

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 48 г. Амуурска
Амурского муниципального района
Хабаровского края

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом заведующего
МБДОУ № 48 г. Амуурска
от «30» августа 2022 года № 254-Д

**Общеобразовательная общеразвивающая программа
дополнительного образования
«Оздоровительное плавание»
детей от 3 до 7 лет**

Принята с учетом мнения
педагогического совета
от «30» августа 2022 г.
Протокол № 1

Оглавление

1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Характеристика дошкольного учреждения.....	4
1.3. Цели и задачи реализации программы	4
1.4. Принципы формирования и подходы к формированию программы	4
2. Содержательный раздел.....	5
2.1. Методы обучения	5
2.2. Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе	7
2.3. Планируемые результаты освоения программы.....	10
3. Организационный раздел.....	11
3.1. Организация работы с воспитанниками.....	11
3.2. Организация и содержание развивающей среды в бассейне дошкольного учреждения	13
3.3. Программно-методическое сопровождение	14

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Оздоровительное плавание» для детей с 3 до 7 лет разработана в соответствии с:

- Уставом МБДОУ № 48 г. Амурска;
- Образовательной программой МБДОУ № 48 г. Амурска;
- Законом об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказом МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".

Программа «Оздоровительное плавание» имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду», где представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет.

Ведущая цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Важными задачами программы является освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков.

Физкультурно-оздоровительные занятия плаванием являются одной из форм по оздоровлению и укреплению детского организма, гармоничного психофизического развития.

Программа «Оздоровительное плавание» адаптирована к условиям МБДОУ № 48 г. Амурска, рассчитана на 4 года обучения для детей дошкольного возраста.

1.2. Характеристика дошкольного учреждения

Название учреждения	Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение детский сад комбинированного вида № 48 г. Амурска Амурского муниципального района Хабаровского края
Адрес	Хабаровский край город Амурск проспект Строителей 40
Тип	Дошкольное образовательное учреждение
Вид	Детский сад комбинированного вида
Количество групп	12 групп

1.3. Цели и задачи реализации программы

Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный и оздоровительный эффект.

Цель программы

Создание необходимых условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья воспитанников посредством формирования и развития двигательных умений и навыков на воде.

Задачи программы

- формировать навыки плавания;
- развивать двигательные умения и навыки воспитанников;
- способствовать закаливанию организма, сохранению здоровья, в том числе профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата;
- способствовать формированию навыков личной гигиены;
- укреплять мышечный корсет.

1.4. Принципы формирования и подходы к формированию программы

Систематичности - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;

Доступности, сознательности – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;

Наглядности – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствованию лучшему их усвоению;

Комплексности и интегрированности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;

Личностной ориентации – учёт разно-уровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;

Сопровождения – систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

2. Содержательный раздел

2.1. Методы обучения

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

– *Наглядные*: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.

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

Навыки плавания формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных средств обучения плаванию.

1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:

- комплекс подводящих упражнений;
- элементы «сухого плавания».

2. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплытие и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

3. Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

4. Простейшие прыжки в воду:

- прыжки на месте и с продвижением;
- прыжки ногами вперед;
- прыжки головой вперед.

5. Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого. Обучение начинают с кроля на груди и на спине.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом; разучивают отдельные движения; соединяются разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения такова: разучивание движений ног; разучивание движений рук; разучивание способа плавания в целом; совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

Особую 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, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении. Оборудование должно быть разнообразным, ярким, интересным, удобным в обращении и самое главное безопасным. Бассейн также должен быть оформлен таким образом, чтобы вызывать у ребенка положительное настроение, желание окунуться в этот загадочный и пока непонятный мир воды, чтобы ему самому захотелось научиться плавать.

При последовательном решении задач и с использованием различных средств выше перечисленных у детей меньше формируются ошибки в

плавании, а незначительные погрешности легко можно исправить в дальнейшем обучении.

2.2. Требования к уровню подготовки по каждой возрастной группе

II младшая группа (3 – 4 лет)

Во второй младшей группе начинается период освоения детьми воды. Это этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др.

