

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**  
**«На волне»**  
**для обучающихся старшего дошкольного возраста (6-7 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

<b>1</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>1.1</b>	<b>Основные характеристики программы</b>	<b>3</b>
<b>1.2</b>	<b>Цели и задачи программы</b>	<b>5</b>
<b>1.3</b>	<b>Условия реализации программы</b>	<b>5</b>
<b>1.4</b>	<b>Ожидаемые результаты</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Учебно- тематическое планирование</b>	<b>6</b>
<b>2.1</b>	<b>Учебный план</b>	<b>6</b>
<b>2.2</b>	<b>Календарный учебный график</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>Содержание программы «На волне»</b>	<b>7</b>
<b>4</b>	<b>Критерии и способы определения результативности</b>	<b>10</b>
<b>5</b>	<b>Реализуемые образовательные технологии</b>	<b>11</b>
<b>6</b>	<b>Обеспечение программы</b>	<b>13</b>

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Основные характеристики программы

Дополнительная общеразвивающая программа «На волне» 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

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 «На волне» разработана на основании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБДОУ №23 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга.

**Направленность** программы – физкультурно-спортивная. Здоровье – вот, что самое главное в нашей жизни. И если взрослый человек сам заботится о себе, то ребенка необходимо направлять, обучать, развивать. В наше время, в обществе активно пропагандируется здоровый образ жизни (ЗОЖ), ведь для будущего нашей страны подрастающему поколению просто необходимо быть с высоко развитыми способностями, как в двигательной, так и в интеллектуальной сфере; с высоким уровнем духовного и физического развития.

На сегодняшний день все больше встречается детей со слабым физическим развитием. Влияние плавания же на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Развивает мышечную систему ребенка. Органы кровообращения ребенка находятся в облегченных условиях деятельности благодаря положению пловца, близкому к горизонтальному. Правильный ритм работы мышц и дыхательных органов также оказывают благоприятное влияние на деятельность сердечно-сосудистой системы. При плавании ребенок дышит чистым, лишенным пыли и достаточно увлажненным воздухом. Опорно-двигательный аппарат находится в стадии формирования и плавание является эффективным укреплением скелета. Большая динамическая работа ног в безопорном положении при плавании оказывает укрепляющее воздействие на формирование детской стопы, помогает предупредить, например, такое распространенное заболевание как плоскостопие. В результате систематической организованной образовательной деятельности плаванием увеличивается сила и подвижность нервных процессов в коре больших полушарий, повышается пластичность нервной системы ребенка.

**Актуальность** данной дисциплины для детей дошкольного возраста очевидна. Ведь плавание обладает целым рядом особенностей, которые делают его наиболее оптимальным вариантом физической активности в детском возрасте. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию. Свойства воды оказывают на здоровье ребенка термическое (закаливающее), гигиеническое, механическое и физическое воздействие. Купание, плавание, игры и развлечения на воде – один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Более того, занятия плаванием содействуют не только разностороннему физическому развитию, но и стимулируют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяют возможности опорно-двигательного аппарата. При систематическом посещении занятий по плаванию, ребенок становится более уравновешенным, лучше контролирует свое поведение и быстрее приспосабливается к новым видам деятельности в различной обстановке.

**Отличительной особенностью** программы от других программ доп. образования такой же направленности является то, что она рассчитана на тех детей, которые достигнув старшего дошкольного возраста еще не обладают никакими плавательными умениями. А умение плыть – это жизненно важно и необходимо каждому, так как это умение может предупредить несчастный случай на воде, сохранить человеку жизнь. Более того, от всех

физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает прекрасное оздоровительное действие на организм ребенка. Волны при плавании и течении воды оказывают своеобразный массирующий эффект. Плавание помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым.

