

End of the world

Утверждено:
Заведующий
МДОУ ЦРР - д/с № 8
«Золотая рыбка»
г. Валуики Белгородской о
Н.А.Стадн
приказ № _____ от «___» __

срок реализации 2 года.

МДОУ ЦРР – д/с№8 «Золотая рыбка»
г. Валуйки Белгородской области

Валуйки 2022

Содержание

I. Пояснительная записка.....	3
II. Учебно-тематический план.....	10
III. Содержание изучаемого курса.....	13
IV. Материально методическое обеспечение.....	13
V. Список литературы.....	15

I. Пояснительная записка

Содержание программы предполагает реализацию физкультурноспортивного направления и способствует формированию основ здорового образа жизни, укреплению здоровья ребенка.

Адаптированная дополнительная образовательная программа «Дельфинёнок» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 03242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41).;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 марта 2016 года № ВК – 641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ);
- Устав МДОУ «ЦРР – д/с №8 «Золотая рыбка» г. Валуйки Белгородской области.

Проблема инклюзии детей с ограниченными возможностями здоровья в дошкольных учреждениях на данный момент не менее актуальна, чем в школе. Требования дошкольного образования значительно возросли. И ребенок с ограниченными возможностями здоровья наравне с другими должен получать образование и развиваться. Но у таких детей наблюдаются различные нарушения психических процессов, различные по характеру и глубине отклонения в умственной деятельности, недостатки или своеобразие двигательной сферы. Посещая детский сад, эти дети не всегда бывают поняты, что приводит к нарушению функций понимания ими окружающих, накоплению у них негативного социального опыта, а как следствие, осложнения в социальной адаптации. Круг общения таких детей сужен, замкнут, а система дополнительного образования позволяет реализовать их потенциальные возможности.

Цель программы

Социализация и интеграция детей с проблемами в состоянии здоровья и развития средствами плавания

Задачи программы:

- Обучение базовым навыкам плавания, приемам передвижения в воде, нырянию;
- развитие физических качеств, двигательных умений и навыков;
- приобщение к здоровому образу жизни ребенка;
- обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление);
- закрепление познавательных процессов (память на двигательные действия, внимание к своим движениям и т.п.);
- регулирование эмоционально-волевой сферы ребенка;
- достижение уровня успехов согласно способностям и возможностям в формировании здорового образа жизни.

Адаптированная дополнительная образовательная программа «Дельфинёнок» (плавание для детей с ОВЗ) спортивно-оздоровительной направленности разработана на основе:

- методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений ; «Раз, два, три, плыви...» Рыбак М.В.-Москва, Обруч 2010;
- Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина «Обучение плаванию в детском саду» Москва «Просвещение» 1991г.

Актуальность: По данным многочисленных медицинских исследований, вода является идеальной средой для занятий детей с ОВЗ (НОДА и РАС) для восстановления нарушенных или ограниченных двигательных функций организма ребенка.

Теплая вода уменьшает явления психологического стресса, позволяет лучше расслабить мышцы и избавиться от мышечных спазмов и блоков. Хроническая недостаточность физических упражнений может быть одной из причин, по которой дети с аутизмом имеют больший риск страдать от избыточной массы тела. Занимаясь физическими упражнениями в воде, ребенок с расстройством аутистического спектра может поверить в собственные возможности, научиться осознанному контролю над телом, развить мышечную силу и ловкость при играх в воде, улучшить чувство равновесия и баланса, координацию движений.

Плавание имеет огромное значение для целенаправленного воздействия на нарушенные функции организма детей с ОВЗ, корректируя и компенсируя их в нужном направлении. Плавание удовлетворяет естественную потребность в движении, способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Научив ребенка с аутизмом плавать, мы не только снимаем у него страх перед водной средой, но и расширяем его адаптационные возможности.

Как отмечают специалисты, приучение ребенка плавать положительно влияет на его психическое состояние, укрепляет нервную систему, повышая

эмоциональную устойчивость, улучшает сон и аппетит. Во время занятия в бассейне, обучающиеся с ОВЗ (НОДА и РАС) не проявляют раздражительности и негативизма, с которыми часто сталкиваются специалисты во время проведения тренировочных занятий на суше. Занятия плаванием повышают умственную работоспособность обучающихся, помогают предотвратить преддепрессивные состояния, улучшают настроение, снимают излишние психические и физические напряжения. Плавание для детей с ОВЗ - это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме.

Занятия с такими детьми отличаются специфичностью:

- нагрузки даются в меньшем количестве и меньшей трудности;
- все упражнения должны быть целесообразно подобраны с учетом возраста, состояния здоровья, характера функциональных изменений организма и степени физической подготовленности детей;
- усилена техника безопасности;
- повышенный контроль за воспитанниками.

Практическая значимость программы. Плавание – одно из наиболее эффективных коррекционно-оздоровительных средств в работе с детьми с ОВЗ. Оно является жизненно необходимым навыком для любого человека. Благодаря специфическим условиям водной среды создаются благоприятные условия для формирования осанки, свободных двигательных действий, снимается нагрузка с позвоночника, снижается мышечное и психоэмоциональное напряжение, скованность движений, улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается жизненная емкость легких, увеличивается интенсивность обменных процессов, активизируется познавательная деятельность. Кроме того, в процессе плавания воспитываются дисциплинированность, смелость, решительность, настойчивость в преодолении трудностей. Таким образом, прикладное значение и коррекционно-оздоровительная направленность плавания обуславливает необходимость его широкого использования как в реабилитационной, так и в рекреативной работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Новизной и отличительной особенностью программы Программа по плаванию для детей с НОДА и РАС ориентирована на создание условий для стимулирования возникновения личностного интереса к различным аспектам жизнедеятельности; позитивного отношения к окружающей действительности; социализации обучающихся, активного взаимодействия со сверстниками и педагогами; освоение жизненно важным навыком – плавание; приобщение к здоровому образу жизни; укреплению здоровья; развитие двигательных навыков и физических качеств.

