Приложение
к Адаптированной основной общеобразовательной программе
МАДОУ д/с № 4 «Солнечный лучик»

Рабочая программа
Адаптированной основной общеобразовательной программы
дошкольного образования
Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 4 «Солнечный лучик»
образовательная область «Физическое развитие»
культурная практика «Обучение плаванию»
для обучающихся диагностических групп детей раннего и дошкольного возраста
(3 - 4 года)

г. Черняховск

Содержание

1. Пояснительная записка 3

2. Планируемые результаты освоения программы 7

3. Календарно - тематическое планирование 10

4. Учебно – методическое и материально техническое обеспечение образовательного процесса 18

1. Пояснительная записка

Каждый человек должен уметь плавать.
И чем раньше он научится, тем лучше.

От всего известного человечества физических упражнений, плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. И то, и другое, да еще в сочетании с плавательными движениями, оказывают на обучающихся прекрасное оздоровительное действие

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на еще не окрепший и податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается правильная осанка.

В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы обучающегося и предупреждает развитие плоскостопия, улучшается кожное дыхание. К тому же волны оказывают своеобразное массирующее действие на тело, благодаря которому активизируется кровообращение в сосудах кожи.

Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких, повышается иммунологические свойства, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.

Систематические занятия плаванием позволяют развивать у обучающихся смелость, настойчивость, решительность, дисциплинированность. Они снимают чрезмерную возбудимость и раздражительность, укрепляют нервную систему обучающегося, воспитывают уверенность в себе.

Движения в воде стимулируют дыхание, кровообращение, улучшают деятельность желудка и кишечника, совершенствуют терморегуляцию. Организм становится менее восприимчивым к простудным заболеваниям.

Занятия плаванием развивают и укрепляют костно-мышечную систему, так как в воде тело человека находится практически в невесомости с включением в работу всех звеньев опорно-двигательного аппарата. Это способствует улучшению питания суставов и тканей позвоночника, конечностей, что является хорошим профилактическим средством против развития остеохондроза и суставной патологии.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие обучающегося, но и на формирование его личности. Весь спектр новых ощущений в водной среде – состояние «полу весомости», лёгкость, плавучесть, раскованность мышц и суставов, равномерность давления на всю поверхность погруженного в воду тела, повышение глубины дыхания, массирующее действие воды на кожу – сам по себе оказывает мощное воздействие на психику и организм обучающегося в целом.

Не всем общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде – не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины. Быть с водой на «ты», находить удовольствие в общении с ней, не растеряться в непривычных условиях – на это нацелены занятия по обучению плаванию. Задача педагога – умело придать этим впечатлениям позитивную окраску и разумно использовать их в дальнейшем обучении. Необходимое условие успеха в работе с дошкольниками – это поддержание положительного отношения обучающихся к занятиям на всех этапах обучения. Разделение группы на подгруппы по 7-8 человек дает возможность объединить примерно равных по своему уровню плавательной подготовленности обучающихся, что повышает эффективность обучения, позволяет осуществлять индивидуальный подход, сгладить сложности адаптационного периода. В основе предлагаемых действий лежат принципы доступности и последовательности. Обучающимся дается основной навык и предлагается перечень последовательных действий, направленных на его освоение и закрепление. Широкий подбор игр и игровых упражнений позволяет выбрать ту, которая наиболее целесообразна для решения поставленных задач на данном этапе обучения.

На первых этапах обучения упражнения даются в игровой, как наиболее органичной для обучающихся, форме, что обеспечивает высокую эмоциональность. Интерес дает возможность регулировать нагрузку, используя игры большой, средней и малой подвижности. В младшей и средней группах используются элементарные по содержанию и правилам игры. В старшей и подготовительной группах более сложные, командные игры, эстафеты, соревнования. На более поздних этапах обучения большое внимание уделяется развитию таких двигательных качеств, как сила и выносливость, способность преодолевать средние и длинные дистанции в равномерном темпе.

Конкретно поставленные задачи, правильно подобранные игры и игровые упражнения, соответствующая нагрузка. Индивидуальный подход являются основой для успешного обучения обучающихся плаванию, позволяет добиться хороших результатов.

Цель программы:

Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Задачи программы:

Оздоровительные:

1. сохранять и укреплять здоровье детей;

2. учить бережному отношению к своему здоровью, личной гигиене;
3. развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность, закаливание организма;
4. совершенствование ОДА, формирование правильной осанки.

