, замечательный педагог, разработчик развивающей педагогики оздоровления считал, что плавание содействует увеличению умственной и физической работоспособности, улучшению эмоционального состояния, полноценному физическому и психическому развитию детей, укреплению и становлению здорового образа жизни. Поэтому главной целью обучения плаванию дошкольников должно быть не только приобщение детей к воде и приобретение плавательных навыков, но и закаливание, укрепление детского организма, психологическая разгрузка, формирование здорового образа жизни.

***Отличительные особенности и новизна программы***

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Образование воспитанников осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

***Адресат программы***

Программа предназначена для обучающихся 3-4 лет.

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы, к 3-4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3-4 года у ребёнка, многие движения резки, угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы.

Сила мышц кисти рук увеличивается с 3.5-4 килограмм в возрасте 3-4 лет. Весово - ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками в 3-4 года почти одинаковы: рост составляет 92-99 см, масса тела 14-16 кг.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений.

Однако отмечается ещё не достаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп. Не сформирована произвольность движений.

Программа позволит адаптировать детей к водному пространству, приобщить малышей к плаванию, развивать самостоятельность, понять свои возможности. Создание ситуации успеха, деятельностный подход способствуют развитию познавательного интереса к плаванию.

*Наполняемость группы*: 1-2 человека

*Состав групп:* одновозрастной

*Условия приема детей:* зачисляются все желающие при наличии свободных мест.

***Объём и сроки освоения программы***

Объем программы -30 часа

Срок освоения программы –1год

Объем программы – 30 часов.

Программа рассчитана на 1года обучения.

1 год обучения:30 часа в год,

***Формы обучения***

Форма обучения по программе – очная.

***Уровень программы***

*«Стартовый уровень». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы; развитие мотивации к определенному виду деятельности.*

***Особенности организации образовательного процесса***

Отдельной формой организованной образовательной деятельности являются ***игровые обучающие ситуации,*** в которых выделяют три типа (С.Н.Николаева, И.А.Комарова):

*игровые обучающие ситуации с игрушками-аналогами* (изображения животных и растения) позволяют провести сопоставление живого объекта с неживым аналогом (по внешнему облику и способу функционирования (поведения);

*игровые обучающие ситуации с литературными персонажами* построены на использовании кукол, которые являются персонажами сказок и могут, вовлекая детей в общение с ними, активизировать познавательную деятельность дошкольников, обобщить и закрепить полученные знания;

*игровые обучающие ситуации-путешествия*, в процессе которых дети выступают в качестве путешественников.

*Традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного или нескольких лет обучения в одной образовательной организации.*

***Методы освоения программы обучения плаванию***

Подготовительные упражнения для освоения с водой:

С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи:

1) формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых,

зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды; освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде - как подготовка к изучению техники спортивного плавания;

2)устранение инстинктивного страха перед водой — как основа психологической подготовки к обучению плаванию.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды (плотностью, вязкостью, температурой), испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду.

Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Это увеличивает плавучесть тела занимающихся и помогает им быстрее почувствовать, что они легче воды и могут без всяких усилий держаться на ее поверхности.

Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания.

Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании, тренируют умение детей напрягать мышцы туловища и вытягиваться вперед, увеличивая длину скольжения. Практически скольжение - основное упражнение для выработки рациональной рабочей позы пловца и оптимальных мышечных усилий, направленных на поддержание горизонтального положения тела.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи вводу; скольжения.

**Методы обучения плаванию**

*Описание.* Используется для создания предварительного представления об изучаемом движении. Описываются наиболее характерные его элементы без объяснения, почему надо делать именно так.

При обучении детей и младшего школьного возраста созданию представления о характере движения способствует проговаривание вслух направления движения и его конечного результата. Например,

«Гребем назад - идем вперед; гребем вправо - идем влево; гребем вниз - идем вверх» и т.д.

*Объяснение.* Отвечает на основной вопрос, почему надо делать именно так, и является методом развития логического, сознательного отношения к учебному материалу.

Пониманию сущности движения способствует подсказка педагогом тех ощущений, которые должны возникать у воспитанников при правильном выполнении упражнения (например, опираться ладонью или стопой о воду, как о плотный предмет).

***Рассказ.*** Применяется преимущественно во время игр. Если игра проводится с детьми младшего школьного возраста, речь педагога должна быть образной, а задания - предметными.

*Беседа.* Проводится в форме вопросов и ответов. Повышает самостоятельность и активность занимающихся, помогает педагогу лучше узнать их.

*Разбор и анализ* действий. Проводится после выполнения какого-либо задания или при подведении итогов урока. Анализ и обсуждение ошибок, допущенных при выполнении упражнений, а также нарушений правил во время игры нацеливают занимающихся на корректировку своих действий.

Методические указания. Акцентируют внимание детей на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, Освоение которых даст возможность правильно выполнить упражнение в целом. Методические указания на занятиях плавания даются для предупреждения и устранения ошибок перед выполнением каждого упражнения, во время и после его выполнения. При этом уточняются не только отдельные элементы упражнения, но и ощущения, которые должны возникать при этом. Так, при выполнении скольжения на спине даются такие указания: "живот выше"; «на воде нужно лежать, а не сидеть».

