муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 23 «Светлячок»

Принято на педагогическом совете
Протокол № 5 от «25» 03 2021 г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с № 23
«Светлячок»
_____ В.Г. Калашкина
Приказ № 53 от «26» 04 2021 г.

Программа
«Дельфинчики»

срок реализации: 1 год
возраст детей: 3-8 лет

Составитель: Яковенко В.Я.

Пятигорск, 2021г.

Целевой раздел

Пояснительная записка

Плавание, игры и развлечения на воде благотворно воздействуют на все системы организма. Согласованный ритм работы мышц и органов дыхания, горизонтальное положение тела способствуют равномерной циркуляции крови, улучшают вентиляцию легких, закрепляют навыки глубокого и ритмичного дыхания, содействуют росту и укреплению костной ткани. При плавании подъемная сила воды снижает давление на скелет в целом и прежде всего на позвоночник. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Плавание оказывает благотворное действие на нервную систему, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма.

Цель:

Содействие оздоровлению и закаливанию детей;

Обеспечение всесторонней физической подготовки.

Задачи обучения плаванию по возрастным группам:

Младшая группа (3-4 года):

1. Формировать гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, мыться под душем, вытираться при помощи взрослого, одеваться.
2. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде, помогая себе гребковыми движениями рук, подпрыгивая в воде, ходить по дну бассейна с доской, погружаться в воду, выполнять вдох-выдох, скользить по воде с доской в руках.
3. Учить правилам поведения на воде: спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора, не толкаться и не торопить впереди идущего, выполнять все указания инструктора.
4. Развивать физические качества: силу, выносливость, быстроту.

Средняя группа (4-5 лет):

1. Формировать гигиенические навыки: раздеваться и одеваться в определенной последовательности, аккуратно вешать одежду, самостоятельно пользоваться полотенцем.
2. Развивать двигательные умения и навыки: самостоятельно передвигаться в воде; ходить по дну бассейна выполняя различные задания; выполнять движения гребковые руками вперед – назад, в наклоне; прыгать с продвижением вперед, погружаться в воду в парах и самостоятельно, опускать лицо и полностью погружать голову в воду, выполнять скольжение с поддержкой и без нее.
3. Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

Старшая группа (5-6 лет)и подготовительная к школе группа (6-8 лет):

1. Формировать гигиенические навыки.
2. Развивать двигательные умения и навыки: выполнять вдох и выдох в воду, скользить на груди и на спине с доской в руках, работать ногами в стиле «кроль» на груди и на спине с доской в руках и без нее.
3. Продолжать развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость.

В основу программы положены принципы:

- *сознательности и активности*– предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- *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;
- *доступности*– предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- *индивидуального подхода*– обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- *концентричности*– 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;

- *интеграции образовательных областей*.

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).

*Ожидаемые результаты***:**

Младшая группа:

Уметь передвигаться в воде по дну бассейна различными способами;

Уметь опускать лицо в воду;

Погружаться в воду у опоры и без опоры.

Средняя группа:

Уметь выполнять лежание на груди в течение 2-4 сек.;

Уметь выполнять выдохи в воду, опуская лицо;

Уметь выполнять движения ногами как при плавании способом «кроль» на груди у опоры.

Старшая и подготовительная к школе группы:

Уметь выполнять многократные выдохи в воду;

Уметь выполнять попеременные движения руками как при плавании облегченным способом «кроль» на груди (без выноса рук из воды);

Уметь проплыть облегченным способом на груди и на спине 5-7 мин.

Возрастные особенности детей 3-8 лет

У детей дошкольного возраста сращение частей решетчатой кости и затылочной (основной) кости обеих половин черепа, окостенение слуховых проходов и носовой перегородки не завершены. Между костями черепа еще сохраняются хрящевые зоны, так как продолжается формирование головного мозга. Эти возрастные особенности необходимо учитывать при проведении физических упражнений и занятий по плаванию, потому что даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Активно развивается позвоночник ребенка. Химический состав и строение связочного аппарата и межпозвоночных дисков обусловливают его высокую эластичность и подвижность.