Образовательные:

1. расширять и углублять представления и знания о пользе занятий плаванием;
2. ознакомить детей с различными способами плавания;
3. развивать психофизические качества и двигательные способности (выносливость, силу, ловкость, гибкость, координацию движений, дыхательные функции);
4. формировать умения и навыки правильного выполнения плавания спортивным способом.

Воспитательные:

1. воспитывать интерес к активной деятельности в воде;
2. воспитывать нравственно-волевые качества: смелость, настойчивость, чувства собственного достоинства, самостоятельность.

Принципы и подходы к формированию программы:

1. Доступности.
2. Постепенности.
3. Систематичности с учётом индивидуальных возможностей.
4. Наглядности.
5. Сознательности и активности.

Методы, приёмы обучения и способы организации обучающихся на занятиях подбираются с учётом задач этапа обучения, возрастных физиотерапевтических особенностей и подготовленности детей, характера упражнений.

Три раза в год проводится тестирование, выявляющая степень освоения плавательных движений.

Характеристика особенностей развития обучающихся

Каждый возрастной период имеет свою определённую специфику развития, свои особенности и у обучающихся третьего и четвёртого года жизни. Показателями физического развития обучающихся являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной системы, внутренних органов, а также уровень развития моторики.

Быстрота роста на четвёртом году жизни несколько замедляется, относительно предыдущего периода – первых трёх лет, увеличивается в среднем на 67 см.

Рост обучающихся четвёртого года жизни находится в определённой (положительной) взаимосвязи с основными видами движений – прыжками, бегом,

метанием, равновесием. Обучающиеся высокого роста по сравнению со сверстниками быстро бегают, а не высокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями, и координационными возможностями, которые в данной возрастной группе ещё не велики.

Годовое увеличение в весе примерно одинаково для обучающихся обоего пола. Прибавка в среднем составляет 1,5-2 кг.

Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна мальчики-53,9 см; девочки-53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства являются его гибкость и эластичность. По мере роста обучающегося происходит срастание отдельных костей черепа и их окончательные формирования. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четвёртым годам приобретаем свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объём черепа продолжает увеличиваться, достигая к 3-м годам 80% объёма черепа взрослого человека.

Здоровье обучающихся, их рост и развитие во многом зависят от питания. Для построения костей скелета и зубов необходим кальций и фосфор. Обучающийся за сутки с молочными, рыбными и другими блюдами должен получить I гр. кальция, 1,5-2 гр. фосфора, 15-20 гр. железа.

До полутора лет позвоночник растёт равномерно. Затем несколько замедляется рост шейных и верхних грудных позвонков. В пять лет вновь все отделы позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани.

Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости, и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата, излишний вес тела. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у обучающегося ещё недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них в 3-4 года. В период диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для обучающегося 4-го года, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по

отношению к общей массе тела и мышечная сила у обучающегося 3-4 х лет ещё недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет всего 4,1 кг, а у девочек 3,8 кг.

Крупная мускулатура в своём развитии преобладает над мелкой. Поэтому обучающимся легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч, каталку). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изодеятельности совершенствуются движения кистью, пальцами.

Задачи по обучению плаванию обучающихся 3-4 лет

1. Сообщать обучающимся сведения о пользе плавания, его прикладном значении. Рассказать им о свойствах воды.
2. Способствовать уменьшению периода адаптации к воде.
3. Ознакомить с правилами поведения на воде.
4. Приучать обучающихся смело входить в воду и окунаться самостоятельно.
5. Воспитывать у обучающихся стремление к большой активности и самостоятельности при передвижениях и играх в воде (глубина по пояс).
6. Учить, уверенно погружать лицо в воду, погружаться с головой.
7. Учить открывать глаза в воде.
8. Разучивать выдох в воду, погрузившись до подбородка, носа, глаз, опустив лицо полностью в воду.
9. Учить выполнять движения ногами, как при плавании стилем кроль на груди и на спине в упоре лежа на руках на суше и в воде.
10. Способствовать воспитанию морально–волевых качеств (смелость, настойчивость).
11. Формировать навыки личной гигиены.
12. Воспитывать самостоятельность.

Сроки реализации

Распределение учебного материала

№ п/п	Культурная практика	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятий	Всего часов (в год)
1	Обучение плаванию	1 раз в неделю	15 минут	36 часов

2. Планируемые результаты освоения программы

1. Знают свойства воды
2. Знакомы с правилами поведения на воде.
3. Смело входят в воду и самостоятельно окунаются.
4. Самостоятельно передвигаются и играют в воде (глубина по пояс).

