


муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска «Детский сад № 97 «Сказка»
Новосибирск, Первомайский район, ул. Пришвина, дом 4
тел/факс 338-86-54, e-mail: ds_97@edu54.ru , sad97@mail.ru

Утверждена:
Заведующий МКДОУ д/с № 97
Е. В. Гичкина
Приказ № 58 от «21» сентября 2021 г.



Программа для детей 5-7 лет «Озорные дельфинята»
(часть ООП, формируемая участниками образовательных отношений)

Принято:
на Педагогическом совете
МКДОУ д/с № 97 «Сказка»
№ 1 от «25» августа 2021 г.

г. Новосибирск, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка.....	с.3
1.2.Цели и задачи реализации программы.....	с.6
1.3 Принципы и подходы к реализации Программы.....	с.6
1.4. Планируемые результаты реализации Программы.....	с.7
1.5. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе.....	с.7

2. Содержательный раздел

2.1. Общие положения.....	с.8
---------------------------	-----

2.2. Описание образовательной деятельности

Описание образовательной деятельности детей 5-6 лет.....	с.10
Описание образовательной деятельности детей 6-7 лет	с.12
2.3. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников.....	с.13

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации Программы	с. 16
3.4. Особенности организации развивающей предметно- пространственной среды.....	с. 16
3.5. Список литературы.....	с. 17

ВВЕДЕНИЕ

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Плавание для любого человека столь же важно, как ходьба, бег, прыжки. Умение плавать - одно из очень ценных умений, необходимых человеку. Знакомство ребенка с окружающим миром, формирование его целостного образа сопряжено со многими опасностями, в том числе с опасностью, связанной с сохранением жизни детей на воде. Выдающийся физиолог И.П. Павлов [13] говорил, что «плавание не только полезно для оздоровления организма, но также умение плавать является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях». Статистика несчастных случаев показывает, что первый пик приходится на возраст 5 – 9 лет. Два следующих наблюдаются в 15 – 18 и затем наибольший в 22 – 49 лет. Из этого следует, что если научить детей жизненно-необходимым навыкам плавания в дошкольном возрасте, то данных пиков можно будет избежать. Поэтому необходимо, чтобы как можно больше детей научились плавать в период раннего и дошкольного детства.

Плавание – это и полноценная физкультура, полезные физические нагрузки, необходимые для растущего организма. Л.М. Ерофеев отмечает, что «плавание обладает целым рядом особенностей, которые делают его наиболее оптимальным вариантом физической активности в детском возрасте» [8].

Пребывание в воде и на воде, постепенное обучение плаванию укрепляет детский организм и выступает важным элементом закаливания. Обучение плаванию детей дошкольного возраста и последующее их свободное, самостоятельное плавание способствуют укреплению мускулатуры, благотворно сказываются на дыхательной системе, оказывают положительное влияние на нервную систему, эмоциональное состояние ребенка. Т.И. Осокина пишет, что «плавание способствует оздоровлению,

физическому развитию и закаливанию. Купание, плавание и игры на воде – один из самых полезных видов физических упражнений» [12].

Обязательная часть программы МКДОУ д/с №97 «Сказка» не предусматривает обучение детей свободному плаванию, а направлена на оздоровление и укрепление психофизического здоровья ребенка, однако наличие бассейна в детском саду дает возможность проводить занятия не только оздоровительного характера, но и возможность обучить детей плаванию различными способами.

Анализ реальной ситуации в ДОУ показывает, что 80% воспитанников старшего дошкольного возраста посещают занятия по плаванию. Передвижение с погружением, всплывание, подныривание, преодоление препятствий выполняют 30% детей. Скольжение на груди и спине с предметом и без него - 32% обучающихся.

Результаты анкетирования родителей в ДОУ показали, что 78,5% заинтересованы в обучении детей плаванию, так как плавание - жизненно необходимый навык для ребенка, предотвращающий несчастные случаи на воде, а также средство оздоровления и профилактики простудных заболеваний.

Беседы с детьми старшего дошкольного возраста, регулярно посещающими бассейн, показали, что 81,6 % детей желают научиться плавать самостоятельно.

С учетом запросов родителей и интереса детей к плаванию разработана система занятий по обучению плаванию старших дошкольников, поскольку именно старший дошкольный возраст является сенситивным периодом для обучения плаванию. Именно в этом возрасте стремительно формируются навыки и умения, ребенок осознает, что от него хотят взрослые, может внимательно слушать, запоминать, выполнять поставленные перед ним задачи, что способствует наиболее эффективному обучению.

