

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 110 комбинированного вида Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Протокол

Педагогического совета

№ 2

от « 29 » 09 20 23 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 17/1-ПД

от « 29 » 09 20 23 г.

Заведующий ГБДОУ детский сад № 110
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

И.А.Шорникова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Оздоровительное плавание-1»

Возраст обучающихся: 3-5 лет

Срок освоения: 1 год

Разработчик:

Старостенко Елена Владимировна
педагог дополнительного образования
инструктор по плаванию

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа разработана с учетом следующих основных нормативно-правовых документов:

Федеральный уровень

- **Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам**// Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629

- **Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей** // Приказ Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019 №467

- **Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года**// Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р

Региональный уровень

- **«Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными и предпринимателями Санкт-Петербурга»**// Распоряжение Комитета по образованию СПб от 25.08.2022 № 1676-р.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «физкультурно-спортивная

Адресат программы – дополнительная общеразвивающая программа предназначена для обучающихся в возрасте от 3 до 5 лет

Программа направлена на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, создание благоприятных условий для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Программа ориентирована на активное развитие личностных качеств воспитанников от 3 до 5 лет в различных видах деятельности (игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, двигательной) и соответствует принципу развивающего обучения, целью которого является развитие ребенка через осознание своих потребностей, возможностей и способностей.

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем у взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении более удлиняются. Этими особенностями мышечной системы объясняется почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки. Плавание является адекватной для детского организма физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются. Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

В 3-5 лет у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и ребенок не может сидеть или стоять, не меняя позы. Ребёнок владеет большим объёмом

двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Отмечается недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса).

Актуальность программы

Дошкольный возраст в развитии ребенка является периодом, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития, а также культуры движений. Большое значение для развития физических качеств ребенка занимает плавание. Увеличение количества детей с нарушениями опорно – двигательного аппарата, слабость мышечного корсета, требует профилактической работы в условиях ДОУ. Первой составной частью профилактической работы является раннее выявление нарушения осанки и прогнозирование течения, второй же – специализированная помощь на всех этапах до окончания роста скелета. На мой взгляд, именно в данном возрасте 3-5 лет является актуальной задача выявления нового пути в обучении детей плаванию. Именно в данном возрасте на начальном этапе обучения является перспективным введение обучения упрощенным и спортивным видам плавания.

Уровень освоения программы - общекультурный.

Объем и срок освоения программы - 32 часа, 1 год

Цель программы

обучение детей дошкольного возраста плаванию с учетом их индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Задачи:

1) Образовательные:

- обучать упрощенными и спортивными способами плавания;
- совершенствовать плавательные умения и навыки;
- научить правильно дышать во время плавания;

2) Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать детский организм;
- формировать правильную осанку посредством плавательных упражнений;
- укрепить мышцы спины, создавая мышечный корсет;
- создать благоприятные физиологические условия для нормального роста тел позвонков и восстановления правильного положения тела;

3) Воспитательные:

- воспитывать интерес к занятиям обучения спортивными способами плаванием;
- воспитывать волевые качества;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- создавать оптимистическое настроение на занятии;

4) Развивающие:

- развивать организованность, целеустремленность, трудолюбие.
- развивать двигательные качества и способности дошкольников: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость через обучение плаванию.
- развивать двигательные качества и способности дошкольников: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость через обучение плаванию

Планируемые результаты:

- Оздоровление, укрепление мышц сердца, улучшение кровообращения сосудов, развитие

дыхательного аппарата, профилактика и лечение нарушений осанки, сутулости,

ДОКУМЕНТ ЦЕЛЕВОГО АНАЛИЗА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА

ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина

Александровна, Заведующий

16.12.23 03:14 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

плоскостопия.

