Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение центр для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
«Центр содействия семейному воспитанию № 6»

СОГЛАСОВАНО
Решением Педагогического совета
СПб ГБУ «Центр содействия
семейному воспитанию №6»
Протокол № 1 от 04.09. 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ 93/4 от 04.09.2018
Директор
_____ Е.В.Мусатова

Дополнительная общеразвивающая оздоровительная программа, адаптированная для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

« Оздоровительное плавание для детей дошкольного возраста»

Возраст обучающихся: 3- 7 лет
Срок реализации: 72 часа

Разработчики: директор
СПб ГБУ «Центр содействия
семейному воспитанию №6»
Мусатова Е.В.,
зам. директора по УВР
Мичри Е.Б.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общиеположения..... 3

II. Пояснительнаязаписка.....3

1. Направленность.....3

2. Актуальность.....4

3. Отличительные особенности..... 5

4. Адресат..... 5

5. Цель и задачи..... 5

6. Содержание программы.....9

7. Условия реализации программы.....18

- ❖ Допуск и освобождение от занятий.
- ❖ Режим занятий.
- ❖ Требования по технике безопасности при проведении занятий по плаванию.
- ❖ Организация занятий.
- ❖ Требования к администрации бассейна центра.
- ❖ Требования к инструктору- методисту.
- ❖ Требования к воспитанникам.
- ❖ Меры безопасности.

8. Планируемые результаты освоения программы.....23

III. Учебный план.....24

IV. Календарный учебный график.....25

V. Оценочные и методические материалы.....25

VI. Использованная литература.....26

I. Общие положения.

Содержание Программы «Оздоровительное плавание для детей дошкольного возраста» основывается на нормативных документах, регламентирующих защиту физического и психического здоровья детей, а также учитывает федеральные государственные стандарты региональные документы по дошкольному образованию. Среди них:

- Закон Российской Федерации от 24.07.98 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- «Об утверждении СанПиН 2.4.1.2660 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 22.07.2010г. № 91).
- Статья 2 Закона Российской Федерации «Об образовании Российской Федерации», в которой среди принципов государственной политики в области образования выдвигается приоритет жизни и здоровья человека.
- Статья 51 Закона «Об образовании Российской Федерации» предусматривает создание условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников. Образовательное учреждение в соответствии с существующим законодательством несёт ответственность за жизнь и здоровье обучающихся и воспитанников во время образовательного процесса.
- Постановление правительства РФ от 24.04.2015 г. № 481 «О деятельности организаций для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и об устройства в них детей, оставшихся без попечения родителей.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства РФ №1726-р от 04 .09.2014 года.
- Распоряжение от 01.03.2017 года №617-Р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ…»

II. Пояснительная записка.

1. Направленность.

Программа «Оздоровительное плавание для детей дошкольного возраста» имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Физическое воспитание предусматривает охрану и укрепление здоровья детей, их полноценное физическое развитие. Оно направлено на своевременное формирование у дошкольников двигательных навыков и умений. Потребность в движении, двигательная активность, проявляемая ребенком, физиологически обоснована, она вызывает положительные изменения в его физиологическом и психическом развитии, совершенствовании всех функциональных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, мышечной и др.). Двигательные умения тесно связаны с двигательными качествами, основные из которых - быстрота, ловкость, сила и выносливость.

Одним из эффективных средств укрепления здоровья, гармонического развития и физического совершенствования человека является *плавание*. Дети, в силу специфических особенностей растущего организма, особенно чувствительны к физическому воздействию окружающей среды, в частности к плаванию. Пребывание в воде оказывает положительное воздействие на терморегуляцию организма ребенка. Проведение занятий по плаванию в воде с температурой 26-28° ведет к увеличению обмена веществ, выработке адекватной реакции организма на повышенную теплоотдачу. Это особенно полезно для улучшения защитных сил организма (Богина Т.Л., Осокина Т.И., Тимофеева Е.А.). Проведенные во многих странах мира опросы свидетельствуют о том, что от 30 до 70% людей не могут воспользоваться благоприятным оздоровительным влиянием плавания, потому что не умеют плавать (Хохлов И.Н., Гаврилов Д.Н., Савенко М.А.).

Плавание, как средство физического воспитания имеет большое значение для воспитания гигиенических навыков и укрепления здоровья детей, в том числе и детей с задержкой психического развития (ЗПР).

Поэтому в основе всех форм двигательной деятельности детей с ЗПР по обучению плаванию лежит *игровой метод*.

2. Актуальность.

Актуальность программы заключается в том, что она предполагает большую гибкость. Время освоения содержания программного материала строго индивидуально и зависит от особенностей психофизического состояния детей дошкольного возраста.

Особый акцент в программе «Оздоровительное плавание для детей дошкольного возраста» сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым воспитанником индивидуально, развивать его личностные качества, способствующие формированию у культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации образовательного процесса, в том числе и по физическому воспитанию.

В ходе обучения плаванию по Программе «Оздоровительное плавание для детей дошкольного возраста» детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них легче получаются. Это дает возможность каждому ребенку относиться к обучению плаванию более сознательно и активно.

3. Отличительные особенности.

Отличительной особенностью данной программы «Оздоровительное плавание для детей дошкольного возраста» является то, что дети с ЗПР овладевают элементами плавания через игру. Игра – это естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятие на высоком эмоциональном уровне; делать более эффективными подготовительные упражнения; выявлять предрасположенность к определенному способу плавания. Игровой метод обеспечивает необходимую заинтересованность детей в обучении плаванию, позволяет увеличить число повторов и повысить эмоциональность занятий.

