

Аннотация к программе «Дельфиненок»

Автор программы	Название программы	Цель программы	Направление программы	Формы проведения / периодичнос.	Кадровый потенциал
Инструктор по физической культуре с обучением детей плаванию МКДОУ №478 Долгих Е. В.	Программа «Дельфиненок»	Способствовать физическому развитию детей дошкольного возраста через обучение плаванию	Программа направлена на освоение детьми дошкольного возраста основных навыков плавания; воспитание привычки и любви к пользованию водой; потребности в дальнейших занятиях плаванием	Физкультурные занятия в бассейне 1-2 раза в неделю в зависимости от возраста детей	Инструктор по физической культуре с обучением детей плаванию

Название программы / автор	Предметно-пространственная развивающая среда	Взаимодействие с семьями воспитанников
Программа «Дельфиненок», Долгих Е.В.	Бассейн, оборудования для бассейна (приложение 1)	Родительские собрания, консультации, открытые просмотры занятий, участие в соревнованиях, конкурсах, использование средств связи через СМС оповещение, сайт ДОО

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения детьми нового социального опыта - освоения водной среды, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 1,6 лет до 8 лет при отсутствии медицинских противопоказаний. Обучение проходит в подгруппах, которые формируются с учетом возрастных особенностей детей, степени их подготовленности.

Актуальность

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности, а также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби. Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде - это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей.

Цель программы - способствовать физическому развитию детей дошкольного возраста через обучение плаванию

Задачи программы.

1. Совершенствовать опорно – двигательный аппарат у детей дошкольного возраста.
2. Формировать двигательные умения и навыки в плавании.
3. Формировать умение плавать различными стилями.
4. Воспитывать положительно-эмоциональное отношение ребенка к плаванию.

Сроки реализации: программа рассчитана на 5 лет. Бассейн посещают дети раннего возраста с 1,6 лет и до 8 лет.

Основной организованной формой двигательной активности в нашем дошкольном учреждении являются занятия по физической культуре, и как одна из форм двигательной активности – это занятия по плаванию.

Форма проведения занятий: групповая, для занятий в бассейне, детей разделяют на группы, численностью по 8-10 человек.

Цикл занятий включает в себя 27 занятий в год у детей раннего и младшего возраста (1 раз в неделю), 56 занятий в год у детей среднего, старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет) (2 раза в неделю).

Время пребывания в бассейне: ранний и младший возраст не более 10-15 мин., средний возраст не более 20 мин., старший не более 25-30 мин.

Реализация совместной образовательной деятельности проводится в первую половину дня инструктором по физической культуре (с обучением детей плаванию)

	<i>Совместная деятельность</i>			
	<i>Первая и вторая младшая группа (1,6-4 года)</i>	<i>Средняя группа (4-5 лет)</i>	<i>Старшая группа (5-6 лет)</i>	<i>Подготовительная к школе группа (6-7 лет)</i>
периодичность	один раз в неделю	два раза в неделю	два раза в неделю	два раза в неделю
продолжительность	не более 15 мин	не более 20 мин	не более 25 мин.	не более 30 мин.
Всего в год занятий	29	36	36	36

Традиционные события и праздники

<i>месяц</i>	<i>мероприятие</i>	<i>возрастные группы</i>
октябрь	Досуг «Два весёлых гуся»	Вторые младшие
ноябрь	Досуг «Сказки рассказанные водичкой»	Первые младшие
декабрь	Досуг по мотивам К. Чуковского «Девочка чумазая»	Средние
январь	Развлечение «Спартакиада на воде»	Подготовительные
февраль	Развлечение «Морское путешествие»	Старшие

Ожидаемые результаты освоения Программы:

1. Умение свободно держаться на воде.
2. Сформирован навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию
3. Умение плавать различными стилями.
4. Сформировано положительно-эмоциональное отношение ребенка к плаванию.

20	Брасс (руки) (м/сек)								
21	Кроль на спине (м/сек)								
22	Кроль на груди (м/сек)								
23	Сбор игрушек за 30 сек (шт.)								

