

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида «Солнышко»
г. Данилова Ярославской области.**

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

от «__»__20 г.

Протокол №_____

«__»_____20 г.

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий детского сада

_____ Куделина О. Ю.

«__»_____20 г.

Принята на заседании

педагогического совета

от «__»_____20 г.

Протокол №_____

**Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая
программа «Юные пловцы»**

Возраст обучающихся: 4-7лет

Срок реализации: 3 года обучения

Авторы - составители:
Зайцева Ольга Павловна-
инструктор по физическому воспитанию
Тычкова Ирина Дмитриевна-
старший воспитатель

г. Данилов, 2019г.

1.Целевой раздел.

1.1.Пояснительная записка

Рабочая программа является, нормативным документом, определяет содержание и организацию образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана в соответствии с Образовательной программой дошкольного образования МБДОУ детский сад "Солнышко ".

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. №1155);
- СанПиН 2.4.1.3049-13 об «Санитарно-эпидемиологических требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Уставом МБДОУ детский сад " Солнышко "

1.1.1.Цели и задачи программы.

Цель: Формирование физической культуры личности ребёнка.

Задачи:

- Развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях;
- Приобретение двигательного опыта и совершенствование двигательной активности;
- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.
- Становление у детей ценностей здорового образа жизни;

1.1.2. Принципы обучения к формированию программы:

- поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства; понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;
- лично-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей;
- уважение личности ребенка;
- реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы.

1.1.3. Характеристика особенностей развития детей.

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, 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.

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.

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 приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).

Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё не завершено (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок - 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.

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.

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.

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.

1.2. Планируемые результаты освоения программы.

1. Сформированное положительное отношение ребенка к занятиям плаванием.
2. Сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию.
3. Сниженная заболеваемость детей, укрепление организма.
4. Сформировано осознанное и бережное отношение к своему здоровью, правилам личной гигиены, правилам безопасности поведения на воде;
5. Улучшенное состояние здоровья у часто болеющих детей.
6. Умение детей 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 и плавать способом «кроль», индивидуально, на груди и спине с полной координацией движения.

Средний дошкольный возраст

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 без опорном положении. Двигательные навыки, приобретенные в младшем возрасте, закрепляются. Упражнения усложняются, начинается применение плавательных и физических упражнений в воде. Повышаются требования к самостоятельности, организованности.

К концу года дети должны уметь:

- держаться на поверхности воды: всплывать, лежать, скользить;
- выполнять выдохи в воду в горизонтальном положении тела;
- выполнять движения ногами, как при плавании способом «кроль» на груди и спине с подвижной опорой (плавательная доска);
- пытаться выполнить упражнения «Звездочка», «Медуза», «Поплавок».

Старший дошкольный возраст

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

К концу года дети должны уметь:

- погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде;
- нырять в обруч, доставать предметы со дна бассейна;
- выполнять серии выдохов в воду (упражнение на задержку дыхания «Кто дольше»);
- скользить на груди и спине с плавательной доской;
- продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и спине;
- выполнять упражнения «Поплавок», «Медуза», «Звездочка» на спине.

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.

К концу года дети должны уметь:

- выполнять многократные выдохи в воду;
- нырять в обруч, поднимать со дна предметы открывать глаза в воде;
- скользить на груди и на спине с работой ног способом «кроль» без опоры (руки «стрелочкой»);
- пытаться согласовывать движения рук и ног, дыхания, как при плавании способом «кроль» на груди (спине).

2. Содержательный раздел.

2.1. Перечень физических упражнений:

Группа детей дошкольного возраста 4-5 лет

Перечень физических упражнений	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель
Ходьба							
Ходьба обычная	+	+	+	+	+	+	+
Передвигаться в воде самостоятельно, выполняя различные задания	+	+					
В колоннах, по кругу.	+	+					
Широким шагом	+		+				
Поднимая колени	+						
Попрёк бассейна с высоким поднимание бедра		+	+		+		
На четвереньках		+					
В рассыпную	+	+	+				

Широким шагом		+					
На руках по дну бассейна, ноги вытянуты назад			+	+	+		
Одновременным вращение рук вперёд			+				
По бассейну, загребая воду руками				+			
Лицом вперёд				+			
Спиной вперёд				+	+		
В различном темпе					+		
В положение полуприседа, помогая себе руками					+	+	
Руки лодочкой						+	+
Боком правым, левым						+	+
ходьба на пятках, на носках						+	
Обучение ходьбе на пятках, стопы разведены в стороны, пальцы растопырены							+
ходьба с разным положением рук							+
Бег							
В колоннах	+						
По кругу	+						
На перегонки- «Кто самый быстрый»	+	+					
В воде без поддержки	+						
Парами «Лошадки»		+	+				
С одновременным движением рук		+					
С изменением темпа			+	+			
С высоким подниманием колена			+	+	+		
По кругу приставным шагом				+			
В различных направлениях, изменяя темп					+		
Широким шагом					+		