- Применение умений и навыков плавания в повседневной жизни.
- Повышение интереса к спорту.
- Проявление целеустремленности, силы воли.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

- язык реализации – государственный язык РФ - русский;
- форма обучения – очная

Особенности реализации

Воспитанникам необходимо давать широкие возможности для самостоятельной деятельности. Следует иметь в виду личную заинтересованность ребенка в своей деятельности. Необходимо, чтобы он самостоятельно, без какого-либо принуждения со стороны инструктора, а только под его руководством, активно стремился приобрести знания, умения и навыки в избранном виде деятельности.

Занятия, проходящие эмоционально, интересно для обучающихся, способствуют повышению их активности, устранению неуверенности в себе и страха перед новыми элементами или действиями в необычной среде.

Активность дошкольников лучше всего проявляется в форме групповых занятий. В этом случае каждый член команды будет рассматривать свои действия в целом, в том числе успехи и неудачи всей группы. Однако и здесь должен соблюдаться индивидуальный подход к каждому ребенку. Основные подходы к формированию и реализации дополнительной образовательной программы.

1. Личностно – ориентированный подход: способы общения предполагают умение стать на позицию ребенка, учесть его точку зрения, не игнорировать его чувства и эмоции. Тактика общения – сотрудничество.
2. Гуманистический подход - отношение к ребенку как к высшей ценности.
3. Психолого-педагогическая поддержка позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста.
4. Деятельностный подход - комплексное решение задач по охране жизни и укреплению здоровья детей, всестороннее воспитание, амплификация (обогащение) развития на основе организации разнообразных видов детской деятельности.
5. Здоровьесберегающий подход - формирование здорового образа жизни, гигиенических навыков, потребности в систематических занятиях физической культурой, обеспечение здоровьесберегающей.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды.

Возрастная группа	Температура воды (С)	Температура воздуха (С)	Глубина (м)
3-5 лет	+ 30... +32	+31... +33	0,8

До начала организации плавания в бассейне воспитанники знакомятся с правилами поведения в помещении бассейна и на воде. Все взрослые знают меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь воспитанникам.

Обеспечение безопасности при организации синхронного плавания с воспитанниками дошкольного возраста включает следующие правила:

- образовательную деятельность по обучению плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- не разрешать воспитанникам толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.

- не проводить образовательную деятельность по обучению плаванию с группами, превышающими 12 человек.
- допускать воспитанников к образовательной деятельности только с разрешения врача.
- приучать воспитанников выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения инструктора.
- проводить поименно переключку воспитанников до входа в воду и после выхода из нее.
- научить воспитанников пользоваться спасательными средствами.
- во время образовательной деятельности внимательно наблюдать за воспитанниками, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении образовательной деятельности по обучению плаванию.
- не проводить образовательную деятельность по обучению плаванию раньше, чем через 40 минут после еды.
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- соблюдать методическую последовательность обучения.
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- добиваться сознательного выполнения воспитанников правил обеспечения безопасности, образовательной деятельности по обучению плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению инструктора;
- спускаться по лестнице спиной к воде;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

Условия набора и формирования групп

Набор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Оздоровительное плавание-1» производится на основании запроса родителей (законных представителей) обучающихся 3-5 лет.

В группу принимаются обучающиеся, посещающие младшие средние группы, в возрасте 3-5 лет, без предъявления особых требований к уровню физического развития.

Предварительный отбор не проводится.

Количество обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Оздоровительное плавание-1» 10-12 обучающихся.

Наполняемость учебных групп и максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует нормам санитарных правил СП 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Шорникова Ирина
Александровна, Заведующий

16.12.23 03:14 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

Формы организации и проведения занятий

Методы и формы, применяемые в спортивном плавании, подбираются в соответствии с группой и состоянием здоровья каждого ребенка.

Формами проведения занятий являются:

- учебно-тренирующая;
- игровая;
- сюжетная;

Возможные формы организации деятельности:

- Групповая;
- Индивидуальная;
- Индивидуально-групповая;

Под методами физического воспитания понимаются способы применения физических упражнений.

В физическом воспитании применяются две группы методов: специфические и общепедагогические.

