

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 54»

Принято:
На Педагогическом совете
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Утверждено:
Заведующая МБДОУ № 54
Т.Б.Ушакова
Приказ № 152-од от 31.08.2023 г

Рабочая программа
по физическому развитию
детей с нарушением зрения
на 2023-2024 учебный год
раздел Плавание

Инструктор по физической
культуре:
Васильева Р. Ю.

г. Глазов, 2023г

Содержание

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка.....2.
2. Цели и задачи реализации программы..... 4-6
3. Принципы и подходы к формированию Программы.....7-9
4. ЗНАЧИМЫЕ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ХАРАКТЕРИСТИК.....10
5. Возрастные и индивидуальные особенности
физического развития детей 3 – 7 лет детей с ТНР.....11-16
6. Планируемые результаты освоения Программы18-20

II. Содержательный раздел.....

1. Температурный режим..... 21
3. Перспективный план взаимодействия с родителями..... 22

III. Организационный раздел

1. План спортивных мероприятий..... 23
2. Распределение количества НОД по плаванию в разных возрастных группах на учебный г
3. Развивающая предметно – пространственная среда 26
3. Протокол обследования навыков плавания..... 24
4. Информационно – методическое обеспечение программы.....27
5. Литература.....31

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа инструктора по физической культуре (плавание) разработана в соответствии с ФЗ от 29.12.112 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе образовательной программы ДОУ, примерной общеобразовательной программой «От рождения до школы» Данная программа разработана на четыре года (с3-7 лет) в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст. 43, 72.
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.).
- Федеральной образовательной программой дошкольного образования утвержденной приказом Минпросвещения России от 25.11.2022 г.№1028
- Закон РФ «Об образовании».
- Типовое положение о ДОУ.
- СанПиН 2.4.1.3049-13
- Устав МБДОУ № 54 г.Глазов
- ФГОС ДО.

Подавляющее число (от 85% и более) воспитанников с нарушением зрения дошкольных образовательных организаций (кроме ДОО для слепых и слабовидящих) – дети, которые по степени и характеру зрительных нарушений не могут быть отнесены к слабовидящим. В законодательных актах эта группа дошкольников обозначается как дети с амблиопией и косоглазием. По клиническим формам нарушения зрения эта группа дошкольников значительно шире, а дети с диагнозом амблиопия и косоглазие входят в нее. Все вышесказанное и понимание общих особых образовательных потребностей дошкольников этой группы, определяемой как дети с функциональными расстройствами зрения (далее – дети с ФРЗ) [Фомичева Л.В., 2007], ориентирует на разработку Адаптированной ООП для дошкольников всей группы, а не только для детей с амблиопией и косоглазием. Содержание рабочей программы отражает реальные возрастные и индивидуальные особенности развития воспитанников.

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

Развивающая предметно – пространственная среда плавательного бассейна обеспечивает полноценное физическое развитие детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и другим людям.

Цели и задачи реализации программы

1. Цели и задачи

Цель: охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода формирования навыков безопасного поведения, развитие зрения и зрительных функций.

Задачи:

- охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение их физической и психологической безопасности, эмоционального благополучия;
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ (гигиенических навыков, приемов закаливания и др.);
- развитие основных физических качеств ребенка (скорости, гибкости, силы, выносливости, ловкости) и умение рационально их использовать в повседневной жизни;
- развитие инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;
- воспитание воли, смелости, настойчивости и дисциплинированности;
- формирование предпосылок учебной деятельности;

Забота о психическом и физическом здоровье детей

Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей, в том числе эмоционального благополучия

- Организовывать разнообразную двигательную активность детей в разных формах (утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, подвижные игры и др.).
- Соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила.
- Продолжать работу по осуществлению мероприятий, способствующих сохранению здоровья детей, закаливанию, повышению защитных сил организма.
- Формировать правильную осанку.

Формирование начальных представлений детей о здоровом образе жизни и правилах безопасного поведения

- Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, формировать потребность в бережном отношении к своему здоровью, желание вести здоровый образ жизни.
- Совершенствовать представления детей об особенностях строения и функционирования организма человека.
- Продолжить развивать умение элементарно описывать свое самочувствие, умение обратиться к взрослому в случае недомогания или травмы.

