

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 8» г. Сыктывкара (МАДОУ «Детский сад № 8 »)  
«Челядьӧс сӧвмӧдан 8№-а видзанін»  
шкӧлаӧдз велӧдан Сыктывкарса муниципальной ашӧрлуна учреждение

ПРИНЯТО  
Решением педагогического совета  
Протокол №1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МАДОУ «Детский сад № 8» г. Сыктывкара  
О. А. Сидоренкова  
Приказ №87 от «20» сентября 2024 г.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «Дружные дельфинчики»

Срок реализации: 8 месяцев

Автор – составитель:  
Хатанзейская Юлия Александровна  
Инструктор по физической культуре  
МАДОУ «Детский сад № 8»

Сыктывкар, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>3</b>
<i>1.1.</i>	<i>Пояснительная записка</i>	<i>3</i>
<i>1.1.1</i>	<i>Значимые для разработки и реализации программы характеристики</i>	<i>4</i>
<i>1.1.2</i>	<i>Цели и задачи реализации дополнительной общеобразовательной программы</i>	<i>6</i>
<i>1.1.3</i>	<i>Принципы и подходы к формированию дополнительной общеобразовательной программы</i>	<i>6</i>
<i>1.2.</i>	<i>Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы (целевые ориентиры)</i>	<i>7</i>
<i>1.3.</i>	<i>Развивающее оценивание качества образовательной деятельности дополнительной общеобразовательной программы</i>	<i>7</i>
<b>2.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>8</b>
<i>2.1.</i>	<i>Содержание образовательной деятельности по реализации дополнительной общеобразовательной программы</i>	<i>8</i>
<i>2.2.</i>	<i>Методическое сопровождение реализации дополнительной общеобразовательной программы</i>	<i>8</i>
<i>2.3</i>	<i>Способы и направления поддержки детской инициативы</i>	<i>8</i>
<i>2.4.</i>	<i>Особенности взаимодействия с семьями воспитанников</i>	<i>9</i>
<i>2.5.</i>	<i>Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей.</i>	<i>10</i>
<b>3</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>13</b>
<i>3.1.</i>	<i>Психолого-педагогические условия</i>	<i>13</i>
<i>3.2</i>	<i>Организация развивающей предметно-пространственной среды</i>	<i>14</i>
<i>3.3.</i>	<i>Материально-техническое и методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы</i>	<i>15</i>
<i>3.4.</i>	<i>Перечень литературных источников</i>	<i>15</i>
<b>4</b>	<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	<b>15</b>
<i>4.1.</i>	<i>Учебный план</i>	<i>15</i>
<i>4.2.</i>	<i>Календарный учебный график</i>	<i>17</i>
<i>4.3.</i>	<i>Рабочая учебная программа</i>	<i>19</i>

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Дружные дельфинчики» предназначена для оздоровления и закаливания детей средствами оздоровительного плавания.

### **Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программы**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями)
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (с изменениями и дополнениями);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устав МАДОУ «Детский сад №8» и иные локальные акты.

### **Направленность и практическая значимость дополнительной общеобразовательной программы**

**Направленность:** Физкультурно-оздоровительная

**Уровень освоения:** общекультурный

**Актуальность программы:** Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников средствами оздоровительного плавания.

**Новизна:** Дополнительная общеобразовательная программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения на воде, приобретению стойких гигиенических навыков.

#### **1.1.1. Значимые для разработки и реализации программы характеристики.**

Обучение плаванию в дошкольном учреждении осуществляется на основе программы:

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

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

Срок реализации программы – 1.10.2024 – 31.05.2025.

Общее количество занятий – 32 занятия. Режим занятий – 1 раз в неделю.

Продолжительность занятий – не более 20 мин.

Дети посещают занятия группами по возрасту 4- 7 лет

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

Имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям освоить элементы плавания способами кроль на груди, кроль на спине.

### **Возрастные особенности детей**

Характеристика возрастных особенностей развития детей необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

### **Особенности физического развития детей пятого года жизни**

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы.

Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у ребёнка четырех лет значительно больше, чем у 2-3х летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма.

С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

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

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

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

трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи.

