«МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Детский сад «Журавушка»
(МАДОУ «Детский сад «Журавушка»)
Ямало-Ненецкий автономный округ, г. Салехард, ул. Губкина, д. 3, К.Б., 629001
Тел./факс № 8(34922) 3-40-24; 3-59-34, ИНН/КПП 8901016681 / 890101001

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 6
от «30» мая 2023 г.

Утверждено
приказом заведующего МАДОУ
Детский сад «Журавушка
от «31» мая 2023 г. № 108-о

Дополнительная общеобразовательная программа для детей группы компенсирующей направленности дошкольного возраста «Капитошка»

Возраст учащихся – 5-7 лет
Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:
Мавлютова Неля Наркисовна,
инструктор по плаванию

г. Салехард,
2023 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа для детей группы компенсирующей направленности дошкольного возраста «Капитошка» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:
- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.12.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в муниципальных образовательных организациях г. Салехарда (утверждены приказом департамента образования Администрации города Салехарда от 30.08.2018 г. № 929-о).
- Устав МАДОУ Детский сад «Журавушка» от 06.09.2021 г.

Программа адаптированная, разработана на основе:
- программ Т.И. Осокиной, Т.Л Тимофеевой «Обучение плаванию в детском саду»,
- адаптированной программы дошкольного образования МАДОУ детский сад «Журавушка».

Данная дополнительная общеразвивающая программа для детей группы компенсирующей направленности дошкольного возраста физкультурно-спортивной направленности. Срок реализации 1 год, возраст учащихся 5-7 лет. Количество часов программного материала – 32. Уровень освоения программы стартовый.

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.

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 районах Севера, в нашем дошкольном учреждении разработан гибкий режим дня, во все части которого интегрирована физкультурно-оздоровительная работа.

Систематические занятия не только расширяют их функциональные возможности, оздоравливают организм, улучшают деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, но и благоприятно воздействует на психику, мобилизуют волю, возвращают людям с ограниченными физическими возможностями чувство социальной защищённости и полезности. Оздоровительное плавание развивает и укрепляет костно-мышечную систему, помогает сформировать красивый силуэт. Во время плавания в движениях участвуют все основные группы мышц, а это способствует пропорциональному их развитию и созданию мышечного корсета. Корригирующее влияние плавания заметнее всего при занятиях с детьми, у которых рост и формирование костно- связывающего аппарата ещё не закончились.

Новизна и отличительные особенности

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все

основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне.

Наличие бассейна в детском саду создает возможность привлечь к образовательной деятельности по плаванию всех детей, начиная с младшего возраста. Обучение детей плаванию представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане. Организация обучения детей плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно - оздоровительной работы, так как только в сочетание непосредственно образовательной деятельности в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 40 мин после еды.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Вследствие крайней неоднородности состава детей группы компенсирующей направленности по степени нарушения психического развития, диапазон различий в требуемом уровне и содержании адаптированной программы по плаванию должен быть максимально широким, соответствующим возможностям и потребностям всех детей обучающихся по данной программе: включать как образование, сопоставимое по уровню и срокам овладения с образованием нормально развивающихся сверстников, так и возможность специального (коррекционного) обучения на протяжении всего цикла обучения.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с РАС являются достаточно распространенной проблемой детского возраста и характеризуются нарушением развития коммуникации и социальных навыков. Общими являются аффективные проблемы и трудности развития активных взаимоотношений с динамично меняющейся средой, установка на сохранение постоянства в окружающем и стереотипность поведения детей. РАС связаны с особым системным нарушением психического развития ребенка, проявляющимся в становлении его аффективно-волевой сферы, в когнитивном и личностном развитии. Дети с РАС делятся на четыре группы в соответствии с тяжестью аутистических проблем и степенью нарушения психического развития, различающихся целостными системными характеристиками поведения: характером избирательности во взаимодействии с окружающим, возможностями произвольной организации поведения и деятельности, возможными формами социальных контактов, способами аутостимуляции, уровнем псих речевого развития. Особые образовательные потребности обучающихся с РАС Посещение бассейна должно быть регулярным, но регулируемым в соответствии с наличными возможностями ребенка справляться с тревогой, усталостью, пресыщением и перевозбуждением. Большинство детей группы компенсирующей направленности значительно задержаны в развитии навыков самообслуживания и жизнеобеспечения. Необходима специальная поддержка детей в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации. Может возникнуть необходимость во временной и индивидуально дозированной поддержке как тьютером, так и ассистентом. Необходимо создание особенно четкой и упорядоченной временно пространственной структуры занятий, дающее ему опору для понимания происходящего и самоорганизации. Ребенок группы компенсирующей направленности

нуждается в специальной помощи в упорядочивании и осмыслении усваиваемых знаний и умений, не допускающей их механического формального накопления и использование для аутостимуляции. Для социального развития ребенка необходимо использовать существующие у него избирательные способности.