Приобщение к физической культуре

- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь точности и выразительности их выполнения в воде.
- Развивать физические качества в процессе игр и занятий физической культурой.
- Закреплять умения соблюдать заданный темп в процессе ходьбы и бега в воде.
- Развивать координацию движений во время выполнения различных упражнений (ходьба и бег по шнуру, по узкой рейке, кружение с закрытыми глазами) в воде.
- Совершенствовать разные виды бега: в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях.
- Научить движениям руками в плавании на груди и спине.
- Развивать и совершенствовать координационных возможностей в воде: сочетаниям движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду, погружаться в воду,

открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой, лежать на воде на груди и спине, скольжению в воде на груди и спине, передвигаться в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.

- Использовать игры для ознакомления со свойствами воды направленные на развитие зрительно-моторной координации в воде: «Охотники и утки», «Насос», «Удочка», игры с выдохом в воду. «Резвый мячик (на мелком месте)», «Качели (глубина воды по пояс)», игры с открыванием глаз в воде. «Водолазы», игры со скольжением и плаванием. «Я плыву», «Поезд в туннель! (II вариант)», «Пятнашка с поплавком», имитационные упражнения. «Разговор по телефону», «Коробочка», «Поплавок», «Медуза».
- Обучать детей строевым упражнениям: построение в колонну, по одному, в шеренгу; перестроение из одного круга в несколько, в колонну.
- Формировать у детей умение правильно оценивать свои силы и возможности при реализации двигательных задач; соотносить результат движения с величиной приложенных усилий в воде.
- Закреплять у детей приобретенные ранее умения и навыки наблюдать, сравнивать и анализировать движения.
- Учить детей ставить задачу и находить наиболее рациональные способы ее решения, соотносить последовательность, направление, характер действий с образцом педагога.
- Совершенствовать навыки самостоятельного регулирования двигательной активности, чередуя подвижные игры с менее интенсивными и с отдыхом.
- Развивать у детей ориентировку в пространстве в процессе выполнения вариативных двигательных заданий в воде.

Принципы и подходы к формированию Программы

Основными принципами формирования программы являются:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости;
- принцип критерия полноты, необходимости и достаточности;
- принцип единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса;
- принцип развития ребенка с учетом возрастных закономерностей его психического развития на каждом возрастном этапе;
- принцип реализации качественного, возрастного, культурно-исторического, личностного подходов.

Программа опирается на общие педагогические принципы:

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

- принцип сознательности и активности - предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- принцип наглядности - предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование (создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению);
- принцип доступности - предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип последовательности – планирование и проведение занятий по плаванию во всех возрастных группах осуществляется в четкой последовательности, преемственности и взаимосвязи;
- принцип повторения – в результате многократных повторений упражнений образуются плавательные навыки;
- принцип индивидуального подхода - обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований - предполагает определенную методическую 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.

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, видеосюжетов, 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.

Содержание программы направлено на оздоровление и укрепление детского организма в целом, на получение положительно эмоционального заряда. Программа содержит поэтапное усвоение детьми двигательных умений и навыков.

Программный материал включает в себя следующие разделы:

теоретические сведения; практические навыки.

Теоретические сведения:

- 1) правила поведения и безопасности в бассейне и на воде;
- 2) знания о свойствах воды;
- 3) правила личной гигиены;
- 4) значение занятий плаванием для детского организма;
- 5) знание способов плавания;
- 6) элементарные знания о своем организме. Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале занятия или в форме объяснений во время отдыха.

Практические навыки:

- 1) общеразвивающие и специальные упражнения;

- 2) упражнения для освоения с водой;
- 3) упражнения для изучения техники способов плавания;
- 4) игры на воде.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообуславливают друг друга, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

В процессе занятий используются различные формы организации детей:

Организованная образовательная деятельность:

- | игровые,
- | сюжетные,
- | тематические,
- | комплексные (с элементами развития речи, математики),
- | контрольно-диагностические,
- | учебно-тренирующего характера;
- | игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; упражнения аквааэробики под музыку.

Образовательная деятельность при проведении режимных моментов:

- | физическое развитие: комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна,)
- | утренняя гимнастика,
- | упражнения и подвижные игры во второй половине дня.