Согласно целевым ориентирам ФГОС ДО, на этапе завершения дошкольного образования у ребенка развита крупная и мелкая моторика, он

подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Опираясь на целевые ориентиры ФГОС, мы разработали программу «Озорные дельфинята» (далее – Программа), направленную на обучение плаванию детей старшего дошкольного возраста. Данная Программа способствует преодолению чувства страха и неуверенности, развитию волевых качеств детей для их безопасного пребывания на воде.

В основу предлагаемой нами системы обучения детей плаванию положены научные идеи Т.И. Осокиной [12] и А.А. Чеменевой [20], теория Н.А. Бернштейна об особенностях физиологии движений и физиологии активности, идеи Н.Ж. Булгаковой и С.Н. Морозова об оздоровительном, прикладном и спортивном назначении плавания, идея Э.Я. Степаненковой [17] о целостности системы физического воспитания в ДОУ.

Новизна данной Программы состоит в том, что обучение плаванию происходит через освоение спортивных техник плавания, поворотов, кувырков, а также через освоение техники дыхания.

Программа «Озорные дельфинята» является обучающей и рассчитана на работу с детьми старшего дошкольного возраста (в том числе и детей с ограниченными возможностями здоровья - ОВЗ). Программа направлена на обучение детей 5-7 лет плаванию различными стилями, охрану жизни и укрепление психофизического здоровья детей, формирование основ двигательной и гигиенической культуры, взаимодействие с семьями для обеспечения полноценного развития детей.

Программа предусматривает организацию групповой формы работы с детьми 5-7 лет 1 раз в неделю в соответствии с тематическим планом (26 занятий в год). Продолжительность образовательной деятельности 25-30 минут.

Реализация Программы происходит *поэтапно*. На подготовительном этапе осуществляется анкетирование родителей, педагогическое наблюдение за детьми, составление тематического плана. На основном этапе реализуется

совместная практическая деятельность всех участников Программы (педагогов, родителей, детей). На заключительном этапе осуществляется оценка качества реализации Программы. Срок реализации программы «Озорные дельфинята» - 2 года.

1.1.1 Цели и задачи Программы

Цель: создание условий для овладения детьми старшего дошкольного возраста навыками осознанного плавания.

Задачи:

1. Формировать у детей эмоционально-положительное отношение к плаванию, желание научиться хорошо плавать.
2. Формировать знания о стилях плавания и об оздоровительном воздействии плавания на организм.
3. Расширять и углублять знания детей о собственном теле, его возможностях.
4. Формировать способность к овладению различными стилями плавания: кроль на груди, на спине, брасс.
5. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и развитию дыхательной, сердечно-сосудистой систем детей старшего дошкольного возраста.
6. Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость через обучение плаванию.

1.1.2 Принципы и подходы к реализации Программы

- Принцип «от простого к сложному» - постепенное, поэтапное освоение новых движений, техник плавания, повышение нагрузки;
- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, адекватных возрастным особенностям дошкольников;
- 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.

1.2 Планируемые результаты освоения Программы

1. Дети любят занятия в бассейне, с удовольствием плавают.
2. Дети владеют знаниями о стилях плавания, об оздоровительном воздействии плавания на организм.
3. У детей сформированы представления о собственном теле, его возможностях.
4. Занятие плаванием благотворно повлияет на укрепление опорно-двигательного аппарата, различных функциональных систем детского организма.
5. Будет наблюдаться положительная динамика в развитии ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости через обучение плаванию.

Дети 5-6 лет:

1. Уверенно и продолжительно погружают лицо и голову в воду, открывают глаза в воде.
2. Выполняют серии вдохов и выдохов в воду в соответствии со стилем плавания (брас).
3. Скользят на груди и на спине с работой ног и рук.
4. Уверенно используют элементы техник плавания брасом.

Дети 6-7 лет:

1. Поднимают со дна предметы с открыванием глаз под водой.
2. Выполняют серии вдохов и выдохов в воду в соответствии со стилем плавания (кроль).
3. Самостоятельно передвигаются в воде стилями кроль и брасс.

1.3 Развивающее оценивание качества

Мониторингом достижения планируемых результатов обучения является диагностика умений и навыков плавания на контрольных занятиях (Приложение 1).

2. Содержательный раздел

2.1 Общие положения

Реализация Программы осуществляется в непосредственной образовательной деятельности и во взаимодействии с родителями.

При реализации Программы по созданию условий для овладения детьми старшего дошкольного возраста навыками осознанного плавания учитываются требования ФГОС ДО к психолого-педагогическим условиям и развивающей предметно-пространственной среде. В помещении бассейна имеется чаша бассейна, сухой зал, которые оборудованы спортивным инвентарем, тренажерами, подобрана картотека подвижных игр в воде и на суше.

Реализация Программы предусматривает следующие этапы:

1 этап - подготовительный. На данном этапе осуществляется диагностика плавательных способностей детей, анализ результатов диагностики, составление тематического плана.

