



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА –
ДЕТСКИЙ САД № 69 «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель заведующего по
воспитательно – методической работе
МБДОУ № 69 «Золотой ключик»

Л.И. Самоилэ Л.И. Самоилэ

«*28*» *12* 20*20* г.



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

№ 69 «Золотой ключик»

Ионова Н.П. Ионова Н.П.

«*28*» *12* 20*20* г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Здоровый малыш»**

Возраст обучающихся (5-7 лет)

Срок реализации 2 года

Принята на педагогическом Совете
№ *3* от «*25*» *12* 20*20* г.

Автор – составитель:
инструктор по физической культуре
Лукина Татьяна Александровна

г.о Мытищи

Содержание

1.	Целевой раздел.....	2
2	Пояснительная записка.....	3 - 4
3	Цель.....	5
4	Задачи.....	5
5	Содержание учебной программы.....	6
6	Освоение с водой.....	6 - 9
7	Материально - технические условия.....	9
8	Инвентарь и оборудования для занятий.....	10
9	Тематический план кружковой работы детей 5-6лет.....	10 - 11
10	Тематический план кружковой работы детей 5-6лет.....	11 - 12
11	Мониторинг детей 5-6 лет.....	12
12	Мониторинг детей 6 -7лет.....	13
13	Список литературы.....	14

Рабочая учебная программа
дополнительного образования
физкультурно- спортивной направленности

«Здоровый малыш»

для детей (5-7 лет)

Автор: Инструктор по физической культуре (бассейн) – Лукина Татьяна Александровна.

Рецензенты: заведующий МБДОУ №69 «Золотой ключик»- ИONOBA H.П.,
зам. зав. по ВМР МБДОУ №69 «Золотой ключик».

1. Целевой раздел.

Федеральный уровень

При разработке данной программы использовались следующие нормативно - правовые документы:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ».
- Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»)
- Приказ Министерства образования и науки РФ об утверждении ФГОС ДО.
- Приказ Минобрнауки России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательная программа ДО.

Локальные акты

- Устав МБДОУ №69 «Золотой ключик».
- Программа развития МБДОУ № 69 «Золотой ключик»
- Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ №69 «Золотой ключик».

Национально – региональный компонент.

Дополнительные занятия направлены на реализацию национально – регионального компонента. Задачи по национально-региональному компоненту:

Развивать общие познавательные способности: умение наблюдать, описывать, строить предположения и предлагать способы их проверки, находить причинно – следственные связи.

Дополнительные задачи по обновлению содержания:

Формировать осознанное и бережное отношение детей к себе, с учетом индивидуальных и возрастных особенностей, формирование навыков плавания и личной гигиены, изучение правил безопасного поведения на воде, умения владеть своим телом в непривычной среде.

При этом основным ориентиром должен стать учет жизненного опыта детей, особенностей их поведения, предпочтений. Воспитание у детей старшего дошкольного возраста потребности в сотрудничестве, взаимодействии со сверстниками, умения подчинять свои интересы определенным правилам.

Компонент ДОУ (локальный компонент).

Компонент ДОУ (локальный компонент). («Развитие умственных и математических способностей детей во время занятий плаванием», «Аквааэробика с элементами синхронного плавания» - некоторые темы занятий кружка). При ознакомлении детей со строением тела, функций его органов и систем главное не усвоение ребенком достаточно сложных для его возраста знаний, а общее понимание целостности человеческого организма, взаимосвязи образа жизни и здоровья человека. Важно побудить ребенка задуматься о работе своего организма, осознать значение правильного питания, активного образа жизни, личной гигиены.

Осуществляется через дополнительные занятия (кружок) (2-я половина дня), направленного на реализацию национально-регионального компонента.

Пояснительная записка

Занятия плаванием с маленькими детьми становятся в последние годы все более популярными, и дело здесь не в моде. Это прекрасное средство профилактики заболеваний, укрепления здоровья и закаливания. Опыт также доказывает, ранее обучение плаванию способствует гармоничному развитию ребенка, положительно влияет на все системы организма: развивает дыхание, укрепляет опорно-двигательный аппарат, а также благоприятно действует на центральную нервную систему (крепче становится сон, улучшается аппетит, совершенствуются движения и их координация)

В процессе плавания развивается координация, ритмичность движений, необходимая для любой двигательной деятельности и всех жизненных

проявлений детского организма. Однако усвоение определенного ритма движений представляет для дошкольников довольно сложную задачу. Выработка навыков ритмичных движений происходит в разнообразной организованной и самостоятельной деятельности детей. Но именно плавание особенно эффективно способствует развитию ритма движений у дошкольников, а тем самым и совершенствованию деятельности всех систем детского организма.

