

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ПЛАВАНИЮ)**

Рабочая программа инструктора по физической культуре (плаванию) – нормативный документ дошкольного образовательного учреждения, характеризующий систему организации образовательной деятельности, разработанный на основе Основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №29 «Золотая рыбка» Елабужского муниципального района, реализуемой дошкольным образовательным учреждением (ООП ДО ДОУ).

Рабочая программа инструктора по физической культуре (плаванию) является неотъемлемой частью ООП ДО ДОУ, разработанных дошкольным образовательным учреждением в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»), с учётом основной (примерной) образовательной программы дошкольного образования (одобрена федеральным учебно – методическим объединением по общему образованию (протокол от 20 мая 2015г. №2/15).

Рабочая программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению физическое развитие (плавание).

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе методики Осокиной Т.И., Тимофеевой Е.А., Богина Т.Л. «Обучение плаванию в детском саду».

В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания. 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.

Программа спроектирована с учетом ФГОС дошкольного образования, особенностей образовательного учреждения, региона, образовательных потребностей и запросов родителей (законных представителей) воспитанников. Определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса физического воспитания по обучению плаванию детей 3-7 лет. Содержание деятельности распределено по месяцам и неделям, согласно календарно-тематическому планированию и представляет систему, рассчитанную на один учебный год.

В организованную образовательную деятельность по физической культуре включается ООД по плаванию, которая, способствует оздоровлению, укреплению организма, физическому развитию и закаливанию детей.

От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему

особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают, своеобразный массажный эффект.

**Педагогическая целесообразность** рабочей программы обусловлена тем, что плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, физическому образованию, развитию двигательных навыков и умений, способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств детей (ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости), а также выработке гигиенических навыков. Плавание стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, следствием чего происходит снижение заболеваемости, так как плавание одно из лучших средств закаливания, формирования правильной осанки ребенка, а также систематизация и планирование работы в данном направлении.

**Актуальность** данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Обучение плаванию в детском саду - одно из важнейших звеньев в воспитании ребенка - оно содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Занятия плаванием создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Организация занятий плаванием способствует установлению единого оптимального физкультурно-оздоровительного режима дошкольного учреждения. В программу включены упражнения для освоения с водой, овладения плавательными движениями различных способов, требования и стандарты для детей всех возрастных групп. Кроме того, в старших и подготовительных группах детей знакомят также с элементами прикладного плавания.

При организации занятий следует строго соблюдать правила и меры безопасности, а также установленные санитарно-гигиенические требования.

Освоение содержания программы оценивается по результатам выполнения требований и стандартов, установленных для каждой возрастной группы. Перед началом проведения занятий с детьми преподаватель знакомится с состоянием здоровья каждого ребенка, узнает его принадлежность к медицинской группе (основной, подготовительной или специальной). С детьми, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, при оценке уровня их плавательной подготовленности необходимо учитывать рекомендованные противопоказания к выполнению отдельных видов упражнений.

Выполнение данной программы должно обеспечиваться совместными действиями специалистов по плаванию, администрации, воспитателей, медицинских работников детского

сада и родителей.

### **Цели, задачи и принципы по реализации Программы**

Цель и задачи деятельности ДООУ по реализации программы по плаванию определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, социума, в котором находится дошкольное образовательное учреждение.

**Цель программы:** Основной целью программы является обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно - двигательного аппарата, сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем). Создание благоприятных условий для обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

#### **Воспитательные:**

>воспитывать морально-волевые качества (целеустремленность, настойчивость, смелость, уверенность в себе, дисциплинированность, ловкость, умение ориентироваться в пространстве и в воде, чувство собственного достоинства);

>воспитывать интерес и потребность к занятиям физической культуры, плаванию;

>воспитывать разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое);

>воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию; потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков;

>воспитывать самостоятельность и организованность.

#### **Оздоровительные:**

>охрана жизни и оздоровление детей, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;

>повышение сопротивляемости и защитных свойств организма, способствовать работоспособности и закаливанию;

>всестороннее совершенствование физических качеств;

>приобщение к здоровому образу жизни.