4. Адресат.

Программа «Оздоровительное плавание для детей дошкольного возраста» ориентирована на обучение плаванию дошкольников с ЗПР от 3-х до 7-ти лет.

5. Цель и задачи.

Целью программы «Оздоровительное плавание для детей дошкольного возраста» является создание для каждого воспитанника Центра условий для повышению укрепляющих, развивающих и защитных свойств, организма ребенка и реализация в системе коррекционно-образовательного учреждения условий для развития и совершенствования двигательной активности и закаливания детского организма, воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни, формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям спортом в условиях внесемейного воспитания.

Задачи:

Обучающие:

- обучение детей удерживанию на воде;
- учить детей выполнять по подражанию, по образцу, а затем и самостоятельно простейшие построения и перестроения, выполнять физические упражнения в соответствии с жестовыми и словесными указаниями инструктора по плаванию;
- ознакомить детей со свойствами воды;
- учить детей ощущать ногами дно бассейна;
- учить детей правильному динамическому и статическому дыханию, стимулирующему функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем в воде, формируя и закрепляя навык выдоха в воду в медленном темпе;
- научить воспитанников погружать лицо в воду;
- обучение детей погружению в воду, держа открытыми глаза;
- познакомить детей с понятием «длина» бассейна;
- обучать детей свободно ориентироваться в чаше бассейна;
- развивать координационные способности детей, формируя умения выполнять движения ногами в воде;
- сформировать у детей понятие о действиях у бортика: учить подходить к бортику, держась за бортик, лежа на груди у бортика, выполнять попеременные движения ногами;
- учить детей плавать в бассейне с плавательной доской: плавание с доской, удерживая ее руками, плавание с доской, работая ногами, удерживая доску на поверхности воды;
- учить детей добиваться непринужденного горизонтального положения тела на воде, ритмичных движений ногами;
- закреплять упражнения на выпрыгивание из воды, приседания под водой.
- учить детей четко выполнять упражнения в воде;
- формировать у детей устойчивый навык к произвольному мышечному напряжению и расслаблению;
- учить детей выполнять упражнения по словесной инструкции;
- закреплять навыки самоконтроля в процессе мышечного и эмоционального расслабления;
- знакомить детей с помощью упражнений с сопротивлением воды;
- учить детей разогреваться перед погружением в бассейн;
- учить детей выполнять глубокий вдох и задерживать дыхание в воде;
- учить добиваться естественного, непринужденного горизонтального положения тела ребенка на воде, ритмичных движений руками и ногами.
- обучать детей погружению и всплытию в воде;

- учить формировать умение детей лежать на воде: лежание на воде на спине, лежание на воде на животе;
- учить почувствовать равновесие тела в воде;
- формировать и закреплять у детей умения скользить по воде;
- познакомить детей с положением рук «Стрелочка»;
- закреплять движения руками и ногами, умело сочетая их с вдохом и выдохом;
- закреплять работу рук и ног при плавании;
- учить детей согласовывать работу рук и ног, делать движения расслабленными стопами вверх-вниз;
- совершенствовать умения детей в выполнении скольжения как основного элемента плавания;
- учить детей прыгать в чашу бассейна от его бортика с различных исходных положений

Развивающие:

- сохранение и укрепление здоровья воспитанников детского дома в ходе регулярного занятия оздоровительными плавательными процедурами, с учетом того, что относительная невесомость тела во время плавания, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. Наряду с этим важно, что вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание детей с ограниченными возможностями здоровья, а именно детей с задержкой психического развития соматогенного, церебрально-органического и конституционального генеза.
- повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы детей, укрепление дыхательной мускулатуры, увеличение жизненной ёмкости лёгких детей, а также стимулирование состояния центральной нервной системы детей с минимальными мозговыми дисфункциями, стойкими энцефалопатическими расстройствами и т.п., характерными для детей с задержкой психического развития.
- применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию у воспитанников детского дома с ограниченными возможностями здоровья, правильной осанки, привитию им гигиенических навыков, закаливание организма каждого воспитанника, повышая сопротивляемость различным простудным заболеваниям.
- развивать у детей потребность в физических движениях и желание их выполнять по подражанию и образцу действиям взрослого.

- развивать физические качества, позволяющие ребенку ориентироваться в трехмерном пространстве по подражанию действиям взрослого, по образцу, а в дальнейшем по словесной инструкции взрослого и самостоятельно.
- в процессе выполнения различных упражнений развивать у детей представления о скоростно-силовых характеристиках (быстро – медленно, громко – тихо).
- развивать у детей реакцию на сигнал и действия в соответствии с ним.
- развивать точность произвольных движений, учить детей переключаться с одного движения на другое.
- развивать у детей двигательную память, выполняя двигательные цепочки из четырех-шести действий.
- развивать слухо-моторную и зрительно-моторную координацию движений, соответствующую возрасту детей.
- развивать у детей навыки пространственной организации движений.
- совершенствовать умения и навыки одновременного выполнения детьми согласованных движений, а также навыки разноименных и разнонаправленных движений.
- закреплять у детей умения анализировать свои движения, движения сверстников, осуществлять элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе подготовительных к плаванию упражнений.
- уточнять и закреплять значения слов, отражающих пространственные отношения, обозначающих названия движений, спортивного инвентаря для плавания и т.п.
- развивать, значимые для профилактики детского травматизма, тактильные, вестибулярные, зрительные ощущения детей, процессы памяти, внимания.