Формирование скелета у детей тесно связано с развитием мышечной системы. Мускулатура ребенка так же, как и его скелет, несовершенна. Мышцы составляют лишь 20—22% от веса всего тела. У дошкольников мышечная система развивается неравномерно: относительно слабы мышцы живота, задней поверхности бедер, мелкие мышцы глаз, стоп, шеи, кистей, особенно у девочек малосильны мышцы плечевого пояса и рук по сравнению с мышцами ног. В основном идет развитие длинных мышц. От их состояния зависит уровень быстроты движений и гибкости у ребенка.

У ребенка дошкольного возраста размеры сердца увеличиваются в 4 раза, что приводит к интенсивному формированию сердечной деятельности. Усиление сердечной деятельности у ребенка происходит за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Небольшой объем сердца, малая величина выброса крови в единицу времени не позволяют детскому организму увеличить потребление кислорода, однако сердечная мышца ребенка обильно снабжается кровью за счет широких просветов сосудов и быстрого кровообращения. Расширяют функциональные возможности сердца детей также хорошая эластичность сосудов и невысокий уровень артериального давления. Поэтому в данном возрасте сердце

сравнительно выносливо и быстро приспосабливается к циклическим упражнениям, к которым относится и плавание.
У детей дошкольного возраста верхние дыхательные пути относительно узки, а так как слизистая оболочка богата лимфатическими сосудами, то при неблагоприятных условиях дыхание детей быстро нарушается. Горизонтальное расположение ребер и слабое развитие дыхательной мускулатуры обуславливают частое и неглубокое дыхание. Ритм его у детей неустойчив и легко нарушается. К тому же поверхностное дыхание ведет к застою воздуха в легких ребенка.
Нервная система в этот возрастной период также претерпевает существенные изменения. Особенно интенсивно развиваются большие полушария мозга, в частности, лобные доли. Это сопровождается сложной перестройкой мозговых микро функциональных отношений, что свидетельствует о готовности мозговых структур к осуществлению психической деятельности и выполнению упражнений, относительно сложных по координации движений.
Дети начинают стремиться к выполнению ответственных поручений и обязанностей. В их поведении появляются осознанные нравственные мотивы. Впервые ребенок начинает осознавать себя как личность. Он уже может оценить свои поступки и действия окружающих, согласуясь с общепринятыми нормами поведения. Дети начинают придавать большое значение оценкам, которые дают их поведению взрослые и сверстники; начинают выбирать среди товарищей образцы для подражания и сравнения. В этом возрасте складывается самооценка.
Произвольность поведения выражается не только во внешних действиях, но и во внутренних процессах — восприятии, внимании, мышлении, воображении. Поднимаются на новую ступень умственные возможности детей:
умение рассуждать, последовательно мыслить, делать обоснованные выводы. Развивается образное мышление и начинает формироваться логическое.

Содержательный раздел

Комплексно-тематическое планирование для детей 3-4 лет

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	3
2	Ознакомление с водой. Учить не бояться входить в воду, научить плескаться в ней	4
3	Умывание в воде бассейна. Плескание	4
4	Отработка движения рук в воде	5
5	Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	5
6	Передвижения по дну бассейна шагом	5
7	Передвижения по дну бассейна бегом	5
8	Передвижения по дну бассейна прыжками	5

9	Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук	5
10	Передвижения в воде на руках по дну бассейна	5
11	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	5
12	Опускание лица в воду, стоя на дне	4
13	Открывание глаз в воде, стоя на дне	4
14	Приседания в воде	4
15	Погружения в воду (с опорой)	4
16	Погружения в воду (без опоры)	4
17	Погружения с рассматриванием предметов	5
18	Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой	10
	Итого:	86

Календарно-тематическое планирование для детей 4 – 5 лет

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности в бассейне	4
2	Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами	5
3	Выдох перед собой в воздух	4
4	Выдох на воду	4
5	Выдох на границе воды и воздуха	4
6	Выдох в воду	4
7	Игры с использованием выдоха в воду	5
8	Упражнение на всплывание	5
9	Лежание на груди	4
10	Лежание на спине	4
11	Игры, связанные с лежанием на груди и спине с помощью инструктора	5
12	Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами	8
13	Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна	5
14	Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от стенки бассейна	5
15	Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду	5
16	Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук	5