Самостоятельная деятельность детей:

- | самостоятельно организованные игры на воде,
- | спортивные игры (волейбол, баскетбол в воде),
- | свободное плавание,
- | дыхательные упражнения

ЗНАЧИМЫЕ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ И РЕАЛИЗАЦИИ

ПРОГРАММЫ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Данная Программа:

- сформОбучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы: - Е.К.Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду» .Это 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

- Т.И.Осокиной «Как научить детей детей плавать» Представлена поэтапного формирования навыков плавания на основе использования физических упражнений и игр. В ДОУ проводятся целенаправленная работа по обучению детей плаванию, которая включает:

- Непосредственная образовательная деятельность

- развлечения, праздники на воде на основе требований ФГОС, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объем;

- определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования;

- обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей;

- сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

Программа направлена на:

- } создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;

- } на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей. В программе учитываются:

- } индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья.

- } возможности освоения ребенком Программы на разных этапах ее реализации.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ (ФРЗ)

У детей этой группы выражено становление зрительной системы как доминантной в сенсорной организации ребенка, что характерно для нормально видящих: познание и ориентировка в окружающей действительности на основе зрительного восприятия в соответствии с возрастными возможностями. Причины появления зрительных расстройств в раннем и дошкольном возрасте носят комплексный характер: имеет значительность

наследственность, характер роста и развития ребенка, состояние его здоровья, гигиенические условия для зрения, аккомодационная нагрузка.

Зрительные возможности детей этой группы не определяются слабовидением, т. к. у ребенка имеется «благополучный глаз» с остротой зрения в условиях оптической коррекции от 0,5 и выше, вплоть до 1,0. Кроме этого, у подавляющего числа детей с ФРЗ сохранна на каждый глаз другая базовая функция – поле зрения. Сохранность двух базовых зрительных функций позволяет детям этой группы достаточно успешно, в сравнении со слабовидящими, осваивать зрительные умения и навыки. Основными клиническими формами зрительных расстройств являются нарушения рефракции: гиперметропия, миопия, астигматизм, миопический астигматизм, анизометропия, которые поддаются оптической коррекции; разные виды косоглазия: монолатеральное, билатеральное, постоянное содружественное сходящееся, непостоянное сходящееся, расходящееся, альтернирующее; нарушение бинокулярного зрения (монокулярное, монокулярное альтернирующее, одновременное зрение); амблиопии разных видов: рефракционная, анизометропическая, истерическая, дисбинокулярная с косоглазием разных степеней и другие варианты функционального несовершенства зрительной системы. У дошкольников этой группы выявляются разные степени аметропий: слабая (до 3,0) и средняя (от 3,0 до 6,0). Дети могут иметь разные степени амблиопии:

- слабая степень – острота зрения не ниже 0,4;
- средняя степень – острота зрения 0,3-0,2;
- высокая (тяжелая) степень – острота зрения 0,1-0,05;
- очень высокая (тяжелая) степень – острота зрения от 0,04 и ниже.

Для этой группы детей с нарушением зрения характерна положительная динамика в улучшении функционального механизма зрительного восприятия – осязаемое и наблюдаемое развитие базовых зрительных функций при моно- или бинокулярном зрении вследствие лечебно-восстановительного процесса, возрастного созревания зрительной системы и развития сохраненных и нарушенных функций зрения, стабилизации их показателей в условиях системного и целенаправленного развития триединства механизмов зрительного восприятия. Основное условие достижения такого эффекта – единство лечебно-восстановительной работы (осуществляется в условиях ДОО), коррекционно-развивающей работы тифлопедагога и образовательной деятельности специалистов с решением задач активизации зрения, зрительных функций ребенка, повышения его зрительных умений и навыков, развития зрительного восприятия.

Дети этой группы могут находиться на разных этапах лечения амблиопии и косоглазия: на этапе плеоптического лечения – повышение остроты зрения амблиопичного глаза, развитие моторного компонента зрения, достижение ортофории; на этапе ортоптического лечения – развитие фузии, восстановление бинокулярных механизмов; на этапе развития стереоскопического зрения, его механизмов.

Особенностью этой группы выступает и то, что значительная часть детей получает окклюзионное лечение (в большинстве случаев – «выключение» из акта видения благополучного глаза), в условиях которого окружающее воспринимается ребенком амблиопичным глазом (амблиопия – стойкое снижение остроты зрения), вследствие чего ребенок может испытывать определенные, в том числе значительные, трудности в использовании сниженного зрения в построении зрительных образов, в зрительном контроле движений, действий.