Воспитательные:

- воспитание навыков дисциплинированности, смелости, решительности и находчивости у детей, которые формируются в условиях правильно организованных и регулярных занятий плаванием, а также во время соревнований по плаванию.
- воспитание формирования основ безопасности жизнедеятельности у воспитанников, умения вести себя в стандартноопасных и чрезвычайных ситуациях у водоемов, в процессе плавания и т.п.
- воспитание положительного отношения к физическим упражнениям, закаливающим процедурам, правилам личной гигиены.
- воспитывать у детей мотивацию к упорядоченной двигательной активности.
- воспитывать у детей культуру выполнения физических движений, ориентируясь на образец, показанный взрослым.

- воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах движений.

6. Содержание программы.

Младший и средний дошкольный возраст.

Подготовительный этап.

Цели:

- проводить игровые закаливающие процедуры с использованием воды и полифункционального оборудования (сенсорные тропы и дорожки, сухой бассейн, плавательный бассейн), упражнения, направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, тактильной чувствительности тела, повышение силы и тонуса мышц, подвижности суставов, связок и сухожилий, расслабление гипертонуса мышц и т. п.;
- учить детей правильному динамическому и статическому дыханию, стимулирующему функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- снижать повышенное психическое возбуждение детей, поддерживать их положительный эмоциональный настрой во время игр с водой и в бассейне;
- преодолевать двигательный негативизм у детей;
- развивать у детей потребность в физических движениях и желание их выполнять по подражанию и образцу действиям взрослого;
- формировать у детей мотивацию к упорядоченной двигательной активности;
- воспитывать у детей культуру выполнения физических движений, ориентируясь на образец, показанный взрослым;
- развивать физические качества, позволяющие ребенку ориентироваться в трехмерном пространстве по подражанию действиям взрослого, по образцу, а в дальнейшем по словесной инструкции взрослого и самостоятельно;
- в процессе выполнения различных упражнений развивать у детей представления о скоростно-силовых характеристиках (быстро – медленно, громко – тихо);
- развивать у детей реакцию на сигнал и действия в соответствии с ним;
- учить детей выполнять по подражанию, по образцу, а затем и самостоятельно простейшие построения и перестроения, выполнять физические упражнения в соответствии с жестовыми и словесными указаниями инструктора по плаванию.

Содержание.

Занятия в зале плавательного бассейна.

Ознакомительно-ориентировочные действия в зале плавательного бассейна. Знакомство детей с залом плавательного бассейна. Знакомство детей с оборудованием и материалами, расположенными в зале плавательного бассейна. Совместный с детьми выбор наиболее интересное спортивного оборудования (игрушки – тонущие, нетонущие), сачки, доски для плавания и т.п.). Обучение детей надеванию жилетов, нарукавников для плавания и перемещение в них по залу. Совместные игры с мячом. Игры с обручами.

Знакомство детей с плавательным бассейном - водными чашами (круглой и квадратной). Демонстрация детям игрушек – тонущих и нет в бассейне.

Наблюдение детей за занятиями старших детей в плавательном бассейне.

Показ, называние и одевание купальных принадлежностей.

Ходьба и упражнения в равновесии. Обучение детей хождению стайкой по залу бассейна (за инструктором по плаванию), держась за руки, друг за другом, держась за веревку, между предметами, по дорожке (ширина 20 *см*, длина 2–3 *м*), по извилистой дорожке (ширина 25–30 *см*), по шнуру (прямо, по кругу, зигзагом).

Обучение детей перешагиванию из обруча в обруч, с цилиндра на цилиндр, подъем на возвышение и спуск с него (высота 25 *см*).

Обучение детей переходу от ходьбы к бегу по команде (стайкой по направлению к взрослому и вслед за ним, к игрушке, друг за другом в указанном направлении по залу бассейна), меняя темп движения.

Ходьба по дорожкам из полимерных материалов, веревки и др.

Обучение детей ходьбе на носках (при необходимости с поддержкой).

Обучение детей перешагиванию через незначительные препятствия, например, веревку, невысокие (5*см*) предметы (с помощью взрослого и самостоятельно).

Бег. Обучение детей бегу вслед за взрослым, в направлении к нему, в разных направлениях, между объемными модулями, бегу в медленном и быстром темпе.

Учить детей бегать в заданном направлении с обручем в руках, флажком и т. п.

Учить детей бегать на носках (при необходимости с поддержкой).

Прыжки. Вместе с детьми выполнение поскоков на месте на двух ногах; прыжки, слегка продвигаясь вперед.

Обучение детей перепрыгиванию через веревку, одну линию, через две линии (расстояние 5–10 *см*), прыжкам на одной ноге (при необходимости с поддержкой взрослым), спрыгиванию со стойки.

Обучение детей подпрыгиванию на надувном мяче (фитболе) (со страховкой).

Ползание и лазанье. Обучение детей ползанию на животе и на четвереньках по прямой линии (по указательному жесту, по словесной инструкции).

Обучение детей ползанию на четвереньках и на животе по дорожке с перелезанием через незначительные препятствия.

Обучение детей подъему и спуску по лестнице-стремянке на две-три ступеньки (с поддержкой взрослым).