5. Ходят вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук.
6. Бегают вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»).
7. Уверенно погружают лицо в воду, и погружаются с головой.
8. Могут открывать глаза в воде.
9. Выполняют вдох над водой и выдох в воду.
10. Выпрыгивают вверх из приседа в воде глубиной до бедер или до груди.
11. Пытаются выполнять выдох с погружением в воду.
12. Прыгают по бассейну с продвижением вперед.
13. Осваивают движения ногами, как при плавании стилем кроль на груди и на спине в упоре лёжа на руках на суше и в воде.
14. Сформированы навыки лежания на воде (на груди и на спине) с помощью взрослого, с доской и самостоятельно.
15. Учатся безбоязненно держаться на воде.
16. Освоено скольжение.

Способы проверки знаний, умений, навыков

Цель – формирование целостного представления о качестве обучения обучающихся 3-4 лет плаванию.

Цель мониторинга плавательных умений обусловила его задачи:

1. проанализировать качество усвоения плавательных навыков и умений, обучающихся;
2. выявить индивидуальную динамику усвоения плавательных умений;
3. обозначить перечень проблем, которые необходимо вынести на обсуждение с целью устранения или коррекции.

Показатель развития обучающихся по образовательной области «Физическое развитие» определяется по уровням:

Критерии оценки умений обучающихся от 3 до 4 лет

№ п\п	Фамилия, имя обучающегося	Виды деятельности														
		Свободное передвижение по дну бассейна			Выдохи в воду			Погружение в воду с головой			Доставание игрушек со дна бассейна			Общий уровень		
		Стартовый	Промежуточный	Итоговый	Стартовый	Промежуточный	Итоговый	Стартовый	Промежуточный	Итоговый	Стартовый	Промежуточный	Итоговый	Стартовый	Промежуточный	Итоговый
1.																

2.																
3.																
4.																
5.																
6.																

Высокий уровень - выполнены 3-4 теста.

Средний уровень - выполнены 2 теста.

Низкий уровень – выполнен 1 тест.

3. Календарно - тематическое планирование

ОО «Физическое развитие»

Культурная практика «Обучение плаванию»

Месяц/ № занятия	Количество часов	Тема	Цели/ задачи	Планируемые результаты
Сентябрь № 1	1	Экскурсия в бассейн.	Ознакомить обучающихся с помещением бассейна, с правилами поведения в бассейне.	- имеют представление о бассейне; - ознакомлены с правилами поведения в бассейне.
Сентябрь № 2	1	Правила личной гигиены.	Дать представление о том, как надо готовиться к посещению бассейна, рассказать, как они должны раздеваться, сложить одежду, вымыться под душем до и после посещения бассейна, вытереться и одеться.	- имеют представление о том, как нужно готовится к занятиям по плаванию; - ознакомлены с правилами личной гигиены.
Сентябрь № 3	1	Ознакомление с водой.	Рассказать обучающимся о свойствах воды, создать представление о движениях в воде.	- сформированы представления о свойствах воды; - имеют представления о последовательности выполнения движений в воде.
Сентябрь № 4	1	Спуск в воду.	Научить спускаться по лесенке в воду и выходить из нее, держась за перила лестницы.	- умеет правильно спускаться и подниматься по лесенке.

Октябрь № 5	1	Знакомство с сопротивлением воды.	Воспитывать безбоязненное отношение к воде; учить самостоятельно, без помощи взрослого передвигаться по дну бассейна.	- умеет самостоятельно без помощи передвигаться по дну бассейна.
Октябрь № 6	1	Передвижение в воде парами, группой.	Приучать обучающихся не бояться воды, передвигаться группой, взявшись за руки.	- не боятся воды; - передвигаются группой, взявшись за руки.
Октябрь № 7	1	Передвижение в воде.	Приучать обучающихся активно передвигаться в воде; подпрыгивать, побуждать выполнять разные движения в воде.	- безбоязненно передвигаются в воде; - умеют подпрыгивать в воде.
Октябрь № 8	1	Передвижение по дну бассейна в разных направлениях.	Продолжать учить самостоятельно передвигаться по дну бассейна в разных направлениях, развивать координацию.	- умеют самостоятельно передвигаться по дну бассейна в разных направлениях.
Ноябрь № 9	1	«Брызги».	Воспитывать безболезненное отношение к воде; не бояться брызг, не вытирать лицо руками.	- стараются не вытирать лицо после попадания воды.
Ноябрь № 10	1	Погружение в воду до подбородка.	Приучать погружаться в воду до подбородка; не бояться брызг.	- уверенно окунаются в воду до подбородка; - не вытирают лицо после попадания воды.
Ноябрь № 11	1	Погружение лица в воду в	Упражнять в погружении всего лица в воду в ограниченном пространстве; приучать	- не боятся погружать лицо в воду в ограниченном пространстве;