У детей с функциональными расстройствами зрения на фоне разных клинических форм (косоглазие, аметропии, амблиопии), разного характера нарушения (монокулярное, одновременное, бинокулярное) имеют место быть особенности развития и протекания зрительного восприятия, определенные трудности пространственного видения, зрительно-моторной координации. Однако, его уровень (темп развития, качество свойств и прежде всего скорость и осмысленность) всегда выше, чем у слабовидящих дошкольников, что связано с относительно высокими (от 0,5 до 1,0) показателями остроты зрения «рабочего»

глаза при амблиопии или лучше видящего глаза при аметропии (в условиях оптической коррекции), что позволяет ребенку достаточно успешно накапливать зрительный опыт с формированием достаточно точных зрительных образов окружающего в раннем и дошкольном детстве, опираться и использовать его в условиях окклюзии хорошо видящего глаза.

Характерным для этой группы детей выступает и то, что часто зрительные расстройства подобного вида возникают и проявляются на фоне общего раннего (во внутриутробный и/или пренатальный периоды) поражения детского организма, проявляющегося полисистемной хронической патологией: функциональное снижение зрения, функциональные нарушения костно-мышечной системы и соединительной ткани, заболевания ЦНС, речевые нарушения.

Дошкольникам с ФРЗ в целом по общему уровню развития свойственны возрастные характеристики, однако, выявляются и особенности психофизического развития, обусловленные прямым или косвенным негативным влиянием нарушенных зрительных функций. Общей типологической особенностью развития детей с нарушением зрения вне зависимости от степени и характера зрительного дефекта выступает то, что связь с окружающим миром, его познание, личностные проявления, самопознание, освоение и участие в любом виде деятельности и др. происходят на суженной сенсорной основе. Дошкольники с ФРЗ наряду с общими типологическими особенностями развития имеют индивидуальные достижения в общем развитии и в развитии отдельных личностных сфер.

Психолого-педагогической характеристикой дошкольников с ФРЗ выступает степень соответствия общего темпа развития ребенка с ФРЗ с темпом развития нормально видящих сверстников. Детям этой группы свойственно в большей или меньшей степени выраженности некоторое отставание в развитии от нормально видящих сверстников, что может проявиться в несовпадении периодов освоения этими группами дошкольников:

- умений и навыков зрительной сенсорно-перцептивной деятельности – отставание в развитии зрительного восприятия, его различных сторон;
- в двигательной сфере – отставание в освоении двигательных умений и навыков, их объема и качества;
- в познавательной сфере – недостаточный темп и объем формирования зрительных представлений как образов памяти об окружающем, отставание в освоении способов познавательной деятельности с точки зрения их интериоризации;
- освоение разных видов игр дошкольниками с ФРЗ происходит замедленными темпами, что связано с обедненным запасом представлений об окружающем, определенными трудностями взаимодействия с предметно-объектным миром, снижением общей и двигательной активностей, трудностями развития зрительно-моторной координации и др.

Для детей характерен ряд особенностей личностного развития.

Возможность появления и развития вторичных отклонений (нарушений) в структурных компонентах (интегративных психических и психологических образованиях) личности. Выявляются три группы образований по степени риска возникновения в них вторичных нарушений в дошкольном возрасте у детей с нарушением зрения.

Личностные образования с высокой степенью риска появления и развития вторичных отклонений даже в условиях достаточно сильной, т. е. адекватной потребностям и возможностям ребенка с нарушением зрения социальной среды: психомоторные, сенсорно-перцептивные, мнемические (представления как образы памяти), коммуникативные. Нарушение зрения обуславливает возможность развития у дошкольников вторичных нарушений типа:

- бедность чувственного опыта;

– недостаточный запас и несовершенные зрительные образы-памяти (образы предметов и явлений окружающего мира, экспрессивные образы эмоций, образы сенсорных эталонов, движений и действий);

– недостаточность осмысленности чувственного отражения;

– отставание в моторных умениях, недостаточная развитость физических качеств, координации, зрительно-моторной координации, недостаточное развитие психической структуры «схема тела»;

– недостаточный запас, неточность предметно-практических умений;

– недостаточный уровень владения неречевыми средствами общения.

