

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №182 общеобразовательного вида с приоритетным осуществлением деятельности
по познавательно-речевому развитию детей» города Чебоксары Чувашской республики

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета
Протокол №5 от 29.08.2019 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБДОУ
«Детский сад № 182» г. Чебоксары
от 03.09.2019 г. № 110-О/Д

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по физкультурно-спортивной направленности
Обучение плаванию «Дельфиненок»-
для детей посещающих детский сад
для детей 3-7 лет
на 2019 – 2020 учебный год

Составитель:
руководитель кружка
Иванова Т. Ю.

г. Чебоксары, 2019

Содержание

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.Цели	3
1.2.Задачи	3-4
1.3. Возрастные и индивидуальные особенности детей	4-5
1.6. Принципы и подходы по формированию программы	5-6
II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	6
III. СОДЕРЖАНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	6
3.1 .Планирование занятий	7-10
IV. МАТЕРИАЛ И ОБОРУДОВАНИЕ	11
Список литературы	11

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по плаванию обеспечивает разностороннее развитие детей дошкольного возраста по направлению физического развития.

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 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.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Дети учатся осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомятся с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

1.1 Цели программы

Обучению детей дошкольного возраста плаванию; закаливанию и укреплению детского организма; создание основы для всестороннего физического развития (развитие и укрепление опорно - двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

1.2 Задачи программы

Обучающие:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- освоить технические элементы плавания;
- обучить основному способу плавания «Кроль»;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне).

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- формировать представление о водных видах спорта.

Воспитывающие:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры.

1.3.Возрастные и индивидуальные особенности детей

Младший дошкольный возраст (от 3 до 4 лет)

Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы – к 3-4 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена.

В 3-4 года у ребенка многие движения резки и 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 3,5-4кг в возрасте 3-4лет. Вес - ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками в 3-4 года почти одинаковы: рост составляет 92-99см, масса тела 14-16кг.

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма.

С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функциях, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой – нибудь задачи. Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность

выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё незавершенно (скелет, суставно – связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Старший дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по – прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.5. Принципы и подходы по формированию программы

Методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более

четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;

- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

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, 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.
-

II. ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Знают:

- об основных правилах безопасности поведения на воде;
- о правилах личной гигиены; - основы здорового образа жизни.

Имеют представление:

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»); - о водных видах спорта.

Умеют:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать способом «кроль» («брасс»- индивидуально), на груди и спине с полной координацией движений).

III. СОДЕРЖАНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Содержание образовательной программы основывается на:

- приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (закаливание, при формировании полезных привычек и др.).

Основной формой организации деятельности является групповое занятие.

3.1. Планирование занятий

М ц	№	Тема занятия	Основная задача
Октябрь	1	«Знакомство с бассейном» - I гр.,	Ознакомление детей с помещением бассейна: с правилами поведения в воде, гигиеническими требованиями.
		«Знакомство со способами плавания»- II гр.	Ознакомить детей с разными способами плавания- кроль на груди и на спине, плавание дельфином, брасс.
	2	«Мы ныряем» - I гр.,	Обучать детей погружать лицо в воду, погружаться в воду до плеч, шеи, подбородка.
		«Крокодилы»- II гр.	Ознакомить детей с горизонтальным положением тела пловца, продолжать подготовку к погружению лица в воду.
	3	«Наши моторчики» - I гр.,	Обучать работать руками и ногами, как при плавании « кролем».
		«Спрячься под воду»- II гр.	Продолжать учить погружать лицо в воду, открывать глаза под водой.
	4	«Катаемся горок» - I гр.,	Продолжать развивать дыхание, умение скатываться с горки.
		«Играем на воде»- II гр.	Продолжать учить детей принимать безопорное положение; то же на спине с подвижной опорой; работать ногами, как при плавании кролем; делать выдох в воду, полностью погружаться под воду; учить прыгать с бортика.
Ноябрь	1	«Спрячемся под воду» - I гр.,	Продолжать учить не бояться воды, обливать себя, умываться, чувствовать сопротивление воды, дуть на воду, ориентироваться в водном пространстве.
		«Лежим на воде»- II гр.	Продолжать учить детей принимать безопорное положение; то же на спине с подвижной опорой.

	2	«Крокодилы» - I гр.,	Закреплять умение передвигаться по дну бассейна на руках, делая выдох в воду; продолжать учить работать ногами, как при плавании кролем, с продвижением на руках по дну бассейна; продолжать принимать безопорное положение на груди.
		«Выдох в воду»- II гр.	Продолжать делать выдох в воду; передвигаться по дну бассейна в различных положениях.
	3	«Фонтанчики» - I гр.,	Учить работать ногами и руками, как при плавании кролем.
		«Спрячь голову»- II гр.	Приучить детей смело погрузить лицо в воду, не вытирать его руками.
	4	«Катаемся с горок»	Продолжать прыгивать в воду; учить работать ногами и руками, как при плавании кролем, делать выдох в воду.
Декабрь	1	«Мы плескаемся»- I гр.,	Совершенствовать различные виды передвижений.
		«Подводный мир»- II гр.	Продолжать учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде, формировать умение принимать горизонтальное положение тело в воде. Обучить технике плавания кролем на груди и на спине, без выноса рук на груди.
	2	«Купаем плечи» - I гр.,	Продолжать закреплять умение делать выдох в воду, приучать совершать энергичные движения руками в воде, воспитывать желание активно выполнять упражнения, не боясь воды.
		«Под водой»- II гр.	Продолжать формировать навык погружения под воду с головой.
	3	«Наши моторчики» - I гр.,	Продолжать обучать работать руками и ногами, как при плавании « кролем».
		«Звездочки»- II гр.	Учить принимать безопорное положение на спине и на груди.
	4	«Катаемся горок» - I гр.,	Продолжать приучать не бояться погружаться в воду, не вытирать лицо руками после погружения в воду с головой, упражнять в умении выполнять выдох в воду; активизировать внимание детей.
		«Играем на воде»- II гр.	Способствовать оздоровлению и закаливанию