#### **Образовательные:**

>сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;

>формировать двигательные умения и навыки;

>формировать знания о способах плавания;

>освоить технические элементы плавания;

>познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне);

#### **Развивающие:**

>развивать двигательную активность детей;

>способствовать развитию навыков личной гигиены; овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, способах укрепления собственного здоровья;

>способствовать развитию костно-мышечного корсета;

>развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;

>формировать представление о водных видах спорта.

### **Принципы обучения плаванию**

Методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

>**Систематичность.** Занятия плаванием должны проводиться регулярно, в определенной системе, что даёт больший эффект, чем эпизодические.

>**Доступность.** Обучение детей с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности, упражнения и задания в воде доступны детям дошкольного возраста.

>**Сознательность и активность.** Формирование устойчивого интереса детей, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии, активное участие в занятиях плаванием;

>**Актуальность.** Разнообразие занятий, повышение активности детей за счет включения в образовательный процесс игровых элементов, что будет делать процесс обучения интересным.

>**Наглядность.** Объяснение, сопровождающееся показом упражнений, а также использование наглядных пособий, ориентиров, схем, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;

>**Последовательность и постепенность.** Определенная методическая последовательность в освоении навыка плавания - от легкого к трудному, от простого к сложному, применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

>**Индивидуализация.** Учет индивидуальных особенностей и возможностей детей в процессе обучения, обеспечение здорового образа жизни в ДОУ каждому ребенку с учетом состояния его здоровья, развития, интересов. Дифференцирование знаний, физических нагрузок, а также приемов педагогического воздействия.

### **Формы обучения**

> Для занятий в бассейне, детей разделяют на две подгруппы, численностью по 8-12 человек (количество детей в подгруппе зависит от «зеркала» воды, т. е от размера самой ванны бассейна). Комплектуя их, уделяется внимание: на физическую подготовку детей и успешность освоения ими плавательных движений.

### **Возрастная характеристика детей 5-6 летнего возраста**

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно - длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё незавершенно (скелет, суставно - связочный аппарат, мускулатура).

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц - разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно - сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и

морально - волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу). Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек - мягкие, плавные).

### ***Возрастная характеристика детей 6-7летнего возраста***

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. Но так как скелет ребенка становится более крепким, он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений. Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»). Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

### **Основные направления работы на занятиях в бассейне ДОУ.**

В программе определены возможности развития дыхательной функции (через водную среду), как одной из основной при постановке речевого дыхания у дошкольников (диафрагмального, продолжительного, сильного, постепенного), согласованность дыхания и движения при плавании.

> представлены методы коррекционной работы в повышении уровня здоровья детей

с общим недоразвитием речи в условиях бассейна детского сада;

> обоснованы комплекс средств, форм занятий, приемы коррекции и оздоровления, реализации индивидуально - дифференцированного подхода;

> определено влияние серии коррекционно-развивающих и оздоровительных методов, направленных на повышение уровня здоровья детей с общим недоразвитием речи в условиях детского сада, и семей воспитанников.

В бассейне детского сада успешно решаются задачи **коррекционного характера** совместная работа психолога, логопеда, музыкального руководителя, педагога и инструктора по плаванию, делают занятия в бассейне эмоциональными и интересными. Используется в процессе занятий плаванием комплекс упражнений включающих: модифицированные коррекционные упражнения на развитие памяти, внимания, воображения, упражнения на дыхание и координацию, праздники, и театрализованные представления - всё это позитивно влияет на психическую и эмоциональную сферу детей, обеспечивая высокий уровень усвоения программы, и решает главную задачу - оздоровление детей в детском саду через обучение плаванию. Особенности обучения плаванию детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Занятия плаванием в ДОО направлены на охрану и укрепление здоровья ребенка, его гармоничное психофизическое развитие, совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма, приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

У детей с неправильной осанкой страдает рессорная функция позвоночника: он мягкий, эластичный, естественная кривизна не закреплена. Поэтому, когда ребенок лежит, позвоночник выпрямляется, появляются ненормальные изгибы, которые потом могут вызвать деформацию. Связочно-мышечный аппарат развит слабо, и не полностью завершено окостенение, поэтому стопа легко подвергается деформации, в следствии которой развивается плоскостопие. В связи с этим применяются больше упражнений способствующие расслаблению нервной системы.