Личностные образования с риском возможного развития вторичных нарушений, что обусловлено бедностью чувственного опыта вследствие зрительной депривации и слабости социальной среды, игнорирующей потребности (настоящие и будущие) ребенка, обусловленные нарушением зрения: мотивационные, аффективные, темпераментные, регуляторные, интеллектуальные, рефлексивные. Неадекватная позиция взрослых к личностным потребностям ребенка с нарушением зрения может привести к появлению таких вторичных нарушений, как:

- определенная пассивность к новому, нерешительность, недостаточность познавательных интересов и активности, любознательности, мимики, жестов, пантомимики;

- трудность развития зрительно-моторных образований, неточность движений;

- недостаточность опыта саморегуляции движений, действий;

- недостаточное развитие наглядно-образных форм мышления;

- определенные трудности развития образа «Я».

Особенностями физического развития детей с ФРЗ выступают: недостаточный уровень физического развития (в узком значении) – несоответствие антропометрических показателей (рост, масса тела, окружность грудной клетки) средневозрастным, ослабленное здоровье и недостаточная функциональная деятельность дыхательной, опорно-двигательной систем организма, нарушение осанки, недостаточное развитие мышечной системы (вальгусная установка стоп, уплощение свода стоп, плоскостопие), низкий уровень физических качеств: ловкости, координации, особенно динамической, быстроты реакции, выносливости и др.; обедненный двигательный опыт, недостаточный запас двигательных умений и навыков, трудности освоения пространственно-временных характеристик движений, трудности и длительность формирования двигательных навыков (особенно двигательного динамического стереотипа), неточность, недостаточная дифференцированность чувственных образов движений, трудности освоения подвижных игр; трудности формирования навыков правильной ходьбы (с учетом монокулярного характера зрения); низкая двигательная активность, недостаточность умений и навыков пространственной ориентировки в условиях отражения действительности амблиопичным глазом с низкой остротой зрения; особенности и трудности регуляции движений.

Возрастные особенности детей 3-7 лет

Ребенок характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так, как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все еще эластичен и подвижен деформации.

Это может стать причиной травм, не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13-15кг к 7 годам. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза: с 15-17кг.(в3-4 года) до 32-34 кг.

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту- в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге-еще больше. По данным специалистов, легочная ткань имеет большое количество

лимфатических сосудов, и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6-7 лет характерны болезни, связаны с воспалительными процессами в легких.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а так же от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. 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.

На седьмом году жизни у детей улучшаются координационные возможности в воде, они стараются погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой, выполнять выдох в воду.

В период освоения детей в воде, начинается этап, связанный с приобретением детьми умений и навыков, которые помогут им чувствовать себя в воде достаточно надежно, легко и свободно передвигаться в ней, совершать различные, целенаправленные движения. В то же время дети знакомятся с некоторыми свойствами воды - сопротивлением, поддерживающей силой и др.

Задачи обучения.	• Учить, не бояться воды, безбоязненно играть и плескаться. • Учить, не бояться, входить в воду и выходить из нее самостоятельно. • Знакомить с некоторыми свойствами воды. • Обучать различным передвижениям в воде, погружению. • Учить простейшим приемам выдоха в воду, обучать выдоху на границе воды и воздуха. • Учить различным прыжкам в воде. • Делать попытки лежать на воде. • Учить простейшим плавательным движениям ног.
К концу года дети могут.	• Погружать лицо и голову в воду • Ходить вперед и назад (вперед спиной) в воде глубиной до бедер или до груди с помощью рук. • Бегать вперед и назад (игра «Догони меня», «Бегом за мячом»). • Выполнять упражнение «Крокодилчик» • Выполнять вдох над водой и выдох в воду. • Прыгать по бассейну с продвижением вперед. • Выпрыгивать вверх из приседания в воде глубиной до бедер или до груди. • Пытаться лежать на воде вытянувшись в положении на груди и на спине. • Пытаться подныривать под гимнастическую палку. • Доставать предметы со дна. • Выполнять упражнения в паре «На буксире».

Гигиенические навыки: пытаться самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: соблюдать основные правила поведения.

Уровень подготовки в старшей группе

К старшей группе дети хорошо передвигаются в воде. Продолжается закрепление основных навыков плавания.