Правым, левым боком						+	
В рассыпную						+	
От бортика к противоположному бортику							+
Спиной вперёд							+
С разным положение рук							+
Прыжки							
Не держась за бортик	+						
Отталкиваясь обеими ногами одновременно	+						
С хлопками по воде		+					+
Подпрыгивание на месте у бортика «Кто выше»		+					
На обеих ногах, руки на поясе		+			+		
С продвижение вперёд		+				+	
Выпрыгивание из воды, с последующим погружением в воду до подбородка			+	+			
До глаз			+				
От бортика к бортику с отрыванием ног от дна бассейна			+				
Выпрыгивание из воды, с последующим погружением в воду до подбородка				+			+
Спиной вперёд				+			
Выпрыгивание из воды, с последующим погружением в воду с головой						+	
Подпрыгнуть и свободно упасть в воду						+	
Погружение в воду							
По плечи, держась одной рукой о дно	+						
Сидя опускать рот, а затем нос в воду	+						
Мыть лицо, брызгать себе на лицо		+					
До носа, с разным		+					

положением рук							
Погружение в воду лица, не вытирая его руками			+				
На руках, ноги вытянуты «Крокодилы», опуская лицо в воду			+	+	+		
С головой				+			
Сидя в воде, из этого положения делать «Мостик»				+			
Стоя парами друг против друга, поочерёдно выполнять погружение в воду «Насос»					+		
Открывая глаза, доставать со дна игрушки						+	
Погружение под воду парами						+	
Самостоятельное погружение в воду с головой, не вытирая лицо руками, открывая глаза. Достать игрушки со дна							+

Дыхание

Дуть на игрушки, делая энергичный выдох	+						
Дуть на воду	+	+					
Делать вдох, погрузиться в воду до носа, стоя в положении наклона вперёд, пуская пузыри в воду		+					
Задерживать дыхание		+	+	+	+		+
Сидя в воде задерживать дыхание, голова лежит на поверхности воды			+				
Наклон вперёд, сделать вдох, опустить лицо в воду, сделать выдох над водой				+			
Делать вдох и полный выдох в воду					+		
Выдох в воду, на границе воды и воздуха					+		
Энергичный выдох,						+	

опуская лицо и полностью погрузить голову в воду							
Выдох в воду, в упоре лёжа, полностью погружая голову в воду							+
Сдвигать с ладошки воду							+
Подвижные игры							
«Бегом за мячом»	+						
«Цапля»	+						
«Карусели»	+						
«Хоровод»	+						
«Хоровод»		+					
«Лошадки»		+					
«Пузыри»		+					
«Сердитая рыбка»		+					
«Лягушата»			+				
«Покажи пятки»			+				
«Маленькие и большие ноги»			+				
«Ровным кругом»			+				
«Пузыри»				+			
«Караси и карпы»				+			
«Удочка»				+			
«Вратарь»					+		
«Насос»					+		
«Аист»					+		
«Сердитая рыбка»					+		
«Спрячемся под воду»					+		
«Футбол в воде»						+	
«Катание на кругах»						+	
«Смелые ребята»						+	
«Кто достанет клад»						+	
«Водолазы»							+
«Смелые ребята»							+
«Оса»							+
«Удочка»							+

Группа детей дошкольного возраста 5-6 лет

	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель
Упражнения в ходьбе							
Ходьба с захлёстыванием голени	+	+					
На носках, руки на пояс	+	+					
Широким шагом			+	+			
Высоко поднимая колени			+	+			
Спиной вперёд					+	+	
По кругу, руки в стороны, вверх							
Приставным шагом, руки на пояс							
В полуприсяде, руки вытянуты рёд лодочкой							
С вращением рук вперёд, назад ьцы плотно сжаты							
Скрестным шагом							
«Змейкой»							

Группа детей дошкольного возраста 6-7 лет

Упражнения	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель
Ходьба							
На носках и пятках, руки на пояс	+	+					
По кругу, руки в стороны, вверх				+	+		+
Выполняя круговые движения руками		+	+				+
Парами				+	+		
Вынося ноги из воды («пина мяч»)					+	+	
Спиной вперёд			+	+			+
Приставным шагом, руки на пояс				+	+		
В полуприсяде, руки вытянуты вперёд лодочкой					+	+	+
С вращением рук вперёд, назад пальцы плотно сжаты					+	+	
Высоко поднимая колени				+	+		+

положении «поплавок»																									
Лежать на воде без движения «медуза»					+	+																			+
Лежать на поверхности воды , «звездочка» на спине								+	+					+	+										
Лежать держась за бортик, работать ногами как при плавании «кролем»									+	+															
Скольжение на груди, отталкиваясь от дна													+	+											
Работать руками, совершая гребок, с поворотом головы													+	+											
Скольжение в положении на груди и спине «Торпеда»															+	+									
Скольжение в положении на груди и спине «стрела»																+	+								
Скольжение без помощи рук и ног с задержкой дыхания																	+	+							
Плывать с задержкой дыхания согласовывая работу рук и ног																			+	+					