Ранний и младший возраст	Средний возраст	Старшая возраст
--------------------------	-----------------	-----------------

Закономерность поэтапного формирования навыков плавания

I этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Знакомство с водой, ее свойствами. Освоение с водой (безбоязненное и уверенное передвигаться по дну с помощью и самостоятельно, совершать простейшие действия, играть).	Ранний и младший возраст
II этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Приобретение детьми умение и навыков, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно (всплывать, лежать, скользить, самостоятельно выполнять вдох-выдох в воду).	Средний дошкольный возраст
III этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Обучение плаванию определенным способом (согласованность движений рук, ног, дыхания).	Старший дошкольный возраст.
IV этап	
Результат (задачи)	Возраст детей (условно)
Продолжение усвоения и совершенствования техники способа плавания, простых поворотов, элементарных прыжков в воду.	Подготовительная к школе группа

Фрагмент перспективного плана

Литература

1. «Программа обучения детей плаванию в д/саду» Е. К. Воронов
2. «Обучение плаванию в д/саду» Т. И. Осокина
3. Журнал «Здоровье дошкольника»
4. Журнал «Обруч»
5. «Здоровячок» Г. С. Никанорова, Е. М. Сергиенко

Ранний и младший возраст

Неделя месяц	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
Сентябрь 4 неделя	Ознакомительная экскурсия. Цель: Ознакомить детей с помещением бассейна, с правилами поведения в бассейне.			
Октябрь 1, 2 неделя	1. Учить детей самостоятельно входить в воду; передвигаться в воде.	1. Ходьба, лёгкий бег, ходьба. 2. Поднять руки вверх, присесть, руки опустить. 3. Подпрыгивать на месте "Мячики"	1. Передвижение в воде шагом, бегом. 2. Прыгать, держась за поручень двумя руками. Игровая д-ть: Игры: "Маленькие и большие ножки" (стр. 123 № 2) "Паровозик" (стр.16 №1)	Свободное купание.
Октябрь 3,4 неделя	1. Учить самостоятельно окунаться, не бояться воды. 2. Приступить к упражнениям на погружение детей в воду до пояса.	1. Ходьба: "Наши ножки шагают по дорожке: топ, топ, топ." 2. Стать в кружок размахивать прямыми руками вперёд - назад "Маятники". 3. Хлопнуть в ладони перед собой, присесть и хлопнуть в ладони внизу. 4. Ходьба "Лошадки" с высоким подниманием колен.	1. Передвижения в воде за руки, в прямом направлении. 2. Окунаться в воду до уровня пояса. Игровая д-ть: Игры: "Змейка", "Паровозик" (стр.16 №1); "Солнышко и дождик"(стр. 125 №2).	Свободные игры с предметами.

Ноябрь 1,2 неделя	1. Учить детей принимать горизонтальное положение в воде, опираясь на руки. 2. Приучать играть в воде с игрушками самостоятельно.	1. Ходьба, лёгкий бег; ходить высоко поднимая колени "Лошадки". 2. Прыгать, продвигаясь вперёд, как воробышки. 3. Держась за бортик приседать в воду. 4. Ходьба стайкой, поднимая и опуская руки.	1. Передвигаться вперёд по дну бассейна на руках "Крокодильчики". 2. Погружение в воду до уровня плеч. Игровая д-ть: Игры: "Поймай мячик" (стр.124 № 2); "Солнышко и дождик"(стр.125 № 2) П\г"Капля раз, Капля два..."	Плавание на кругах.
Ноябрь 3,4 неделя	1. Учить двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лёжа на руках. 2. Упражнять в различных движениях в воде.	1. Ходьба, бег, ходьба. 2. Стоя в кругу, поливать себя водой "Сделаем дождик". 3. Приседать в воду до подбородка, подуть на воду. 4. Ходьба.	1. Принять упор лёжа на прямых руках, ноги прямые, работать ногами вверх-вниз, делая брызги-фонтанчики. 2. Передвигаться в воде парами, держась за руки. Игровая д-ть: Игры: "Поймай мячик" (стр. 124 № 2); "Паровозик"(тр. 16 №1).	Свободные игры с предметами.