Подготовка к взаимодействию с водой и обучению плаванию. Игры и игровые упражнения на формирование у детей представлений об особенностях и свойствах воды.

Игры в воде со страховкой взрослым.

Упражнения на формирование и уточнение способов координации движений рук и ног в положении лежа (плаваем).

Оздоровительные процедуры – обливание водой, стопотерапия с использованием воды и т.п.

Игры на развитие координации движений в крупных мышечных группах:«Веселая гимнастика», «Купание в сухом бассейне», «Филин», «Шарик», «Качалочка» и др.

Игры на развитие координации движений в мелких мышечных группах: «Бульканье», «Найди мишку в сухом бассейне», «Пальчик о пальчик», «Пирамида», «Поймай бабочку сидя (стоя) в сухом бассейне (сначала двумя руками, затем одной рукой)» и др.

Игры на формирование свода стопы и укрепление связочно-мышечного аппарата стоп для подготовки к плаванию: «Детская сенсорная дорожка», «Кач-кач», «Пройди по коврику "Гофр" со следочками (по ребристой дорожке)» и др.

Имитационные подготовительные упражнения: лежа на животе прогибания с различным положением рук и ног; сидя на коленях, руки сзади в упоре, поднимание коленей к груди от пола.

Дыхательные упражнения: вдох – выдох по команде инструктора по плаванию; вдох, задержка дыхания на счет; выдох – стоя; в наклоне, держась руками за гимнастическую стенку; лежа, с различными движениями рук и дыханием.

Статические упражнения: «поплавок» - стоя в приседе; «звездочка», «стрелочка» - стоя, лежа на спине и на груди.

Основной этап.

Занятия в плавательном бассейне.

Цели:

- продолжить знакомить детей со свойствами воды;
- формировать умения детей спускаться в круглую чашу бассейна;
- учить детей ощущать ногами дно бассейна;
- учить детей правильному динамическому и статическому дыханию, стимулирующему функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем в воде, формируя и закрепляя навык выдоха в воду в медленном темпе;
- научить воспитанников погружать лицо в воду;
- обучение детей погружению в воду, держа открытыми глаза;
- познакомить детей с понятием «длина» бассейна;
- обучать детей свободно ориентироваться в чаше бассейна;
- развивать координационные способности детей, формируя умения выполнять движения ногами в воде;
- сформировать у детей понятие о действиях у бортика: учить подходить к бортику, держась за бортик, лежа на груди у бортика, выполнять попеременные движения ногами;
- учить детей плавать в бассейне с плавательной доской: плавание с доской, удерживая ее руками, плавание с доской, работая ногами, удерживая доску на поверхности воды;
- учить детей добиваться непринужденного горизонтального положения тела на воде, ритмичных движений ногами;
- закреплять упражнения на выпрыгивание из воды, приседания под водой;
- учить детей четко выполнять упражнения в воде.

Содержание.

Ориентировка в командах. Знакомство детей с командами инструктора по плаванию. Тренировочные упражнения на выполнение команд.

Подводящие упражнения (обучающие навыкам плавания)

Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна. Тренировочные упражнения: спуск в круглую чашу бассейна, подъем из чаши.

Тренировочные упражнения на стояние, ходьбу и бег по дну чащи бассейна (с поддержкой инструктора по плаванию).

Упражнения на погружение лица в воду.

Упражнения, лежа на спине (с поддержкой взрослым) – движения руками и ногами в воде.

Упражнения на дыхание. Стоя, делать выдох через нос, чтобы туда не попала вода. Упражнения на обучение медленному выдоху в воду. Упражнения на закрепление навыка выдоха в воду в медленном темпе. Упражнения в воде на дыхание.

Упражнения на погружение в воду, держа глаза открытыми, и выпрыгивание из нее.

Тренировочные упражнения на закрепление погружения в воду с открытыми глазами. Упражнения по нырянию на дно бассейна и доставанию различных предметов.

Упражнения в воде с использованием пенопластовой доски.

Практические упражнения в перемещение по длине бассейна. Ходьба и бег по бассейну; ходьба с глубоким приседанием.

Игровые упражнения на выработку умения рассматривать предметы, игрушки, находящиеся на дне бассейна.

Упражнения с плавательной доской. Закрепить умение в выполнении движение ног при плавании с плавательной доской. Плавание с доской в бассейне. Плавание с доской, работая ногами, удерживая доску на поверхности воды. Добиваться непринужденного горизонтального положения тела на воде, ритмичных движений ногами.

Подготовительные к плаванию упражнения на выполнение движений ногами.

Подход к бортику, лежа на груди у бортика, попеременные движения ногами.

Упражнения на выпрыгивание из воды, приседания под водой.

Игры и игровые упражнения на ознакомление и уточнение представлений о свойствах воды.

Игры: «Умывание», «До пяти», «Лягушата», «Кто быстрее спрячется под воду», «Пройди под мостом», «Водолазы», «Кто скорее подойдет и удержится у бортика», «Удержи доску», «Волны на море», «Спрыгни в воду», «Хождение по дну», «Морской бой», «Ходьба по скале», «Ледокол», «Лодочка», «На парусе» и т. п.

Старший дошкольный возраст.

Подготовительный этап.

Занятия в зале плавательного бассейна.