**Адресат программы** - дети старшего дошкольного возраста, не умеющие держаться на воде. Растет уровень физической подготовленности, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств ребенка. Развитие моральных и волевых качеств детской личности – важная сторона педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

## 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. Ориентирована на гармоничное развитие всех мышц тела ребенка, укрепление его опорно-двигательного аппарата, повышение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

### Задачи:

- Сформировать умение плыть спортивным способом плавания кроль на груди на задержке дыхания.
- Сформировать умение лежать на спине в безопорном положении.
- Расширить круг двигательных умений и повысить функциональные возможности организма.
- Развить и совершенствовать физические качества (силу, гибкость, быстроту, выносливость, ловкость).
- Привить необходимые гигиенические навыки.
- Способствовать укреплению здоровья.
- Воспитывать у детей дружелюбие, командный дух, организованность, взаимопомощь.

## 1.3 Условия реализации программы.

Программа рассчитана на группу обучающихся старшего дошкольного возраста. 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.

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

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

## 1.4 Ожидаемые результаты.

В результате обучения по программе «На волне» ребенок должен уметь:

- задерживать дыхание более чем на 15с;
- проплыть 6 м кролем на груди в полной координации на задержке дыхания;
- лежать на воде на спине в безопорном положении;
- плыть за счет движения ногами кролем на спине в безопорном положении.

## 2. Учебно- тематическое планирование

### 2.1 Учебный план 2023 – 2024 года обучения

Программа рассчитана на 64 занятия в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Длительность занятия - 30 минут

№ п/п	Название раздела, темы	Количество занятий	Количество часов			Формы контроля
			Всего	Время занятия на суше	Время занятия в воде	
1	Вводное занятие	1	30 мин	5 мин	25 мин	-
2	Занятия по освоению построений в воде	2	1ч	4 мин	56 мин	Самоконтроль
3	Занятия по освоению погружений, ныряний	4	2ч	8 мин	1ч 52 мин	Наблюдение
3	Занятия по освоению лежания на воде различными способами, скольжений	8	4ч	24 мин	3ч 36 мин	Проверь друга
4	Занятия по совершенствованию выдохов в воду различными способами	12	6ч мин	36 мин	5ч 24 мин	Проверь друга
5	Занятия по освоению техники плавания кролем на груди на задержке дыхания	16	8ч	48 мин	7ч 12 мин	Наблюдение
6	Занятия по освоению плавания за счет движения ногами кролем на спине	16	8ч	48 мин	7ч 12 мин	Наблюдение
7	Занятия по предупреждению несчастных случаев на воде	2	1ч	4 мин	56 мин	Самоконтроль, беседа
8	Контрольные и итоговые занятия	3	1ч 30 мин	6 мин	1 ч 24 мин	Тестовые упражнения

### 2.2 Календарный учебный график

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)	02.10.2023	30.05.2024	32	32ч	Пн и Чт 17.15- 17.45

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

### 3 Содержание программы «На волне»

месяц	Задачи	Содержание	Планируемый результат	Планируемые сроки
Октябрь	Объяснить детям правила поведения и технику безопасности в бассейне. Вызвать у детей интерес к занятиям плаванием; Провести диагностику плавательных умений. Научить и закрепить различные передвижения и построения в воде; Обучить и закрепить погружения в воду.	<i>Суша:</i> рассказ о правилах поведения и безопасности в бассейне. Пальчиковая гимнастика под муз. <i>Вода:</i> <b>Упр-ния:</b> «Брызгалки», «Подводная пещера», Диагностика ПУ, «Цепь», «Ветер дует», «Путешествие»; раз-ка под муз. в воде; «Поперек бассейна» (передвижения различными способами). <b>Игры:</b> «Водолазы», «Кипящий котел», «Перестрелка», «Перестройся», «Собиралки», «Волшебный свисток»	Усвоение правил безопасности при нахождении в бассейне. Научиться безбоязненным погружениям, строиться вдоль бортика, парами, в круг, колонну, шеренгу.	6 занятий
Ноябрь	Совершенствовать построения в воде. Повторить и совершенствовать лежания на воде различными способами с подвижной опорой. Совершенствовать скольжения на спине и на груди с подвижной опорой.	<i>Суша:</i> комплекс самомассажа. <i>Вода:</i> <b>Упр-ния:</b> погружение и выдохи в воду; задержка дыхания, ноги кр.у неподвижной опоры голова над водой, «Подводная пещера», «Цепь», «Путешествие»; лежания на груди у неподвижной опоры, «Поперек бассейна» (передвижения различными способами), Передвижения по дну бассейна; лежание на воде с плав.предметами и без них; Скольжения н/гр. <b>Игры:</b> «Водолазы», «Кипящий котел», «Перестрелка», «Перестройся», «Волшебный свисток», «У кого больше пузырей», «1-2», «Пятнашки» с нудлом, «Мяч по кругу».	Научить лежать на воде различными способами и скользить по поверхности воды с подвижной опорой.	6 занятия

