

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

Принято на педагогическом совете
Протокол № 6 от «24» 08 2023 г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с № 23
«Светлячок»
В.Г. Каляпкина
Приказ № 19 от «24» 08 2023 г.



Программа «Китенок»

срок реализации: 1 год
возраст детей: 2-7 лет

Составитель: Яковенко В.Я.

Пятигорск, 2023 г.

Пояснительная записка.

В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны.

Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами: Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной и социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и другие. Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образования, помогают достичь определённых результатов стабилизации, а в ряде дошкольных учреждений – качественного улучшения детского здоровья.

Одним из важнейших средств воспитания здорового ребенка с самого раннего возраста, несомненно, является физическая культура. Правильная организация занятий физической культурой способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, а также выработке гигиенических навыков.

Программа кружка по плаванию составлена на основе программы Т.И. Осокиной «Обучение детей плаванию в детском саду». В нашем детском саду, на занятиях по плаванию, физкультурно-оздоровительная направленность, является приоритетной. Поэтому главная задача в ДОУ – обеспечение полноценного физического развития детей.

Новизна.

Формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно – правовых документов: Законами РФ «Об образовании», Указом Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка», «Федеральные государственные образовательные стандарты» и др.

Реализуя программу, на начальном этапе было выявлено, что адаптация детей проходит намного быстрее, если обучение плаванию, начинается с

погружения детей под воду (доставание предметов со дна), а не с упражнений на дыхание, как предлагает в своей программе Осокина Т.И.

Актуальность.

Педагогический процесс, направленный на физкультурное образование дошкольников, проживающих в жестких климатических условиях, приравненных к районам Крайнего Севера, имеет свои особенности. В результате резких изменений климатических условий происходят неблагоприятные изменения в функционировании не только центральной нервной системы, но и всех систем организма детей дошкольного возраст

Занятия плаванием благотворно влияют на организм ребенка. Плавание помогает стать здоровым и сильным, ловким и выносливым, а также смелым. Тело человека находится в непривычной для него среде, а движения выполняются в горизонтальном положении, всё это отличает плавание от всех физических упражнений и оказывает оздоровительное действие на организм детей дошкольного возраста. Низкие температуры воздуха, недостаток кислорода и солнечного света ограничивают возможность двигательной деятельности, которая необходима для нормального функционирования и развития детского организма. С учетом климатических особенностей, в нашем дошкольном учреждении разработан гибкий режим дня, во все части которого интегрирована физкультурно-оздоровительная работа. Дополнительно к занятиям физической культурой в нашем саду включены занятия по плаванию, которые способствуют оздоровлению, укреплению организма, физическому развитию, закаливанию детей и профилактике плоскостопия и ОРВИ.

Цель программы-укрепление и оздоровление организма детей дошкольного возраста посещающих кружок по плаванию.

Задачи программы.

Оздоровительные:

- приобщать ребенка к здоровому образу жизни;
- укреплять здоровье ребенка;
- совершенствовать опорно-двигательный аппарат;
- формировать правильную осанку.

Образовательные:

- формировать двигательные умения и навыки;
- формировать знания о способах плавания.

Воспитательные:

- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно волевые качества, такие как смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.

Данная программа входит в вариативную часть, которую формирует образовательное учреждение. Эта программа предусмотрена для детей младшего дошкольного возраста и старшего дошкольного возраста. Цикл занятий включает в себя: 34 занятия. (занятия проводятся 1 раз в неделю).

Принципы обучения:

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип повторений;
- принцип постепенности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- принцип непрерывности;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей;
- принцип связи теории с практикой.

Обучение плаванию нужно начинать с освоения воды, чтобы у детей не было боязни и страха перед ней, и чтобы они чувствовали себя в воде уверенно и свободно. Для этого на занятиях по плаванию нужно использовать как можно больше игр, забав и развлечений в воде. Такие формы проведения занятий, повышают интерес к ним. На занятиях по плаванию не стоит использовать только подвижные игры, нужно также применять игровые упражнения, которые позволят ребёнку освоить навыки плавания, проводить игры и эстафеты, в которых есть элементы соревнования.

Форма проведения занятий- индивидуальная
Структура проведения занятий.

- подготовительная часть (построение, передвижения, ОРУ на суше и в воде);
- основная часть (подвижные игры с элементами плавания);
- заключительная часть (игры на внимание).