Цели:

- формировать у детей устойчивый навык к произвольному мышечному напряжению и расслаблению,
- развивать точность произвольных движений, учить детей переключаться с одного движения на другое;
- учить детей выполнять упражнения по словесной инструкции;
- закреплять навыки самоконтроля в процессе мышечного и эмоционального расслабления;
- воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах движений;
- развивать у детей двигательную память, выполняя двигательные цепочки из четырех-шести действий;
- развивать слухо-моторную и зрительно-моторную координацию движений, соответствующую возрасту детей;
- развивать у детей навыки пространственной организации движений;
- совершенствовать умения и навыки одновременного выполнения детьми согласованных движений, а также навыки разноименных и разнонаправленных движений;
- закреплять у детей умения анализировать свои движения, движения сверстников, осуществлять элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе подготовительных к плаванию упражнений;
- уточнять и закреплять значения слов, отражающих пространственные отношения, обозначающих названия движений, спортивного инвентаря для плавания и т.п.;
- развивать, значимые для профилактики детского травматизма, тактильные, вестибулярные, зрительные ощущения детей, процессы памяти, внимания;
- создавать благоприятные физиологические условия для нормального роста тела, развития позвоночника и восстановления правильного положения тела каждого ребенка, исходя из его индивидуально-типологических особенностей;

- проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы и дорожки, сухие бассейны), направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, увеличение силы и тонуса мышц, подвижности суставов, связок и сухожилий, расслабление гипертонуса мышц и т. п.;
- продолжать учить детей правильному динамическому и статическому дыханию, стимулирующему функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- стимулировать желание детей рассказывать о своем здоровье, о возникающих ситуациях нездоровья;
- стремиться к созданию обстановки максимального комфорта, гармонизирующей эмоциональное состояние детей во время занятий в плавательном бассейне (соблюдение гигиенического режима, организация здоровьесберегающего и щадящего режима для детей с мозговыми дисфункциями и т. п.).

Содержание.

Формирование навыков поведения в бассейне. В соответствующей восприятию детей старшего дошкольного возраста с ЗПР форме ознакомление их с влиянием физических упражнений на организм, необходимыми санитарно-гигиеническими правилами при занятиях в бассейне.

Упражнения, формирующие зрительно-пространственные и координационные способности ребенка, необходимые для занятий плаванием. Упражнения в ползании по гимнастической скамейке на животе или на спине, подтягиваясь на руках и отталкиваясь ногами.

Упражнения в скольжении по поверхности гимнастической скамейки на груди и на спине, двигая ногами вверх и вниз.

Передвижения по полу на руках.

Упражнения в лазании по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет (со страховкой взрослым).

Движения ногами: сидя, в упоре на предплечьях сзади – попеременные движения ногами; лежа на спине, поперечные движения ногами – с различным положением рук; лежа на груди, попеременные движения ногами – с различным положением рук.

Упражнения выполняются прямыми ногами с оттянутым носком: в приседе, руки на полу, прыжки вверх, с различным положением рук; ноги вместе, руки вверх в «стрелочке» на различное количество счётов движения

руками в различных направлениях.

Дыхательные упражнения: вдох – выдох по команде инструктора по плаванию; вдох, задержка дыхания на 3-10 счётов; выдох – стоя; в наклоне, держась руками за гимнастическую стенку; лежа, с различными движениями рук и дыханием.

Статические упражнения: «поплавок» - стоя в приседе; «звездочка», «стрелочка» - стоя, лежа на спине и на груди.

Упражнения на развитие динамической координации рук в процессе выполнения последовательно организованных движений:

–поочередное касание большим пальцем правой, левой руки (одновременно пальцами обеих рук) ко второму, третьему, четвертому и пятому пальцам в обычном и максимальном темпе;

–пальцы правой (левой) руки по очереди «здороваются» с пальцами левой (правой) руки (похлопывая подушечками пальцев, начиная с большого);

–максимально развести пальцы правой (левой) руки, удерживать в течение 2–3 *с*;

–поочередно сгибать пальцы правой (левой) руки, начиная с большого;

–сжимать пальцы правой (левой) руки в кулак и поочередно выпрямлять их, начиная с большого (мизинца) и др.

Упражнения на развитие динамической координации рук в процессе выполнения одновременно организованных движений:

–одновременно менять положение кистей рук (одна сжимается в кулак, другая разжимается, пальцы выпрямляются);

–одновременно рисовать в воздухе указательными пальцами вытянутых вперед рук одинаковые круги любого размера (пальцем правой руки – по часовой стрелке, пальцем левой – против часовой стрелки);

–отбивать в удобном темпе по одному такту правой (левой) рукой, одновременно в такт: ударяя по столу указательным пальцем левой (правой) руки; вытянутым вперед указательным пальцем левой (правой) руки описывая в воздухе небольшой кружок и др.

Упражнения на формирование сводов стопы и укреплению ее связочно-мышечного аппарата: «Барабан», «Ловкие ноги», «Кач-кач», «Сидя по-турецки» и др.

В спортивном зале предварительно выполнить гимнастические упражнения, имитирующие плавательные движения рук. Перед занятием все движения, необходимые для обучения плаванию, повторять в зале (см. основной этап).

Основной этап.

Занятия в плавательном бассейне.