В нашей стране также велико число несчастных случаев на воде. По данным отчетов Минздрава Российской Федерации, за последние пять лет в России тонут в среднем 17 тысяч человек. В целом, число несчастных случаев еще больше: многие оказываются спасенными.

Тонут преимущественно лица трудоспособного возраста (25 – 35 лет) и дети. Каждый пятый погибший на воде – ребенок (В.В.Горбунов, 1990). Среди погибших на воде в 85% случаев – лица мужского пола. Принимая во внимание бесценность человеческой жизни, любая смерть по причине утопления – трагична. Если добавить, что тонут, главным образом, дети и лица трудоспособного возраста, можно утверждать: проблема носит важный государственный характер. Причины гибели на воде – разные, но одна из главных – неумение плавать. По статистике, лица, не умеющие плавать, терпят бедствие на воде 5-6 раз чаще, чем те, кто умеет плавать (С. Имамходжаева, В.Медняков, 1989).

В специальной литературе отмечается низкий уровень плавательной подготовки населения. Основным путем решения проблемы несчастных случаев на воде – массовое обучение плавать. Отсутствие оборудованных мест занятий, загрязнение окружающей среды, климатические условия большинства регионов России и многие другие причины обуславливают суть и проблемы и не способствуют ее решению (А.Д.Викулов, 2004)

Возможности разных форм организации обучения плаванию в стране, в целом, не велики. Заметной современной тенденцией на мировом рынке и в России является появление большего количества оборудованных плавательных бассейнов – разных форм, размеров, разных конструкций. В последние годы в России количество крупных плавательных бассейнов возросло примерно на 20%. Такие спортивные сооружения в наибольшей степени соответствуют требованиям к оборудованию мест занятий физическими упражнениями.

Плавание – это один из самых массовых и популярных видов спорта, прекрасное оздоровительное средство, средство закаливания, средство отдыха. Великое значение прикладных аспектов плавания (Л.И.Анкина, 1988; В.Н.Мухин,

1988; В.Н.Платонов, С.Л.Фесенко 1990 г, Н.Ж. Булгакова и др. 1996; Т.И.Осокина и др. 1991; Т.Г.Меньшуткина 1999; В.Н.Платонов, 2000).

Значительное число несчастных случаев на воде (в том числе со смертельным исходом), с одной стороны и популярность плавания с другой стороны, обуславливает суть проблемы обучения детей плаванию.

Именно поэтому целью данной программы является обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обучение каждого ребенка осознано заниматься физическими упражнениями, создание основы для разностороннего физического развития.

Приоритетные направления программы:

1. Обучение плаванию детей дошкольного возраста.
2. Укрепление здоровья каждого ребенка с помощью занятий плаванием и специальных закаливающих мероприятий.
3. Создание положительного психо-эмоционального настроения детей, как составной части общего укрепления здоровья во время занятий плаванием.

Помимо этого решаются задачи по формированию:

- навыков плавания и личной гигиены,
- правил безопасного поведения на воде,
- умения владеть своим телом в непривычной среде.

Данная рабочая программа составлена на основании учебного пособия:

«Обучение плаванию в детском саду» под ред. Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Т.Л. Богиной .

Обновление содержания разделов программы осуществляется на основе следующих программ и методик:

«Обучение плаванию дошкольников и младших школьников» под ред. Т.А. Протченко; Ю.А. Семенова .

«Обучение плаванию в детском саду» под ред. Е.К. Вороновой.

«Научите ребёнка плавать» под ред. Л.Ф.Еремеевой

«Маленький дельфин». Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. Под ред. И.А. Большаковой

А также в кружковой работе используются собственные авторские наработки, навыки, знания, полученные в ходе многолетней деятельности с дошкольниками. Так, например, используем результаты многолетней научно-исследовательской работы «Развитие умственных и математических способностей детей во время занятий плаванием» с использованием простейших математических задач, заданий на логику, смекалку, сообразительность и дидактического аква-материала.

«Аквааэробика с элементами синхронного плавания» - результаты этой многолетней работы обязательно используются в «кружковой» работе как для «продвинутых» пловцов, так и для детей, которым дополнительные занятия плаванием необходимы по медицинским показаниям. Данные наработки всегда актуальны и повышают эмоциональный фон занимающихся.