Прогнозируемый результат:

- снижение заболеваемости у детей и укрепление их организма; - сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям в кружке по плаванию.

Формы подведения итогов реализации программы:

- показ открытых занятий и развлечений для педагогов ДОУ;

- показ открытых занятий и развлечений на воде для родителей, дети которых посещают занятия по плаванию в данном дошкольном учреждении;
- оформление в группах стендов и фотовыставок в течение года.

Возрастные особенности.

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц, взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо.

Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем мышцы взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше 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 для детского организма является адекватной физической нагрузкой, поскольку в цикле плавательных движений напряжение и расслабление мышечных групп последовательно чередуются.

Занятия плаванием благотворно влияют на важнейшие системы жизнеобеспечения ребенка.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Развернутое комплексно-тематическое планирование.

младший дошкольный возраст

№ п./п.	Месяц	Неделя	Тема	Всего занятий
1	Сентябрь	3 неделя	Вводная беседа о правилах поведения в бассейне.	2
2		4 неделя	Игры на ознакомление со свойствами воды.	2
3	Октябрь	1 неделя	Игры на ознакомление со свойствами воды.	2
4		2 неделя	Игры на ознакомление со свойствами воды.	2

5		3 неделя	Игры на ознакомление со свойствами воды.	2
6		4 неделя	Игры на ознакомление со свойствами воды.	2
7	Ноябрь	1 неделя	Игры на ознакомление со свойствами воды.	2
8		2 неделя	Игры для освоения воды.	2
9		3 неделя	Игры для освоения воды.	2
10		4 неделя	Игры для освоения воды.	2
11	Декабрь	1 неделя	Игры для освоения воды.	2
12		2 неделя	Игры для освоения воды.	2
13		3 неделя	Игры для освоения воды.	1
14		4 неделя	Игры, обучающие передвижению в воде.	2
15	Январь	2 неделя	Игры, обучающие передвижению в воде.	2
16		3 неделя	Игры, обучающие передвижению в воде.	2
17		4 неделя	Игры, обучающие передвижению в воде.	2
18		5 неделя	Игры, обучающие передвижению в воде.	2
19	Февраль	1 неделя	Игры, обучающие передвижению в воде.	2
20		2 неделя	Игры, обучающие дыханию.	2
21		3 неделя	Игры, обучающие дыханию.	2

22		4 неделя	Игры, обучающие дыханию.	2
23	Март	1 неделя	Игры, обучающие дыханию.	2
24		2 неделя	Игры, обучающие дыханию.	1
25		3 неделя	Игры, обучающие дыханию.	2
26		4 неделя	Игры, обучающие дыханию. Игры, обучающие дыханию. Игры, обучающие дыханию.	2
27	Апрель	1 неделя	Игры, обучающие погружению, всплытию и скольжению.	2
28		2 неделя	Игры, обучающие погружению, всплытию и скольжению.	2
29		3 неделя	Игры, обучающие погружению, всплытию и скольжению.	2
30		4 неделя	Игры, обучающие погружению, всплытию и скольжению.	2
31	Май	1 неделя	Игры, обучающие погружению, всплытию и скольжению.	2
32		2 неделя	Развлечения на воде и открытые занятия.	2

33		3 неделя	Развлечения на воде и открытые занятия.	2
34		4 неделя	Развлечения на воде и открытые занятия.	2
35	июнь	1 неделя	Игры, обучающие погружению, всплытию и скольжению. Развлечения на воде	2
36		2 неделя		2
37		3 неделя	Развлечения на воде	2
38		4 неделя	Игры на воде	2
39	июль	1 неделя	Игры, обучающие дыханию.	2
40		2 неделя	Игры, обучающие дыханию.	2
41		3 неделя	Игры, обучающие дыханию.	2
42		4 неделя	Игры, обучающие дыханию.	2
43	август	1 неделя	Игры, обучающие дыханию.	2
44		2 неделя	Игры, обучающие дыханию.	2
45		3 неделя	Игры, обучающие дыханию.	2
46		4 неделя	Игры, обучающие дыханию.	2

старший дошкольный возраст

№ п./п.	Месяц	Неделя	Тема	Всего занятий
1	Сентябрь	3 неделя	Вводная беседа о правилах поведения в бассейне.	2