Цели:

–знакомить детей с помощью упражнений с сопротивлением воды;

–учить детей разогреваться перед погружением в бассейн;

–учить детей выполнять глубокий вдох и задерживать дыхание в воде;

–добиваться естественного, непринужденного горизонтального положения тела ребенка на воде, ритмичных движений руками и ногами;

–обучать детей погружению и всплытию в воде;

–формировать умение детей лежать на воде: лежание на воде на спине, лежание на воде на животе;

–дать детям почувствовать равновесие тела в воде;

–формировать и закреплять у детей умения скользить по воде;

–познакомить детей с положением рук «Стрелочка»;

–закреплять движения руками и ногами, умело сочетая их с вдохом и выдохом;

–закреплять работу рук и ног при плавании;

–учить детей согласовывать работу рук и ног, делать движения расслабленными стопами вверх-вниз;

–совершенствовать умения детей в выполнении скольжения как основного элемента плавания;

–учить детей прыгать в чашу бассейна от его бортика с различных исходных положений.

Содержание.

Упражнения для обучения погружению и на всплытие. Погружение в воду, выпрыгивание из воды. Работа ног и рук в сочетании с дыханием. Добиваться отрыва сперва одной ноги от дна, потом второй ноги, подтягивания колена к груди, обхвата голени руками.

Упражнения для обучения дыханию. Игры, обучающие дыханию в воде. Упражнение на дыхание с поворотом головы вправо, влево. Обучение выполнению упражнения: сделать глубокий вдох, задержать дыхание. Наклониться вперед так, чтобы живот и плечи легли в

воду, руки в стороны, голова погружена в воду. Повтор упражнения «Поплавок». Плавание с доской (на счет раз-два голову приподнять – вдох; на счет три-шесть опустить лицо в воду – выдох).

Упражнения для обучения скольжению в воде. Упражнения в том, чтобы округлая спина ребенка плавала на поверхности воды. Упражнения в скольжение по воде.

Упражнения для обучения технике движений. Обучение упражнению: лечь на спину, приподнять таз к поверхности и кистями рук (возле бедер) проделывать круги. Скольжение на спине (левую руку вытянуть вперед, правую оставить у бедра и наоборот).

Упражнения для согласования работы рук, ног и дыхания. Упражнение на дыхание с поворотом головы вправо, влево и с работой рук (гребковые движения). Учить держать доску за ближний к себе край так, чтобы большой палец держал доску снизу, а остальные четыре пальца – сверху.

Упражнения для обучения технике движений ногами. Отталкивание ногами от борта и скольжение без движений. Скольжение, выполнение скольжения с работой ног. Во время скольжения выполнять поворот на бок, на спину, перевороты на 360^0. Учить детей оттягивать носочки, работать почти прямыми ногами. Работа ногами, сидя на бортике (ноги в коленях не сгибать, носок оттянуть). Выполнение соскоков ногами вниз.

Упражнения в полной координации

Скольжение на груди (руки прижать к туловищу). Скольжение на груди с последующим поворотом на бок, спину, грудь. Скольжение на груди, на спине без движения рук и ног. Скольжение с движениями ног. Прыжки в воду с бортика бассейна из положения сидя вниз ногами и др.

Игры в воде: «Будь внимательным», «Буксировка», «Винт», «Водолазы», «Волны на море», «Гонки катеров», «Горячий чай», «До пяти», «Пролезь в круг», «Каскад из спадов», «Клоунада», «Конкурс поплавков», «Кто быстрее спрячется под воду», «Кто дальше?», «Кто сделает?», «Медуза», «Мельница», «Морская звездочка», «Мотор», «Плаваем с доской через бассейн», «Поплавок», «Прыгни в воду (из различных исходных положений: стоя спиной к воде, с разведением ног в стороны и последующим их выпрямлением и т.д.)», «Пузыри», «Свободное купание и плавание», «Стрела», «Сядь на дно», «Торпеды», «Торпеды и корабли», «Эстафета с бегущей игрушкой» и другие игры

7. Условия реализации программы.

ДОПУСК И ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАНЯТИЙ.

Допуск учащихся к занятиям оздоровительному плаванием на весь период обучения оформляется врачом детского дома или поликлиники.

Временное освобождение учащихся от занятий, начало или возобновление их после болезни проходит только с разрешения врача и оформляется справкой.

На основании справок врачей об освобождении от занятий, преподавателем производится исправление пропущенных занятий по болезни, после чего справки сдаются в медицинский кабинет бассейна.

Списки с допуском учащихся к занятиям плаванием хранятся в контроле, в течение всего периода обучения, и является основанием для прохода учащихся в бассейн.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ.

Занятия проводятся по утвержденному расписанию два раза в неделю для каждого ребенка. Продолжительность занятия -- 0.5 часа.

Основными формами организации оздоровительного плаванию являются групповые и индивидуальные занятия.

- Основными группами по оздоровительному плаванию являются группы младшего дошкольного возраста, старшего дошкольного возраста
- Планирование занятий производится учебной частью детского дома
- Курс по оздоровительному плаванию младших дошкольников с ЗПР рассчитан на 36 занятий.
- Курс по оздоровительному плаванию старших дошкольников с ЗПР рассчитан на 72 занятия.

Каждое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Занятие начинается на суше (спортивный зал), продолжается в бассейне и заканчивается снова на суше.

Занятия проводятся в малом и большом бассейнах. До тех пор, пока обучающиеся не научатся проплывать дистанцию 10 метров, занятия в большом бассейне проводятся на мелкой части.

Подготовительная часть занятия включает в себя:

Элементы строевых упражнений, краткое объяснение задач, порядка проведения занятия и некоторые теоретические сведения, выполнение общеразвивающих и имитационных упражнений.