3. Содержание учебной программы

Дополнительные занятия (кружок «Здоровый малыш») по плаванию проводятся во всех возрастных группах 2 раз в неделю. Время проведения 25- 30 мин в зависимости от возрастной категории детей .

Содержание программы включает в себя изучение простейших базовых упражнений на «Освоение с водой», скольжения, лежания на воде, постановку правильного дыхания в воде, а также изучение техники спортивных способов плавания.

В программе используется современная эффективная технология одновременная методика обучения всем облегчённым спортивным способам плавания, начиная с простейших. Углублённое обучение спортивным способам плавания: кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс. Проплывание максимально возможных расстояний любым способом. Игры и эстафеты на воде.

Программа рассчитана на 2 года.

3.1. Освоение с водой.

Вначале детей обучают делать выдох в воду около бассейна, сдувать маленький кусочек бумаги с ладони. Только после этого переходят к упражнениям в воде. Ребенок, находясь в воде на глубине по пояс, располагает губы на уровне поверхности воды и дует на нее как на горячий чай. Затем опускает губы в воду и дует из воды. Далее погружается в воду ниже уровня глаз и проделывает то же

самое. Как усложнение в работе над дыханием детям предлагается дуть на теннисный шарик, продвигая его до противоположного бортика бассейна (для этого можно использовать и кораблик).

После этого детей обучают скольжению по воде. Для этого сначала на суше дети имитируют положение тела в воде: поднимают руки вверх и встают на носки; голову держат между руками, смотрят прямо, подтягиваются так, чтобы быть прямым «как стрела».

Скольжение в воде проводится следующим образом. Ребенок входит в воду по пояс лицом к берегу, далее присаживается и вытягивает руки вперед. Оттолкнувшись от дна двумя ногами, скользит по воде. Для уменьшения удельного веса тела в воде, а тем самым облегчения скольжения, на первом этапе обучения детям предлагается до отталкивания и скольжения сделать глубокий вдох. При систематических занятиях они быстро осваивают динамическую и статическую подъемную силу воды, начинают чувствовать «опору на воду».

Упражнения на овладение движениями ног также сначала проводились на полу, а затем лежа в воде на мелком месте. В положении лежа в воде (на спине или животе) ребенок опирается руками о дно и двигает ногами вверх-вниз, при этом ступни вспенивают воду. Колени при выполнении этого упражнения не должны сильно сгибаться (такие движения ногами подготавливают ребенка к плаванию кролем).

В дальнейшем разученные движения закрепляются в играх и забавах: детям предлагается ходить в воде, помогая себе гребками правой и левой рукой; либо на мелком месте, лежа в воде, поочередно опираться правой и левой руками и таким образом продвигаться вперед (ноги при этом должны осуществлять движения вверх-вниз).

Работа ногами закрепляется в игре «Фонтан», в которой 3—4 играющих входят в воду на мелкое место и, держась за руки, образуют круг. Затем они опускают руки, садятся на дно, опираясь сзади руками, и вытягивают ноги. По сигналу взрослого все одновременно начинают бить прямыми ногами по воде, поднимая фонтан брызг.

Следующий этап в обучении плаванию связан с овладением способностью правильно двигать ногами при скольжении как на груди, так и на спине. Для этого вначале используется резиновый круг или пенопластовая доска. Круг или доску ребенок держит вытянутыми руками. Энергично отталкиваясь ногами от стенки бассейна или дна, дети скользят в вытянутом положении. Движения ногами вверх-

индивидуального характера, требующая выдержки, терпения и трудолюбия как со стороны занимающихся, так и со стороны педагога.

Для более полного восприятия раздела «Освоение с водой» ниже представлен текстовой материал, сделан акцент на использование музыкального сопровождения во время занятий плаванием. Кроме этого представлено примерное перспективное годовое планирование (с подробным описанием) для дополнительных занятий по плаванию.

Техника спортивных способов плавания.

Технику любого спортивного способа принято рассматривать в виде взаимосвязанных элементов (составных частей).

Положение тела. Скольжение

Движение ногами. Согласование с дыханием.

Движение руками. Согласование с дыханием.

Общая координация движений.

Для удобства восприятия этих разделов в Приложении рабочей программы представлены текстовые материалы, объясняющие суть техники всех спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин.