Средний возраст

Неделя месяц	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
Сентябрь 4 неделя	Экскурсия в помещения бассейна. Цель: Вспомнить правилами поведения в бассейне и самой чаши.			
Октябрь 1 неделя	1. Напомнить детям о правилах поведения в бассейне. 2. Учить уверенно погружаться в воду с	1. Ходьба, лёгкий бег, ходьба. 2. Игра "Делай, как я" а) руки вверх, в стороны, вниз. б) наклоны в) прыжки.	1. Передвижения в воде бегом (бег в разных направлениях, изменяя скорость). 2. Погружение в воду с головой.	М/игра "Море волнуется" (127 №2)

	<p>головой.</p> <p>3.Упражнять в ходьбе вперёд и назад, преодолевая сопротивление воды.</p> <p>4.Воспитывать смелость.</p>	<p>3.Сделать вдох, присесть, наклонить голову к коленям, встать, сделать выдох.</p> <p>Спокойная ходьба.</p>	<p>3.Подпрыгивать на месте "Кто выше".</p> <p>4.Принять горизонтальное положение "Покажи пятки".</p> <p>Игровая д-ть:</p> <p>5.Игры: "Мы весёлые ребята"(134 №2), "Насос"(стр.18 №1)</p>	
Октябрь 2 неделя	<p>1.Учить детей самостоятельно погружаться в воду с головой.</p> <p>2.Упражнять в ходьбе парами, преодолевая сопротивление воды.</p> <p>3.Воспитывать смелость и организованность.</p>	<p>1.Ходьба на носках, лёгкий бег.</p> <p>2.Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой, наклоняться вперёд, держа руки на поясе и производя выдохи.</p> <p>3.В упоре сидя, двигать ногами вверх-вниз попеременно.</p> <p>4.Подпрыгивать на двух ногах.</p> <p>5.Ходьба.</p>	<p>1.Передвижения в воде прыжками, парами в разных направлениях.</p> <p>2.Стоя в парах, сделать глубокий вдох, присесть, сделать энергичный выдох.</p> <p>Игровая д-ть:</p> <p>Игры: "Насос" (18 №1); "Водолазы"(138 №2). П\г"Капля раз, Капля два..."</p>	Игры с игрушками.
Октябрь 3неделя	<p>1.Учить детей делать выдох в воду, открывать глаза в воде.</p>	<p>1.Ходьба на носках, лёгкий бег.</p> <p>2.Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой, наклоняться вперёд, держа руки на поясе и производя выдохи.</p> <p>3.В упоре сидя, двигать ногами вверх-вниз попеременно.</p> <p>4.Подпрыгивать на двух ногах.</p> <p>5.Ходьба.</p>	<p>1.Передвижения в воде бегом, по сигналу падать в воду, вытянув руки вперёд.</p> <p>2.Погружение в воду с головой, выполнять вдох и выдох.</p> <p>Игровая д-ть:</p> <p>Игра: "Сердитая рыбка" 129 №2.</p>	М/игра "Ручеёк".
Октябрь 4 неделя	<p>1.Продолжать учить детей не бояться погружаться в воду.</p> <p>2.Упражнять в умении</p>	<p>1.Ходьба на месте, высоко поднимая колени.</p> <p>2.Стоя, совершать круговые движения руками поочередно</p>	<p>1.Передвигаться в воде, помогая себе руками, падать в воду с разбега.</p> <p>2.Погружаться в воду с</p>	Игры с предметами.

	выполнять выдох в воду.	вперёд и назад. 3.Руки на поясе, сделать глубокий вдох, наклонившись вперёд, сделать энергичный выдох. 4.В упоре сидя поднять обе ноги, удерживать их. 5.Подскоки. Ходьба.	головой и делать выдох. Игровая д-ть: Игры: "Найди себе пару"(126 №2), "Поезд в туннель" (130 №2)	
--	-------------------------	---	--	--

Старший дошкольный возраст (6-8 лет)