К специфическим методам относятся:

- 1) Методы строго регламентированного упражнения – их сущность заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.
- 2) Игровой метод – используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры. С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Общепедагогические методы включают в себя:

- 1) словесные методы
- 2) Методы наглядного воздействия
- 3) Практические методы

Каждое занятие включает:

- вводную часть – подготовительные упражнения на суше;
- основную часть – изучение нового материала, работа над совершенствованием навыков;
- заключительную часть – самостоятельное плавание, игры на воде.

Материально-техническое оснащение программы дополнительного образования

№	Наименование	Кол-во
1.	Плавательные доски	12
2.	Игрушки и предметы тонущие	дост.кол-во
3.	Надувные круги	12
4.	Обруч средних размеров	12
5.	Мячи надувные средних размеров	12
6.	Лестница (трап) для спуска в воду	1
7.	Свисток судейский	1
8.	Термометр комнатный	3
9.	Термометр для воды	1
10.	Стойка для детской одежды	1
11.	Скамейка	2
12.	Шкаф для пособий	1
13.	Стол письменный	1
14.	Стул	1
15.	Магнитофон	1
16.	Секундомер	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина
Александровна, Заведующий

16.12.23 03:14 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов	теория	практика	Формы контроля
октябрь					
1	Вводное занятие Техника безопасности . Мониторинг	1	0,5	0,5	наблюдение
2	Вход в воду самостоятельно	1	0,5	0,5	наблюдение
3	Ходьба и бег в разных направлениях без опоры	1	0,5	0,5	наблюдение
4	Прыжки с продвижением вперед вдоль бортика	1	0,5	0,5	наблюдение
ноябрь					
5	Прыжки с продвижением в разных направлениях	1	0,5	0,5	наблюдение
6	Ходьба и бег в разные стороны	1	0,5	0,5	наблюдение
7	Передвижение по дну бассейна на руках	1	0,5	0,5	наблюдение
8	Ходьба и бег парами в указанном направлении	1	0,5	0,5	наблюдение
декабрь					
9	Ходьба и бег парами в разных направлениях	1	0,5	0,5	наблюдение
10	Ходьба, разгребая воду руками	1	0,5	0,5	наблюдение
11	Приседание и прыжок из воды	1	0,5	0,5	наблюдение
12	Бег вдоль бортика, разгребая воду руками	1	0,5	0,5	наблюдение
январь					
13	Ходьба и бег в различных направлениях с движениями рук	1	0,5	0,5	наблюдение
14	Перебежки на другую сторону	1	0,5	0,5	наблюдение
15	Хлопки по воде, двигая ладони по разному	1	0,5	0,5	наблюдение
февраль					
16	Различные виды ходьбы в воде	1	0,5	0,5	наблюдение
17	Бег за игрушками с опорой руками о воду	1	0,5	0,5	наблюдение
18	Прыжки из воды с опорой	1	0,5	0,5	наблюдение
19	Произвольное плавание	1	0,5	0,5	наблюдение
март					
20	Ходьба по бассейну в разных направлениях	1	0,5	0,5	наблюдение

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина
Александровна, Заведующий

16.12.23 03:14 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

21	Догонять плавающие игрушки, приносить в определенное место	1	0,5	0,5	наблюдение
22	Ходьба и бег по бассейну высоким подъемом колена	1	0,5	0,5	наблюдение
23	Ходьба и бег вдоль бортика, загребая руками	1	0,5	0,5	наблюдение
апрель					
24	Ходьба и бег поперек бассейна, делая вращательные движения руками вперед	1	0,5	0,5	наблюдение
25	Ходьба и бег поперек бассейна	1	0,5	0,5	наблюдение
26	Всплывать и лежать на воде	1	0,5	0,5	
27	Ходьба и бег с отгребанием воды руками назад	1	0,5	0,5	наблюдение
май					
28	Окунаться с головой, ловить плавающую игрушку	1	0,5	0,5	наблюдение
29	Окунаться, делая выдох в воду	1	0,5	0,5	наблюдение
30	Присесть, погружаясь с головой с выдохом	1	0,5	0,5	наблюдение
31	Открывание глаз в воде	1	0,5	0,5	наблюдение
32	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	
	Итого	32	16	16	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Оздоровительное плавание-1»