Декабрь	Совершенствовать выдохи в воду в различных упражнениях.	<p><i>Суша:</i> игры на развитие мелкой моторики.</p> <p><i>Вода:</i>  <b>Упр-ния:</b> погружение и выдохи в воду; задержка дыхания, ноги кр. с подвижной опорой голова над водой, «Фонтан», «Цепь», «Вдох - выдох»; лежания на груди у неподвижной опоры и с подвижной опорой, скольжения на груди, «Волны, Большая птица, Маленькая птица, Погружения. Лежание н/гр и н/сп. Выдохи в воду. Скольжение н/гр с дос. (голова над водой). Ноги кроль с выдохами (вдох в сторону, вдох вперед). «Поплавок», «Звездочка на груди», «Стрелочка» на гр., «Солдатик» на гр., «Медуза».</p> <p><b>Игры:</b> «Волшебный свисток», «У кого больше пузырей», «1-2», «Пятнашки» с нудлом, «Мяч по кругу», свободное плавание.</p>	Уметь выполнять качественный выдох в воду.	12 занятий
Январь	Изучить технику плавания кролем на груди, используя раздельное плавание.	<p><i>Суша:</i> ходьба по массажным дорожкам, выполнение мельницы вперед.</p> <p><i>Вода:</i>  <b>Упр-ния:</b> выдохи в воду в наклоне у неподвиж. опоры; ноги кр. с подвижной опорой голова над водой, мельница вперед на месте, лежание на спине с подв. опорой и поддерж. инструктора, Работа ногами кролем н/гр (у бортика). Выдохи в сочетании с работой ног кролем у бортика. Упр-ия в/ст., скольжения на груди «Фонтан», «Цепь», «Вдох - выдох»; «Звездочка на груди», «Стрелочка» на гр., «Солдатик» на гр.</p> <p><b>Игры:</b> «1-2», «Мяч по кругу» с добавлением мячей, свободное плавание.</p>	Научиться плавать кролем на груди за счет движений ногами с различным положением рук.	8 занятия



Февраль	Совершенствовать плавание кролем на груди.	<p><i>Суша:</i> самомассаж, дыхательная гимнастика.</p> <p><i>Вода:</i>  <b>Упр-ния:</b> ноги кр. с подвижной опорой голова над водой + с выдохами – вдох вперед, лежание на спине с подвижной опорой, мельница вперед на месте и в движении, лежание на спине с подв.опорой, ноги кроль на спине у неподвижной опоры, скольжения на груди, Кроль на груди, упр-я кр.н/гр. «Летающие белки», «Мост», «Воздушные гимнасты», раздельное плавание (руки), «Цепь», «Звездочка на груди», «Стрелочка» на гр., «Солдатик» на гр.  <b>Игры:</b> «Я на солнышке лежу», «Эстафеты», свободное плавание.</p>	Научиться плавать кролем на груди за счет движений рук на задержке дыхания.	8 занятия
Март	Изучить технику плавания кролем на спине, используя раздельное плавание.	<p><i>Суша:</i> игры на развитие мелкой моторики.</p> <p><i>Вода:</i>  <b>Упр-ния:</b> ноги кр. на груди с подвижной опорой голова над водой + с выдохами – вдох вперед, ноги кр. на спине с подвижной опорой, лежание на спине с подвижной опорой, мельница вперед на месте и в движении, раздельное плавание (руки), «Цепь», «Водолазы», плавание кролем на груди, упражнения кр.н/сп. «Звездочка на груди», «Звездочка на спине», «Стрелочка» на гр., «Солдатик» на гр. и на спине.  <b>Игры:</b> «Я на солнышке лежу», «Пятнашки с мячом», «Космонавты», «Караси и щука», свободное плавание.</p>	Научить плавать кролем на груди в полной координации на задержке дыхания.	8 занятия