		ограниченном пространстве.	обучающихся уверенно передвигаться в воде, не бояться воды.	- без помощи передвигаются по дну бассейна; - не боятся воды.
Ноябрь № 12	1	Разучивание погружения лица в воду.	Побуждать самостоятельно, передвигаться по дну бассейна в различных направлениях. Приступить к упражнению на погружение лица в воду.	- самостоятельно передвигаются по дну бассейна в разных направлениях; - ознакомлены с погружением лица в воду.
Декабрь № 13	1	Закрепление погружения лица в воду.	Продолжать упражнения на погружение лица в воду; воспитывать уверенность.	- самостоятельно передвигаются по дну бассейна в разных направлениях; - ознакомлены с погружением лица в воду. - уверенно погружают лицо в воду.
Декабрь № 14	1	Погружение в воду с опорой.	Упражнять детей в погружении в воду с головой; воспитывать уверенность передвижения в воде.	- ознакомлены с последо-вательностью выполнения движений при погружении в воду с головой.
Декабрь № 15	1	Погружение в воду.	Продолжать обучать в погружении в воду с головой; развивать дыхание.	- самостоятельно погружаются в воду с головой; - учатся задерживать дыхание.

Декабрь № 16	1	Погружение в воду с головой, с опорой и задержкой дыхания.	Упражнять обучающихся в погружении в воду с головой; развивать дыхание.	- имеют представление о ток как нужно погружаться в воду и задерживать дыхание под водой.
Январь № 17	1	Погружение в воду с головой, с задержкой дыхания.	Продолжать упражнять обучающихся в погружении в воду с головой; развивать дыхание; воспитывать уверенность передвижения в воде	- без страха погружаются в воду с головой; - могут ненадолго задерживать дыхание; - умеют перемещаться, передвигаться в воде.
Январь № 18	1	Обучение открыванию глаз в воде.	Обучить открыванию глаз в воде. Совершенствовать погружение под воду с головой.	- умеют погружаться в воду с головой; - ознакомлены с открыванием глаз в воде.
Январь № 19	1	Закрепление открывания глаз в воде.	Продолжать обучать открывать глаза в воде; совершенствовать задержку дыхания под водой.	- умеют погружаться в воду с головой; - ознакомлены с открыванием глаз в воде. - умеют задерживать дыхание под водой; - уверенно открывают глаза в воде.

Январь № 20	1	Погружение в воду с открыванием глаз.	Обучить погружаться в воду с открыванием глаз. Воспитывать уверенность в своих силах	- могут погружаться в воду и стараются открывать газа.
Февраль № 21	1	Погружение в воду в парах.	Приучать выполнять движения в воде парами; закреплять навык погружения в воду с головой.	- умеют выполнять движения в воде парами, помогая друг другу; - безбоязненно погружаются в воду с головой.
Февраль № 22	1	Однократный выдох в воду.	Обучить однократному выдоху в воду.	- познакомились с однократным выдохом в воду.
Февраль № 23	1	Вдох и выдох.	Осваивать вдох и выдох в воду; воспитывать организованность, умение выполнять задания преподавателя	- самостоятельно выполняют вдох и выдох в воду; - умеют слушать и выполнять задания преподавателя.
Февраль № 24	1	Обучение горизонтальному положению в воде.	Обучать принимать горизонтальное положение в воде, держась за бортик бассейна.	- ознакомлены, с тем как нужно принимать горизонтальное положение в воде. - стараются распределять свои силы.
Март № 25	1	Закрепление горизонтального положения в воде.	Продолжать обучать принимать горизонтально положение в воде, держась за бортик бассейна; умение распределять свои силы.	- ознакомлены, с тем как нужно принимать горизонтальное положение в воде. - самостоятельно принимают горизонтальное положение в воде;

