

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка детский сад № 5 «Рябинка»**

Согласована:  
На педагогическом совете  
(протокол № 3 от 25.03.2021 г.)



**АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО  
ПЛАВАНИЮ «ДЕЛЬФИНЕНОК»**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Приоритетным направлением детского сада является сохранение и укрепление здоровья детей в условиях Крайнего Севера. Плавание - как средство физического воспитания широко используется в работе с дошкольниками (Т.С. Козаковцева, 1984; А.Д. Котляров, 1989; Т.И. Осокина, 1986; 1991; Н.Ж. Булгакова, 2001). Специальными исследованиями А.Я. Тихонова и др. было установлено, что дозированные занятия в бассейне при температуре воды 27 градусов способствуют тем же изменениям в системе терморегуляции, которые наблюдаются при акклиматизации людей, длительно работающих в условиях Севера.

Программа составлена согласно научному пониманию физиологии детского организма, с учетом возрастных особенностей и рациональным подбором форм, средств и методов. В основе данной адаптированной программы лежит программа Т.И. Осокиной «Обучение плаванию в детском саду». В программу дополнительного образования интегративно включены упражнения по гидроаэробике, которая как здоровьесберегающая технология актуальна и набирает популярность по причине оздоровительного эффекта и доступности в использовании. Любые гимнастические упражнения из комплекса утренней гимнастики, аэробики могут успешно выполняться в воде и оказывать тренирующее воздействие при соблюдении следующих условий: упражнения необходимо выполнять до ощущения умеренного утомления мышц, индивидуально выбираемый темп движений не должен нарушать ритма дыхания (это основа всех аэробных упражнений).

Гидроаэробика может служить разогревающей разминкой для последующего плавания — продолжения аэробной оздоровительной тренировки. Доступна всем, кто не умеет плавать и боится воды, что часто наблюдается у детей дошкольного возраста, особенно с 3-х до 5 лет. Бег, прыжковые упражнения, элементы гимнастики и имитация движений рук пловца («мельница» кроля, движения брасса (вперед и в стороны), взмахи

руками в стиле баттерфляй) помогут привыкнуть к воде и научиться плавать.

**Программа составлена в соответствии с требованиями:**

ФГОС ДО

Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании»,

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р,

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.3648-20, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.20г. №28.

**Цель** программы: создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста в условиях Крайнего Севера, путем повышения физиологической активности органов и систем в сочетании с другими формами и средствами оздоровления в детском саду.

**Задачи:**

- создать условия для повышения уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
- способствовать повышению адаптационных возможностей организма к неблагоприятному воздействию температурных колебаний и высокой влажности воздуха, что особенно актуально в нынешней санитарно-эпидемиологической обстановке;
- приобщать к здоровому образу жизни и создавать положительный эмоциональный настрой;
- формировать представлений детей о средствах укрепления своего здоровья;
- стимулировать развитие коммуникативных навыков.

Программа предназначена для детей дошкольного возраста от 3-7 лет в рамках организации дополнительного образования (выходной день) на бесплатной/платной основе (по заявлению родителей).

|                                    |                 |                |                |                |
|------------------------------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|
| <b>Срок реализации</b>             | Один год        |                |                |                |
| <b>Количество занятий в неделю</b> | Один раз        |                |                |                |
| <b>Продолжительность занятий</b>   | <b>3-4 года</b> | <b>4-5 лет</b> | <b>5-6 лет</b> | <b>6-7 лет</b> |
|                                    | 15 мин          | 20 мин         | 25 мин         | 30 мин         |

Данная программа предусматривает максимальное пребывание детей в воде в движении. Структура занятий отличается от традиционно предлагаемых программ по обучению плаванию и предполагает вариативные формы проведения. Все части занятия проводиться в воде.

| Вводная часть          | Основная часть         | Заключительная часть        |
|------------------------|------------------------|-----------------------------|
| Разминка в воде        | Комплекс гидроаэробики | Игры                        |
| Комплекс гидроаэробики | Элементы плавания      | Игры.<br>Свободное плавание |

**Вводная** - выполнение различных видов ходьбы, бег, подскоки, прыжки; подвижные игр, упражнения на дыхание;

**Основная часть** - (выполнение подготовительных упражнений, элементов плавания, гидр аэробика - комплекс общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов с музыкальным сопровождением и без, в зависимости от периода обучения и уровня освоения двигательных навыков;

**Заключительная** - подвижные игры (под музыку), упражнения на дыхание.

#### **Условия реализации программы.**

##### **Кадровое обеспечение:**

Специалист (инструктор по плаванию) соответствующей подготовки,  
Медицинское сопровождение

##### **Материально-техническая база:**

- помещения бассейна;  
- оборудование (*резиновые кольца, пластмассовые кольца, обручи, лейки, ведра, мячи, доски для плавания, нудлы для упражнений в воде и др. магнитофон, аудиозаписи*);

##### **Обеспечение по безопасности (приложение № 1)**

##### **Методическое обеспечение:**

- программа (адаптированная);  
- медико-педагогическая документация;

#### **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;
- игровая технология как ведущая в дошкольном возрасте.

**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, опускать лицо в воду, погружаться в воду у опоры и без опоры.

**Средняя группа:** уметь выполнять лежание на груди в течение 2-4 секунды уметь выполнять выдохи в воду, опуская лицо, выполнять движения ногами как при плавании способом «кроль» на груди у опоры. Выполнять упражнения гидроаэробики в игровой форме.

**Старшая и подготовительная группы:** уметь выполнять многократные выдохи в воду, 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. Выполнять упражнения гидроаэробики под музыкальное сопровождение.

Результативность деятельности детей, посещающих бассейн, отслеживается с помощью тестирования, проводимого в конце года (в мае). В начале года (в октябре) оценка плавательной подготовленности проводится в виде наблюдения. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

**Температурный режим**

| Возрастная группа        | Температура воды (0С) | Температура воздуха (0С) |
|--------------------------|-----------------------|--------------------------|
| Вторая младшая           | + 30... +32           | +26... +28               |
| Средняя                  | + 28... +29           | +24... +28               |
| Старшая                  | + 27... +28           | +24... +28               |
| Подготовительная к школе | + 27... +28           | +24... +28               |