Материально-технические условия организации детей дошкольного возраста по данной программе

Для обучения дошкольников плаванию в МБДОУ № 69 «Золотой ключик» используются крытый малоразмерный бассейн (7м x 3м) с глубиной воды 70 см, температурой 30-32 градуса С. Бассейн расположен в здании дошкольного учреждения и соответствует всем техническим параметрам, нормам и требованиям СанПина.

Испанская станция дозации химии работает в автоматическом режиме круглосуточно. Для дезинфекции используются препараты на основе хлора (гипохлорид натрия) с минимальной концентрацией (0,3- 0,5 мг/л). Дополнительная дезинфекция УФ - лучами, «тёплый» пол в чаше, подсветка воды бассейна

Ванна бассейна оснащена лестницей для спуска детей в воду и подъема при выходе из воды. На двух сторонах ванны бассейна расположены поручни, которые обеспечивают безопасность детей в воде. Так же есть переливной желоб, регулирующий уровень воды и гасящий волны. Эти приспособления используются для выполнения некоторых упражнений.

В бассейне есть раздевалки, душевые, туалетные комнаты, сушиары. Пол застлан резиновыми ковриками. Дети занимаются плаванием в плавках, в резиновых шапках, которые хранятся в детском саду. Так же детский сад обеспечивает детей мылом, мочалками и полотенцами, которые хранятся и обрабатываются в прачечной детсада.

ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ.

В зале сухого плавания находится необходимый физкультурный инвентарь: длинный шест (2-2,5м), плавательные доски, нарукавники, надувные круги, ласты, мелкие игрушки из плотной резины (тонущие), обручи, мячи, магнитофон, музыкальные кассеты, диски и другие подручные средства. Инвентарь хранится в шкафах, стойках, корзинах.

Тематический план кружковой работы* возраст детей 5-6 лет

Наименование разделов и тем	Месяц проведения
Вводная диагностика	октябрь
Итоговая диагностика	май
Раздел 1. Горизонтальное положение тела в воде. Скольжение. Тема 1. Скольжение на груди и на спине, всплытие и лежание на воде. Тема 2. Дыхание в воде - трехфазное - с открыванием глаз Тема 3. Упражнения «Поплавок», «Звездочка»	Октябрь Декабрь Февраль
Раздел 2. Работа ног. Работа ног в согласовании с дыханием Тема 1. Работа ног на груди, на спине - с подвижной опорой - без опоры Тема 2. Согласование работы ног и дыхания - на груди кроль - на груди брасс - на груди дельфин - на спине	октябрь ноябрь декабрь янв, фев, апр. янв, фев, май янв, фев, апр.

<p>Раздел 3. Работа рук. Работа рук в согласовании с дыханием. Тема 1. Работа рук на груди, на спине - с неподвижной опорой - с подвижной опорой Тема 2. Согласование работы рук и дыхания - на груди кроль - на груди брасс - на груди дельфин - на спине</p>	<p>ноябрь декабрь</p> <p>март, апрель март, апрель</p>
<p>Раздел 4. Общее согласование движений рук, ног и дыхания. Плавание в полной координации Тема 1. Общее согласование движений рук, ног и дыхания - на груди кроль - на груди брасс - на груди дельфин - на спине</p>	<p>Февраль Май Апрель март</p>

*на протяжении всей программы проводятся игры и развлечения в воде, для закрепления полученных навыков и оптимизации процесса обучения.

**Тематический план кружковой работы*
возраст детей 6-7 лет**

Наименование разделов и тем	Месяц проведения
Вводная диагностика	октябрь
Итоговая диагностика	май
<p>Раздел 1. Горизонтальное положение тела в воде. Скольжение. Тема 1. Горизонтальное положение в воде на животе и на спине с помощью взрослого, с частичной помощью и без нее - с неподвижной опорой - с подвижной опорой Тема 2. Ознакомление со скольжением с помощью взрослого, с частичной помощью и без нее</p>	<p>октябрь, дек,</p> <p>Февраль май</p>
<p>Раздел 2. Работа ног. Работа ног в согласовании с дыханием Тема 1. Работа ног на груди, на спине - с подвижной опорой - без опоры Тема 2. Согласование работы ног и дыхания - на груди кроль - на груди брасс - на груди дельфин - на спине</p>	<p>Октябрь Ноябрь октябрь, ноябрь декабрь ноябрь</p>

Раздел 3. Работа рук. Работа рук в согласовании с дыханием.