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
02.10.2023	31.05 2024	32	32	32	1 раз в неделю

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Программа направлена на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, создание благоприятных условий для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Цель программы

обучение детей дошкольного возраста плаванию с учетом их индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Задачи:

1) Образовательные:

- обучать упрощенными и спортивными способами плавания;
- совершенствовать плавательные умения и навыки;
- научить правильно дышать во время плавания;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина
Александровна, Заведующий

16.12.23 03:14 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

2) Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать детский организм;
- формировать правильную осанку посредством плавательных упражнений;
- укрепить мышцы спины, создавая мышечный корсет;
- создать благоприятные физиологические условия для нормального роста тел позвонков и восстановления правильного положения тела;

3) Воспитательные:

- воспитывать интерес к занятиям обучения спортивными способами плаванием;
- воспитывать волевые качества;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- создавать оптимистическое настроение на занятии;

4) Развивающие:

- развивать организованность, целеустремленность, трудолюбие.
- развивать двигательные качества и способности дошкольников: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость через обучение плаванию.
- развивать двигательные качества и способности дошкольников: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость через обучение плаванию

Содержание образовательной программы

№ п/п	Наименование тем	теория	практика	Формы контроля
1	Вводное занятие Техника безопасности . Мониторинг	Техника безопасности занимающихся плаванием. Гигиенические требования	Проверка плавательной подготовленности. Упражнения освоения с водой	наблюдение
2	Вход в воду самостоятельно	Показ, объяснение, беседа	упражнение «Мешать воду носом»	наблюдение
3	Ходьба и бег в разных направлениях без опоры	Показ, объяснение, беседа	Ходьба и бег в разных направлениях без опоры игра «Мячики» умываться, опуская нос в воду игра «Хоровод» игра «Принеси игрушку»	наблюдение
4	Прыжки с продвижением вперед вдоль бортика	Показ, объяснение, беседа	прыгать с продвижением вперед вдоль бортика брызгать воду в лицо приседать, окунувшись до носа передвигаться от бортика к бортику игра «Солнышко и	наблюдение

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина
Александровна, Заведующий

16.12.23 03:14 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

			дождик»	
5	Прыжки с продвижением в разных направлениях	Показ, объяснение, беседа	прыгать с продвижением в разных направлениях упражнение «Помешать воду носом» игра «Лодочки плывут» передвигаться то медленно, то быстро по команде свободное плавание	наблюдение
6	Ходьба и бег в разные стороны	Показ, объяснение, беседа	Входить в воду самостоятельно ходьба и бег в разные стороны поочередное приседание в парах лежание с упором о дно на прямых руках поднимание ног назад с опорой свободное передвижение с игрушками	наблюдение
7	Передвижение по дну бассейна на руках	Показ, объяснение, беседа	Игра «Найди себе пару» передвижение по дну бассейна на руках «Крокодилчики» упражнение «Насос» игра «Поймай рыбку»	наблюдение
8	Ходьба и бег парами в указанном направлении	Показ, объяснение, беседа	ходьба и бег парами в указанном направлении работа ног вверх – вниз прыжки из воды «Кто выше» игра «Карусели»	наблюдение
9	Ходьба и бег парами в разных направлениях	Показ, объяснение, беседа	Ходьба и бег парами в разных направлениях движение ног, имитируя кроль на груди	наблюдение

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина
Александровна, Заведующий