2.2. Взаимодействие взрослых с детьми

№ п.п.	Формы организации	Периодичность	Продолжительность
1.	Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет	1 раза в неделю	20 мин
2	Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет	1 раз в неделю	25 мин.
3	Физкультурные занятия с детьми 6 -7лет	2 раз в неделю	30 мин
4	Индивидуальная форма работы по развитию движений	1 раза неделю	15 мин
5	Физкультурный досуг.	2 раза в месяц	30-45 мин

2.3. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями детей

Группа детей дошкольного возраста 4-5 лет

Месяц	Наименование мероприятия	Форма проведения
октябрь	«На занятие в бассейн!»	Открытое занятие
ноябрь	«Организация начального обучения плаванию малышей»	Индивидуальная работа
декабрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Индивидуальная работа
январь	«Физическое воспитание в семье»	Индивидуальная работа:
февраль	«Плавание - средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
март	«Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: вода, воздух, солнце»	Индивидуальная работа
апрель	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее родительское собрание
В течении года	Обновление тематической информации на стенде для родителей	
В течении года	Обновление тематической информации на сайте детского сада	

Группа детей дошкольного возраста 5-6 лет

Месяц	Наименование мероприятия	Форма проведения
Октябрь	«Учите детей плавать! Влияние плавания на организм»	Групповое родительское собрание
октябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Индивидуальная работа
ноябрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Индивидуальная работа
декабрь	«Плавание - средство воспитания дошкольников»	Индивидуальная работа
январь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Групповое родительское собрание
февраль	«Физическое воспитание в семье»	Индивидуальная работа
март	«Задачи обучения плаванию. Результаты и достижения детей»	Индивидуальная работа
апрель	«Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: вода, воздух, солнце»	Индивидуальная работа
апрель	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее родительское собрание
В течении года	Обновление тематической информации на стенде для родителей	
В течении года	Обновление тематической информации на сайте детского сада	

Группа детей дошкольного возраста 6-7 лет

Месяц	Наименование мероприятия	Форма проведения
Октябрь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Групповое родительское собрание
октябрь	«Плавание, как средство повышения двигательной активности детей»	Индивидуальная работа
ноябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Индивидуальная работа
декабрь	«Плавание - средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
январь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Групповое родительское собрание
февраль	«За здоровьем - босиком!»	Индивидуальная работа
март	«Задачи обучения плаванию. Результаты и достижения детей»	Индивидуальная работа
апрель	«Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: вода, воздух, солнце»	Индивидуальная работа
апрель	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее родительское собрание
В течении года	Обновление тематической информации на стенде для родителей	
В течении года	Обновление тематической информации на сайте детского сада	

3. Организационный раздел

3.1. Описание материально-техническое обеспечение программы:

Наименование	Количество
Длинная разделительная дорожка (по длине бассейна)	1
Обходные резиновые дорожки	3
Массажные коврики	3
Шнур для натягивания на дне	1
Таймер	1
Термометр комнатный	2
Термометр для воды	1
Секундомер	1
Судейский свисток	1
Магнитофон	1
Корзины и сетки для игрушек и мячей	1
Плавательные доски	12
Надувные нарукавники	5
Плавающие надувные и пластмассовые игрушки, которые относятся к	10

водной стихии	
Тонущие игрушки (водоросли, рыбки, палочки)	12
Мячи резиновые	2
Надувные мячи	10
Плавающие обручи	6
Тонущие обручи	4
Надувные футбольные ворота	1
Баскетбольное кольцо	1
Надувная волейбольная сетка	1
Дидактический материал (карточки – задания)	8
Дидактический материал (карточки – водные виды спорта)	9
Настольный футбол для развития дыхания	1

3.2. Методическое обеспечение программ

3.2.1. Список используемой литературы

1. Постановление главного санитарного врача РФ от 22.07.2010.
2. Осокина Т.И., Богина Т.Л., Тимофеева Е.А. «Обучение плаванию в детском саду»; М., Просвещение. 1991.
3. Виталий Велитченко. «Как научить плавать»; М., Терра – Спорт. 2000
4. Сафонова Ж.Б., Гусева Л.В. – « Особенности физического воспитания в специальных медицинских группах». Омск 1997.
5. Научно – методический журнал «Инструктор по физкультуре» №2 2009. «Организация оздоровительной работы с детьми в условиях ДООУ», стр.69, : старший воспитатель МДОУ Ларкина Н.В.
6. Научно – практический журнал «Инструктор по физической культуре» №1 2009. «Обучение плаванию способом брасс», стр.55, : инструктор по плаванию ДООУ № 5 «Солнышко».
7. Карпенко Е. Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: -- игровой метод обучения, М., Олимпия – пресс. 2006.
8. Воронова Е.К «Программа обучения детей в детском саду» СПб., Детство—пресс. 2010.
9. Воронова Е.К «Программа обучения детей в детском саду» СПб., Детство—пресс. 2010.
10. Пищикова Н.Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста». М., Скрипторий 2003.
11. Пищикова Н.Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста». М., Скрипторий 2003.
12. Большакова И.А. «Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста» М., «Маленький дельфин» 2002. Арт. Спорт – Фитнес клуб, М., 2010.