Тема 1. Работа рук на груди, на спине

- с подвижной опорой
- без опоры

Тема 2. Согласование работы рук и дыхания

- на груди кроль
- на груди брасс
- на груди дельфин
- на спине

октябрь
ноябрь, декабрь
ноябрь,
декабрь
январь
декабрь

Раздел 4. Общее согласование движений рук, ног и дыхания. Плавание в полной координации

Тема 1. Общее согласование движений рук, ног и дыхания

- на груди кроль
- на груди брасс
- на груди дельфин
- на спине

Тема 2. Плавание в полной координации (контрольный отрезок)

- на груди кроль
- на груди брасс
- на груди дельфин
- на спине

Всего занятий:

на протяжении всей программы проводятся игры и развлечения в воде, для закрепления

Карты мониторинга овладения навыками плавания по программе обучения плаванию в детском саду Е.К. Вороновой

(дети 5-6 лет)

Ф р е б е н к а	Погружат ь лицо и голову в воду, открывать глаза в воде	Бегать парами	Нырять в обруч, проплыва ть тоннель, поднырив ать под гимнастич ескую палку.	Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнен ие «Ловец».	Выполнят ь вдох над водой и выдох в воду с неподвиж ной опорой.	Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше».	Скользить на груди с работой ног.	Плыва ть на спине, лежать с плавающим одеялом	Выполнять упражнение «Поплавок».

Мониторинг проводится по 5 бальной системе диагностирования:

5 баллов - соответствует возрасту

3 балла – частично соответствует возрасту.

1 балл - не соответствует возрасту.

**Карты мониторинга овладения навыками плавания по
программе обучения плаванию в детском саду
Е.К. Вороновой**

(дети 6-7 лет)

Ф И р е б е н к а	Погружат сь в воду, открывать глаза в воде	Подни мать со дна предме ты с открыв анием глаз под водой.	Нырять в обруч, проплыва ть тоннель, мост.	Выполнят ь серии выдохов в воду, ритмичны й вдох - выдох в сочетании с движения ми ног, дышать в положени и лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвиж ной опорой	Скользить на груди и на спине с работой ног.	Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской.	Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине.	Выполня ть упражне ния «Звездка» на груди на спине Упражнение «Осьминожка» на длинность лежа	Пытаться плавать способом на груди и на спине.

Мониторинг проводится по 5 бальной системе диагностирования:
5 баллов - соответствует возрасту
3 балла – частично соответствует возрасту.
1 балл - не соответствует возрасту.

Список литературы

1. Александрова В.А., Рябчук Ф.Н., Красновская М.А. «Закаливание, массаж, гимнастика». –М., «ЭКСМО», Санкт Петербург «СОВА», 2003.
2. Акваэробика/ Е.А. Яных, В.А. Захаркина. –М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. -127с.
3. Большакова И.А. «Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста». –М., «АРКТИ», 2005.
4. Бутин И.М. Викулов А.Д. Развитие физических способностей детей. –М.: Изд-во ВЛАДОС- ПРЕСС, 2002.
5. Булгакова Н.Ж. Плавание. –М. : ФиС, 1999.
6. Васильев В.С. «Обучение детей плаванию» –М., «Ф и С», 1989.
7. Велитченко В.К. «Физкультура для ослабленных детей».. –М., «ТЕРРАА Спорт», 2000.
8. Воронова Е.К. «Обучение плаванию в детском саду»
9. Дорошенко И В. «Учись плавать». –М., «Советский спорт», 1989.
10. Еремеева Л.Ф. «Научите ребенка плавать». - Санкт Петербург «Детство-пресс», 2005.
11. Занятия с малышами в детском саду (Модель воспитания детей раннего возраста). – М, ЛИНКА – ПРЕСС, 2004. -216с.
12. Лоуренс Д. Акваэробика. Упражнения в воде / Пер. с англ. Н. Озерова. –М. ФАИР- ПРЕСС, 2000.- 256с.
13. Лечебная физкультура и врачебный контроль: Учебник под ред. В.А. Елифанов, Г.Л. Апанасенко. –М., Медицина, 1990.
14. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. «Лечебная гимнастика при нарушениях осанки у детей». –М., «ЭКСМО», Санкт Петербург «СОВА», 2004.
15. Осокина Т.И. «Как научить детей плавать» –М., «Просвещение», 1985.
16. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. «Обучение плаванию в детском саду» под ред., –М., «Просвещение», 199