2		4 неделя	Игры на ознакомление со свойствами воды.	2
3	Октябрь	1 неделя	Игры на ознакомление со свойствами воды.	2
4		2 неделя	Игры на ознакомление со свойствами воды.	2
5		3 неделя	Игры на ознакомление со свойствами воды.	2
6		4 неделя	Игры на ознакомление со свойствами воды.	2
7	Ноябрь	1 неделя	Игры на ознакомление со свойствами воды.	2
8		2 неделя	Игры для освоения воды.	2
9		3 неделя	Игры для освоения воды.	2
10		4 неделя	Игры для освоения воды.	2
11	Декабрь	1 неделя	Игры для освоения воды.	2
12		2 неделя	Игры для освоения воды.	2
13		3 неделя	Игры для освоения воды.	2
14		4 неделя	Игры, обучающие дыханию.	2

15	Январь	2 неделя	Игры, обучающие дыханию.	2
16		3 неделя	Игры, обучающие дыханию.	2
17		4 неделя	Игры, обучающие дыханию.	2
18		5 неделя	Игры, обучающие дыханию.	2
19	Февраль	1 неделя	Игры, обучающие дыханию.	2
20		2 неделя	Игры, обучающие скольжению.	2
21		3 неделя	Игры, обучающие скольжению.	2
22		4 неделя	Игры, обучающие скольжению.	2
23	Март	1 неделя	Игры, обучающие скольжению.	2
24		2 неделя	Игры, обучающие скольжению.	2
25		3 неделя	Игры, обучающие скольжению.	2
26		4 неделя	Игры, обучающие погружению и всплытию.	2
27	Апрель	1 неделя	Игры, обучающие погружению и всплытию.	2
28		2 неделя	Игры, обучающие погружению и всплытию.	2
29		3 неделя	Игры, обучающие	2

30	Май	4неделя	погружению и всплытию. Игры, обучающие	2
31		1 неделя	Развлечения на воде и открытые занятия.	2
32		2 неделя	Игры, обучающие погружению и всплытию.	2
33		3 неделя	Развлечения на воде и открытые занятия.	2

34	июнь	1 неделя	Игры на погружение	2
35		2 неделя	Игры на погружение	2
36		3 неделя	Игры на погружение	2
37		4 неделя	Игры на погружение	2
38	Июль	1 неделя	Игры на дыхание	2
39		2 неделя	Игры на дыхание	2
40		3 неделя	Игры на дыхание	2
41		4 неделя	Игры на дыхание	
42	Август	1 неделя	Игры на закрепление	2
43		2 неделя	Игры на закрепление	2
44		3 неделя	Игры на закрепление	2
45		4 неделя	Игры на закрепление	2

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Методическое обеспечение и оборудование.

В бассейне имеется инвентарь и оборудование для обеспечения безопасности и страховки детей во время занятий:

- спасательные круги;
- плавательные доски;
- нарукавники.

Имеются пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий в кружке:

- надувные игрушки;
- резиновые и пластмассовые игрушки;
- тонущие игрушки;
- мячи разного размера.

Игрушки позволяют разнообразить и повысить эмоциональность не только отдельных плавательных упражнений и игр, но и всё занятие в кружке по плаванию. Игрушки должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне.

Литература:

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Учебно-методическое пособие. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005 год.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000 год.
3. Еремеева Л.Ф. Научите ребёнка плавать. - Детство - Пресс, 2005 год.
4. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов на Дону: Феникс, 2001 год.
5. Кашапов А.Н. Начальное обучение плаванию. - Ч.П., 2006 год.
6. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: метод. Пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1980 год.
7. Осокина Т.И. Как научить детей плавать - М. 1985 год.
8. Осокина Т.И. Тимофеева Е.А. Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. - М.; Просвещение, 1991 год.
9. Рыбак М.В. Плавай как мы! – М.: Обруч, 2014 год.
10. Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – М.: ГЦ Сфера, 2012 год.
11. Сидорова И.В. Как научить ребёнка плавать. - Айрис - Пресс, 2011 год.
12. Семёнов Ю.А. Навык плавания каждому. – М.: Физкультура и спорт. 1983 год.
13. Тимофеева Е.А. Осокина Т.И. Обучение плавания в д./с. М. - 2001 год.
14. Чеменева А.А. Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. – СПб.: Издательство «Детство-Пресс», 2011 год