При работе с детьми младшего возраста указания даются в форме образных выражений и сравнений, что облегчает понимание сущности выполняемого движения. Например, при обучении выдоху в воду - дуй на воду, как на горячий чай», «задуй горящую свечу»; при обучении движениям руками и ногами - «делай движения руками, как мельница», «носки ног должны быть оттянуты, как у балерины», «делай движения ногами, как лягушка».

Команды педагога определяют: начало и окончание движения; место для принятия исходных положений при выполнении заданий; направление,воспроизведением темпа его выполнения создают представление о его форме и характере. Наряду с образным объяснением *наглядное восприятие* помогает занимающимся понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей, поскольку у них сильно выражена склонность к подражанию (особенно у младших школьников), что делает наглядность наиболее эффективной формой обучения.

К наглядным методам относятся *показ* изучаемого движения (или техники плавания); *использование учебных*, *наглядных пособий,* применение жестикуляции.

*Показ* изучаемого движения (или техники способа плавания в целом) применяется на протяжении всего курса обучения. Показ техники плавания проводится только инструктором по плаванию.

Наряду с целостным показом техники плавания применяется показ учебных вариантов с разделением движения на части. При раздельном показе выделяются главные фазы движение (например, гребка), выполняются упражнения с фиксацией амплитуды движения (например, с остановками руки в основных фазах гребка) и т.д.

*Учебные наглядные пособия*. К ним относятся рисунки, плакаты. Применяются при необходимости сконцентрировать внимание нанимающихся на статических положениях и последовательной смене фаз движений. Наглядные пособия отображают такие детали техники или конкретного упражнения, которые трудно показать и объяснить (например, направление действия силы тяжести и выталкивающей силы; оптимальные углы сгибания руки ног в суставах при выполнении гребковых движений; основные положения при выполнении ключевых упражнений техники плавания).

Видео материалы позволяют многократно показывать как отдельные элементы учебных вариантов техники, так и технику спортсменов высокой квалификации. Возможность показа техники в разных плоскостях, крупным планом, в замедленном темпе и с остановками на отдельных деталях движения имеет огромное дидактическое воздействие. При обучении плаванию, где техника движений разучивается по частям, применение видеоматериалов особенно эффективно.

*Жестикуляция*. Условия работы в бассейне (повышенный шум, возникающий при выполнении упражнений и плавании в результате плеска воды, брызг и др.) затрудняют восприятие детей команд и указаний педагога.

**Методы освоения техники плавания**

Изучение техники плавания осуществляется путем многократного выполнения отдельных ее элементов, направленного на овладение способом плавания в целом, т.е. применяются два метода разучивания - по частям и в целом.

*Метод разучивания* по частям. Облегчает освоение техники плавания, уменьшает количество допускаемых ошибок, что в целом сокращает сроки обучения и повышает его качество. Освоение отдельных элементов техники расширяет двигательный опыт, обогащая моторику занимающихся.

Основу метода разучивания по частям составляет система подводящих упражнений, последовательное изучение которых подводит обучаемого в конечном итоге к освоению способа плавания в целом

***Организационные формы обучения.***

Занятия проводятся индивидуально. Группы формируются из обучающихся одного возраста.

Состав группы обучающихся – постоянный. Программа предполагает последовательное изучение тем с повышением их трудности и информативности.

Количество участников группы 1-2 человека.

***Режим занятий***

Продолжительность одного академического часа – 30 минут. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 мин во второй половине дня.

**1.2. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Цели: 1. Адаптировать детей к водному пространству:

Познакомить детей с доступными их пониманию свойствами воды: мокрая, холодная, ласковая и т. д.

Учить детей не боясь входить в воду и выходить из воды, свободно передвигаясь в водном пространстве.

Учить детей задерживать дыхание (на вдохе), выполнять погружение и лежание на поверхности воды.

2. Приобщить малышей к плаванию.

Учить скольжению с надувным кругом или доской для плавания.

Научить задерживать дыхание, научить выдохам в воду.

Формировать попеременное движение ног.

Учить держаться на воде, плавать облегчённым способом.

**Упражнения и игры:** «Цапля», «Паровозик», «Самолёт летит», «Птички умываются», «Подводная лодка», «Пройди через тоннель», «фонтан», «Дождик», «Пузырь», «Жучок – паучок».

Задачи

1.Способствовать закаливанию организма.

2.Укреплять мышцы тела нижних конечностей.

3.Формировать” дыхательное удовольствие”.

4.Формировать гигиенические навыки:

Самостоятельно раздеваться в определённой последовательности.

Мыться под душем используя мыло и мочалку.

Насухо вытираться.

Одеваться в определённой последовательности.

5.Учить правилам поведения на воде.

Осторожно ходить по дну.

Спускаться в воду с поддержкой инструктора и самостоятельно.

Слушать и выполнять все указания инструктора.