Неделя месяц	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
Сентябрь 4 неделя	Экскурсия в бассейн. Цель: Вспомнить и уточнить правила поведения в помещении бассейна и самой чаши.			
Октябрь 1 неделя	1.Вспомнить правила поведения в воде. 2.Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием. 3.Приступить к освоению с водой. 4.Воспитывать ловкость, смелость.	1.Ходьба колонной изображая движение паровоза, меняя скорость переходя на медленный бег. 2.Стоя в круг, энергично двигать руками вправо и влево. 3.Наклоны вперёд, руки на поясе, делать полный вдох и выдох. 4.Прыжки. 5.Ходьба на месте.	1.Рассказать детям о значении плавания и правилах поведения на воде. 2.Передвигаться в воде парами, группой. 3.Погружение в воду до подбородка. Игровая д-ть: "Мы весёлые ребята" "Карусели"	М/игра: "Летает, плавает".
Октябрь 2 неделя	1.Приучать детей не бояться брызг, не вытирать лицо руками. 2.Подготовить к погружению в воду с	1.Ходьба колонной изображая движение паровоза, меняя скорость переходя на медленный бег. 2.Стоя в круг, энергично двигать	1.Передвигаться в воде парами - бегом, шагом. 2.Выполнять движения ногами как при плавании кролем, держась за бортик.	Свободные игры.

	головой.	руками вправо и влево. 3. Наклоны вперёд, руки на поясе, делать полный вдох и выдох. 4. Прыжки. 5. Ходьба на месте.	Игровая д-ть: "Футбол в воде" "Цапли"	
Октябрь 3 неделя	1. Учить детей делать выдох в воду, погружаясь с головой.	Ритмичный танец "Кузнечик". 1-2-два пружинистых полуприседа с двумя ударами руками по коленям. 3-4-два пружинистых полуприседа и два хлопка в ладоши перед собой. 5-8-повторить 1-4. 1-2- два пружинистых полуприседа со скрестными движениями рук справа (ножницы). 3-4-повторить в другую сторону. 5-6-два пружинистых полуприседа с двумя ударами кулака о кулак. припев: 1-2-прыжком-звёздочку. 3-4-и.п. 5-8-прыжки вокруг себя.	1. Передвижение в воде прыжками. 2. Присесть, по сигналу сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду, сделать выдох. 3. Выполнять движения ногами, как при плавании кролем. Игровая д-ть: "Бегом за мячом" "Дровосек в воде"	М/игра: "Море волнуется".
Октябрь 4 неделя	1. Приучать детей открывать в воде глаза. 2. Продолжать разучивать выдох в воду.	Ритмичный танец "Кузнечик".	1. Поочередно погружаться в воду держась парами за руки - "Насос". 2. Выполнять движения ногами, как при плавании кролем. Игровая д-ть: "Переправа"	Свободные игры.

Методическая литература

1. Аскарлова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении дошкольников плаванию. // Инструктор по физкультуре.
2. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию в детском саду.
3. Есипова С. Н. Взаимодействие ДООУ и семьи по обучению детей плаванию. // Инструктор по физкультуре.
4. Лоурэнс Д. М. Аква-эробика. Упражнения в воде.
5. Осокина Т. И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для воспитателя дет. сада и родителей
6. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада
7. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. // Инструктор по физкультуре.
8. Программы начального обучения плаванию/ Под ред. С. И. Ежиковой
9. Рокосовская Л. Г. Обучение плаванию способом брасс. // Инструктор по физкультуре.
10. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание
11. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре.

Предметно-развивающая среда

№	Наименование	Количество на модуль
1	Доска для плавания	15
2	Колобашка для плавания	12
3	Комплект тонущих игрушек	3
4	Круг спасательный детский	1
5	Круг спасательный детский облегченный	2
6	Круги для плавания	12
7	Ласты детские	12
8	Лопатки для плавания	12
9	Набор плавающих игрушек	5
10	Набор подводных обручей с центром тяжести	8
11	Набор тонущих колец	2
12	Нарукавники для плавания	12
13	Палка-трубка	8
14	Плавающий обруч	6
15	Свисток	2
16	Секундомер механический	2
17	Термометр для воды	1
18	Цветной поплавков	6
19	Шест инструктора	1
20	Шест спасательный	1
21	Очки для плавания	10
22	Разделительный дорожки	2
23	Резиновый игрушки разных размеров	30
24	Нарукавники детские	3

25	Баскетбольное плавающее кольцо	1
26	Надувные мячи	8
27	Резиновые мячи разного диаметра	40
28	Корзины для хранения спортивного инвентаря (большие)	2
29	Корзины для хранения спортивного инвентаря (малые)	5
30	Сюжетные маски для игр: Лягушат	10
	Утята	10
	Капелька	10
31	Сашуры	2
32	Кольца пластмассовые разного диаметра	30
33	Дуга тонущая	1
34	Игрушки надувные	3