

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №8 «Чебурашка» городского округа город Урюпинск
Волгоградской области

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МАДОУ «Детский сад №8 «Чебурашка»
Протокол № 2 от 15.01.2024г.



Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«Капитошка»
Возраст детей: 1,6-3 года
Срок реализации: 1 год

СОСТАВИЛ:
инструктор по физической культуре
мадоу «Детский сад №8 «Чебурашка»
Стецко Светлана Александровна

г. Урюпинск
2024г.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования»

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Капитошка» относится к физкультурно-оздоровительной направленности, поскольку программа ориентирована на поддержание здоровья и положительного эмоционального отношения детей к занятиям плаванием на всех этапах обучения. Дети учатся осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомятся с элементарными правилами безопасного поведения на воде.

Актуальность

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности (далее- Программа) разработана в силу особой актуальности проблемы - обеспечения профилактики заболеваний, коррекции недостатков физического развития. В настоящее время происходит увеличение количества детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии здоровья, отставанием в физическом развитии, снижением сопротивляемости организма вредным факторам среды. Проблема воспитания здорового ребенка, стоящая перед нами, была и остается наиболее актуальной, в связи с этим возникает необходимость поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности.

Педагогическая целесообразность

Плавание является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание - одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Организация обучения плаванию в детском саду осуществляется в комплексе со всеми разнообразными формами физкультурно-оздоровительной работы, так как только сочетание занятий в бассейне с рациональным режимом деятельности и отдыха детей может дать положительный результат в укреплении их здоровья и закаливания организма.

Отличительная особенность программы

Особенность Программы заключается в том, что она адаптирована под детей с ограниченными возможностями здоровья. Важной отличительной особенностью программы является использование современной эффективной технологии – акватерапия. Это естественная и доступная для каждого ребенка форма деятельности. Акватерапию применяют в коррекционной работе с детьми, имеющими различные неврологические отклонения, интеллектуальную недостаточность, поражения общей двигательной активности, речевые нарушения, нарушения органов слуха и зрения.

Познавательная мотивация в ходе игр с водой достаточно высока по причине использования нетрадиционных методов обучения, игрового материала и возможности непосредственно действовать с ним.

Игры с водой вызывают у дошкольников радостное настроение, поднимают жизненный тонус, дают ребятам много эмоционально ярких впечатлений, переживаний. Все знания, которые дети получают во время игры, усваиваются гораздо быстрее и проще, и способствуют положительной динамики в коррекционной работе.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 1,6 – 3 лет. Комплектование групп осуществляется по году обучения.

Зачисление воспитанников в группу для занятий по Программе осуществляется в заявительном порядке, в соответствии с договором об оказании дополнительных платных

образовательных услуг между родителями (законными представителями) и образовательной организацией в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» (Статья 54 «Договор об образовании», статья 75 «Дополнительное образование для детей и взрослых»).

Уровень программы, объем и сроки реализации

Уровень программы: базовый.

Срок реализации программы: 1 учебный год.

Объем программы: 34 часа

Форма обучения: очная.

Занятия проводятся по заявлению родителей в индивидуальном порядке или с подгруппой детей. (2-4 ребенка)

Программа носит общеразвивающий характер.

Режим занятий

Программа «Капитошка» реализуется в течение учебного года (октябрь – май). Занятия проводятся 1 раз в неделю.

День недели	Время	Длительность занятия
ПОНЕДЕЛЬНИК	16.00-16.15	15 мин.
СРЕДА	16.00-16.15	15 мин.

Особенности организации образовательного процесса

Цель программы - создание благоприятных условий для оздоровления, закаливая и обеспечения физического развития каждого ребенка в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников в процессе обучения плаванию.

Задачи:

1. Личностные:

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры.

2. Метапредметные:

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке.

3. Предметные:

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения в бассейне;
- обучить детей плавать облегченными (комбинированными) способами плавания.

Учебный план (1.6 - 3 года)

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. Ознакомительные занятия				
1.1	Правила личной гигиены	1	1	0	Наблюдение
1.2	Правила поведения в бассейне; Правила поведения на воде	1	1	0	Наблюдение

2	Раздел II. Подготовительные занятия				
2.1	Подготовительные упражнения на суше	2	1	1	Наблюдение
2.2	Упражнения для освоения в воде	2	1	1	Наблюдение
2.3	Упражнения на дыхание	2	1	1	Наблюдение
3	Раздел III. Обучение плаванию				
3.1	Вхождение в воду, преодоление водобоязни	3	1	2	Наблюдение
3.2	Передвижение в воде	2	0	2	Наблюдение
3.3	Учить дуть на воду. Учиться выдоху в воду	2	1	1	Наблюдение
3.4	Опускать лицо до уровня носа, глаз.	3	1	2	Наблюдение
3.5	Погружение	3	1	2	Наблюдение
3.6	Игры на развитие внимания, ловкости	2	0	2	Наблюдение
3.7	Лежание с надувным кругом. Плавание с надувным кругом.	3	1	2	Наблюдение
3.8	Подныривание в воду за игрушками с помощью преподавателя. Самостоятельное плавание без поддержки	3	1	2	Наблюдение
3.9	Свободное плавание	2	0	2	Наблюдение
4.1	Игры на воде	2	0	2	Наблюдение
4.2	Диагностические занятия	1	0	1	Наблюдение
	Итого:	34	11	23	