**1.3. Содержание программы**

**Учебный план и его содержание**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Занятия 1-10 | Занятия 11-20 | Занятия 21-30 | Занятия 31-36 |
| Обучающие | 1.Ознакомление со свойствами воды  2 Обучение лёгкому свободному передвижению в воде.  3.Обучение выдоху в воду.  4.Обучение погружению в воду. 5.Формирование умения самостоятельно, мыться и одеваться. | 1.Обучение попеременным движениям ног способом кроль. 2.Обучение лежанию на воде.  3. Обучение ориентированию в воде. | 1.Обучение скольжению с надувным кругом (с доской для плавания) и без него.  2.Обучение плаванию облегчённым способом. | Проверка усвоенного материала. |
| Оздоровительные | Повышение сопротивляемости организма | 1.Укрепление мышц тела, нижних конечностей. 2.Повышение функциональных возможностей сердечно - сосудистой и дыхательной системы. | Повышение функциональных возможностей организма. | Активация обменных процессов организма. |
| Развивающие | Развитие равновесия | Развитие силы. | Развитие ловкости, внимания. | Развитие выносливости |
| Воспитательные | Воспитание смелости. | Воспитание положительного отношения детей к занятиям. | Воспитание решительности, выдержки. | Воспитание организованности. |

**1.4. Планируемые результаты обучения**

В результате реализации программ обучающие

*Будут знать:*

Плавание способствует закаливанию организма.

Укрепляет мышцы тела нижних конечностей.

Формирует” дыхательное удовольствие”

Правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной безопасности на воде;

*Будут уметь:*

Самостоятельно раздеваться в определённой последовательности.

Мыться под душем используя мыло и мочалку.

Насухо вытираться.

Одеваться в определённой последовательности.

Научаться правилам поведения на воде.

Осторожно ходить по дну.

Спускаться в воду с поддержкой инструктора и самостоятельно.

Слушать и выполнять все указания инструктора.

Выполнять упражнения на всплывание и расслабление;

Лежать на поверхности воды, на груди и на спине;

Выполнять элементарные передвижения в воде;

Выполнять погружение в воду, задерживать дыхание;

Выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов

**II.Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Календарный учебный график**

Календарный учебный график – это составная часть образовательной программы, содержащая комплекс основных характеристик образования и определяющая:

*01.09 — 30.09* работа с неполным составом детей, набор обучающихся, рекламные мероприятия,

*01.10 — 31.05* работа с полным составом детей по образовательным программам,

*Декабрь - январь* проведение промежуточной аттестации обучающихся,

*Май* проведение итоговой аттестации обучающихся.

Учебный год составляет 36 недель.

*01.06 — 31.08* работа по летним программам.

**2.1. Условия реализации программы**

***Материально-техническое обеспечение***

- Учебное помещение.

- Бассейн

- Раздевалка для мальчиков

- Раздевалка для девочек

- Душевая для мальчиков

- Душевая для девочек

- Комната для медицинской сестры

- Лаборатория анализа воды.

1. Раздевалка: купальные принадлежности, скамейки, туалетная комната, фен для сушки волос, нескользящие коврики на полу.

2. Душевая: индивидуальные мочалки, мыло, резиновые коврики на полу.

3. Бассейн: обходные дорожки у бортика бассейна для подготовительных упражнений на суше. Лестница для спуска в воду, наличие поручней. Аудио колонка для музыкального сопровождения занятий и развлечений в воде.

Оборудование и спортивный инвентарь:

Бассейн оборудован приборами, позволяющими контролировать и поддерживать соответствующее санитарно-гигиеническое состояние, термометрами для измерения температуры воздуха и воды.

Имеются пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий по плаванию, проведения различных упражнений и игр, способствующих успешному освоению детей в воде и формированию навыков плавания.

* Обходные резиновые дорожки;
* Массажные коврики;
* Шест длинный для поддержки и страховки обучающихся плаванию;
* Доски плавательные;
* Колобашки
* Мячи резиновые разных размеров;
* Водный Баскетбол 3х1;
* Сетка и стойки для игры в волейбол;
* Кольца, тонущие с грузом;
* Обручи, плавающие горизонтальные;
* Палки трубки – НУДЛ;
* Палки гимнастические;
* Обручи;
* Радужные обручи;
* Круги для плавания разных размеров;
* Шарики для настольного тенниса;
* Игрушка "Дельфин и рыбки";
* Игрушки надувные;
* Игрушки резиновые.
* Судейский свисток;
* Наглядные пособия, карточки-схемы.

Большую роль в формировании двигательных навыков плавания играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышать интерес к занятиям; позволяет использовать дифференцированный подход в обучении. Бассейн оформляется таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды. Бассейн оснащён разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным оборудованием

- Информационное обеспечение.

Информационный стенд о правилах поведения в бассейне.

- Педагогические технологии, используемые в программе.

**2.3. Формы аттестации**

Оценка качества обучения плаванию детей дошкольного возраста строится на методах медицинского и педагогического контроля физического состояния детей.

Педагогический контроль осуществляется путём оценки и сформированных у детей специфических умений и навыков.