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

### **Особенности физического развития детей шестого года жизни**

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

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

### **Особенности физического развития детей седьмого года жизни**

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

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладывающейся произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

### **1.1.2. Цели и задачи реализации дополнительной общеобразовательной программы**

**Цель:** Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников средствами оздоровительного плавания.

#### **Задачи:**

##### *Образовательные:*

- формировать представление о здоровом образе жизни, о спорте, о плавании.
- ознакомить с основными способами плавания
- накапливать и обогащать двигательный опыт детей в воде (бег, бег с изменением направления и скорости, бег спиной вперед, бег приставными шагами, и т.д.)
- содействовать в развитии физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость)

##### *Воспитательные:*

- способствовать воспитанию активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим.
- сформировать интерес и желание вести здоровый образ жизни.
- воспитывать умения владеть своим телом в непривычной среде;
- сформировать потребность в дальнейших занятиях плаванием, стойких гигиенических навыков.

##### *Оздоровительные:*

- формировать правильную осанку
- укреплять мышечный корсет позвоночника, мышцы тазового пояса, конечностей.

### **1.1.3. Принципы и подходы к формированию дополнительной общеобразовательной программы и условиям её реализации**

• Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей, научно обоснованными методиками.

• Принцип результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение гарантий положительного результата от занятий физической культурой независимо от уровня физического развития.

• Принцип педагогической компетенции – аккумулирует принципы коммуникации, открытости, развития.

• Принцип комплексности – позволяет осуществлять работу с учетом взаимодействия всех факторов – здоровья, сложности задания, времени проведения совместной деятельности

• Принцип педагогической интеграции – позволяет одновременно использовать различные виды деятельности – двигательную, коммуникативную, познавательную, игровую – в целостном развитии личности ребенка средствами физической культуры.

## **1.2. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы.**

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Укрепление мышечного корсета ребенка и формирование правильной осанки
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- Развитие активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

## **1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности дополнительной общеобразовательной программы.**

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения адаптированной программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по плаванию путем наблюдений за ребенком, критериально-ориентированного тестирования.

Мониторинг проводится 1 раза в год. Возможна периодичность мониторинга, которая обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Уровень развития основных навыков плавания оценивается с помощью тестирования плавательных умений и навыков детей в каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных упражнений из программного материала. Уровень формирования и развития определяется по трем критериям: высокий, средний, низкий.

Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, вспомогательные средства обучения, протокол обследования навыков плавания в разных возрастных группах.

№	Фамилия имя ребёнка	Количество посещённых занятий	Свободное передвижение с положением рук	Погружение в воду с головой, задержка дыхания	Выдох в воду	Лежание на воде с помощью вспомогательных предметов	Скольжение на груди с доской (поперёк)	Собирание игрушек за 30 сек.	Поливание на себя
---	------------------------	-------------------------------	---	--	--------------	--	---	------------------------------	----------------------

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Содержание образовательной деятельности по реализации дополнительной общеобразовательной программы

В работе кружка использую следующие формы реализации программы:

- занятия тренировочного типа;
- сюжетно – игровое занятие
- игровые;
- контрольно-проверочное;
- в форме бесед (об истории плавания, безопасность на воде);
- занятия с участием родителей;
- спортивные досуги, развлечения.

### 2.2. Методическое сопровождение реализации дополнительной общеобразовательной программы

Основными методами обучения на занятиях являются:

- **Словесный:** объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- **Наглядный:** показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- **Практический:** 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.

### 2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Одним из основных принципов дошкольного образования является поддержка инициативы детей в различных видах деятельности. Инициатива – внутреннее побуждение к новым формам деятельности, предприимчивости. Для инициативной

личности ребёнка характерно: произвольность поведения, самостоятельность, развитая эмоционально-волевая сфера, инициатива в различных видах деятельности, стремление к самореализации, общительность, творческий подход к деятельности, высокий уровень способностей, активность.

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в возрасте 6-7 лет является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметности, в том числе орудийной деятельности, а также информационная познавательная деятельность. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей. Рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности;
- создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;
- обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;
- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;
- создавать условия для различной самостоятельной творческой деятельности детей по их интересам и запросам, предоставлять детям на данный вид деятельности определенное время;
- при необходимости помогать детям решать проблемы при организации игры;
- проводить планирование жизни группы на день, неделю, месяц с учетом интересов детей, стараться реализовывать их пожелания и предложения;

#### 2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Реализация дополнительной образовательной программы предусматривает взаимодействие ДОО с родителями (законными представителями) воспитанников в целях обеспечения следующих психолого-педагогических условий:

-поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность;

-взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребёнка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

**Основополагающая идея:** построение взаимодействия с семьями воспитанников на основе гуманитарно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей (законных представителей) на уважение и понимание; на участие в жизни ДОО; на удовлетворение потребительских запросов в сфере оказания образовательных услуг (дополнительное образование воспитанников).