17	Скольжение на спине, отталкиваясь от дна	5
18	Скольжение на спине, отталкиваясь от стенки	5
	Итого:	86

Комплексно-тематическое планирование для детей 5 – 6 лет

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне	4
2	Скольжение на спине в сочетании с дыханием	5
3	Скольжение на спине с движениями рук	5
4	Движения ног на суше	4
5	Движения ног в воде, сидя	4
6	Игры, связанные со скольжением на груди и спине	7
7	Движения ног в воде, опираясь на руки	4
8	Движения ног, лежа на груди с опорой	4
9	Движения ног, лежа на спине	4
10	Движения ног в скольжении на груди (по типу кроля)	4
11	Движения ног в скольжении на спине (по типу кроля)	4
12	Движения ног в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой	4
13	Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ног	7
14	Движения рук на суше	4
15	Выполнение гребковых движений рук в скольжении	4
16	Выполнение гребковых движений рук в скольжении в сочетании с выдохом в воду	4
17	Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук	7
18	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	7
	Итого:	86

Комплексно-тематическое планирование для детей 6-8 лет

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила поведения в бассейне. Меры безопасного поведения в бассейне	4
2	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду	5

3	Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук	4
4	Плавание на груди с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	5
5	Плавание на спине с попеременными движениями ног и движениями рук по типу облегченных и спортивных способов плавания	5
6	Игры, связанные с координацией движений рук и ног	7
7	Попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием (по типу кроля)	4
8	Попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием (по типу кроля)	4
9	Движения рук на суше в сочетании с дыханием	4
10	Движения рук в воде в опорных положениях в сочетании с дыханием	4
11	Плавание за счет движений рук	5
12	Плавание облегченными способами в полной координации	5
13	Игры с использованием облегченных способов плавания	7
14	Обучение спортивным способам плавания (кроль на груди и спине)	4
15	Упражнения имитационного характера	4
16	Плавание за счет движений ногами на груди и спине, в сочетании с дыханием (способом кроль)	5
17	Плавание за счет движений рук на груди и спине в сочетании с дыханием	5
18	Упражнения, подводящие к плаванию кролем на груди и спине в полной координации	6
	Итого:	86

Организационный раздел

Материально-техническое обеспечение

- плавательные доски;
- игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров;
- игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров;
- надувные круги разных размеров;
- нарукавники;
- очки для плавания;
- мячи разных размеров;
- обручи плавающие и с грузом;
- страховочный шест;
- поплавки цветные (флажки) ;
- нестандартное оборудование для ОРУ и игр с водой;
- музыкальный центр;
- диски с музыкальными композициями.
-наглядные пособия;
- подборка стихов, потешек, загадок о воде, плавании.

Литература:

1. Волошина, Л.Н.Воспитание двигательной культуры дошкольников [Текст]: Учебно-методическое пособие/Л.Н.Волошина.– М.:АРКТИ,2009.-108 с.
2. Левин, Г. Плавание для малышей / Пер. с нем. Л.Е. Микулин. – М.: Физкультура и спорт,2009.-95 с.
3. Макаренко, Л.П. Юный пловец./Л.П.Макаренко. - М.:Физкультура и спорт, 2008.-288с.
4. Осокина, Т.И. Как учить детей плавать [Текст]: Пособие для воспитателя детского сада / Т.И.Осокина. - М.: Просвещение, 1991.-80 с.
5. Осокина, Т.И., Тимофеева, Е.А., Богина, Т.Л. Обучение плаванию в детском саду [Текст]: Книга для воспитателей детского сада и родителей/ Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
6. Маханева, М.Д., Баранова, Г.В. Фигурное плавание в детском саду [Текст]: Методическое пособие. - М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
7. Петрова, Н.Л., Баранов, В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2009.-120 с.