Основная часть занятия посвящается:

изучению новых упражнений в воде, закреплению приобретенных умений и навыков на предыдущих занятиях

В ***заключительной части*** занятия планируется упражнения, направленные на оптимизацию функционального состояния занимающихся, малой интенсивности (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление мышц и др.). Подводятся итоги занятий.

Программа «Оздоровительное плавание для детей дошкольного возраста» реализуется на основе *межпредметных связей* с занятиями по физической культуре, основами валеологии, основами безопасности жизнедеятельности.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале занятия или в форме объяснений во время отдыха.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступный им форме.

ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ.

Для выполнения поставленных задач, чтобы занятия по оздоровительному плаванию стали безопасными для занимающихся, необходимо соблюдать определенные требования как, инструктору-методисту по плаванию, так и обучающимся.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ.

Ответственность за организацию и проведение занятий, соблюдение правил техники безопасности возлагается на администрацию детского дома, инструктора по плаванию, медицинского работника учреждения. Занятия плаванием проводятся в форме игрового и тренировочного занятия в зале бассейна и непосредственно в плавательном бассейне.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по плаванию дошкольников с ограниченными возможностями здоровья, должен быть сделан на стойкой мотивации к занятиям плаванием и динамике их физических возможностей.

ТРЕБОВАНИЯ К АДМИНИСТРАЦИИ БАССЕЙНА ЦЕНТРА.

Подготовить спортивную базу, инвентарь, расписание занятий и преподавательский штат для безопасного проведения занятий.

ТРЕБОВАНИЯ К ИНСТРУКТОРУ-МЕТОДИСТУ ПО ПЛАВАНИЮ.

Инструктор-методист по плаванию обязан:

1. Не допускать к занятиям воспитанников, которые не имеют разрешения врача.
2. На первом же занятии ознакомить воспитанников с правилами поведения в бассейне и требованиями по технике безопасности.
3. Следить, чтобы функциональная нагрузка на занятии не была чрезмерной для воспитанников. Не допускать переутомления, особенно на воде.
4. Подготовить место и инвентарь для проведения занятий и организовать необходимую страховку при выполнении упражнений.
5. До начала занятий на воде получить информацию у медицинской службы о состоянии и качестве воды.
6. Перед началом и концом занятий произвести расчет группы.
7. Назначить дежурных по группе, которые следят за чистотой мытья в душе и дисциплиной в раздевалках.
8. Постоянно контролировать поведение воспитанников в раздевалках и душевых.
9. Проводя занятия, выбрать место, откуда видна вся группа.
10. Держать под контролем всю группу, занимаясь индивидуально с одним учеником.
11. Не отвлекаться разговорами с кем-либо во время занятий и не покидать чашу бассейна по любой причине пока не закончиться занятие.
12. По окончании занятия проверить в душе и раздевалках, чтобы воспитанников не задержались и покинуть бассейн только тогда, когда все воспитанников уйдут из раздевалок и через контроль вернуться в вестибюль на попечение учителя физкультуры, воспитателя.

З А П Р Е Щ А Е Т С Я:

1. Оставлять воспитанников одних без преподавателя в зале и чаше бассейна.
2. Проводить занятия без ознакомления воспитанников с требованиями по технике безопасности.

3. Допускать к занятиям на воде воспитанников без разрешения врача.
4. Приступать к обучению без предварительной проверки плавательной подготовки воспитанников.
5. Проводить опасные игры на воде.
6. Нарушать правила внутреннего распорядка бассейна и техники безопасности на воде.
7. Разрешать прыжки вниз головой на мелкой части бассейна.
8. Проводить занятия без подручных средств (шест, закругленная металлическая палка).

ТРЕБОВАНИЯ К ВОСПИТАННИКАМ.

Воспитанникам З А П Р Е Щ А Е Т С Я:

1. Заниматься без разрешения врача.
2. Проходить через контроль бассейна без инструктора-методиста по плаванию
3. Бегать, шалить, играть во всех помещениях бассейна, особенно в чаше и душевых (вне организованного преподавателем занятия).
4. Толкать товарищей где-либо (душ, бортик бассейна, тумбочка).
5. Лазать по спортивным снарядам в зале без разрешения инструктора-методиста по плаванию
6. Жевать жвачку в стенах бассейна, особенно во время занятий.
7. Халатно пользоваться душем (не стоять под душем во время открывания и закрывания кранов, не оставлять горячую воду, уходя из душа).
8. Прыгать в воду без команды инструктора-методиста по плаванию
9. Заплывать на глубокую часть бассейна без разрешения инструктора-методиста по плаванию
10. Нырять на мелкой части бассейна.
11. Цепляться за товарища как во время занятий, так и в свободном плавании.
12. Играть в опасные игры, связанные с пребыванием под водой.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ.

Помещение раздевалки, зала и плавательного бассейна должно соответствовать ПУЭ и СанПиН 2.4.1.2660-10.

Перед началом эксплуатации необходимо:

–изучить эксплуатационную документацию на используемому в бассейне и для его эксплуатации оборудование;

–проверить внешнее состояние шнура питания и приборов: если обнаружены повреждения, то прибор к эксплуатации в помещение бассейна не допускается;

–проверить исправность оборудования включением: оборудование должно работать в соответствии с указаниями в эксплуатационных документах.

При использовании оборудования в зале плавательного бассейна, в раздевалке и других помещениях следует руководствоваться указаниями, изложенными в эксплуатационных документах.

Включение и отключение оборудования производится лицами не моложе 18 лет. Выполнять указанные операции детям категорически запрещается.