Для этого существует единый комплекс доступных тестов и способов оценки, которые позволяют получить достоверные результаты контроля выполнения программных требований по обучению дошкольников плаванию для инструкторов по плаванию медицинских работников ДОУ старших воспитателей.

Уровень овладения плавательными навыками оценивается по 4-бальной системе. Сумма баллов по всем тестам на каждом этапе делится на количество тестов – получается средний

балл. Данные заносятся в сводный протокол и далее, с учётом оценки качества выполнения плавательного упражнения, анализируются:

**3.5** балла **и выше** - высокий уровень,

**2.5 - 3.4** **балла** – средний уровень,

**2.4 балла и ниже** – низкий уровень.

Уровень подготовленности детей по плаванию определяет инструктор по плаванию, ему помогает медсестра бассейна. Обследование проводится в плавательном бассейне, в начале

(октябрь) и в конце (апрель, май) учебного года в течении нескольких занятий. При проведении обследования используются следующие методы:

- фронтальный (передвижения в воде, лежание на груди, спине),

- поточный (скольжение, плавание с помощью поддерживающих предметов, при помощи движений ног),

- индивидуальный (погружение, выдохи в воду, ориентирование под водой, плавание при помощи движений ног, в полной координации изученными способами).

При оценивании учитывается функциональное состояние организма детей, физиометрические показатели для каждого возраста.

**Методика проведения диагностики**

1.Разнообразныс способы передвижения в воде.

Ходьба, руки на поясе, бег обычный, прыжки лицом, спиной вперёд, на двух ногах, положение рук произвольное.

Оценка.

4 – балла - Ребёнок легко выполняет все способы передвижения в воде;

3 – балла - Выполняет упражнения неуверенно, осторожно;

2 – балла - Выполняет упражнение держась за поручень;

1 – балл - Боится отойти от бортика, отказывается выполнять упражнения.

2.Погружение в воду с открытыми глазами.

Стоя около бортика, держась за поручень, присесть, сохраняя вертикальное положение тела, полностью погрузиться в воду с головой, а не просто наклонить лицо в низ, глаза должны быть приоткрыты.

Оценка.

4 – балла - Ребёнок безбоязненно приседает под воду приоткрыв глаза, и находится в таком положении некоторое время;

3 – балла - Погрузившись в воду, открыв глаза, сразу выныривает обратно;

2 – балла - Погрузившись в воду, не открывает глаза, затыкает нос;

1 – балла - Боится погрузиться в воду.

3.Выдохи в воду.

Положение тела такое же, как и при выполнении погружения в воду. Губы при выполнении выдоха в воду немного вытянуты вперёд, напряжены.

Выдох должен быть равномерным, непрерывным, полным, выполняется одновременно через нос и рот.

Оценка.

4 – балла - Ребёнок правильно выполняет несколько выдохов практически сразу;

3 – балла - Ребёнок правильно выполняет один выдох;

2 – балла - не полностью выполняет выдох в воду, начинает выдох у поверхности воды заканчивает его под водой;

1 – балл - Выполняет выдох опустив в воду только губы.

4.Плавание при помощи поддерживающего предмета.

Взяв поддерживающий предмет, принять горизонтальное положение на груди, опустив подбородок на предмет, таз у поверхности воды. Плыть при помощи движений ног способом кроль.

Оценка.

4 – балла - Ребёнок правильно принял положение тела, плавает при помощи движений ног;

3 – балла - Неуверенно плавает, преодолевает небольшое расстояние;

2 – балла - Неправильно принял положение тела, сильно сгибает ноги в коленях, сползает с поддерживающего предмета;

1 – балл - не может правильно расположиться на предмете, падает в воду, не может тронуться с места.

**2. 5. Методические материалы**

***Методы обучения и воспитания***

***Словесные методы:***

- описание

- объяснение упражнений

- пояснение

- распоряжение

- команда

- рассказ

- беседа

- название упражнений.

***Наглядные методы:***

- показ

- имитация

- звуковые и зрительные ориентиры

- использование наглядных пособий.

***Практические методы:***

- упражнения

- конкретные задания

- игровые приемы

- поддержка и помощь.

***Приемы:***

- объяснение

- показ

- пояснение

- повторение

- подражание

- соревнования (индивидуальные и командные)

- анализ и оценка выполнения движений

- проверка

- вопросы

***Виды организации образовательной деятельности***:

обучающая, игровая, сюжетная, сюжетно-игровая, образно-игровая, традиционная по интересам детей и контрольно-диагностическая.

***Педагогические технологии****:* **В своей работе использую следующие технологии:**

личностно-ориентированные технологии;

игровую технологию;

информационно-коммуникационные технологии;

здоровьесберегающие технологии.

- Дидактические материалы, используемые в программе:

Инвентарь и оборудование для занятий: разнообразные пластмассовые, резиновые и надувные игрушки, доски для плавания, надувные круги, мячи, обручи, тонущие игрушки для упражнений на погружение в воду с головой и др. Игрушки самоделки, спасательные жилеты из пластмассовой тары, атрибуты к подвижным играм в воде сделанные своими руками. («Кувшинки», «Рыбаки и рыбки», «Разноцветные капитошки»), пустые «киндер-сюрпризы» и воздушные шары для выполнения дыхательных упражнений, «Сокровища»

из разноцветных камней-самоцветов, атрибуты и костюмы к праздникам и развлечениям в воде.