2 этап - основной. На данном этапе реализуется совместная практическая деятельность с детьми по обучению плаванию. Способы и средства реализации Программы могут варьироваться в зависимости от возможностей детей.

3 этап – заключительный, который предусматривает проведение мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Программы.

2.1 Описание образовательной деятельности по реализации Программы

Общая характеристика особенностей физического развития детей 5-7 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).

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.

Содержание образовательного процесса определяется тематическим планированием в соответствии с возрастом детей. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятий 25-30 минут.

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

Месяц	Тема недели	Задачи занятий
Октябрь	«Правила поведения в бассейне и на воде»	-Выявить плавательные способности: вдох и выдох в воду, погружение в воду с головой на задержку дыхания, скольжение на груди, всплытие и лежание на воде
	«Водолазы»	
	«Веселые поплавки»	
	«Синие киты»	
Ноябрь	«Морские звезды»	- Формировать способность уверенно погружать лицо и голову в воду на продолжительное время, открывая глаза в воде. - Формировать умение осуществлять серию
	«На морском дне»	
	«Золотые рыбки»	
	«Морские ежи»	

Декабрь	«Скользящие стрелы»	вдохов и выдохов в сочетании с движениями техники брас.
	«Быстрые пловцы»	- Формировать способность скольжения на груди и спине.
	«Запусти стрелу»	
	«Достигни цели»	- Формировать умение передвигаться в воде, используя технику брас. - Формировать знания о собственном теле. - Способствовать укреплению мышц спины и ног.
Январь	«Подготовка к путешествию»	-Разбивать способность уверенно погружать лицо и голову в воду на продолжительное время.
	«Морские обитатели»	-Развивать умение осуществлять серию вдохов и выдохов в сочетании с движениями техники брас.
	«Веселые фонтанчики»	
Февраль	«Лодочки, на старт»	-Развивать способность скольжения на груди и спине.
	«Подводная лодка»	
	«Весла на воду»	- Развивать умение передвигаться в воде, используя технику брас.
	«Суши весла»	- Способствовать укреплению мышц живота и рук.
Март	«На старт, внимание, марш»	-Совершенствовать способность уверенно погружать лицо и голову в воду на продолжительное время.
	«Пузырята»	
	«Доплыть до берега»	- Совершенствовать умение осуществлять

	«Вот такие мы ребята»	<p>серию вдохов и выдохов в сочетании с движениями техники брас.</p> <p>- Совершенствовать способность скольжения на груди и спине.</p> <p>- Совершенствовать умение передвигаться в воде, используя технику брас.</p>
Апрель	«Веселые моторчики»	<p>- Проанализировать уровень освоения техники брас: вдох и выдох в воду, погружение в воду с головой с задержкой дыхания, скольжение на груди и спине с работой ног.</p>
	«Гребцы, вперед»	
	«Ветер дует в паруса»	
	«До скорых встреч»	

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

Месяц	Тема недели	Задачи занятий
Октябрь	«Правила поведения в бассейне и на воде»	<p>-Выявить плавательные способности: погружение в воду с открытыми глазами на продолжительное время, скольжение на груди и спине с работой ног, всплытие и лежание на воде.</p> <p>-Проанализировать уровень сформированности умения передвигаться в воде, используя технику плавания брас.</p>
	«Водные просторы»	
	«Смелые крабы»	
	«Золотые рыбки»	
Ноябрь	«Глубоководные звезды»	- Формировать способность глубокого погружения в воду с открытыми глазами.
	«На дне морском»	- Формировать способность поиска и поднятия

	«Кладоискатели»	предметов со дна.
	«Веселые акулы»	- Формировать умение передвигаться в воде,
Декабрь	«Скользящие стрелы»	используя технику кроль на груди.
	«Мы - пловцы»	- Формировать умение осуществлять вдох и выдох в сочетании с движениями техники
	«Морские фигуры»	плавания кроль.
	«Доплыви до цели»	- Способствовать укреплению мышц спины и ног.
Январь	«Морское путешествие»	- Развивать способность глубокого погружения в воду с открытыми глазами.
	«Морские жители»	- Развивать способность поиска и поднятия предметов со дна.
	«Веселые крокодильчики»	-Развивать умение передвигаться в воде,
Февраль	«Чемпионы, вперед»	используя технику кроль на груди.
	«Субмарина»	- Развивать умение осуществлять вдох и выдох в сочетании с движениями техники
	«Лодочки плывут»	плавания кроль.
	«Лабиринты»	- Совершенствовать технику плавания брас. - Способствовать укреплению мышц живота и рук.
Март	«На старт, внимание, марш»	- Совершенствовать способность глубокого погружения в воду с открытыми глазами.
	«Капитошка»	- Совершенствовать способность поиска и понятия предметов со дна.
	«Доплыть до берега»	

	«Вот такие мы спортсмены»	- Совершенствовать умение передвигаться в воде, используя технику кроль на груди и брас. - Совершенствовать умение осуществлять вдох и выдох в сочетании с движениями техники плавания кроль.
Апрель	«Быстрые моторчики»	- Проанализировать уровень освоения техник плавания брас и кроль.
	«Пловцы, вперед»	
	«Ветер дует в паруса»	
	«Озорные дельфинята, в путь»	

Для реализации Программы нами используются следующие **методы**:

- 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, видеосюжетов, 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.