Апрель	Совершенствовать плавание кролем на спине. Провести диагностику. Провести контрольное итоговое занятие с демонстрацией плавательных умений.	<p><i>Суша:</i> ходьба по массажным дорожкам, комплекс ОРУ под муз.</p> <p><i>Вода:</i>  <b>Упр-ния:</b> ноги кр. на груди с подвижной опорой голова над водой + с выдохами – вдох вперед, ноги кр. на спине с подвижной опорой, лежание на спине с подвижной опорой, раздельное плавание (руки), кроль на груди, «Цепь», плавание кролем на груди; «Звездочка на груди», «Звездочка на спине», «Стрелочка» на гр., «Солдатик» на гр. и на спине, «Метаморфоза».  <b>Игры:</b> свободное плавание.</p>	<p>Научиться плавать кролем на спине за счет движений ногами с подвижной опорой. Научиться лежать на воде на спине в безопорном положении.</p>	8 занятия
Май	Продолжать совершенствовать плавание кролем на груди в полной координации на з.д. Совершенствовать плавание за счет работы н. кролем н/сп с подвижной опорой.	<p><i>Суша:</i> комплекс ОРУ под муз.</p> <p><i>Вода:</i>  <b>Упр-ния:</b> раздельное плавание (руки), кроль на груди, ноги кроль на спине, «Цепь», «Звездочка на спине», «Стрелочка» на гр., «Солдатик» на спине, «Метаморфоза».  <b>Игры:</b> «Эстафеты», игры по выбору детей, свободное плавание.</p>	<p>Научиться плавать за счет движений ногами кролем на спине в безопорном положении.</p>	8 занятий

Содержание программы занятий разработано в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка старшего дошкольного возраста 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, подводящие 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:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

- ✓ задержка дыхания;
- ✓ проплывание кролем на груди 6 м в полной координации;
- ✓ проплывание 6 м за счет движения ногами кролем 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 (делает попытку выполнить упр-ие); «0» - отказ от выполнения упр-ия. Максимально возможно набрать 9 баллов. Результаты оцениваются таким образом: Низкий уровень – 0- 3 балла; средний уровень – 4- 7 баллов; высокий уровень – 8- 9 баллов.

Тестирование – это упражнения для оценки плавательных умений детей дошкольного возраста.

Тестовые упражнения:

- «Поплавок» (сделав глубокий вдох – задержать дыхание и опуститься под воду в позе «поплавка», продержаться на плаву 15 сек и более);
- «Кроль на груди» (Проплыть кролем на груди в полной координации на задержке дыхания);
- «Солдатик на спине» (лечь на воду на спину, руки вдоль корпуса: плыть, работая ногами кролем на спине до противоположного бортика).

Протокол тестирования:

№ п/п	ФИ ребенка	Поплавок	Кроль н/гр (з.д.)	Солдатик н/сп	Итог		выводы
					1	2	
1							
2							

### 5. Реализуемые образовательные технологии

**Здоровье сберегающая 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;

#### **Аквааэробика**

Это новый популярный вид физических упражнений для умеющих и не умеющих плавать. Это выполнение различных упражнений в воде под музыку с элементами плавания, гимнастики и хореографии. Одной из ее особенностей является выполнение упражнений в горизонтальном и вертикальном положениях тела на глубокой и мелкой воде.

## **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, мультипликационная, 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 шары различных цветов;
- ✓ надувные круги;
- ✓ ласты.

### **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. Чеменевой. – СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.

Литература (дополнительная):

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. М.: Физкультура и спорт. 1999.

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

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. Боженков. – Минск: Попурри, 2013.
4. Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.

**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