**Задачи взаимодействия МАДОО с семьями воспитанников:**

-изучение степени удовлетворённости родителей (законных представителей) жизнедеятельностью ДОО, качеством предоставляемых образовательных услуг (дополнительное образование воспитанников);

-изучение спроса родителей (законных представителей) на предмет потребности в

предоставлении образовательных услуг (дополнительное образование воспитанников);

- изучение отношения родителей (законных представителей) к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации образовательной деятельности воспитанников по направлению физического развития;
- знакомство родителей (законных представителей) с лучшим опытом воспитания и обучения детей дошкольного возраста в ДООУ и семье, раскрывающим средства, формы и методы физического развития ребёнка;
- взаимоинформирование об актуальных задачах воспитания и обучения детей, о возможностях ДООУ и семьи в решении задач физического развития ребёнка; о ходе и результатах образовательной деятельности (дополнительное образование воспитанников);
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с детьми и педагогами мероприятиях, организуемых в ДООУ, а также на муниципальном, региональном и федеральном уровне.

## **2.5. Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей.**

Для детей с различной патологией развития разработана своя система проведения занятий и содержания образовательной деятельности.

### **Ранний детский аутизм**

Расстройства аутистического спектра проявляются широким спектром нарушений: от проблем с поведением и коммуникацией до отставания в развитии и когнитивных нарушений. Многие дети, страдающие аутизмом, испытывают существенные жизненные трудности из-за двигательных нарушений, низкой мотивации, недоверия к окружающему миру, невозможности целенаправленной деятельности.

По данным многочисленных медицинских исследований, вода является идеальной средой для занятий, для восстановления нарушенных или ограниченных двигательных функций организма ребенка.

<b>Проблема</b>	<b>Пути решения проблемы</b>
Психологический стресс, мышечные блоки и спазмы.	Вода обеспечивает идеальную среду для облегчения движений, помогая снизить нагрузку от веса тела до 90%. Теплая вода уменьшает явления психологического стресса, позволяет лучше расслабить мышцы и избавиться от мышечных спазмов и блоков.
Хроническая недостаточность физических упражнений, как следствие риск ожирения	Упражнения в воде, профилактика ожирения

<p>Работа с сенсорными проблемами. У детей с аутизмом часто возникают значительные сенсорные трудности. У таких детей наблюдается неадекватная сильная реакция на различные сенсорные раздражители, такие как прикосновения посторонних людей или тактильный контакт с незнакомыми предметами или текстурами.</p>	<p>Во время занятий в бассейне инструктор знакомит детей с различными свойствами воды, такими как ее температура, вязкость, текучесть. Дети изучают способность воды поддерживать тело на плаву, оказывать тактильное воздействие на кожу, гидростатическое давление. Знакомясь со свойствами воды, дети с аутизмом лучше познают безопасность тактильных контактов и лучше переносят их.</p>
<p>Отсутствие социальных навыков</p>	<p>При занятиях в бассейне с другими детьми страдающий аутизмом ребенок учится общению, умению делиться своими игрушками. В совместных играх дети развивают умственные способности, учатся здоровой конкуренции и повышают уверенность в себе. Занятия в воде, благодаря атмосфере безопасности, облегчают установление зрительного контакта ребенка с инструктором и другими детьми.</p>
<p>Отсутствие познавательных способностей</p>	<p>Занятия в бассейне может помочь детям с аутизмом улучшить концентрацию и внимание. Во время занятий дети учатся концентрироваться на определенных заданиях, постепенно выполнять все более сложные задания, расширяя диапазон мобильности и подвижности. Водная терапия улучшает осознание и контроль тела, а также помогает детям учиться веселиться. Также инструктор учит ребенка контролировать поведенческие импульсы, обучает следовать инструкциям и умению переносить разочарования и неудачи.</p>

### **Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата**

В последнее время число детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата постоянно растет. Причина – неблагоприятные социальные условия, экономические, экологические и наследственные факторы. Проблема реабилитации таких детей, в том числе средствами физического воспитания, и прежде всего плавания, достаточно актуальна.

<b>Проблема</b>	<b>Пути ее решения</b>
<p>Слабый связно-мышечный аппарат</p>	<p>Использование разнообразных движений руками и ногами, всевозможное их комбинирование не только обогащает двигательный опыт ребенка, но и</p>

	совершенствует его опорно-двигательный аппарат, активизирует мыслительную деятельность, укрепляет мышцы
Частые заболевания ОРВИ	Вода, как средство закаливания
Нарушена координация движений	Плавные, симметричные движения помогают улучшить координацию и увеличить амплитуду и качество движений ребенка
Психо-эмоциональные зажимы, коммуникация	Игры на воде, общение со сверстниками способствуют снятию психо-эмоциональных зажимов, лучшей коммуникации со сверстниками.

## Дети с задержкой психологического и речевого развития

**Задержка психического и речевого развития (ЗПРР)** у детей – это отставание нормальных темпов психоэмоционального развития ребенка, которое выражается в нарушении функции речи и поведенческих навыков, ослаблении памяти и неспособности к концентрации внимания, эмоциональной лабильности/ригидности, в некоторых случаях наблюдается нарушение двигательных функций. Причиной этого заболевания служат, в первую очередь, нарушения работы центральной нервной системы, речевых и двигательных отделов головного мозга.

Занятия в воде для детей предполагают как упражнения с частичным погружением в воду отдельных частей тела, так и с полным погружением. Комплексы занятий разрабатываются специально для детей разных возрастов, исходя из их особенностей.

<b>Проблема</b>	<b>Пути ее решения</b>
Плохая концентрация внимания, низкий познавательный интерес	Для детей с ЗПР рекомендуется упражнения в воде с добавлением заданий математического характера, запоминанием слов, терминов и словосочетаний, пальцевой гимнастики - доставание мелких предметов со дна бассейна, сборка или разборка деталей конструктора в воде и т.п. Психотехнические игры в воде и упражнения для развития познавательных процессов (восприятие, память, внимание, воображение, мышление и др.), а также упражнения, способствующие развитию физических качеств.
Социализация	Вода комфортна, приятна, обеспечивает естественную среду для пения песен, проведения игр. Это дает прекрасную возможность развивать социальные навыки в обстановке комфорта и веселья.
Речевые нарушения	Гидростатическое давление воды на уровне грудной клетки способствует тренировке вспомогательных дыхательных мышц и диафрагмы, основной мышцы, участвующей в дыхании при речи. Вода способна создавать нагрузку на грудную клетку, поддерживать шею и голову, тем самым обеспечивая лучшее позиционирование для челюсти и языка. Это способствует улучшению речевых навыков и способствует более понятной артикуляции.

## 3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 3.1. Психолого-педагогические условия.

Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей детей с ОВЗ и детей-инвалидов по основным направлениям развития и образования детей: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

ДОП предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие детей в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями развития, возможностями и интересами.

1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков. При этом учитывается, что на начальных этапах образовательной деятельности педагог занимает активную позицию, постепенно мотивируя и включая собственную активность ребенка.

2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности ребенка, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, (*но не сравнение с достижениями других детей*), стимулирование самооценки.

3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.

4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.

Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения.

Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

### 3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды.

Развивающая предметно-пространственная среда – комплекс материально-технических, санитарно-гигиенических, эргономических, эстетических, психолого-педагогических условий, обеспечивающих организацию жизни детей с НОДА. Среда должна соответствовать требованиям ФГОС дошкольного образования, санитарно-эпидемиологическим требованиям и способствовать реализации цели, задач и содержания

выбранной программы.

Организация развивающей предметно-пространственной среды направлена на всестороннее развитие и включение в разные виды детской деятельности ребенка. При организации предметно-развивающей среды для детей с НОДА необходимо соблюдать ряд требований, а именно:

–обеспечивать максимальную реализацию физического потенциала в пространстве бассейна, и инвентаря для развития детей в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития;

–обеспечивать возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых;

–учитывать возрастные особенности и особые образовательные потребности детей с ОВЗ и детей-инвалидов;

–учитывать национально-культурные, климатические условия, в которых осуществляется образовательная деятельность;

–развивающая предметно-пространственная среда должна быть доступной и безопасной (без острых и режущих выступов и ядовитых красок).

Образовательное пространство должно быть оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем с учетом психофизических особенностей детей. Оно должно обеспечивать ребенку возможность визуального контакта со взрослыми и свободный доступ детей к игрушкам и предметам.

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения;
- ежедневная смена воды;
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция ванны при каждом спуске воды;
- анализ качества воды и дезинфекции помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

### **3.3. Материально-техническое и методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы**

#### ***Материально-технические условия:***

- Бассейн детского сада
- Плавательные доски;
- Тонущие игрушки;
- Плавающие игрушки;
- Мячи;
- Гимнастические палки;
- Очки для плавания;
- Разделительные дорожки.

### **3.4. Перечень литературных источников:**

1. Осокина Т.И. «Обучение плаванию в детском саду» -М., 1991 г.
2. Рыбак М. «Раз, два, три плыви».- М., 2010 г.
3. Пищикова Н. Г. «Обучение плаванию детей дошкольного возраста»-М., 2008 г.
4. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей детского сада и родителей/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л. Богина. - М.: Просвещение, 1991.-158 с.
5. Н. Ж. Булгакова Плавание пособие для инструкторов общественников - М., Физкультура и спорт 1984
6. В.С. Васильев Обучение маленьких детей плаванию. Физкультура и спорт, 1961

## 4. ПРИЛОЖЕНИЯ

### 4.1. Учебный план по реализации дополнительной общеобразовательной программы «Дружные дельфинчики».

Занятия по плаванию детей в бассейне проводятся один раз в неделю в первой половине дня продолжительностью 20-25 минут.

**Занятия имеют следующую структуру:**

1. Инструктаж по технике безопасности, гигиенические процедуры
2. Разминка у бассейна
3. Разминка в воде. Дыхательные упражнения
4. Подводящие упражнения
5. Упражнения с предметами, инвентарем
6. Игры
7. Окончание занятия, гигиенические процедуры.

#### Учебный тематический план занятий 2024-2025 год

Название темы занятия	Характеристика	Количество занятий
«Первые шаги» Привыкаем к воде	Дети знакомятся со свойствами воды, учатся ходить в воде по кругу, в парах, на носках, с укорением. Выполняют общеобразов.движ..в воде	5
Дыхательные упражнения «Вдох – выдох»	Дети выполняют дыхательные упражнения, дуют в воду, выпускают пузыри.	4
Подводящие упражнения «Гребем руками»	Разучивают движения руками, ОРУ, подводящие к плаванию	4
Подводящие упражнения «Работаем ногами»	Разучивают упражнения ногами, ОРУ	3
Знакомство с инвентарем «Плыви с доской»	Знакомство с инвентарем, работа с доской, круг, мягкая палка	3
Погружение в воду	ОРУ, упражнения для погружения в воду лицом, с головой, учимся полностью погружаться и задерживаться под водой без инвентаря, с инвентарем.	5
«Лежи на спине»	ОРУ, Выполняют упражнения «Звезда», учатся держаться на воде, лежа на спине без доски, с доской	4
Повторение. Разучивание игр в воде	Повторение пройденного материала за год, разучивание игр в воде.	4
	Итого	32

**Используются на занятиях следующие виды игр:**

1. «Пузыри»
2. «Щука»
3. «Хоровод»
4. «Насос»
5. «Остуди чай»
6. «Лошадки»
7. «Игры с мячом»
8. Игры с обручем
9. «Достань до дна»
10. «Рыболовы»
11. «Оса»
12. «Смелые ребята»
13. «Морские звезды»
14. «Тоннель»
15. «Охотник и утки»

**4.2. Календарный учебный график по дополнительной общеобразовательной программе «Дружные дельфинчики»**

**Календарный учебный график для групп старшего дошкольного возраста**

№ занятия	Тема занятия	Описание занятия
<b>Октябрь</b>		
1	«Первые шаги» Привыкаем к воде.	Инструктаж. Ознакомление со свойствами воды, разминка у бассейна ОРУ в воде, ходьба, ходьба на носках, бег по кругу, парами.
2	«Первые шаги» Привыкаем к воде.	Инструктаж. Ознакомление со свойствами воды, разминка у бассейна ОРУ в воде, закрепление упр. Разучив.игр
3, 4	«Первые шаги» Привыкаем к воде.	Инструктаж. Ознакомление со свойствами воды, разминка у бассейна ОРУ в воде, закрепление упр. Разучив.игр
<b>Ноябрь</b>		
5	«Вдох-выдох»	Инструктаж. Разминка у бассейна ОРУ в воде, закреплен.упраж. Упражнения на дыхание, разучив.игр на дыхание.
6	«Вдох-выдох»	Инструктаж. Разминка у бассейна ОРУ в воде, закреплен.упраж. Упражнения на дыхание, разучив.игр на дыхание.
7	«Вдох-выдох»	То же
8	«Вдох-выдох»	То же
<b>Декабрь</b>		
9, 10	Подводящие упражнения.	Инструктаж. Разминка у бассейна.ОРУ

	«Гребем руками»	в воде, упражнения на дыхание. Подводящие упражнения руками. Игры на воде.
11	Подводящие упражнения. «Гребем руками»	Инструктаж. Разминка у бассейна. ОРУ в воде, упражнения на дыхание. Подводящие упражнения руками. Игры на воде.
12	Подводящие упражнения. «Гребем руками»	Инструктаж. Разминка у бассейна. ОРУ в воде, упражнения на дыхание. Подводящие упражнения руками. Игры на воде. Закрепляем упражнения на дыхание, упр.с руками
13	Подводящие упражнения. «Гребем руками»	Инструктаж. Разминка у бассейна. ОРУ в воде, упражнения на дыхание. Подводящие упражнения руками. Игры на воде. Закрепляем упражнения на дыхание, упр.с рук.
<b>Январь</b>		
14	Подводящие упражнения «Работаем ногами»	Инструктаж. Разминка у бассейна. ОРУ в воде, упражнения на дыхание. Подводящие упражнения ногами. Игры на воде. Закрепляем упражнения на дыхание, упр.с рук.
15	Подводящие упражнения «Работаем ногами»	То же
16	Подводящие упражнения «Работаем ногами»	То же
<b>Февраль</b>		
17, 18	Знакомство с инвентарем	Инструктаж. Разминка у бассейна. ОРУ в воде, упражнения на дыхание. Знакомство с инвентарем: доска, мягкая палка, круг
19, 20	Знакомство с инвентарем.	Инструктаж. Разминка у бассейна. ОРУ в воде, упражнения на дыхание. Знакомство с инвентарем: доска, мягкая палка, круг, обруч
<b>Март</b>		
21, 22	«Погружение в воду»	Инструктаж. Разминка у бассейна. ОРУ в воде, упражнения на дыхание. Учимся опускать лицо в воду, голову в воду, задерживаться под водой.
23, 24	«Погружение в воду»	То же
25	«Погружение в воду»	То же
<b>Апрель</b>		
26, 27	«Лежу на спине»	Инструктаж. Разминка у бассейна. ОРУ в воде, упражнения на дыхание. Учимся держаться на воде, лежа на спине, упр. «Морская звезда», упр.с доской. Игра «Медузы»
28	«Лежу на спине»	То же

Май		
29,30	Повторение. Игры	Инструктаж. Разминка у бассейна. ОРУ в воде, упражнения на дыхание. Работа с инвентарем, игры в воде
31	Повторение. Игры	То же
32	Повторение. Игры	То же

**Календарный учебный график для групп детей 3-5 лет**

№ занятия	Тема занятия	Описание занятия
<b>Октябрь</b>		
1	«Первые шаги» Привыкаем к воде.	Инструктаж. Ознакомление со свойствами воды, разминка у бассейна ОРУ в воде, ходьба, ходьба на носках, бег по кругу, парами.
2	«Первые шаги» Привыкаем к воде.	Инструктаж. Ознакомление со свойствами воды, разминка у бассейна ОРУ в воде, закрепление упр. Разучив.игр
3, 4, 5	«Первые шаги» Привыкаем к воде.	Инструктаж. Ознакомление со свойствами воды, разминка у бассейна ОРУ в воде, закрепление упр. Разучив.игр
<b>Ноябрь</b>		
6	«Вдох-выдох»	Инструктаж. Разминка у бассейна ОРУ в воде, закреплен.упраж. Упражнения на дыхание, разучив.игр на дыхание.
7	«Вдох-выдох»	Инструктаж. Разминка у бассейна ОРУ в воде, закреплен.упраж. Упражнения на дыхание, разучив.игр на дыхание.
8	«Вдох-выдох»	То же
9	«Вдох-выдох»	То же
<b>Декабрь</b>		
10	Подводящие упражнения. «Гребем руками»	Инструктаж. Разминка у бассейна.ОРУ в воде, упражнения на дыхание. Подводящие упражнения руками. Игры на воде.
11	Подводящие упражнения. «Гребем руками»	Инструктаж. Разминка у бассейна. ОРУ в воде, упражнения на дыхание. Подводящие упражнения руками. Игры на воде.
12	Подводящие упражнения. «Гребем руками»	Инструктаж. Разминка у бассейна. ОРУ в воде, упражнения на дыхание. Подводящие упражнения руками. Игры на воде. Закрепляем упражнения на дыхание, упр.с руками
13	Подводящие упражнения.	Инструктаж. Разминка у бассейна.

	<b>«Гребем руками»</b>	<b>ОРУ в воде, упражнения на дыхание. Подводящие упражнения руками. Игры на воде. Закрепляем упражнения на дыхание, упр.с рук.</b>
<b>Январь</b>		
<b>14</b>	<b>Подводящие упражнения «Работаем ногами»</b>	<b>Инструктаж. Разминка у бассейна. ОРУ в воде, упражнения на дыхание. Подводящие упражнения ногами. Игры на воде. Закрепляем упражнения на дыхание, упр.с рук.</b>
<b>15</b>	<b>Подводящие упражнения «Работаем ногами»</b>	<b>То же</b>
<b>16</b>	<b>Подводящие упражнения «Работаем ногами»</b>	<b>То же</b>
<b>Февраль</b>		
<b>17, 18</b>	<b>Знакомство с инвентарем</b>	<b>Инструктаж. Разминка у бассейна. ОРУ в воде, упражнения на дыхание. Знакомство с инвентарем: доска, мягкая палка, круг</b>
<b>19, 20</b>	<b>Знакомство с инвентарем.</b>	<b>Инструктаж. Разминка у бассейна. ОРУ в воде, упражнения на дыхание. Знакомство с инвентарем: доска, мягкая палка, круг, обруч</b>
<b>Март</b>		
<b>21, 22</b>	<b>«Погружение в воду»</b>	<b>Инструктаж. Разминка у бассейна. ОРУ в воде, упражнения на дыхание. Учимся опускать лицо в воду, голову в воду, задерживаться под водой.</b>
<b>23</b>	<b>«Погружение в воду»</b>	<b>То же</b>
<b>24</b>	<b>«Погружение в воду»</b>	<b>То же</b>
<b>Апрель</b>		
<b>25, 26</b>	<b>«Лежу на спине»</b>	<b>Инструктаж. Разминка у бассейна. ОРУ в воде, упражнения на дыхание. Учимся держаться на воде, лежа на спине, упр. «Морская звезда», упр.с доской. Игра «Медузы»</b>
<b>27,28</b>	<b>«Лежу на спине»</b>	<b>То же</b>
<b>Май</b>		
<b>29,30</b>	<b>Повторение. Игры</b>	<b>Инструктаж. Разминка у бассейна. ОРУ в воде, упражнения на дыхание. Работа с инвентарем, игры в воде</b>
<b>31</b>	<b>Повторение. Игры</b>	<b>То же</b>
<b>32</b>	<b>Повторение. Игры</b>	<b>То же</b>

## 4.3. Рабочая учебная программа

### Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа по плаванию для детей дошкольного возраста «Дружные дельфинчики». Значительные перемены в жизни нашего общества повлекли за собой большие изменения в сфере общественной жизни, в ценностных установках. Возрастание ценности жизни, здоровья, активного долголетия и реализация человеческой индивидуальности все чаще рассматриваются как критерии социального прогресса общества. Формирование здоровья ребенка, полноценное развитие его организма одна из основных проблем современного общества.

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби.

### Актуальность.

Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения.

Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

#### Цели и задачи

**Цель:** Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников средствами оздоровительного плавания.

#### Основные задачи:

1. Оздоровление и закаливание детей
2. Снятие психо-эмоциональной нагрузки
3. Воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием
4. Освоение водной среды (преодоление страха - боязни воды)
5. Формирование стойких гигиенических навыков

#### Планируемые результаты:

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Укрепление мышечного корсета ребенка и формирование правильной осанки
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- Развитие активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим;
- Формирование нравственно-волевых качеств.