Утверждаю

Директор ГБОУ Гимназия № 1596

Дошкольное отделение №1889

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.А. Парнов

**Дополнительная образовательная программа по плаванию**

**«Игры на воде»**

(для детей младшего - старшего дошкольного возраста)

(3-6 лет)

**Инструктор по физической культуре:**

**Н.Н. Кривенцева**

Москва 2016-17уч.год

**Пояснительная записка**

Одно из направлений работы образовательной деятельности Дошкольного отделения№1889 является физкультурно - оздоровительное, ориентированное на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка. В процессе решения этой задачи особое внимание уделяется усилению образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приёмов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения. Одна из них – это занятия плаванием. Плавание способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, служит одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребёнка. Поиск эффективных путей реализации данного направления с учётом современных требований привёл к организации дополнительных платных образовательных услуг по плаванию.

Для оказания дополнительных платных образовательных услуг по плаванию в дошкольном отделении №1889 организован физкультурно-оздоровительный кружок «Игры на воде».

**Актуальность.** Познание мира ребенком начинается с его двигательных действий. Движение выступает как средство познания окружающего мира, поэтому развитие физических способностей должно начинаться как можно в более раннем возрасте, что дает возможность повысить качество жизни детей с ОВЗ и успешно социализировать детей. Основным видом деятельности детей дошкольного возраста является эмоционально окрашенная игра. Вода является идеальным местом для проведения коммуникативных игр, способствующих адаптации ребенка в группе детей, акватории бассейна. Исследования ученых подтверждают, что вода является неким носителем информации, т.е. ее можно рассматривать как возможность общения на определенном энергетическом уровне. Средства плавания ведут ребенка к телесной гармонии, воспитывают эстетические чувства от ощущения телесного здоровья, без которого немыслим любой творческий процесс.

Играя с детьми в коммуникативные игры, педагог оказывает практическую помощь детям в социальной адаптации. Развивает средства невербальной коммуникации: мимику, пантомимику, жестикуляцию. Создает позитивное отношение к собственному телу и развивает способность управлять им. Развивает умение понимать друг друга, вникать в суть полученной информации. Учит определять эмоциональное состояние и отражать его с помощью различных выразительных движений, что особенно важно для детей с нарушениями зрения.

Через игры на воде воспитываются, нравственные и волевые качества ребенка. В воде быстрее формируются дружеские отношения между детьми, желание действовать совместно.

Игры – коммуникации на воде особенно актуальны в период приобщения ребенка к занятиям на воде.

**Методические указания**

Физкультурно-оздоровительный кружок « Игры на воде» является одной из форм по оздоровлению и укреплению детского организма, гармоничного психофизического развития.

Деятельность физкультурно-оздоровительного кружка осуществляется на основе программ:

-Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду». Эта одна из базовых программ, в которой представлена система работы по обучению плаванию детей 2-7 лет, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

- А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова: Система обучения плаванию для детей дошкольного возраста

-Т.И. Осокиной « Как научить детей плавать».

Программы по плаванию адаптированы к условиям дошкольного отделения №1889 рассчитаны на 8 месяцев обучения для детей младшего-старшегодошкольного возраста. Формирование групп детей для занятий плаванием осуществляется через заключение договора с родителями об оказании платных дополнительных услуг по плаванию на основе учёта индивидуальных и возрастных особенностей, состояния их здоровья и уровня освоения плавательных умений и навыков.

Занятия проводятся по подгруппам (до 6 человек), продолжительностью 20-25 минут.Количество занятий: в неделю – 1; в месяц – 4;

Ожидаемый результат: дети преодолели чувство страха перед водой;

самостоятельно принимают душ и спускаются по лестнице в воду. В воде - ориентируются на всей акватории бассейна. Умеют совершать выдох в воду, нырять, принимать горизонтальное положение на воде, скользить с опорой держаться на воде, осваивают элементарные движения ногами, как при плавании способом «кроль на груди, на спине» (индивидуально). Получают дополнительное закаливание и физическое укрепление организма. Проявляют интерес к самостоятельному плаванию.

Основные формы работы с детьми во время занятий (НОД):

* игровые и общеразвивающие упражнения на воде;
* подвижные и коммуникативные игры на воде.

Способы определения результативности программы дополнительного образования: результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, посещающих кружок, которое проводится в начале учебного года (октябрь) и в конце (апрель).

**Цель программы** – создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию. Правильно организованный процесс обучения плаванию оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет  высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

**Цели начального обучения плаванию дошкольников**:

* Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
* Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
* Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию.
* Привить интерес к занятиям по плаванию.

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

* Укреплять здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
* Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
* Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, способствовать формированию правильной осанки, повышению работоспособности организма.
* Содействовать эмоциональному благополучию детей в период освоения акватории бассейна.

**Образовательные**:

* Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
* Учить плавательным навыкам и умениям.

**Коррекционно -развивающие:**

* Развитие пространственно-ориентировочной деятельности на воде (пространственное восприятие, координация движения, точность движения, ориентировка).
* Развитие двигательной памяти.
* Развитие творческогосамовыражения в игровых действиях в воде.