**3. Список литературы**

1. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А., Богина Т. Л**.** Обучение плаванию в детском саду. -М., Просвещение, 1991 г.
2. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду. М.: Детство-пресс, 2003 г.
3. Рыбак М. Раз, два, три плыви. - М., Аркти-Кудиц, 2010 г.
4. Пищикова Н. Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. -М., 2008 г.
5. Большакова И. А. Маленький дельфин: пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений / И.А.Большакова. - М.: Аркти-Кудиц, 2005. – 24 с.
6. Булгакова И. Ж. Познакомьтесь – плавание / И.Ж.Булгакова. - М.: Аст- астрель, 2002. – 160 с.
7. Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников [Текст]: методическое пособие / Т. А. Протченко, Ю. А. Семенов. – М.: Айрис - дидактика, 2003. – 80 с.
8. Соколова Н. Г. Плавание и здоровье малыша [Текст] / Н. Г. Соколова, - Р-н-Д.: Феникс, 2007. – 157с.
9. Чеменева А. А., Столмакова Т. В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. — Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2011.

**3.1. Нормативные документы**

Программа по реализации образовательной области **«Физическая культура** (обучение детей плаванию) составлена в соответствии:

1.Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;

2.Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.11.2009 г. № 655 «Об утверждении и введении в действие Федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования»;

3.Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.07.2011г № 2151 «Об утверждении федеральных государственных требований к условиям реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования»;

4.Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1. 3049-13«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» от 15.05.2013 г. №28564;

5.Уставом МБДОУ Детский сад «Сказка»

6.Примерной основной общеобразовательной Программы ДО «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А.Васильевой (М.: Мозаика – Синтез, 2010 г.), на основе которой разработана основная общеобразовательная программа МБДОУ ДС №1

7.Программы Осокиной Т. И., Тимофеевой Е. А., Богиной Т. Л «Обучение плаванию в детском саду». (М., Просвещение, 1991 г.);

8. Рекомендациями к.п.н., доцента кафедры педагогики и психологии ИПК и ППРО ОГПУ Михеевой Е. В. по организации физкультурно-оздоровительной работы в условиях ДОУ в соответствии с ФГОС.

(Приложение 1)

**Календарно-тематическое планирование**

Занятия с детьми 3-4 лет проводится индивидуально по 1 человеку, продолжительностью 30 минут.

Учебный материал распределён на количество занятий с учётом возраста детей, времени проведения занятия.

Обучение плаванию детей 3-4 лет направлено на решение следующих задач:

-Ознакомление детей с водой, преодоление страха перед ней.

-Погружение под воду с задержкой дыхания.

-Выполнение заданий с предметами и без них.

**Сентябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | | | | | | |
| Этапы занятия | | 1 неделя | | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| плавание | | | | | | |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:**  Познакомить детей с помещением бассейна: раздевалка, душевая, туалет; основными правилами поведения в нём. Рассказать о пользе плавания.  Упражнять детей в умении подниматься и спускаться по лестнице в воду, держась за поручни, умывать лицо. Воспитывать в детях уверенность в себе, самостоятельность, решительность. Укреплять опорно-связочный аппарат, способствовать закаливанию организма.  Способствовать формированию навыков личной гигиены. | | | | | | |
| I | Вводная | Разминка на суше: комплекс «Гимнастика для утят» | | | | |
| II | Основные виды движений (упражнения в воде) | Упражнения в воде:  Вход в воду с помощью взрослого.  Передвижения:  вдоль бортика при помощи взрослого и поддерживающих средств. Приседания: до плеч, до подбородка. | Упражнения в воде:  Вход в воду с помощью взрослого.  Передвижения вдоль бортика с помощью поддерживающих средств.  Приседания: до плеч, до подбородка. | | Упражнения в воде:  Вход в воду с помощью взрослого.  Передвижения в воде вдоль бортика: шагом; высоко поднимая колени; прыжками; | Упражнения на воде:  Вход в воду с помощью взрослого.  Передвижения в воде вдоль бортика: «лошадки» «друг за другом», «боком».  Упражнение «Умываемся». |
|  | Подвижные игры | Игровые упражнения:  «Волны на море»  «Дождик» | Игровые упражнения:  «Волны на море»  «Дождик» | | Игровые упражнения:  «Сделай фигуру»;  «Умываемся» | «Дождик», «Солнышко и дождик» |
| III | Малоподвижные игры | Передвижение вдоль  бортика | Передвижение вдоль бортика | | Передвижение вдоль бортика | Передвижение вдоль бортика |