Содержание программы

Месяц	Название темы	Описание теоретического и практического материала	Форма контроля
Октябрь	Правила поведения в бассейне и на воде	Теория. Рассказать детям о свойствах воды. О правилах поведения в бассейне и на воде.	Наблюдение
	Подготовительные упражнения на суше. Дыхательные упражнения Упражнения для освоения в воде	Практика. Строевые упражнения, ходьба, бег. Воспитание чувства координации, ритма. Тренировка дыхания, задержка дыхания.	Наблюдение
Ноябрь	Вхождение в воду, преодоление водобоязни. Передвижение в воде.	Практика. Привыкание к воде, перемещение по дну шагом. Элементарные движения в воде. Привыкание к неподвижной опоре.	Наблюдение
Декабрь	Учить дуть на воду. Учиться выдоху в воду.	Теория. Показать, как дуть на воду, как на горячий чай. Практика. Дуть на воду, затем постепенно опускать подбородок и рот под воду.	Наблюдение
	Опускать лицо до уровня носа, глаз.	Теория. Показать, как правильно выполнять упражнение. Объяснить, что при погружении носа под воду необходимо задержать дыхание. Практика. Выполнять упражнение «Прятки» и «Крокодил».	Наблюдение
Январь	Погружение	Теория. Показать и объяснить, как правильно выполнять упражнение. Практика. Подвижные игры: «Оса»; «Пузырь»;	Наблюдение

		«Клад».	
	Игры на развитие внимания, ловкости.	Практика. Игры «Поймай рыбку»; «Собери шарики»; «Достань рыбу».	Наблюдение
Февраль	Лежание с надувным кругом	Теория. Показать правильное положение тела. Практика. Дыхательные упражнения: «Насос»; «У кого игрушка впереди». Поддерживать ребенка при выполнении упражнения.	Наблюдение
	Плавание с надувным кругом	Теория. Объяснить, как работать руками и ногами. Практика. Подвижная игра «Кто быстрее?»	Наблюдение
Март	Подныривание в воду за игрушками с помощью преподавателя	Теория. Объяснить и показать, как правильно выполнять упражнение. Практика. Игра «Достань рыбу»	Наблюдение
	Самостоятельное плавание без поддержки	Теория. Напомнить правила поведения на воде. Практика. Самостоятельное плавание в ограниченном пространстве. Подвижные игры: «Карусель»; «Усатый сом»; «Дождик».	Наблюдение
Апрель	Свободное плавание	Практика. Свободное передвижение по бассейну, в пределах видимости инструктора	Наблюдение
	Игры на воде	Практика. Подвижные игры для развития внимания, ловкости, выносливости.	Наблюдение
Май	Диагностические занятия	Практика. Проведение тестирования.	Наблюдение

Планируемые результаты

1,6 - 3 года	<p>К концу года дети должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ свободно (безбоязненно) передвигаться в воде различными способами; ➤ лежать в воде на груди и спине; ➤ погружаться в воду с головой у неподвижной опоры; ➤ выполнять выдох в воду у неподвижной опоры.
---------------------	--

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Наименование	Краткие примерные технические характеристики	Количество
Поплавок для плавания «Колобашка»	Колобашка – аква-инвентарь-поплавок в форме восьмерки, предназначенный для тренировки мышц верхней части тела. Колобашка удерживает ноги на плаву, позволяет сфокусироваться на движениях рук и улучшить технику гребка. Преимущества: Форма восьмерки, удобная для удержания ногами. Долговечный качественный аксессуар. Изготовлена из мягкой, приятной на ощупь ЭВА пены.	8