				- стараются распределять свои силы.
Март № 26	1	Обучение движению ног на суше.	Дать представление о движении ног, как при плавании кролем, в упоре лежа на скамейке.	- имеют представление о работе ног, при плавании кролем на груди.
Март № 27	1	Движение ногами.	Приучать двигать ногами, как при плавании кролем, в упоре лежа; развивать координацию в движениях в воде.	- выполняют работу ног, соблюдая правила последовательности при плавании кролем на груди; - развита координация в движениях.
Март № 28	1	Движение ногами в упоре лежа.	Продолжать приучать обучающихся принимать горизонтальное положение в воде, двигать ногами как при плавании кролем.	- самостоятельно выполняют работу ног как при плавании кролем на груди; - не боятся принимать горизонтальное положение в воде.
Апрель № 29	1	Погружение в воду и выдох.	Закреплять навык погружения в воду с головой; передвижения в воде в различных направлениях; развивать дыхание.	- умеют самостоятельно погружаться в воду с головой; - самостоятельно передвигаются в воде в различных направлениях.
Апрель № 30	1	Ориентирование под водой	Учить передвигаться и ориентироваться под водой.	- ознакомлены с тем как нужно ориентироваться под водой.

Апрель № 31	1	Лежание на воде с поддержкой.	Учить лежать на поверхности воды; приучать делать полный вдох и выдох в воду; продолжить учить ориентироваться в пространстве.	- имеют представление о том, как фиксировать положение тела на спине (звездой) на поверхности воды; - умеют выполнять полный вдох и выдох в воду; - ориентируются в пространстве.
Апрель № 32	1	Лежание на воде.	Ознакомить со скольжением на груди; продолжать учить опускать лицо в воду; создавать условия для безопорного положения в воде.	- самостоятельно фиксируют положение тела на спине (звездой) на поверхности воды; - не боятся опускать лицо в воду.
Май № 33	1	Всплывание и лежание на воде на спине.	Учить обучающихся всплывать и лежать на спине; ориентироваться во время движения в воде; принимать безопорное положение.	- самостоятельно выполняют лежание на спине и всплывание; - ориентируются в воде во время движения.
Май № 34	1	Скольжение с поддержкой.	Учить выполнять скольжение; приучать быстро, организованно действовать по сигналу.	- ознакомлены со скольжением на груди; - выполняют задания по сигналу.
Май № 35	1	Скольжение.	Упражнять обучающихся в скольжении на груди; учить всплывать, лежать на воде, на спине с помощью взрослого; продолжать учить делать выдох в воду	- имеют представление о том, как фиксировать положение тела на спине (звездой) на поверхности воды; - умеют выполнять выдох в воду; - без страховки скользят на груди.

Май № 36	1	Скольжение на груди.	Продолжать учить выполнять скольжение на груди; продолжать закреплять умение погружаться в воду с головой, открывать глаза.	- самостоятельно выполняют скольжение на груди; - умеют самостоятельно погружаться в воду с открытыми глазами.

4. Учебно – методическое и материально техническое обеспечение образовательного процесса

Помещение бассейна оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать температуру воды, воздуха в соответствии с гигиеническими требованиями.

Чтобы занятия были безопасны для здоровья и жизни обучающихся, необходимо иметь соответствующий инвентарь и оборудование: длинный шест (2-2,5м), спасательные круги, разделительные дорожки.

Другие поддерживающие средства и игрушки предназначены для наиболее эффективной организации занятий, проведения различных упражнений и игр. Это доски, надувные игрушки, мячи, мелкие игрушки из плотной резины (тонущие) для упражнений на погружение в воду с головой и открывание глаз в воде, обручи для упражнений на погружение в воду.

Все пособия и игрушки периодически подвергаются санобработке в установленном порядке.

Основная программа:

«Обучение плаванию в детском саду» Т.И. Осокина, Москва, 1991 г.

Методическая литература:

Велитченко В. «Как научиться плавать». – Москва, 2000 г.

Осокина Т.И. «Как научить детей плавать». – М, 1985 г.

Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. «Обучение плаванию в детском саду». - М.; Просвещение, 1991 год.

Рыбак М.В. Занятия в бассейне с дошкольниками. – Москва, 2012 г.

Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2008 г. (Здоровый малыш).

«150 эстафет для детей дошкольного возраста». Е.Ф. Желобкович – Москва: Издательство «Скрипторий», 2013 г.

Материально–техническое обеспечение:

Плавательные доски - 20 шт.
Плавательные круги - 10 шт.
Нарукавники - 20 шт.
Мячи (разного диаметра и фактуры) - 20 шт.
Тонущие игрушки - 25 шт.
Нудолсы - 20 шт.
Плавающие игрушки - 20 шт.
Обручи - 10 шт.
Разделительная дорожка 6 м*11, 12м*2
Гимнастические палки - 25 шт.