**Октябрь**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | | | | | |
| Этапы занятия | | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| плавание | | | | | |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:**  Закреплять умение детей входить в воду самостоятельно, окунаться в воду, не бояться брызг.  Упражнять детей в выполнении разных видов движений в воде: активно передвигаться, подпрыгивать, окунаться в воду.  Воспитывать самостоятельность, организованность, смелость.  Повышать сопротивляемость организма к перепаду температур. | | | | | |
| I | Вводная | Разминка на суше: комплекс № 1. | | | |
| II | Основные виды движений  (упражнения в воде) | Упражнения на воде:  Вход в воду с помощью взрослого.  Передвижения в воде вдоль бортика: шагом. Прыжком, около бортика., боком вдоль бортика. | Упражнения в воде:  Вход в воду с помощью взрослого.  Передвижения в воде:  шагом., прыжки на месте., «лодочка» помогая себе руками., «лошадки» Упражнение:  «Умывание» (поливать на лицо из ладошек). | Упражнения в воде:  Вход в воду со страховкой взрослого.  Передвижения в воде:  - «цапли».  - боком.  - высоко  - поднимая колени. | Упражнения в воде:  Вход в воду со страховкой взрослого.  Передвижения в воде:  - шагом.  - прыжками.  -боком.  Свободное передвижение по бассейну: «Шире шаг».  «Быстро – быстро»  Упражнение у бортика: «Покажи пяточки» (с помощью взрослого) |
|  | Подвижные игры | Упражнение «Окунись»: до плеч.  до подбородка. | Окунание: «Кто ниже»  до плеч.  до подбородка. | Игра: «Сделай дождик», «Пузырь»,  «Поймай рыбку». | Игра «Догоните меня». |
| III | Малоподвижные игры | Свободные игры с игрушками. | Свободные игры с игрушками. | Свободные игры детей с игрушками. | Свободные игры детей с игрушками. |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | | | | |  |
| Этапы занятия | | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| плавание | | | | | |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:**  Побуждать детей к самостоятельным активным действиям в воде.  Упражнять детей в умении передвигаться в воде различными способами с опорой о бортик.  Познакомить детей с горизонтальным положением в воде.  Воспитывать умение действовать по сигналу преподавателя. | | | | | |
| I | Вводная | Разминка на суше: комплекс № 2. | | | |
| II | Основные виды движений  (упражнения в  воде) | Упражнения в воде:  Вход в воду  самостоятельно (страховка взрослого).  Передвижения в воде:  «лошадки», «зайки», «ветерок»  Выпрыгивание из воды «Кто выше» (с опорой на борт).  Игровое упражнение: «Покажи пяточки» (с опорой на борт грудью). | Упражнения в воде:  Вход в воду со страховкой взрослого.  Передвижения в воде: - высоко поднимая колени.  - высоко поднимая прямую ногу.  Игровое упражнение:  «Поймай воду»,  «Спрятали животики»  (горизонтальное положение у бортика). | Упражнения в воде:  Вход в воду со страховкой взрослого.  Передвижения в воде:  - друг за другом.  - боком.  Прыжки на двух ногах, держась за бортик.  Упражнение у бортика: «Дождик», «Ладушки»  (хлопок по воде). | Упражнения в воде:  Вход в воду со страховкой взрослого.  Передвижения в воде:  «Мы гуляем», «Зайчики», «Лошадки»  Выпрыгивание из воды «Кто выше». Упражнение у бортика: «Умываемся» (поливать на лицо из ладошек). |
|  | Подвижные игры | Игровые упражнения: «Вместе веселее»,  «Хоровод» (за руки). | Упражнение на бортике: «Большие и маленькие ноги». | Игра «Карусель». | Игра «Догоните меня». |
| III | Малоподвижные игры | Свободное передвижение по бассейну. | Свободное  Передвижение по бассейну. | Свободное передвижение по бассейну с игрушками. | Свободное передвижение по бассейну с игрушками. |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | | | | | | | |
| Этапы занятия | | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | | |
| плавание | | | | | | | |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:**  Учить детей различным видам погружения в воду.  Совершенствовать умение принимать горизонтальное положение. Учить опускать лицо в воду. Приучать детей самостоятельно мыться под душем.  Способствовать повышению устойчивости организма ребёнка к перепаду температур. | | | | | | | |
| I | Вводная | Разминка на суше: комплекс №3. | | | | |
| II | Основные виды движений  (упражнения в воде) | Упражнения в воде: Вход в воду со страховкой взрослого.  Различные виды ходьбы: с высоким подниманием колен, на носочках, боком.  Упражнение:  «Покажи пяточки» (с упором руками на бортик). «Умываемся» (ладошками).  «Поливаем цветы» (из ведёрка на себя) | Упражнения в воде:  Вход в воду со страховкой взрослого.  Передвижения в воде вдоль бортика: «мишки косолапые», «мышки», «цапли».  Игровое упражнение: «Полежим на животике»  (горизонтальное положение у бортика).  «Под дождём» (поливание на себя из ведёрка).  «Ладушки под водой». | Упражнения в воде:  Вход в воду со страховкой взрослого.  Прыжки у бортика с опорой.  Передвижения по бассейну: шагом, бегом (вдоль бортика).  Обливание водой из ведёрка:  на грудь, на голову. | | Упражнения в воде:  Вход в воду со страховкой взрослого. Упражнения у бортика с опорой. |
|  | Подвижные игры | Игра «Голуби» | Игра «Волны» | Игровое упражнение: «Покажи пяточки» (лежание на груди у бортика). «Дождик». | | Игровые упражнения: «Под дождём» (поливание на себя из ведёрка). «Где ножки» (горизонтальное положение с опорой на бортик). «Кто ниже?» (погружение). «Вместе веселее» (хоровод) |
| III | Малоподвижные игры | Свободное передвижение по бассейну. | Свободное  передвижение по бассейну. | Свободное передвижение по бассейну. | | Свободное передвижение по бассейну. |