Освоение техник плавания детьми начинается с формирования знаний о стилях плавания, разучивания отдельных движений, последующее их соединение и скоординированное выполнение.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше;
- изучение движений с неподвижной опорой;

- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

При последовательном решении задач и с использованием перечисленных методов будут сформированы навыки осознанного плавания.

2.2 Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (далее - ФГОС ДО) определяет подходы дошкольной организации к взаимодействию с семьей, создание условий в ДОО для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи, предусматривая обеспечение открытости дошкольного образования.

Реализация данной Программы невозможна без участия родителей, поскольку именно родители могут оказать ребенку поддержку на этапе освоения техники плавания. С целью вовлечения родителей в образовательный процесс и повышения их компетентности в вопросах обучения ребенка плаванию Программа предусматривает проведение консультаций по темам: «Обучение плаванию в детском саду», «Предупреждение боязни воды», «Умение плавать необходимо для жизни», «Влияние занятий плаванием на организм человека»; подготовку наглядной (стендовой) информации: «В группе хорошо, а в бассейне лучше», «Что должны знать родители, когда их ребенок учится плавать», «Отдых на воде детей летом»; проведение совместных спортивных праздников: «В гостях у царя Нептуна»; квеста «Подводный мир»; разработку буклетов: «Способы плавания», «Игры с водой в домашних условиях».

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации Программы

В детском саду обеспечены необходимые материально-технические условия для реализации ООП МКДОУ № 97 «Сказка». Для реализации программы «Озорные дельфинята» организована работа в помещении бассейна.

3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Требования к развивающей предметно-пространственной среде, заданные ФГОС дошкольного образования, предполагают реализацию следующих принципов:

- насыщенность среды,
- трансформируемость,
- полифункциональность,
- вариативность,
- доступность.

Развивающая предметно-пространственная среда бассейна создается таким образом, чтобы предоставить ребенку возможность научиться плавать. Помещение бассейна разделено на чашу бассейна площадью 21 кв. метр, 2 раздевалки, 2 душевые, сухой зал. В сухом зале и в помещении с чашей бассейна содержится достаточное количество материалов для обучения детей плаванию: плавательные доски, разделительная дорожка, массажные дорожки, гимнастические палки, мячи разных размеров, кольца цветные тонущие, лопатка для плавания, набор подводных обручей со специальным центром тяжести для вертикального расположения в воде, обручи разных размеров, цветные палочки, игрушки плавающие, игрушки тонущие, ласты, кольцоброс, нестандартное оборудование для общеразвивающих упражнений и игр в воде.

3.3. Список литературы

1. Алямовская В.Г. Как воспитывать здорового ребенка. М., 2007.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. М.: Физкультура и спорт, 2000.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Велитченко В. Как научиться плавать. М.: ТЕРРА-СПОРТ, 2000.
5. Воронина Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. СПб: Детство-Пресс, 2003.
6. Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. М.: Советский спорт, 1990.
7. Дорошенко И.В. Учись плавать. М.: Советский спорт, 1989.
8. Ерофеев Л.Н. Учитесь плавать. Л.: Лениздат, 1978.
9. Короб Ю.О. Учимся плавать. Киев, 1990.
10. Лифшиц С.А., Шаульская Н.А. Праздник Нептуна. М.: Творческий центр, 2004.
11. Мартынова Л.В., Попкова Т.Н. Игры и развлечения на воде. М.: Педагогическое общество России, 2006.
12. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. М.: Просвещение, 1991.
13. Павлов И.П. Жизнь, отданная науке // Наша власть. Дела и лица. 2009. №10.
14. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. М., 2008.
15. Протченко Т.А., Семенова Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. М.: Айрис Пресс, 2003.
16. Сидорова И.В. Как научить ребенка плавать. М.: АЙРИС-ПРЕСС, 2011.
17. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. заведений. М.: Академия», 2001.
18. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. М., 2006.
19. Харламов Е.В. Дыхательная гимнастика. - М., 2004.
20. Чеменева А.А. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. СПб.: Детство-Пресс, 2011.

21. Шарманова С.Б. Морское царство. УралГАФК, 1996.
22. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. М.: Творческий центр, 2008.