16.12.23 03:14 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

			погружение с головой в воду игра «Бегом за мячом»	
10	Ходьба, разгребая воду руками	Показ, объяснение, беседа	Войти в воду и окунуться ходьба, разгребая воду руками приседая до подбородка выход в воду прыжки из воды, опираясь руками о воду игра «Карусель»	наблюдение
11	Приседание и прыжок из воды	Показ, объяснение, беседа	упражнение «Лодочки плывут» упражнение «Остуди чай» приседать и выпрыгивать из воды игры с плавающими игрушками	наблюдение
12	Бег вдоль бортика, разгребая воду руками	Показ, объяснение, беседа	Бег вдоль бортика, разгребая воду руками прыгать вперед – игра «Воробышки» дуть в воду – «Круги и воронка» работа ног как кролем на спине игра «Кораблики»	наблюдение
13	Ходьба и бег в различных направлениях с движениями рук	Показ, объяснение, беседа	окупаться в воду с головой дуть на воду – «Остуди чай» игра «Фонтанчик» погружение по сигналу	наблюдение
14	Перебежки на другую сторону	Показ, объяснение, беседа	игра «Волны на море» погружаться в воду парами игра «У кого больше пузырей» свободная игра с большим мячом	наблюдение
15	Хлопки по воде, двигая ладони по разному	Показ, объяснение, беседа	игра «Насос» выходи на воду игра «Найди свой	наблюдение

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина
Александровна, Заведующий

16.12.23 03:14 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

			домик»	
16	Различные виды ходьбы в воде	Показ, объяснение, беседа	бег за игрушками дуть на игрушки игра «Спрячемся под воду» попытаться сделать выдох в воду	наблюдение
17	Бег за игрушками с опорой руками о воду	Показ, объяснение, беседа	-«Ледокол» бег за игрушками с опорой руками о воду дуть на игрушки с продвижением вперед погружаться в воду в хороводе игра «Переправа»	наблюдение
18	Прыжки из воды с опорой	Показ, объяснение, беседа	игра «Карусели» Индивидуальная работа Совершенствование координации движений кролем на груди. Плавание облегченным способом руки брасс, ноги кроль	наблюдение
19	Произвольное плавание	Показ, объяснение, беседа	прыжки с опорой упражнение «Полоскание белья» упражнение «Пузыри» игра «Солнышко и дождик»	наблюдение
20	Ходьба по бассейну в разных направлениях	Показ, объяснение, беседа	отплывать от бортика подальше брызгать на себя и на товарищей приседать, погружаясь в воду с головой подпрыгнуть и упасть в воду игра «Кто выше»	наблюдение
21	Догонять плавающие игрушки, приносить в определенное место	Показ, объяснение, беседа	упражнение «Лодочки плывут» хлопки по воде - «Сделаем дождик» упражнение «Спрячемся под воду»	наблюдение

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №110 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шорникова Ирина
Александровна, Заведующий

16.12.23 03:14 (MSK)

Сертификат F2CBEEA2B7456C586067DD3B3E640E9C

22	Ходьба и бег по бассейну высоким подъемом колена	Показ, объяснение, беседа	передвижение парами упражнение «Насос» свободные игры с игрушками	наблюдение
23	Ходьба и бег вдоль бортика, загребая руками	Показ, объяснение, беседа	упражнение «Найди себе пару» игра «Какая пара переправится быстрее» играть с игрушками парами	наблюдение
24	Ходьба и бег поперек бассейна, делая вращательные движения руками вперед	Показ, объяснение, беседа	погружение в воду до глаз, с головой присесть, обхватив колени игра «Поймай рыбку»	наблюдение
25	Ходьба и бег поперек бассейна	Показ, объяснение, беседа	упражнение «Ледокол» упражнение на дыхание «У кого больше пузырей»	наблюдение
26	Всплывать и лежать на воде	Показ, объяснение, беседа	упражнение на дыхание игра «Переправа»	
27	Ходьба и бег с отгребанием воды руками назад	Показ, объяснение, беседа	упражнение «Кто выше» «Звездочка»	наблюдение
28	Окунаться с головой, ловить плавающую игрушку	Показ, объяснение, беседа	упражнение «Поплавок», «Медуза» упражнение «Поймай рыбку»	наблюдение
29	Окунаться, делая выдох в воду	Показ, объяснение, беседа	игра «Пузыри», «Ледокол»	наблюдение
30	Присесть, погружаясь с головой с выдохом	Показ, объяснение, беседа	игра «Найди себе пару»	наблюдение
31	Открывание глаз в воде	Показ, объяснение, беседа	упражнение «Лодочки плывут» пытаться скользить с помощью игра «Карусели»	наблюдение
32	Итоговое занятие		игра «Достань игрушку» погружение с головой с выходом упражнение «Поплавок», «Медуза»	наблюдение
			ВЫДОХИ В ВОДУ	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