Задачи обучения.	• Продолжать знакомить со свойствами воды. • Продолжать обучать лежанию на груди и на спине. • Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. • Научить выдоху в воду. • Учить более уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди. • Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди.
К концу года дети	• Погружать лицо и голову в воду, открывать глаза в воде.

могут.	• Нырять в обруч, проплывать тоннель, подныривать под гимнастическую палку. • Доставать предметы со дна, выполнять игровое упражнение «Ловец». • Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой. • Выполнять серии выдохов в воду, упражнение на задержку дыхания «Кто дольше». • Скользить на груди с работой ног. • Пытаться скользить на спине, лежать с плавательной доской. • Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди. • Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине. • Выполнять упражнение «Поплавок».
---------------	---

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения, соблюдать их; реагировать на замечания преподавателя, выполнять его требования.

Уровень подготовки в подготовительной к школе группе

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. Но это не означает, что дети полностью овладевают технически правильными способами плавания. Большинство из них осваивает плавание кролем на груди и на спине в общих чертах. Их движения еще недостаточно слитны и точны, наблюдается нарушение ритма. Конечной целью не является обучение спортивному плаванию. Дети должны освоиться с водой, преодолеть водобоязнь, получить азы техники плавания. Главное необходимо научить маленьких пловцов пользоваться приобретенными навыками в различных сочетаниях и в самых разнообразных упражнениях, заложив прочную основу для дальнейших занятий, выработать привычку к навыкам здорового образа жизни. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Задачи обучения.	• Продолжать знакомить со свойствами воды. • Разучивать технику способов плавания кроль на груди и кроль на спине. • Продолжать обучать лежанию, скольжению на груди и на спине. • Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза, передвигаться и ориентироваться под водой. • Продолжать обучать выдоху в воду. • Учить уверенно, держаться на воде, скользить по ней на груди более продолжительное время. • Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине. • Учить попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине. • Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
К концу года дети могут.	• Погружаться в воду, открывать глаза в воде. • Поднимать со дна предметы с открыванием глаз под водой.

	• Нырять в обруч, проплывать тоннель, мост. • Выполнять вдох над водой и выдох в воду с неподвижной опорой. • Выполнять серии выдохов в воду, ритмичный вдох - выдох в сочетании с движениями ног, дышать в положении лежа на груди с поворотом головы в сторону с неподвижной опорой • Выполнять прыжок ногами вперед, головой вперед. • Скользить на груди и на спине с работой ног, с работой рук. • Скользить на спине, лежать с плавательной доской. • Продвигаться с плавательной доской с работой ног на груди и на спине. • Выполнять упражнения «Звездочка» на груди, на спине. • Плавать на груди с работой рук, с работой ног.
--	---

Гигиенические навыки: самостоятельно раздеваться, одеваться и вытираться; принимать душ, знать личные вещи.

Правила поведения: знать основные правила поведения и сознательно их выполнять.

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.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения программного материала по плаванию дошкольники: *знают:*

- правила поведения в бассейне;
- краткий обзор развития плавания;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние плавания на организм;
- правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;
- о назначении оборудования и инвентаря;

умеют:

- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильно выполнять технику плавания способом кроль на груди;
- участвовать в спортивных состязаниях и праздниках;
- самостоятельно проводить подвижную игру.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Возрастная группа	Температура воды (0С)	Температура воздуха (0С)	Глубина (м)
Вторая младшая	+ 30... +320С	+26... +28 0С	0,4-0,5
Средняя	+ 28... +290С	+24... +28 0С	0,7-0,8
Старшая	+ 27... +280С	+24... +28 0С	0,8
Подготовительная к школе группа	+ 27... +280С	+24... +28 0С	0,8

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С РОДИТЕЛЯМИ

месяц	2 мл., средняя группа	Форма проведения
сентябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Папка-передвижка
октябрь	«На занятие в бассейн!»	Открытое занятие
ноябрь	«Организация начального обучения плаванию малышей»	Инд. консультация
декабрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
январь	«Физическое воспитание в семье»	Инд. консультация
февраль	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультация
март	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
апрель	«За здоровьем - босиком!»	Папка-передвижка
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее род. собрание

месяц	старшая группа	Форма проведения
сентябрь	«Учите детей плавать»	Открытое занятие
октябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Папка-передвижка