Задачи обучения.

- учить не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться;
- учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно;
- знакомить с некоторыми свойствами воды;
- обучать различным передвижениям в воде, погружению;
- учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха;
- учить различным прыжкам в воде;
- делать попытки лежать на воде;
- учить простейшим плавательным движениям ног.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

К концу года дети могут.

- погружать лицо и голову в воду;
- ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
- бегать вперед и назад;
- выполнять вдох над водой и выдох в воду;
- пытаться выполнять выдох с погружением в воду;
- прыгать по бассейну с продвижением вперед;
- выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди;
- пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине;
- пытаться скользить по поверхности воды.

Средняя группа (4 – 5 лет)

К средней группе дети уже достаточно освоились в воде. Начинается новый этап: приобретение навыков плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно. Обучение нацелено на формирование умения находиться в воде в безопорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются

уже на большой глубине. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде под музыку. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

Задачи обучения.

- продолжать учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться;
- продолжать знакомить со свойствами воды;
- продолжать обучать передвижениям в воде;
- учить погружаться в воду;
- учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха;
- обучать выдоху в воду;
- учить открывать глаза в воде;
- учить различным прыжкам в воде;
- обучать кратковременному лежанию и скольжению на воде;
- учить выполнять плавательные движения ногами.

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его команды.

К концу года дети могут.

- погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- бегать парами;
- пытаться проплыть тоннель, подныривать под гимнастическую палку;
- делать попытку доставать предметы со дна;
- выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой;
- выполнять серию прыжков продвижением вперед, простейший прыжок ногами вперед;
- выпрыгивать вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди;
- скользить на груди;

Старшая группа (5 – 6 лет)

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

Задачи обучения.

- продолжать знакомить со свойствами воды;
- разучивать технику способов плавания кроль на груди и на спине;
- продолжать обучать лежанию на груди и на спине;
- учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой;
- научить выдоху в воду;
- учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди;
- учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед;

– учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди;

– разучивать попеременные и одновременные движения руками.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

К концу года дети могут.

– погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.

– бегать парами.

– нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку.

– доставать предметы со дна

– выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.

– выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».

– выполнять прыжок ногами вперед, пытаться соскакать в воду головой вперед.

– скользить на груди с работой ног, с работой рук.

– пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.

– продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди.

– выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине.

– выполнять упражнение «Поплавок».

Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Задачи обучения.

– продолжать знакомить со свойствами воды;

– разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине;

- продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине;
- учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой;
- научить выдоху в воду;
- учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время;
- учить различным прыжкам в воду, научить прыжку ногами вперед, головой вперед;
- учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине;
- учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине;
- учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

К концу года дети могут.

- погружаться в воду, открывать глаза в воде.
- поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.
- нырять в обруч, проплывать тоннель, мост.
- выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
- выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой
- выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед.
- скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук.
- пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.
- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.
- выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине, Упражнение «Осьминожка» на длительность лежания.
- плавать на груди с работой рук, с работой ног.
- пытаться плавать способом на груди и на спине.

2.3. Планируемые результаты освоения программы

- укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- повышение показателей физического развития детей;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства

- радости и удовольствия от движения;
- формирование нравственно-волевых качеств.

3. Организационный раздел

3.1. Организация работы с воспитанниками

По возрасту детей, и степени усвоения, программы выделены четыре возраста:

- младший возраст – с 3 до 4 лет;
- средний возраст – с 4 до 5 лет;
- старший возраст – с 5 до 6 лет;
- подготовительный возраст – с 6 до 7 лет.

Учебный материал распределяется на теоретические и практические занятия в течение учебного года, с сентября по май:

- теоретические - 3 часа;
- практические - 33 часа.

Образовательная деятельность по плаванию проводит инструктор по физической культуре. Особая роль в подготовке и проведении непосредственно образовательную деятельность по плаванию отводится воспитателям групп.

Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом. Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельность и готовят подгруппы детей к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро одеваться и раздеваться. Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями.

Режим дня, включающий образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Образовательная деятельность по плаванию в разных возрастных группах в течение года

Возрастная группа	Количество о подгрупп	Число детей в подгруппе	Длительность занятий, мин.
			в одной подгруппе
Вторая младшая	2	6-8	до 20
Средняя	2	10-12	до 25-30
Старшая	2	10-12	до 30

Подготовительная к школе	2	10-12	до 35
--------------------------	---	-------	-------

Распределение количества образовательной деятельности по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Вторая младшая	1	36	до 20 мин	1 час 20 минут	12 часов
Средняя	1	36	до 25 мин	1 час 40 минут	15 часов
Старшая	1	36	до 30 мин	2 часа	18 часов
Подготовительная к школе	1	36	до 35 мин	2 часа 20 минут	21 час

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова. Она устанавливается в зависимости от возраста, периода обучения. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается.

Отличается и длительность пребывания в воде в каждой возрастной группе и зависит уже не только от вышеперечисленных причин, но и от того как организована совместная работа всего коллектива образовательного учреждения.

При проведении образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Санитарно-гигиенические условия проведения образовательной деятельности по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе

Возрастная группа	Температура воды (°С)	Температура воздуха (°С)	Глубина бассейна (м)
Вторая младшая	+ 30... +32°С	+26... +28°С	0,4-0,5
Средняя	+ 28... +29°С	+24... +28°С	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +28°С	+24... +28°С	0,8

Подготовительная к школе	+ 27... +28 ⁰ С	+24... +28 ⁰ С	0,8
-----------------------------	----------------------------	---------------------------	-----

3.2. Организация и содержание развивающей среды в бассейне дошкольного учреждения

Особенности организации предметно-развивающей среды в бассейне МБДОУ № 48 г. Амурска в том, что среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание совершенствоваться в приобретённых навыках плавания, познавать, побуждать применять в играх своё умение. В ходе игр, в том числе игровых упражнений, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Водная среда должна предоставлять условия для игрового обучения плаванию и развития моторных функций и координации ребёнка.

Водное пространство должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Описание условий для реализации программы по плаванию дошкольников в бассейне детского сада (оборудование, постоянные ориентиры и инвентарь)

- Плавающие ворота и корзины
- Деревянный шест длиной 3м
- Термометр комнатный
- Ориентиры на бортиках
- Подвешенные на канате (вертикально) обручи для проныривания
- Обручи для горизонтального проныривания
- Термометр для воды
- Секундомер
- Судейский свисток
- Дорожка для профилактики плоскостопия
- Плавательные доски «Радуга» 10шт
- Плавательные доски «Дельфины» 10шт
- Игрушки и предметы плавающие, различных форм и размеров
- Игрушки и предметы тонущие, различных форм и размеров
- Игрушки и предметы с изменяющейся плавучестью
- Круги надувные разных размеров и форм
- Нарукавники
- Ласты разных размеров
- Поролоновые палки (нудолсы)
- Лестница (трап) для спуска в ванну
- Мячи резиновые разных размеров
- Мячи надувные
- Обручи с грузами (вертикальные)
- Обручи плавающие (горизонтальные)

- Очки для плавания
- Часы – секундомер
- Плавающие надувные, резиновые, пластмассовые игрушки, отражающие принадлежность к жизни на воде (рыбки, уточки, дельфинчики и т. д.) или к определённой деятельности (лодки, корабли и т. д.)
- Наглядные пособия, карточки, схемы.

3.3. Программно-методическое сопровождение

1.	Осокина Т.И. Как учить детей плавать: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1985.-80 с.
2.	Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
3.	Плавайте с малышами/Г. Леви: - Мн.: Полымя, 1981.
4.	Занятия в бассейне с дошкольниками/М.В. Рыбак: - М.: ТЦ Сфера, 2012.