**Январь**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | | | | | |
| Этапы занятия | | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| плавание | | | | | |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:**  Упражнять детей в умении делать выдох на поверхность воды: - через трубочку, - на игрушку, - наводу.  продолжать упражняться в умении погружаться в воду.  учить детей самостоятельно пользоваться полотенцем, насухо вытираться.  способствовать укреплению иммунитета к различным заболеваниям. | | | | | |
| I | Вводная | | Разминка на суше: комплекс № 4. | | |
| II | Основные виды движений (упражнения в воде) | Упражнения в воде:  Вход в воду самостоятельно.  Погружения в воду с опорой на бортик до плеч. Передвижения по бассейну: шагом, прыжками. Упражнения: «Поливаем цветы», «Намочили носики» (погружение). | Упражнения в воде:  Вход в воду самостоятельно.  Передвижения вдоль бортика с заданиями: высоко поднимая ноги, высоко поднимая колени. Упражнение: «Поливаем из ведёрка цветы».  Погружения в воду: до плеч, до подбородка, до носа. | Упражнения в воде:  Вход в воду самостоятельно.  Передвижения вдоль бортика с заданиями: парами., боком, прыжками. | Упражнения в воде:  Вход в воду самостоятельно.  Передвижения вдоль бортика с заданиями: ходьба по периметру бассейна, загребая воду руками.  боком, держась за поручень.  Самостоятельно поливать на себя из ведёрка. |
|  | Подвижные игры | Игра «Мы гуляем» | Игра «Догоните меня». | Упражнение: «Под водопадом» (фонтан). Упражнение: «Посмотри, что на дне», «Кто ниже» (погружение)  Упражнение: «Птички пьют водичку» (стоя у поручня). | Упражнение: «Какого цвета колёсико» (на дне).  Упражнение: «Самые смелые дети» (погружение в воду), «Кто ниже» (погружение в воду до носа). |
| III | Малоподвижные игры | Свободное плавание с игрушками. | Свободное плавание с игрушками. | Свободное плавание с игрушками. | Свободное плавание с игрушками. |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | | | | | |
| Этапы занятия | | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| плавание | | | | | |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:**  Закреплять умение детей передвигаться по дну бассейна без опоры, группами, взявшись за руки.  Совершенствовать умение делать продолжительные и многократные выдохи на воду.  Укреплять дыхательную мускулатуру.  Воспитывать умение действовать смело, уверенно, самостоятельно. | | | | | |
| I | Вводная | Разминка на суше: комплекс № 5. | | | |
| II | Основные виды движений (упражнения в воде) | Упражнения в воде: Вход в воду самостоятельно  Ходьба вдоль бортика приставным шагом. Погружение в воду, держась за бортик руками: до носа, до подбородка  Упражнение: «Намочи носик» (вода в ладошке). | Упражнения в воде: Вход в воду самостоятельно.  Передвижение приставным шагом с разным положением рук: на поясе, в стороны, за спиной.  Погружение в воду без опоры.  Упражнение «Моем носики» (погружение носа в воду). Упражнение «Что на дне» (погружение в воду). | Упражнения в воде:  Вход в воду самостоятельно.  Ходьба приставным шагом вдоль бортика., по кругу., врассыпную.  Упражнение «Кто ниже» (погружение).  Упражнение «Птички моют клювики» (погружение с опорой)  Погружение без опоры | Упражнения в воде:  Вход в воду самостоятельно.  Передвижение от бортика к бортику.  Упражнение «Смелые ребята» (погружение).  Упражнение «Загляни в окошко» (в обруч). |
|  | Подвижные игры | Игры: «Ладушки», «Волны». | Игра «Поймай воду» | Игра «Карусель» | Игра «Фонтан» |
| III | Малоподвижные игры | Свободное передвижение по бассейну. | Свободное передвижение по бассейну. | Свободное передвижение по бассейну. | Свободное передвижение по бассейну. |