ноябрь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
декабрь	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультация
январь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Папка-передвижка
февраль	«Физическое воспитание в семье»	Папка-передвижка
март	«За здоровьем - босиком!»	Инд. консультация
апрель	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее род. собрание

месяц	подготовительная к школе группа	Форма проведения
сентябрь	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Папка-передвижка
октябрь	«Плавание, как средство повышения двигательной активности детей»	гр. род. собрание
ноябрь	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Инд. консультация
декабрь	«Плавание – средство воспитания дошкольников»	Открытое занятие
январь	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
февраль	«За здоровьем - босиком!»	Папка-передвижка
март	«Физическое воспитание в семье»	Открытое занятие
апрель	«В здоровом теле-здоровый дух»	Папка-передвижка
май	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее род. собрание

Продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей должна составлять: в раннем возрасте – 10мин., в младшем -15 мин., в средней группе - 20 - 25 мин., в старшей группе - 25 - 30 мин., в подготовительной группе - 25 – 30мин.

Прогулку детей после плавания в бассейне организуют не менее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей

План спортивных развлечений и праздников.

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Вторая младшая	1 раз в месяц	-	15-20 мин	-
Средняя	1 раз в месяц	2 раза в год	20 мин	45 мин

Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	30 - 35 мин	до 1 часа
Подготовительная	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	до 1 часа

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАЗВЛЕЧЕНИЙ И ПРАЗДНИКОВ

Месяц	Название
октябрь	День Нептуна
ноябрь	В гостях у черепахи Тортилы
декабрь	В поисках новогодней ёлочки
январь	Праздник Нептуна
февраль	Ратный праздник
март	Происшествие на болоте
апрель	Состязание индейских племён. Лови волну!

Распределение количества НОД по плаванию в разных возрастных группах на учебный год

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Вторая младшая	1	33	20мин	1ч20мин	34 ч
Средняя	1	33	25мин	1ч40мин	43ч
Старшая	1	33	30мин	2ч	52ч
Подготовительная	1	33	35мин	2ч 20мин	60ч

Протокол обследования навыков плавания.

Вторая младшая группа

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Свободное передвижение в воде: шагом, бегом, на руках, тд.	Не бояться брызг (поливание на себя)	Опускание лица в воду	Сбор игрушек за 30 сек. (по 2 чел. под музыку)
---	---------------------------	-------------------------------------	--	---	--------------------------	---

Средняя группа

№	Фамилия имя	Количество посещённых	Свободное передвижение	Погружение в воду с	Выдох в вод	Лежание на воде с помощью	Скольжение на груди с	Собирание игрушек	Поливание на себя
---	----------------	--------------------------	---------------------------	------------------------	----------------	---------------------------------	--------------------------	----------------------	----------------------

	ребёнка	нных занятий	жение с различным положением рук	головой, задержка дыхания	у	вспомогательных предметов	доской (поперёк)	ек за 30 сек.	
--	---------	--------------	----------------------------------	---------------------------	---	---------------------------	------------------	---------------	--

Старшая группа

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Погружение в воду с задержкой дыхания (5-10 с)	Выдох в воду	«звезда», «поплавок» в комбинации	Скольжение на груди без доски (2 - 4м)	Плавание на груди с работой ног с предметом	Скольжение на спине с доской
---	---------------------	-------------------------------	--	--------------	-----------------------------------	--	---	------------------------------

Подготовительная группа

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Передвижение с погружением, всплытие, поднырявание, преодоление препятствий	«звезда», «поплавок», в комбинации	Вдох – выдох до 10 раз, многократно	Скольжение на груди и спине без предмета (4м)	Погружение в воду с задержкой дыхания (8-15с)	Плавание на груди и спине с работой ног, руки стрелочкой	Свободное плавание в полной координации
---	---------------------	-------------------------------	---	------------------------------------	-------------------------------------	---	---	--	---

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения.

-Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.

-Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильное выполнение упражнения. Ребенок выполняет с помощью.

-Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнение.

3.2 Организация развивающей предметно-пространственной среды в бассейне

Бассейн расположен в основном здании учреждения на первом этаже. Внутренние помещения бассейна спроектированы в соответствии с принципом поточности: раздевалка - душ - зал с чашей бассейна. Имеется туалет.