**Воспитательные:**

* Воспитание нравственно- волевых качеств, настойчивости, смелости, выдержки, силы воли;
* Формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде.

**Ожидаемые результаты:**

* Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
* Расширение адаптивных возможностей детского организма;
* Повышение показателей физического развития детей;
* Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
* Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
* Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
* Формирование нравственно-волевых качеств.

**Способы определения результативности:**

Для реализации программы необходимы:

• учебно-тематический план

• конспекты занятий

• упражнения образно-игровые, игры на воде.

Программа опирается на общепедагогические принципы:

• систематичности - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия несравненно больший эффект, чем эпизодические;

• доступности, сознательности – формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;

• наглядности – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению;

• комплексности и интегрированности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;

• личностной ориентации – учёт разноуровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;

• сопровождения – систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

Основное содержание программы составляют упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить основные плавательные навыки – выдох в воду, ныряние, скольжение. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст.43, 72.

-Конвенция о правах ребёнка (1989 г.).

-Федеральный закон «Об образовании в РФ».

-СанПиН 2.4.1.3049 – 13

-Устав ДОУ

-Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-Ф

-Федеральный закона “Об образовании в Российской Федерации” ст. 48, ч.1, п.1

-ФГОС дошкольного образования (приказ от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014 г)

**Методы обучения**

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, 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.

**Отличительные особенности программы**

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения. Нарушение зрения определяет слабое развитие психомоторной сферы, запаздывает формирование целенаправленных предметно-игровых действий, появляются навязчивые стереотипные движения: раскачивание головы, туловища, размахивание руками. Все это объясняется обеднением чувственного опыта ребенка, разрывом связи между ребенком и окружающей действительностью.  
На основе проведенных в тифлопсихологии и тифлопедагогике исследований можно представить определенным образом взаимосвязанную структуру нарушений у детей с патологией зрения: - нарушение зрения: снижение остроты зрения, четкости видения, снижение скорости переработки информации, нарушение поля обзора, глазодвигательных функций, нарушение бинокулярности, стереоскопичности, выделение цветности, контрастности и количества признаков и свойств при симультанном восприятии объектов и др., - обедненность представлений и образов предметов, снижение уровня чувственного опыта, определяющего содержание образов мышления, речи и памяти, замедление хода развития всех познавательных процессов; - нарушение двигательной сферы, трудности зрительно-двигательной ориентации, приводящей к гиподинамии, а затем к снижению функциональных возможностей организма; - нарушение эмоционально-волевой сферы, проявляющееся в неуверенности, скованности, снижении познавательного интереса, проявлении беспомощности в различных видах деятельности, социальных коммуникациях, снижении желаний у ребенка к самостоятельному проявлению и возникновение большей зависимости ребенка от помощивзрослых.  
Организация занятий плаванием по предлагаемой программе способствует развитию гармоничной личности младшего дошкольника с нарушениямизрения, помогающие обучающимся быстро освоится в водной среде, за счет сокращения занятий на бортике и увеличения времени нахождения вводе.

Младший дошкольный возраст: от 3 до 4

Четвёртый год жизни ребёнка характеризуется особенностью развития дыхательной системы и к 3 – 4 годам устанавливается лёгочный тип дыхания, но строение лёгочной ткани не завершено, поэтому лёгочная вентиляция ограничена. В 3 – 4 года у ребёнка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из – за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5 кг – 4 в возрасте 3 – 4 лет.

Весо – ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92 – 99 см, масса тела 14 – 16 кг.

На четвёртом году жизни ребёнок владеет большим объёмом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные двигательные действия, соблюдая определённую последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнения. Однако,отмечается ещё недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Средний и старший дошкольный возраст (от 4 до 6 лет)

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у пятилетнего ребёнка значительно больше, чем у 3 – 4 летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафграмма. С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого-шестого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе - нервно-психической регуляции и её функциях, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из–за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц - разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой – нибудь задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

**Методическое обеспечение и оборудование:**

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

2. Воронова Е.К «Программа обучения детей в детском саду» СПб., Детство—пресс. 2010.

3. Пищикова Н.Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста». М., Скрипторий 2003.

4. Карпенко Е. Н., КоротноваТ.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: - игровой метод обучения, М., Олимпия – пресс. 2006.

5. А.А. Чеменева, Т.В. Столмакова «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. / Уч. метод. Пособие/ Под редакцией А.А. Чеменевой. – СПб.: Изд. «Детство – Пресс», 2011.

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

* Плавательные доски;
* Нудлы;
* Нарукавники; и т. д.

Имеются пособия и игрушки, предназначенные для наиболее эффективной организации занятий;

• Надувные игрушки;

• Резиновые и пластмассовые игрушки, обручи;

• Мелкие тонущие игрушки;

• Мячи разного размера,и т.д.

Игрушки позволяют разнообразить упражнения, повышают их эмоциональную насыщенность. Они должны быть яркими, разноцветными, привлекать детей к занятиям и играм в воде. Количество мелких игрушек должно соответствовать числу детей, одновременно занимающихся в бассейне. Все пособия и игрушки периодически подвергаются санобработке в установленном порядке.