В период всего пребывания в зале бассейна и в плавательном бассейне дети должны постоянно находиться под наблюдением взрослых.

8.Планируемые результаты освоения программы.

- **Личностные:** формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни; формирование мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности.
- **Метапредметные**: умение самостоятельно определять цели; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; владение навыками познавательной деятельности; способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности; умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий; воспитание общей культуры поведения, воли, трудолюбия, ответственности, целеустремленности.
- **Предметные**: развитие способности к непрерывному самообразованию; развитие индивидуальных способностей учащихся, готовность и способность к саморазвитию; развитие общей культуры учащихся; овладение систематическими знаниями и приобретение опыта осуществления целесообразной и результативной деятельности.

Ожидаемый результат по программе:

- укрепления здоровья детей с ЗПР различного генеза;
- формирование гигиенических навыков у детей;

- овладение детьми умением держаться на воде;
- овладение навыков самостоятельного плавание в бассейне;
- формирование представлений детей о здоровье м здоровом образе жизни у детей с ЗПР в различных возрастах, исходя из требований «Программы воспитания и обучения дошкольников с ЗПР» (под общ.ред. Л.Б. Баряевой, Е.А. Логиновой)

Формы поведения итогов - это организация итоговых занятия в конце года, физкультурно-оздоровительных праздников, досугов, подвижные игры на воде, эстафеты.

III. Учебный план. 1год обучения

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	0.25	0,75
2	Санитарно-гигиенические требования при посещении бассейна.	1	0.25	0,75
3	Знакомство со спортивным залом водными чашами бассейна.	2	0.5	1.5
4	Общеразвивающие и специальные упражнения.	12	3	9
5	Упражнения для освоения с водной средой.	12	3	9
6	Обучение облегченным способом плавания.	24	10.5	13.5
7	Игры, развлечения.	14	3,5	10,5
8	Повторение	4		4
9	Водный праздник	2		2
	Итого:	72ч	21	51

Учебный план. 2год обучения

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	0.25	0,75
2	Санитарно-гигиенические требования при посещении бассейна.	1	0.25	0,75
3	Знакомство со спортивным оборудованием бассейна.	2	0.5	1.5
4	Общеразвивающие и специальные упражнения.	12	3	9
5	Упражнения для освоения с водной средой.	12	3	9
6	Обучение облегченным способом плавания. Способом плавания кроль	24	10.5	13.5
7	Игры, развлечения. «Искатели жемчуга», «Караси и карпы», «Конкурс поплавков», «Кто быстрее спрячется под воду» и др.	14	3,5	10,5
8	Повторение	4	-	4
9	Праздник «Нептуна»	2	-	2
	Итого:	72ч	21	51

IV. Календарный учебный график.

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
сентябрь	май	36	36	2 раз в неделю по 30 мин.

V. Оценочные и методические материалы.

Используемые при реализации программы материалы:

- рассказ, беседа, показ техники плавания на примере старших детей;
- видео и фотоматериалы;
- презентации.

2. **Оценочные материалы.**

Способы проверки результатов.

В процессе обучения учащихся по данной программе отслеживаются два вида результатов:

- Текущие (цель – выявление ошибок и успехов в работах обучающихся);

Текущие результаты отслеживаются педагогом в процессе обучения на основании конкретных результатов практической деятельности. В процессе практической деятельности педагог постоянно поправляет ошибки, высказывает свое одобрение успехам учащихся.

- Итоговые (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

Проводятся соревнования по плаванию среди воспитанников центра, праздники, а также ребята участвуют в соревнованиях районного и городского масштаба.

VI. Использованная литература:

1. *Викулов А.Д.* Плавание. – СПб.: Владос – Пресс, 2004.
2. *Воронова Е.К.* Программа обучения плаванию в детском саду. – СПб.: Детство-пресс, 2003.
3. *Ерофеев Л.М.* Учитесь плавать. – Л.: Лениздат, 1978.
4. *Изаак С.И., Лобанова Ю.О.* Влияние типов конституции на обучение плаванию детей дошкольного возраста. Методическое пособие. - Астрахань, 2005.
5. *Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н.* Плавание: игровой метод обучения. – М, «Олимпия – Пресс», 2006.
6. *Козлов, А.В. Литвинов А.А.* Обучение спортивным способам плавания. – СПб.:СПбГУФК им П.Ф. Лесгафта, 2006.

7. *Лобанова Ю.О., Дрыгина Л.А.* Морфофункциональные показатели и развитие моторики детей младшего школьного возраста различных конституциональных типов: Сборник научных статей «Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики». - Ставрополь, 2006.- С. 199.
8. *Лях В. И Зданевич А. А.* Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1–11 классы. – М.: Просвещение, 1996.
9. *Матвеев. Л.П.* Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991.
10. Методические рекомендации по организации обучения плаванию детей дошкольного возраста. – М.: НИИ дошкольного воспитания АПН СССР, 1987.
11. *Осокина Т.И.* Как учить детей плавать. – М.: Просвещение, 1985.
12. *Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С.* Игры и развлечения детей на воздухе. – М.: Просвещение, 1983.
13. Программа воспитания и обучения дошкольников с задержкой психического развития. Под ред. Л.Б. Баряевой, Е.А. Логиновой.- СПб.: ЦДК проф. Л.Б. Баряева, 2010.
14. Плавание. Программа для детско-юношеских спортивных школ. – М.: Советский спорт, 2004.