**Март**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | | | | | |
| Этапы занятия | | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| плавание | | | | | |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:**  Упражнять детей в движении ног по типу кроль на груди, сидя на бортике.  Совершенствовать умение передвигаться по дну бассейна в разных направлениях.  Способствовать закаливанию организма детей.  Способствовать развитию ловкости, быстроты. | | | | | |
| I | Вводная | Разминка на суше: комплекс №6. | | | |
| II | Основные виды движений (упражнения в воде) | Упражнения в воде: вход в воду самостоятельно.  Прыжки у бортика «Зайки на лужайке».  Упражнение на погружение:  «Моем носики» (с обручем).  Упражнение у бортика «Полежим» с опорой на руки. | Упражнения в воде: вход в воду самостоятельно. Упражнение: «Вот лягушки на дорожке» (прыжки у бортика).  Упражнение «Опускание лица в воду» (взявшись за руки).  Опираясь на руки у бортика, лечь на воду и поднять ноги.  Упражнение на дыхание «Колобок» (выдох на мячик). | Упражнения в воде: вход в воду самостоятельно. Передвижение вдоль бортика на носочках. Упражнение «Птички моют клювики» (погружение в воду).  Опираясь на руки, лечь на живот у бортика.  Игра «Чей колобок бежит быстрее» (на дыхание). | Упражнения в воде:  Вход в воду самостоятельно.  Ходьба и бег вдоль бортика, придерживаясь руками. Держась за поручень двумя руками, лечь на воду и принять горизонтальное положение.  Игра «Кто сильнее дует на шарик» (дыхание). |
|  | Подвижные игры | Игра «Пузырь». | Игра «Разноцветные рыбки» | Игра «Кто быстрее за колобком». | Игра «Смелые ребята» (передвижение по бассейну без рук). |
| III | Малоподвижные игры | Свободное плавание с игрушками. | Свободное плавание с игрушками. | Свободное плавание с включенной релаксационной музыкой | Свободное плавание с включенной релаксационной музыкой |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | | | | | |
| Этапы занятия | | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| плавание | | | | | |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:**  Упражнять детей в работе руками в кроле на груди.  Совершенствовать умение детей передвигаться по дну бассейна в заданном направлении.  Способствовать развитию дыхательных мышц по средствам упражнений  Развивать умение действовать по сигналу взрослого, развитию гибкости. | | | | | |
| I | Вводная | Разминка на суше: комплекс № 7. | | | |
| II | Основные виды движений (упражнения в воде) | Упражнения в воде:  Вход в воду самостоятельно Ходьба с наклоном туловища вперёд, помогая себе руками.  Сидя на бортике, активно работая ногами, поднимать брызги.  Упражнение на дыхание «Сделай ямку».  Игровое упражнение  «Покажи пяточки». | Упражнения в воде:  Вход в воду самостоятельно Прыжки у бортика «Как лягушки на дорожке».  Упражнение «Остуди чай» (максимально приближая лицо к воде). Упражнение «Фонтан» (кроль ногами).  Бег с высоким подниманием колен. | Упражнения в воде:  Вход в самостоятельно  воду  Ходьба вдоль бортика с наклоном туловища вперёд «Гуси».  Лечь грудью на бортик, активно работать ногами.  Ходьба, собирая мячики.  Упражнение «Моем носики». | Упражнения в воде:  Вход в воду самостоятельно. Передвижения по бассейну, не придерживаясь за поручень.  Работа ног кролем, сидя на бортике. Упражнение «У кого больше ямка» (дыхание).  Упражнение «Птички у водички» (погружение). |
|  | Подвижные игры | Игра «Кто быстрее за мячом». | Игра «Шторм на море». | Игра «Паровоз». | Игра «Кто быстрее добежит до мяча». |
| III | Малоподвижные игры | Свободное купание с игрушками. | Свободное купание с игрушками. | Свободное купание с игрушками. | Свободное купание с игрушками. |

**Май**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание занятий | | | | | | |
| Этапы занятия | | | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| плавание | | | | | | |
| **Планируемые результаты развития интегративных качеств:**  Учить различным способам выдоха в воду и на воду.  Совершенствовать умение преодолевать сопротивление воды во время ходьбы.  Способствовать укреплению мышечного корсета.  Прививать навыки личной гигиены. | | | | | | |
| I | | Вводная | Разминка на суше: комплекс № 8. | | | |
| II | | Основные виды движений  (упражнения в воде) | Упражнения в воде:  Вход в воду  самостоятельно  Ходьба по периметру бассейна с высоким подниманием колен. Прыжки на месте, держась за поручень.  Работа ног кролем, сидя на бортике.  Упражнение «Рыбки»  (горизонтальное положение на груди с подниманием ног).  Упражнение на дыхание «Сделай ямку». | Упражнения в воде:  Вход в воду  самостоятельно  Прыжки у бортика «Как лягушки».  Упражнение «Покажи пяточки».  Ходьба по бассейну, загребая воду руками. Упражнение «Большие пузыри» (погружение). | Упражнения в воде:  Вход в воду  самостоятельно  Ходьба по бассейну друг за другом.  Держась за поручень, встать на колени и подуть на воду.  Упражнение «Фонтанчик»: сидя на бортике.  лёжа на груди.  Упражнение на дыхание: «Остуди чай», «Сделай пузыри». | Упражнения в воде:  Вход в воду самостоятельно  Бег по периметру бассейна, придерживаясь за поручень. «Сделай ямку» (дыхание через трубочку). |
|  | Подвижные игры | | Игра «Кто быстрее за мячом». | Игра «Шторм на море». | Игра «Паровоз». | Игра «Кто быстрее добежит до мяча». |
| III | Малоподвижные игры | | Свободное купание с игрушками. | Свободное купание с игрушками. | Свободное купание с игрушками. | Свободное купание с игрушками. |