			организма.
Январь	1	«Держись за доску» - I гр.,	Совершенствовать работу ног, как при плавании кролем на груди и на спине (с плавательной доской).
		«Поплавок»- II гр.	Стимулировать навык погружения.
	2	«Зайчики» - I гр.,	Продолжать приучать детей делать полный вдох и выдох в воду, добиваться самостоятельной ориентировки в воде.
		«Стрелки»- II гр.	Совершенствовать скольжение на груди и на спине с работой ног кролем.
	3	«Покажи ножки» - I гр.,	Продолжать формировать навык погружения под воду с головой.
		«Стрелки»- II гр.	Учить детей лежать на поверхности воды, двигаться в воде прямо боком. Ознакомить с движениями ног в скольжении. Отрабатывать согласованность действий.
	4	«Новый год на воде»	Воспитывать самостоятельность и организованность.
Февраль	1	«Стрелки» - I гр.,	Продолжать учить детей скольжению на груди. Ознакомить со скольжением на спине. Упражнять в выполнении выдоха в воду при горизонтальном положении тела. Способствовать формированию правильной осанки.
		«Лежим на спине»- II гр.	Совершенствовать умение горизонтально лежать в воде на груди и на спине.
	2	«Такие разные стрелки» - I гр.,	Разучивать движение ногами в скольжении на груди с предметом в руках; учить передвижение по дну с выполнением гребков руками; приучать помогать товарищам.
		«Плывем с доской»- II гр.	Разучивать движение ногами в скольжении на груди с предметом в руках; учить передвижение по дну с выполнением гребков руками; приучать помогать товарищам.
	4	«Кто дальше проплывет» - I гр.,	Обучать работе ног, как при плавании кролем на груди и на спине (с плавательной доской)
		«Плывем с доской»- II гр.	Обучать работе ног, как при плавании кролем на груди и на спине (с плавательной доской)

Март	1	«Настоящие торпеды» - I гр.,	Приучать детей выполнять движения в воде парами, держась за руки.
		«Мы умеем дышать и ножками работать»- II гр.	Разучивать согласование движений ног кролем на груди с дыханием в упоре на месте; учить детей скольжению на груди с движениями ног.
	2	«Настоящие торпеды» - I гр.,	Разучивать движение ногами в скольжении на груди с предметом в руках; учить передвижение по дну с выполнением гребков руками; приучать помогать товарищам.
		«Торпеды»- II гр.	Совершенствовать согласование работы рук, ног и дыхания при плавании облегченным кролем на груди.
	3	«Акулы» - I гр.,	ложиться на спину с поддержкой; продолжать делать выдох в воду.
		«Звездочки на спине»- II гр.	Обучать самостоятельному лежанию в воде на спине и на груди.
	4	«Морской бой» - I гр.,	Воспитывать чувство коллективизма.
		«Звездочки на груди»- II гр.	Обучать самостоятельному лежанию в воде на спине и на груди.
Апрель	1	«Дельфинчики» - I гр.,	Учить детей работать ногами как при плавании кролем
		«Акулы»- II гр.	учить детей скольжению боком; совершенствовать умение скользить на спине, согласовывать действия.
	2	«Фонтанчики» - I гр.,	Развивать ловкость. Совершенствовать технику работы одних ног способом кроль.
		«Акулы»- II гр.	Способствовать развитию силовых возможностей, формированию правильной осанки, закаливанию детского организма.
	3	«Морской бой» - I гр.,	Воспитывать чувство коллективизма.
		«Стрела на спине»- II гр.	Совершенствовать скольжение на спине.
	4	«Точный прыжок» - I гр.,	Оценить степень освоения техники плавания способом кроль на груди и на спине.
		«Такие разные стрелы»- II гр.	Совершенствовать скольжение на груди и на спине с работой ног кролем.

IV. МАТЕРИАЛ И ОБОРУДОВАНИЕ

Длинная разделительная дорожка(по длине бассейна)
Термометр комнатный
Термометр для воды
Секундомер
Судейский свисток
Магнитофон
Корзины и сетки для игрушек и мячей
Гирлянды из флажков
Рисунки на стене из самоклеящейся пленки
Удочка с игрушкой на конце лески
Плавательные доски
Колобашки из пенопласта
Надувные круги разных диаметров
Надувные нарукавники
Ласты
Резиновые лопаточки для кистей
Плавающие надувные и пластмассовые игрушки, отражающие принадлежность к воде
Тонущие игрушки
Мячи разных цветов
Нудлс
Плавающие обручи
Мячи для настольного тенниса
Мячи «ежики»
Доски для плавания
Ведерки пластмассовые
Наглядные пособия, карточки, схемы, пазлы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- 1.Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - Спб.: «Детство пресс», 2010
- 2.А.А.Чеменева, Т.В. Столмакова. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. — Санкт-Петербург «Детство-пресс», 2011.
- 3.Рыбак М.В. Плавай как мы! – М.:Обруч,2014 год. 10. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.:ТЦ Сфера, 2012 год.
- 4.Т. А. Протченко, Ю. А. Семенов. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. – М. «Айрис Пресс», 2003.
- 5.Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.
- 6.Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста.- М.: Издательство «Скрипторий 2003», -2008.