Цель программы:

Социализация и интеграция детей с проблемами в состоянии здоровья и развития средствами адаптивного плавания, развитие физических и интеллектуальных способностей, нравственных качеств, достижение уровня успехов сообразно способностям и возможностям в формировании здорового образа жизни.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- расширение адаптивных возможностей организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям (повышение работоспособности), содействие гармоничному психофизическому развитию;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;
- расширение спектра двигательных умений и навыков в воде.

Образовательные:

- обучение плавательным навыкам, умению владеть своим телом в непривычной среде;
- развитие физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила и др.).

Воспитательные:

- активизация психических процессов и познавательной деятельности;
- развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка;
- развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде;
- формирование нравственно-волевых качеств.

Ожидаемые результаты

Повышение оздоровительного потенциала через коррекцию физического развития посредством занятий в бассейне (нормализация тонуса мышц, развитие координации движений, мелкой и общей моторики, дыхательных функции, познавательных и мыслительных процессов). Поддержание интереса к занятиям в бассейне. Знания о безопасном поведении на воде.

Система планируемых результатов даёт представление о том, какими именно действиями — познавательными, личностными, регулятивными, коммуникативными — овладеют учащиеся в ходе образовательного процесса.

Для оценки уровня развитости компетенций, разработан ряд критериев и показателей, отражающих цели, задачи и ожидаемый результат. Для отслеживания достигнутых результатов, используются специально разработанные для этого методики.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений по методике Казаковцевой Т.И. (1994). Для проведения контрольных упражнений необходим

секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1секунды. По борту бассейна должна быть сделана несмывающейся краской разметка. Оценка плавательной подготовленности проводится два раза в год. Допустимо проводить оценку и по мере решения каждой конкретной задачи обучения.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий, в течение учебного года – 1 раза в неделю по 25 минут.

Наполняемость учебных групп – 5 человек.

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств учащихся, с учётом возраста и уровень освоения техники.

По окончании годичного цикла обучения, учащиеся должны выполнить разработанные нормативные требования физической подготовленности приложением усилий. Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих физических упражнений. Негативный показ преподавателя «как не надо делать» допустим только при условии, если ученики могут анализировать свои ошибки и способны к ним относиться критически.

Методическое обеспечение программы

Основными формами занятий являются: учебные занятия, которое состоит из теоретической и практической части. При реализации программы используются четыре основных группы методов:

- Методы формирования новых знаний и способов деятельности: рассказ, объяснение, показ, выполнение задания по алгоритму, опрос и другие.
- Методы организации деятельности обучающихся: ролевые и сюжетные игры, выполнение упражнений и другие.
- Методы контроля и самоконтроля: тестирование, анкетирование, сдача нормативов.

Методы формирования личностных результатов: беседа, убеждение, поручение, соревнование, пример, аналогия, рефлексивные методы, воспитательные ситуации, просмотр необходимых видеоматериалов, плакатов по технике плавания, наглядной агитации, инструкции по технике безопасности.

При работе с учащимися применяются такие формы и методы как: словесный, наглядный, практические.

Материально-техническое оснащение

- плавательные доски - 30 шт
-мячи различной величины - 15 шт
-ласты - 10 шт
- обручи разной величины -10 шт
- нудлсы -10 шт
- надувные предметы (нарукавники 5 шт.; мячи, круги -2 шт.; надувные корзины для игры в баскетбол - 1шт.);
-плавающие предметы (рыбки, шарики, маленькие мячи и др.) -15 шт
-тонущие предметы различной величины, формы и расцветки - 20 шт.
- музыкальная колонка для воспроизведения музыки - 1 шт
- подъемник для опускания детей-инвалидов в воду 1 шт.

Контрольные нормативы

Мониторинг плавательных способностей детей проводится два раза в течение учебного года: в первые две недели октября и последние две недели мая. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений для каждой возрастной группы. Результаты диагностики фиксируются в протоколе.

№	Фамилия, имя	Лежание на груди	Лежание на спине	Погружение в воду на задержке дыхания	Передвижение по воде при помощи движения ног

Критерии оценивания

Учитывая возможности детского организма, разработаны критерии по освоению ребёнком основных видов движения и освоения упражнений в воде.

Дети (5-6 лет):

- плавание: движения ногами вверх-вниз, сидя в воде на мелком месте и лёжа, опираясь руками; выполнение разнообразных движений руками в воде; выполнение выдоха в воду; плавание произвольным способом.

Дети (6-7 лет):

- плавание: выполнение вдоха, затем выдоха в воду; погружение в воду с головой, открывание глаз в воде; скольжение на груди, движение ногами (вверх-вниз); плавание с кругом в руках; разнообразные движения в воде; произвольное плавание.

Выполнение упражнений детьми оценивается по трем уровням.

Низкий уровень – ребенку требуется постоянная помощь инструктора. Движения не точные, не координированные. Тяжело переключается с одного движения на другое. Активность ребенка низкая.

Средний уровень – ребенку требуется помощь инструктора в исключительных случаях. Движения более точные, более координированы. Движения ребенка активнее. Активность ребёнка средняя.