Чаша бассейна: длина – 12м, ширина – 8м 10см, глубокое место – 1.5м. Площадь зеркала воды 54 м2

1. длинный шест-2,5 метра, две душевые туалет. Одна ножная ванна с проточной водой. В помещении бассейна есть чаша бассейна, скамейки, шкаф для инвентаря, полки, вентиляция для искусственного проветривания. . плавательные доски, 3. надувные игрушки (резиновые круги, мячи и др.),

4. обручи для упражнений на погружение в воду, и другое оборудование.

Применять вспомогательные средства нужно целенаправленно методически правильно, в противном случае их использование не ведет к положительным результатам.

Перечень оборудования для обеспечения доступности среды

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1.	Поручни на лестничных проемах в бассейн	4шт.
2.	Поручни в чаше бассейна	4 шт.

Перечень материально-технического оборудования (помещение бассейна)

№п/п	Наименование оборудования	Количество
Оборудование раздевального помещения		
1.	Скамейки	4шт.
2.	Шкаф для хранения индивидуальных принадлежностей детей	12 шт.
Оборудование бассейна		
6.	Спуском в чашу	шт.
Инвентарь		
8.	Нудлс	5шт.
9.	Доска для плавания	10 шт.
10.	Надувные круги	5 шт.
11.	Надувные игрушки	10 шт.
12.	Игровые комплексы	3 шт.
14.	Резиновые кольца	10шт.
15.	Нарукавники	20 шт.
16.	Обручи	3 шт.
17.	Разные мячи	10 шт

ИНФОРМАЦИОННО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Оборудование и инвентарь для зала «сухого» плавания:

1. Гимнастические скамейки разной высоты.
2. Складные маты.
3. «Дорожки здоровья» из разнообразных ковриков с шипами, реечками, «следами» и т.д.
4. Теннисные шарики, листочки, ватные шарики для обучения выдоху.
5. Гимнастические палка
6. Обруч.
7. Резиновые мячи разного размера.
8. Наглядные пособия, карточки-схемы.
9. Часы

Оборудование, постоянные ориентиры и инвентарь для бассейна:

1. Калабашки
2. Съёмная пластмассовая горка.

3. Мячи - ежики
4. Судейский свисток.
- 5 Корзины для мячей, игрушек.
- 6 Флажки
7. Плавательные доски разных размеров и форм.
8. Резиновые надувные круги.
9. Надувные манжеты или нарукавники.
10. Надувной матрас
11. Очки.
12. Гантели
13. Плавающие надувные и резиновые игрушки, отражающие принадлежность к жизни на воде (обитатели и т. д.)
14. Тонущие игрушки, предметы (шайбы, кольца).
15. Надувные, резиновые мячи разных размеров.
16. Наглядные пособия, карточки с подвижными играми

**Перечень оборудования для обеспечения доступности
среды**

для детей с ОВЗ

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1.	Поручни на лестничных проемах в бассейн	4шт.
2.	Поручни в чаше бассейна	4 шт.

Перечень материально-технического оборудования (помещение бассейна)

№п/п	Наименование оборудования	Количество
Оборудование раздевального помещения		
1.	Скамейки	2 шт.
2.	Шкаф для хранения индивидуальных принадлежностей детей	10 шт.
Оборудование бассейна		
6.	Чаша для бассейна со спуском	1 шт.
Инвентарь		
8.	Нудлс	5шт.
9.	Доска для плавания	10 шт.
10.	Надувные круги	5 шт.
11.	Надувные игрушки	10 шт.
12.	Игровые комплексы	3 шт.
14.	Резиновые кольца	10шт.
15.	Нарукавники	20 шт.
16.	Обручи	3 шт.

Литература

1. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - Спб.: «Детство пресс», 2003
2. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду/ В.И. Логинова, Т.И. Бабаева, Н.А. Ноткина и др.; Под ред. Т.И. Бабаевой. З.А. Михайловой, Л.М. Гурович. – СПб.: Детство-Пресс, 2010.
3. Булатова М.М., Сахновский К.П. Плавание для здоровья.- Киев: Здоровье, 1988.
4. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать: книга для учителя.- М.: Просвещение, 1988.
5. Осокина Т.И. Как научить детей плавать: пособие для воспитателей детского сада.- М.: Просвещение, 1985.
6. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.