			игра «Найди себе пару»	
	Итого	16	16	

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

Для достижения поставленных цели и задач дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Оздоровительное плавание-1» используются основные методы организации и осуществления физкультурно-оздоровительной работы. Выбор способов обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в тесной взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает создание ситуаций успешности. Этому способствуют поощрение, создание положительной мотивации, вызывания эмоций, интереса.

Традиционные формы работы с обучающимися, применяемые в работе:

- наглядный метод (демонстрация, показ)
- словесный метод (беседа, обсуждение)
- практический (упражнения, игры, соревнования).

Оценочные материалы

Для реализации дополнительной общеразвивающей физкультурно-спортивной направленности «Оздоровительное плавание-1» педагогом дополнительного образования проводится оценка индивидуального развития обучающихся в рамках педагогической диагностики. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут быть использованы исключительно для решения задачи индивидуализации образования и оптимизации работы с обучающимися. Достижения обучающихся должны рассматриваться педагогом дополнительного образования с позиции деятельности, которую он осуществляет совместно с обучающимися.

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы социально-педагогической направленности «Песочные открытия-1» являются:
- входной и итоговый контроль. (Приложение 1)

Входной контроль проводится на первом занятии с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения способностей

Формы входного контроля:

- беседа
- наблюдение

Итоговый контроль определяет эффективность образовательной деятельности и уровень познавательной активности обучающихся.

Формы итогового контроля:

- итоговое занятие

Результаты наблюдения фиксируются в «Протокол результатов наблюдения». Анализ результатов наблюдения дает возможность педагогу дополнительного образования корректировать программу, а также индивидуализировать подачу материала в зависимости от результатов анализа.

Протоколы мониторинга заполняются педагогом дополнительного образования

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айкина, Л. И. Использование плавания в системе лечебно-профилактических учреждений / – Омск: ОГИФК, 1988. - 35 с.
2. Бородич, Л. А. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков Л. А. Бородич, Р.

Д. Назарова – М. Медицина, 1988. - 76 с.

3. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.
- 4.Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя детского сада и родителей - М.: Просвещение, 1991.-159 с.
- 5.Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста – М.: «Скрипторий 2003», 2008. – 88с.
6. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками – М.: Сфера 2012. 96 с.

Критерии оценки уровня освоения программы

(младший возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Погружение лица в воду.
	Погружение головы в воду.
Продвижение в воде	Ходьба вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
	Бег (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
	Упражнение «Крокодильчик».
Выдох в воду	Вдох над водой и выдох в воду.
Прыжки в воду	Выпрыгнуть вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. Скользить по поверхности воды.

Таблица 3

Контрольное тестирование (средний возраст)

Навык плавания	Контрольное упражнение
Ныряние	Пытаться проплыть тоннель.
	Подныривание под гимнастическую палку.
	Пытаться доставать предметы со дна.
Продвижение в воде	Упражнения в паре «на буксире».
	Бег парами.
	Скольжение на груди.
Выдох в воду	Упражнение на дыхание «Ветерок».
	Вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой.
Прыжки в воду	Выполнение серии прыжков с продвижением вперед.
	Прыжок ногами вперед.
Лежание	Лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине.

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнения