

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 23
комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 23
комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 6 от 19 июля 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

заведующий ГБДОУ детский сад № 23
комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга
А.В. Федосеевой
Приказ от 19 июля 2023г. № 60



Дополнительная общеразвивающая программа
«Золотые рыбки»
для обучающихся 4 - 5 лет

Срок реализации: 1 год (октябрь 2023 – май 2024)

Разработчик:
педагог дополнительного образования
инструктор по физической культуре
Терентьева Елена Владимировна

Санкт-Петербург
2023

Содержание программы

1	Пояснительная записка	3
1.1	Основные характеристики программы	3
1.2	Цели и задачи программы	5
1.3	Условия реализации программы	6
1.4	Ожидаемые результаты	6
2	Учебно- тематическое планирование	6
2.1	Учебный план	6
2.2	Календарный учебный график	7
3	Содержание программы «Золотые рыбки»	7
4	Критерии и способы определения результативности	9
5	Реализуемые образовательные технологии	10
6	Обеспечение программы	12

1. Пояснительная записка

1.1. Основные характеристики программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Золотые рыбки» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 № 996-р
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 № 678-р
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05 августа 2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1403030/2022-30338(1) 2 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24 декабря 2018 № 16)
14. Письмо Министерства образования и науки России от 29 марта 2016 №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»
15. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 №1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных образовательных программ

общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»

16. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 05 сентября 2022 №1779-р «Об утверждении Правил проведения независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, планируемых к реализации в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге»

17. Методические комментарии Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Проектирование дополнительных общеразвивающих программ», 2022.

Дополнительная общеразвивающая программа «Золотые рыбки» разработана на основании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБДОУ №23 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга.

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Формирование физической культуры детей осуществляется в разных видах детской деятельности, но прежде всего – в двигательной. Основным компонентом двигательной деятельности является движение, сама же она направлена на физическое, двигательное и интеллектуальное развитие ребенка. Структурными компонентами двигательной деятельности считаются движения и физические упражнения. В дошкольном образовании множество упражнений взяты из различных видов спорта, таких как гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры и другие. Особое место в этом ряду занимает плавание. Физиологической основой системы обучения плаванию в условиях ДОУ являются благотворное воздействие быстро чередующихся движений и разнообразное воздействие воды, связанное с ее физическими, химическими, термическими и механическими свойствами на организм ребенка. Кроме того, умение держаться на воде, возможность преодолевать страхи перед неизвестной стихией, открытость новому опыту, связанному с плаванием – эти умения и качества личности развиваются в процессе занятий, без которых сегодня невозможно представить себе ребенка, находящегося без присмотра родителей возле какого-либо водоема.

Актуальность и значимость данной дисциплины определяется характером требований современности к личности маленького человека и вытекает из необходимости всестороннего развития ребенка. Плавание обладает целым рядом особенностей, которые делают его наиболее оптимальным вариантом физической активности в детском возрасте.

Отличительной особенностью программы является то, что непрерывная образовательная деятельность (НОД) проводится исключительно в виде игр и свободного купания.

Человек рождается со способностью ходить, но плавать необходимо учиться. Процесс обучения в плавании, как и в любой другой науке, совершенствовался по мере развития общества. С какого же возраста следует начинать обучение? – спортивным способам плавания предпочтительнее начинать не раньше 6-7 лет. Однако, начинающему обучение плаванию ребенку не мешает определенный опыт общения с водной средой. Очень важно, чтобы первые впечатления ребенка от знакомства со свойствами водной среды были положительными. Благодаря занятиям по программе «Золотые рыбки», можно сделать пребывание в воде ребенка 4-5 лет и приятным, и полезным как с оздоровительной, так и с образовательной точки зрения. Важно, чтобы ребенок уверенно и комфортно чувствовал себя в водной стихии, поскольку ранний опыт станет фундаментом для развития бесценных плавательных навыков.

Адресат программы - дети от 4 до 5 лет. У детей пятого года жизни возрастают физические возможности: движения их становятся значительно более уверенными и координированными. Ребенок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений.

Внимание ребенка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. У детей появляется интерес к результатам движения, потребность

педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества. Особенно, если они формируются в новой, незнакомой среде – воде.

Игровые мотивы детской деятельности сохраняют свое значение. У ребенка возникает потребность согласовывать свои действия с действиями других, выполнять их ради достижения общей цели. Создаются условия для формирования дружеских отношений между детьми, проявление взаимопомощи и т.п.

У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Все это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей.

Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Ведущие элементы техники передвижения в воде не могут быть освоены ребенком и применены продуктивно, если у него недостаточно развиты ловкость, координация и точность движений, быстрота, сила, выносливость, гибкость, а также способность сохранять устойчивое положение тела в самых различных условиях.

Развитие физических качеств и плавательных умений происходят под влиянием постоянных упражнений. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

Так же программа ориентирована на детей с водобоязнью. Боязнь воды – одна из самых распространенных фобий после темноты и высоты. Четыре из пяти детей переживают этот страх в разные периоды. Он вполне естественен и с возрастом часто проходит сам. Но, тем не менее, успевают принести немало неудобств детям и их родителям. Суть программы заключается в том, чтобы постепенно «приучить» ребенка к воде, показать ее безопасность, создать условия положительных эмоций. Тогда со временем и появляется знание - то, что представляло угрозу, на самом деле безвредно, полезно и приятно.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: закаливание и укрепление детского организма, формирование важных навыков, необходимых для дальнейшего обучения плаванию. Кроме того, программа нацелена на развитие психических познавательных процессов, физических и морально-волевых качеств малышей. Ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Задачи:

- Сформировать умения лежать на воде с подвижной опорой;
- Сформировать умение плыть за счет движения ногами кролем на груди с подвижной опорой;
- Научить безбоязненно нырять в воду;
- Развить навыки личной гигиены.
- Создать основу для разностороннего развития личности.
- Способствовать укреплению детского организма.
- Воспитывать у детей дружелюбие, организованность, взаимопомощь.

1.3 Условия реализации программы.

Программа рассчитана на группу обучающихся дошкольного возраста от 4 до 5 лет. Программа отвечает основным принципам дидактики и составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста.

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации – русском.

Форма обучения – очная, подгрупповая.

Срок реализации: 1 год (октябрь 2023 – май 2024)

Особенности организации образовательного процесса: занятия носят развивающий характер и проходят в игровой форме в воде.

1.4 Ожидаемые результаты.

В результате обучения по программе «Золотые рыбки» ребенок должен уметь:

- лежать на воде с подвижной опорой на груди и на спине;
- плыть за счет движения ногами кролем на груди с подвижной опорой;
- уметь нырнуть и достать игрушку со дна бассейна.

2. Учебно- тематическое планирование

2.1 Учебный план 2023-2024 года обучения

Программа рассчитана на 32 занятия в год. Занятие проводится 1 раз в неделю.

Длительность занятия - 20 минут

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во занятий	Количество часов			Формы контроля
			Всего	Время занятия на суше	Время занятия в воде	
1	Вводное занятие	1	20 мин	3 мин	17 мин	-
2	Занятия по изучению свойств воды	2	40 мин	-	40 мин	Беседа
3	Занятия по освоению входа в воду	1	20 мин	-	20 мин	Самоконтроль Проверь друга
4	Занятия по освоению передвижений по дну бассейна различными способами	2	40 мин	-	40 мин	Наблюдение, самоконтроль
5	Занятия по освоению погружений в воду с головой	6	2ч	-	2ч	Наблюдение
6	Занятия по освоению выдохов в воду	4	1ч 20 мин	-	1ч 20 мин	Наблюдение, проверь друга
7	Занятия по освоению ныряний в воду	3	1ч	-	1ч	Наблюдение
8	Занятия по освоению лежания на воде на груди и на спине с подвижной опорой	5	1ч 40 мин	-	1ч 40 мин	Наблюдение
9	Занятия по освоению передвижений в воде за счет работы ногами кролем на груди с подвижной опорой	6	2ч	-	2ч	Наблюдение
10	Контрольные и итоговые занятия (диагностика плавательных умений)	2	40 мин	-	40 мин	Тестовые упражнения

2.2 Календарный учебный график

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Детский Сад № 23 Комбинированного Вида Невского Района
Санкт-Петербурга, ГБДОУ, Детский сад Двадцать три

10.08.23 09:58 (MSK)

Простая подпись

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год (2023 — 2024 уч.год)	03.10.2023	28.05.2024	32	10ч 40 мин	Вт 15:45-16:05; 16:20-16:40

3. Содержание программы «Золотые рыбки»

месяц	Задачи,	содержание	Планируемый результат	Планируемые сроки
Октябрь	Познакомить детей с водной средой. Способствовать преодолению тревоги связанной с нахождением в незнакомой среде.	<u>Используются игры:</u> дельфины, брызгалки, карусель, удочка, собачка, умывание, собирание не тонущих игрушек, цветочки, брось- поймай, прогулка, воду: гладим, режим, давим.	Усвоение правил безопасности при нахождении в бассейне. Научиться безбоязненно входу в воду, строиться вдоль бортика, передвигаться вдоль неподвижной опоры.	4 занятия
Ноябрь	Учить передвижениям в воде различными способами. Учить задержке дыхания и погружениям.	<u>Используются игры:</u> «Солнышко и дождик», «Поймай комара», «Самолеты», «Большой краб», «Буря в море», корабли, пузырь, под дождем, под водопадом.	Преодоление страхов, связанных с передвижениями в воде. Научиться безбоязненно передвигаться в воде с подвижной опорой и без нее в различных направлениях. Преодолеть ощущение дискомфорта при попадании воды на лицо.	5 занятий
Декабрь	Повторить передвижения в воде, повторить задержку дыхания; учить открывать глаза в воде.	<u>Используются игры:</u> «Самолеты», «Поезд», «Найди свой домик», Звери, Медуза, Подводная пещера, «Рыбки плавают по дну», «Орел и щука», «Какого цвета?».	Научить задерживать дыхание при опускании лица в воду.	4 занятия

Январь	Повторить погружения в воду. Закрепить задержку дыхания. Повторить открывание глаз в воде. Учить ныряниям.	<u>Используются игры:</u> «Мыши и кот», «Подбрось-поймай», «Невод», «Мой веселый, звонкий мяч», Подводная пещера, «Бобер и лягушата», «Цапля и лягушки», «Бурелом», «Водолазы», «Прятки», «Пятнашки со змейкой».	Преодолеть страх, связанный с погружениями в воду	3 занятия
Февраль	Учить выдохам в воду. Закрепить погружения, совершенствовать передвижения. Учить лежанию на воде у неподвижной опоры.	<u>Используются игры:</u> «Догони меня», «Ровным кругом», «Паровозик», Ветер, Кипящий котел, «Летающие белки», «Мост», «кто дальше прыгнет», «Воздушные гимнасты», «На дельфине», «Белый мишка», «Катание на оленях».	Научить выполнять выдох в воду. Преодолеть страх, связанный с лежанием на воде	4 занятия
март	Повторить выдохи, Совершенствовать погружения, ныряния, передвижения. Повторить лежание на груди у подвижной опоры.	<u>Используются игры:</u> «Найди игрушку», «Найди свой домик», «Тишина», Насос, Кипящий котел, «Летающие белки», «Веселые дельфины», «Крокодильчик», «На пляже», «Водолазы», «Зайки – попрыгайки», «у кого больше пузырей?».	Научить лежанию на воде с плавательными предметами.	4 занятия
апрель	Совершенствовать выдохи, погружения, передвижения. Учить лежанию на воде с подвижной опорой. Учить работе ног по типу кроль на груди.	<u>Используются игры:</u> «Веселые пузыри», «Дельфины в домиках-пещерах», «Акула и рыбки», «Кто больше достанет сокровищ со дна моря», «Невод», «Фонтан», «Самый сильный моторчик».	Научить выполнять движения ногами по типу кроль на груди у неподвижной опоры.	4 занятия
Май	Закрепить правильную работу ног при плавании кр н/гр с подвижной опорой. Продолжать совершенствовать лежание н/гр и н/сп с подвижной опорой.	<u>Используются игры:</u> «Акула и рыбки». «Катера» (плавание за счет движения н.кр. н/гр, голова над водой). «Корабли дальнего плавания» (плавание за счет движения н.кр. н/гр, выполняя выдохи в воду), «На пляже», «Перелет птиц».		4 занятия

Содержание программы занятий разработано в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка 4-5 лет при физических нагрузках. Части занятия, как и на занятиях физической культурой, переходят одна в другую. Вводная часть: подготовка организма ребенка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные игровые упражнения на месте и в движении, игры. Основная часть: обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: активные передвижения по дну бассейна, погружения, подводные упражнения и подвижные игры. Структура основной части зависит от направленности и задач занятия. Заключительная часть: упражнения для релаксации, время для самостоятельного опробования различных упражнений: свободное плавание, дыхательные упражнения, лежания на воде.

4. Критерии и способы определения результативности.

Способы определения результатов:

- ✓ мониторинг заболеваемости – ежемесячно, за год;
- ✓ тестирование - проводится 2 раза в год: в начале года (первичное) и итоговое (в конце учебного года). Данные тестирования заносятся в таблицу. Уровни развития: низкий, средний и высокий.

Тестирование проводится по следующим параметрам:

- ✓ передвижения в воде за счет работы ногами кролем на груди с подвижной опорой;
- ✓ ныряния;
- ✓ лежание на воде с подвиж.опорой на груди и на спине.

Методы мониторинга:

- ✓ наблюдение;
- ✓ тестирование;
- ✓ анализ полученных данных;
- ✓ беседа с родителями;

Диагностика детей дошкольного возраста состоит из 3 упражнений. Каждое упражнение оценивается в 3 балла. «3» - хорошо выполняет задание, «2» - выполняет не уверенно, с ошибками; «1» - выполняет быстро, с осторожностью, не доделывая до конца; «0» - отказ от выполнения упр-ия. Максимально возможно набрать 9 баллов. Результаты оцениваются таким образом: Низкий уровень – 0- 4 балла (ребенок с водобоязнью); средний уровень – 5- 7 баллов (ребенок может выполнять предлагаемые упражнения с осторожностью, не доделывая до конца); высокий уровень – 8- 9 баллов (ребенок комфортно чувствует себя в незнакомой среде, хорошо и безбоязненно выполняет задания).

Тестирование - упражнения для оценки плавательных умений детей дошкольного возраста.

Тестовые упражнения:

- «**Достань жемчужину**» (И.п. - стоя около бортика, держась за него двумя руками. По команде инструктора, свободно перемещаясь по бассейну искать утонувшие игрушки и достать их руками, выполнив ныряние);
- «**Полежать – отдохнуть**» (держась за нудл (мяч) двумя руками, принять горизонтальное положение на груди, таз у поверхности воды; после чего придти в и.п. и повторить лежание только на спине);
- «**Быстрый катер**» (держась за плавательную досочку, принять горизонтальное положение на груди, таз у поверхности воды. Выполнять движения ногами способом кроль, продвигаясь вперед 6м).

Протокол тестирования:

№ п/п	ФИ ребенка	Ныряния	Лежание на воде с подвиж.оп.	Ноги кр. н/гр	Итог		выводы
					1	2	
1							
2							

5. Реализуемые образовательные технологии

Здоровьесберегающая технология – это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды. В Законе об образовании 2013 (федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации") предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровье сберегающие образовательные технологии являются наиболее значимыми по степени влияния на здоровье детей среди образовательных технологий. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем, связанных с психическим и физическим здоровьем детей.

Здоровьесберегающие технологии можно распределить в три подгруппы:

- ✓ технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- ✓ технологии по здоровому образу жизни;
- ✓ коррекционные технологии.

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основные навыки по формированию здоровьесбережения, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Одним из важнейших способов физического развития и оздоровления детей являются занятия плаванием.

Купание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребенка к воде, научить его плавать, тем полнее скажется положительное воздействие плавания на развитии всего детского организма.

В нашем детском саду, на занятиях плаванием, оздоровительная направленность является приоритетной и, решая главную задачу – обеспечение полноценного физического развития детей, мы поставили перед собой цель - оптимально увеличить степень оздоровления воспитанников, рассматривая бассейн – как одну из главных оздоровительных процедур в единой системе оздоровления детей в ДООУ.

Инновационные методы, применяемые на суше и в воде:

гимнастика – система специально подобранных физических упражнений и научно разработанных методических положений, направленных на решение задач всестороннего физического развития и оздоровления ребенка;

элементы йоги - детская йога отличается тем, что все упражнения выполняются в игровой форме. Йога - это единение души с абсолютной истиной, состояние неомраченного счастья как следствие преодоления дуализма. Занятия йогой ведут к познанию истинной природы души, которую нельзя понять полностью лишь функциями интеллекта. Наука йоги состоит в приобретении знания путем наблюдения и опыта. Это наука, занимающаяся телом и духом, причем нестабильность духа побеждается контролем над телом. При помощи йогических упражнений люди приобретают физическое и духовное здоровье и силу. Йога для детей включает:

- Динамический комплекс асан, вытягивающий позвоночник и включающий в работу основные группы мышц
- Дыхательные техники и релаксацию
- Увлекательные истории и сказки, с «привязкой» к практике.

При обучении детей упражнениям Йоги очень важны мягкость и забота. В растущем детском организме не все части тела развиты полностью, поэтому необходимы повышенные меры предосторожности, чтобы не вызвать перенапряжения.

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Суть этой системы в том, что, в отличие от традиционных подходов, автор предлагает при выполнении упражнений обращать внимание не на весь процесс дыхания, а лишь на характер и качество вдохов. Выдох же считается естественным следствием процесса вдыхания. Кроме того, грудная клетка во время вдоха, согласно системе Стрельниковой, не расширяется, а искусственным образом сжимается (этому способствуют наклоны, повороты корпуса, обхватывание ребер руками). Нас интересует, прежде всего, результат. При выполнении упражнений активизируются иммунные силы организма. Гимнастика позволяет развивать гибкость, пластичность, а также способствует исправлению нарушений осанки у детей и подростков за счет активности в процессе выполнения упражнений практически всех групп мышц. Детский организм начинает развиваться оптимальными темпами. Активизируется кислородный обмен во всех тканях организма, что способствует нормализации и оптимизации его работы в целом.

Музыкально – ритмические упражнения в обучении плаванию дошкольников.

Ритмика относится к оздоровительным видам гимнастики и включает простые по технике исполнения физические упражнения (общеразвивающие, танцевальные), выполняемые под эмоционально - ритмическую музыку. Систематические занятия ритмикой повышают двигательную активность детей, формируют умение координировать и согласовывать движения с темпом и ритмом музыки, дают возможность в движениях выразить свои индивидуальные особенности, помогают ориентироваться в пространстве;

выполнение общеразвивающих упражнений с разными предметами: гимнастические палки, обручи, мячи, веревки;

Информационно-коммуникационные технологии

ИКТ в моей работе:

1. Подбор иллюстративного материала к мероприятиям и для оформления (сканирование, интернет, принтер, презентация).
2. Подбор дополнительного познавательного материала к занятиям, праздникам, развлечениям, знакомство со сценариями праздников и других мероприятий.
3. Подборка аудио- и видеоматериалов для физкультурно-познавательных мероприятий, редактирование аудио- и видеоматериалов.
4. Обмен опытом, знакомство с периодикой, наработками других педагогов России.
5. Оформление документации, отчетов, диагностики. Компьютер позволяет не писать отчеты и анализы каждый раз, а достаточно набрать один раз схему и в дальнейшем только вносить необходимые изменения.

Применение ИКТ позволяет значительно разнообразить образовательную деятельность с детьми и способы взаимодействия с родителями. Использую электронные презентации и видеоролики в разных видах деятельности, во время спортивных и музыкальных праздников на воде, на родительских собраниях.

6. Обеспечение программы

Материально- техническое обеспечение (инвентарь):

- ✓ плавательные досочки (по количеству детей в подгруппе);
- ✓ нудлы (по количеству детей в подгруппе);
- ✓ тазы пластмассовые, пластмассовые стаканчики, обручи (большого и малого диаметра), коврики резиновые малые, ведра средние пластмассовые, большие носовые платки (по количеству детей в подгруппе);
- ✓ обширная фонотека (классическая, детская, мультимедийная, современная музыка);

- ✓ магнитофон;
- ✓ пенопластовые короткие палки (по количеству детей);
- ✓ резина для плавания (2 шт);
- ✓ гимнастические коврики (по кол-ву детей);
- ✓ игрушки: тонущие, не тонущие (маленькие рыбки, звери, акула, комар на веревочке, комары, осьминоги, искусственный цветок);
- ✓ мячи большого, среднего и мал. Диаметра, поролоновые (по кол-ву детей);
- ✓ разделительная дорожка (резинка);
- ✓ шнур (веревка);
- ✓ воздушные шарiki различных цветов;
- ✓ надувные круги;
- ✓ массажные мини-коврики для ванн (по кол-ву детей).

Учебно-методическое обеспечение:

Литература (основная):

1. Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.
2. Сидорова И.В. Как научить ребенка плавать: практическое пособие/ И.В. Сидорова. – М.: Айрис-пресс, 2011.
3. Чеменева А.А., Столмакова Т.В. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно – методическое пособие / Под.ред. А.А. Чеменовой. – СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.

Литература (дополнительная):

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. М.: Физкультура и спорт. 1999.
2. Бурцев Н. Правильное закаливание детей от рождения до школы / Николай Бурцев. – Ростов н/Д: Феникс, 2013.
3. Гузман. Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей / Р. Гузман; пер. с англ. В.М. Боженев. – Минск: Попурри, 2013.
4. Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.
5. Фридман, Франсуаза Барбира Плавание для малышей / пер. с англ. Е.Е.Шляховой. – М.: Этерна, 2009.

Информационно- образовательные ресурсы: образовательные интернет-сайты по направлению «плавание».

Кадровое обеспечение:

Занятия ведет педагог дополнительного образования: Терентьева Елена Владимировна

Инструктор по физической культуре, высшей квалификационной категории

Образование: высшее

Педагогический стаж работы: 11 лет