Нудлс	Сделан из плотного пенистого материала, отлично держится на воде и поможет быстро и безопасно освоить различные стили плавания, а также удержаться на воде при выполнении упражнений аквааэробики и веселых игр.	13
Плавательные доски	Приспособление для плавания, представляющее собой поплавок плоской прямоугольной формы со скруглениями для уменьшения сопротивляемости воды. Предназначена для удержания верхней части туловища и рук на поверхности воды для отработки техники движения ногами.	10
Надувные круги	Помогает удерживать правильное положение тела в воде. Круг сделан из легких и прочных материалов, что обеспечивает его долговечность и надежность при использовании. Кроме того, круг имеет специальные клапаны, которые обеспечивают быстрое надувание и спускание воздуха из него.	3
Нарукавники	Прочные и безопасные нарукавники из поливинилхлорида. Две камеры. Обеспечивают вашего ребенка дополнительной поддержкой и безопасностью при плавании, особенно если ваш ребенок еще не уверенно держится на воде.	6
Очки для плавания	Комфортная посадка, которая достигается за счет эластичного и мягкого уплотнителя из силикона и сменных переносиц. Линзы у очков для плавания прозрачные, что позволяет комфортно плавать.	11
Плавающие резиновые игрушки	Развивающие игрушки дадут ребенку возможность изучать цвета и познавать мир морских обитателей. Также при нажатии игрушки издадут звуки, что благоприятно влияет на развитие слуха у малышей. Размер фигурок животных разработан специально для детских ручек, малышам удобно их брать и играть с ними. Изготовлен набор из специального материала, который абсолютно безопасен для младенцев и дает возможность использования с самого рождения от 0.	14
Надувные мячи	Модель изготовлена из прочного материала, устойчивого к ультрафиолетовым лучам. Безопасен при использовании.	5
Надувные резиновые мячи	Модель изготовлена из прочного материала, устойчивого к ультрафиолетовым лучам. Безопасен при использовании.	3
Обручи	Предназначен для обучения подныриванию. Изготовлен из пластика, безопасен в использовании.	2
Ракетки	Пластиковые ракетки для тенниса. Спортивная игра будет стимулировать физическое развитие у ребенка, а также развивать внимание и координацию.	4
Оборудование для игры «Кидай- лови»	Набор для подвижных игр. Изготовление из пластика. Для развития координации движений,	4

	глазомера и внимательности.	
Оборудование для игры «Поймай рыбку»	Набор представляет собой 3 сачка и шесть ярких разноцветных рыбок. Игра развивает ловкость, координацию движений.	3

Помещения для проведения мероприятий: оздоровительный бассейн.

Материально-техническое оснащение образовательного процесса: Развивающие пособия, методическая литература, оборудование для занятий в воде, оборудование зала сухого плавания.

Информационное обеспечение:

- картотека игр и упражнений на воде;
- сбор текущей информации о результатах диагностики детей;
- комплексы дыхательных упражнений;
- иллюстрации с изображением водных видов спорта;
- организация работы с родителями (консультации, собрания, распространение буклетов).

Кадровое обеспечение

Педагог	Должность	Образование	Курсовая подготовка
Стецко Светлана Александровна	Инструктор по ФК	ГБОУ ВО "Волгоградский государственный институт искусств и культуры". Специальность "Социально-культурная деятельность по видам). 2021г. Профессиональная переподготовка: ООО "Издательство "Учитель" по программе "Профессиональная деятельность инструктора по физической культуре в дошкольной образовательной организации", 2022г.	ООО "Международный центр образования и социально-гуманитарных исследований" по программе "Содержание и организация работы с детьми дошкольного возраста в бассейне в соответствии с ФГОС ДО", 72 часа, 2023г.

Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

С целью определения качества работы педагогов проводится мониторинг освоения детьми Программы.

Мониторинг проводится два раза в год: 1 – вводный (октябрь), 2 - итоговый (май).

Уровни усвоения программы оцениваются по 3х балльной системе:

высокий – 3 балла;

средний – 2 балла;

низкий – 1 балл.

Диагностическое обследование детей по обучению плаванию (1,6-3)

№ п/п	Ф.И ребенка	Передвижения	Балл	Погружение	Балл	Выдохи в воду	Балл	Плавание с игрушкой	Балл	Средний балл

Список литературы для педагогов

1. Большакова И.А. Маленький дельфин. Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений. – М.:АРКТИ,2005
2. Волошин А.А., Кулибаба Н.Б. Игры на воде для уроков плавания с детьми младших возрастов // Плавание: ежегодник. – 1982. – Вып. 11.
3. Динейка К.В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. – М.:Фис, 1986.
4. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. –М.:Владос, 1999.
5. Меньшуткина Т.Г. Учет возрастных особенностей при занятиях в воде. - СПб:ГАФК, 1996
6. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. Занятия, игры, праздники. – М.: Изд. «Скрипторий 2003», 2008.
7. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Возрастная физиология. - СПб: 2001
8. Столмакова Т.В., Чеменева А.А. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие/ Под ред. А.А.Чеменевой. – 2-е изд., перераб. – СПб. : «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2022.
9. Шанина Л. Сухое плавание [разминка перед занятием в воде]// Дошкольное воспитание. – 2005. - №6.
10. Яблонская С.В., Циклис С.А. Физкультура и плавание в детском саду. – М.:ТЦ «Сфера»,2008.