Во время плавания вода действует на тело ребенка, облегчая его вес. Давление на опорный аппарат скелета, особенно на позвоночник снижается. Мягкие движения ногами обеспечивают разностороннюю нагрузку на нижние конечности, создавая таким образом условия для формирования и укрепления твердой опоры для ног. Зеркало в бассейне регулируется относительно диагнозам детей (от 20 см до 80см ).

При плавании большая динамическая работа ногами в безопорном положении оказывает укрепляющее воздействие на стопу и предупреждает плоскостопие. Кроме того, плавание развивает координацию, ритмичность движений. При работе с досками или надувными предметами применяется способ активного действия стоп.

Важным является и температурное воздействие водной среды. Теплая вода оказывает болеутоляющий эффект, снимает утомление мышц, заставляет ребенка почувствовать себя комфортно, а постепенное понижение температуры служит закаливающим фактором.

Дети с нарушениями осанки часто болеют. Поэтому плавание с его специфическим влиянием на организм человека позволяет решать разнообразные оздоровительные задачи в условиях детского сада.

Для детей имеющих проблемы с опорно-двигательным аппаратом, в том числе и с диагнозом детский церебральный паралич занятия проводятся в более теплой (на 2 градуса выше от +33 градусов до +29) воде: в противном случае у них может возникнуть озноб, ухудшится координация движений и ориентирование.

Занятия включают в себя упражнения на суше, дыхательные упражнения преодоление водобоязни, координацию движений, плавание с нестандартным инвентарем. Предпочтительны

симметричные плавательные движения на различные группы мышц.

Очень эффективна работа с детьми данной категории основанная на методике одновременного обучения, которая предусматривает упражнения, помогающие ребенку быстро освоиться в водной среде, позволяет сократить время формирования двигательного навыка. Использование разнообразных движений руками и ногами, всевозможное их комбинирование не только обогащает двигательный опыт ребенка, но и совершенствует его опорно-двигат

### **Правила, для посещающих детей бассейна в ДОУ**

Кто может посещать занятия в бассейне:

Для допуска к занятиям плаванием требуется:

- > письменное разрешение родителей;
- > допуск врача-педиатра;
- > анализы на энтеробиоз.

Противопоказаниями для посещения могут стать:

- > наличие у ребенка открытых ран или кожных заболеваний;
- > заболевания глаз и лор-органов;
- > инфекционные заболевания;
- > туберкулез легких в активной форме;
- > ревматические поражения сердца в стадии обострения;
- > язвенная болезнь желудка или 12-перстной кишки.

Что нужно для посещения бассейна в ДОУ:

- > длинный халат с капюшоном;
- > резиновые тапочки;
- > очки для плавания.

Халатики, тапочки и очки дети приносят с собой в день занятий. После занятия вещи уносятся домой. Остальные принадлежности для посещения бассейна выдаются в дошкольном учреждении.

Основные правила посещения бассейна в детском саду:

- > перед заходом воду принимается душ с мылом;
- > родители следят за гигиеной детей, длиной ногтей на руках и ногах;
- > ребенок не идет на занятие, если плохо себя чувствует;
- > перерыв между занятиями в бассейне составляет 20 мин, между подгруппами 10 мин. для проведения кварцевания и уборки помещения;
- > перерыв между бассейном и прогулкой на улице (уходом домой), как минимум 50 минут.

### **Взаимодействие с семьями дошкольников**

В соответствии с ФГОС дошкольного образования социальная среда дошкольного образовательного учреждения должна создавать условия для участия родителей в образовательной деятельности, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи. Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим фактором развития ребенка и пронизывает все направления образовательной деятельности.