Высокий уровень – ребенку не требуется помощь инструктора. Движения точные, координированы. Переключаемость движений высокая. Ребенок активен.

Учебно-тематический план 1-й год обучения

№	Название разделов и темы	Количество часов		
		теория	**Практика**	**всего**
1.	**Теоретическая подготовка**	**2**	**0**	**2**
1.1	Вводное занятие. Правила поведения в бассейне. Меры безопасности	1	0	1
1.2	Правила личной гигиены	1	0	1
2	**Общая физическая подготовка.**		**10**	**10**
2.1	Общеразвивающие упражнения.		1	1

2.2	Упражнения с предметами.		**1**	1
2.3	Упражнения на расслабление		**1**	1
2.4	Упражнения на гибкость		**1**	1
3	Специальная физическая подготовка.		**1**	1
	Специальные имитационные упражнения.		**1**	1
	Упражнения для ног, направленные на отработку техники плавания		**1**	1
	Упражнения для рук, направленные на отработку техники плавания		**1**	1
	Плавательная подготовка.		**21**	**21**
	Упражнения на ознакомление со свойствами воды		3	3
	Упражнения способствующие развитию ориентировки и формированию безопорного положения тела в воде.		2	2
	Прыжки и ныряния.		2	2
	Скольжения в разных положениях тела.		**4**	4
	Упражнения направленные на формирование дыхания, как целостного акта.		3	3
	Подготовительные упражнения для обучения плаванию «кролем на груди».		**1**	1
	Подготовительные упражнения для обучения плаванию «кролем на спине».		**1**	1
	Подготовительные упражнения для обучения плаванию «брассом».		**1**	1
	Индивидуальные игры на воде		3	3
	Упражнения на согласование движений рук и ног в координации с дыханием.		**1**	1
	Итого:	**2**	**30**	**32**

Содержание программы 1-го года обучения

1. Теоретическая подготовка

Техника безопасности при занятиях в бассейне. Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием... Личная гигиена занимающихся в бассейне и при занятиях.

2. Физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения на суше. Простые упражнения для рук без предметов, плечевого пояса, шеи, туловища, ног. Плавательная подготовка. К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений: подготовительные упражнения для освоения с водой; учебные прыжки в воду; игры и развлечения в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Выполнение подготовительных упражнений позволяет ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъёмную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания.

3. Упражнения для освоения с водной средой

Ознакомление детей со свойствами воды, помощь в преодолении страха перед водой, обучение положению лежа на воде.

4. Индивидуальные игры в бассейне

Всем известная игра «нырялки» на начальном этапе представляет некоторую сложность. Чтобы выработать у ребенка правильный навык, надо четко поставить ему задание: вдохнуть, задержать воздух, погрузиться, вынырнуть.

В играх с погружением целесообразно использовать дополнительные предметы: резиновые игрушки, обручи, надувные зверушки.

Разнообразить игры для мальчиков в бассейне можно похожей игрой «спасатель». Задача – отважно спасти утонувшую игрушку-зверушку, лежащую на дне бассейна.

Усложнить поиск поможет игра «найди клад». В этом случае на дно кладется неприметный предмет, например, пластиковая прозрачная бутылка с водой. Количество объектов для поиска постепенно увеличивается, благодаря чему ребенок вынужден открывать глаза под водой и удлинять время задержки дыхания.

Следующим важным этапом становится научить ребенка держаться на поверхности воды. Популярная игра «поплавок» или «морская звезда» – отличное упражнение.

Задача – вдохнуть и, не погружаясь, удержаться на поверхности.

«Звезда» свободно раскидывает свои «лучи», чтобы живот выступал из воды, а «поплавок» группируется, прижимая лоб к коленкам, и мерно покачивается на плаву.

Приобретя эти простые навыки, пора приступать к более сложным заданиям, например, подныриванию.

Игра «гости» идеально для этого подходит. Внутри плавающего обруча «живет» надувная зверушка. Заходя к ней «в дом», надо поднырнуть под обруч и всплыть уже внутри «домика».

Сходную с ней игру «дельфины» в бассейне организовать легко: достаточно скрепить между собой несколько обручей и расположить их «дорожкой». Дельфин выныривает из одного круга и, проходя над обручем, погружается в следующий (точно так же, как мы видели в дельфинарии).

Игры для девочек в бассейне неплохо превратить в выступление любимой артистки (спортсменки, танцовщицы).

Включение танцевальных элементов, прыжков, подскоков, изящное отведение рук-ног (например, при исполнении «звезды») или создание волн преобразят игры и придадут играм некий художественный оттенок.

Удачным будет использование ролевых игр, в которых ребенок невольно станет выполнять вышеописанные упражнения, следуя за сюжетом.

Список литературы

Литература для педагога:

1. Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина "Обучение плаванию в детском саду", М. "Просвещение", 1991
2. Е. К. Воронина "Программа обучения плаванию в детском саду", Санкт-Петербург "Детство- Пресс", 2003.г.
3. Погребной А.И. КГУФК, «Плавание в системе физической и психической реабилитации детей с дефектом в развитии»,1997.