Основные принципы:

Систематичность

- занятия проводятся в системе, т.к. регулярные занятия дают больший эффект, чем эпизодический.

Наглядность

- объяснение упражнения с демонстрацией изучаемого способа плавания (плакаты, иллюстрации и т.д.).

Доступность

- объяснения инструктора, показ упражнений, их выполнение, соответствующие возрасту детей, «от простого к сложному», «от известного к неизвестному».

Последовательность и постепенность

- каждое занятие начинается с повторения предыдущих движений и разучивается небольшое количество новых упражнений.

Активность

- для повышения интереса к процессу обучения плаванию и активности детей на занятии используются игры и игровые упражнения

Формы и методы обучения

Основной формой обучения в дошкольном возрасте должна быть игра, построенная на знакомых ребенку образах и представлениях и сопровождаемая четким выразительным показом. Превращению игровой ситуации в учебную способствует последовательный переход от простого передвижения по дну (привыкание к воде) к разучиванию определенных плавательных движений.

Педагогический принцип последовательности и постепенности выступает как условие усвоения более сложных приемов плавания, их техники и приучения ребенка к самостоятельному выполнению упражнений на все большей глубине (по пояс, по грудь, в рост ребенка). Однако физическая нагрузка при играх дошкольников в воде превышает аналогичные на суше, и опыт показывает, что дети непроизвольно самостоятельно регулируют ее. Организм ребенка даже в условиях систематической тренировки не приобретает той экономизации функций, которая наблюдается у взрослых. Это позволяет говорить о низком «коэффициенте полезного действия» детского организма. Ребенок переносит экстенсивные нагрузки легче, чем интенсивные, так как последние даются ему с большим напряжением вегетативных функций. Поэтому не следует длительно отрабатывать отдельные плавательные движения — это может отрицательно сказаться на усвоении техники плавания в полной координации.

Для формирования достаточно глубоких навыков выполнения отдельных элементов полезно разучивать их на занятиях в различных сочетаниях. Весь спектр новых ощущений в водной среде — состояние «полувесомости», легкость, плавучесть, раскованность мышц и суставов, равномерность давления на всю поверхность погруженного в воду тела, повышение глубины дыхания, массирующее воздействие воды на кожу — сам по себе оказывает мощное воздействие на психику и организм ребенка. Задача инструктора —

умело придать этим впечатлениям позитивную окраску и разумно использовать их в дальнейшем обучении.

Необходимое условие успеха в работе с дошкольниками — это поддержание положительного отношения детей к занятиям на всех этапах обучения. Инструктор-педагог должен стремиться к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли ребятам удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности и стремлению хорошо плавать. Часто именно похвала ведет к заметному улучшению результата, способствует росту уверенности в собственных силах и развитию волевых качеств ребенка.

В процессе обучения детей плаванию используются следующие **методические приемы:**

- Показ упражнений,
- Разучивание упражнений,
- Средства наглядности,
- Имитация упражнений,
- Исправление ошибок,
- Индивидуальная страховка и помощь,
- Игры и игровые упражнения на суше и воде,

Специальные методические приемы:

- наглядное подкрепление информации,
- наглядное подкрепление инструкций,
- образец выполнения,
- визуализация правил поведения.

Объем программы.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы составляет 140 часов.

Формы обучения и виды занятий.

Очная, практические и теоретические занятия.

Срок реализации программы.

2 года.

Режим и продолжительность занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, во второй половине дня. Продолжительность 25- 30 мин.

Ожидаемые результаты Программы:

- освоение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными способами плавательных умений и навыков: держаться на воде, передвигаться в воде, нырять за мелкими предметами;
- понимание простых инструкций в ходе игр и при выполнении простых физических упражнений;
- применение самостоятельно комплекса подготовительных упражнений на суше перед плаванием;
- знание техники безопасности и умение применять знания в процессе нахождения, как в бассейне, так и в открытых водоемах;
- осознание важности правил личной гигиены и следование этим правилам

- овладение начальными навыками адаптации в динамично меняющейся среде.

Показатели для оценки уровня овладения ребенком плавательными навыками в соответствии с возрастом.

№	ФИО ребенка	Водобоязнь	Ходьба, бег в воде с выполнением заданий	Прыжки	Погружение	Скольжение с доской	Уровень развития

- Водобоязнь: ребенок вздрагивает при попадании на него брызг, неуверенно и скованно ведет себя
- Ходьба: ребенок ходит в воде по одному, группой, в заданном направлении, до условного места, на носках, по кругу
- Бег: ребенок бежит в воде в произвольном направлении; шлепая ногами, поднимая брызги, падает в воду, убегает от взрослого
- Прыжки: ребенок подпрыгивает на двух ногах, на месте, отталкиваясь ладонями о воду и приседая на двух ногах, продвигаясь вперед; прыгает вперед в длину с места, подпрыгивает и падает в воду вперед
- Погружение в воду: Ребенок погружается в воду с головой, с открытыми глазами, задержав дыхание; короткие погружения

Уровни усвоения программы:

Н - низкий: Ребенок действует только с инструктором.

С - средний: Ребенок способен самостоятельно выполнять движения на основе предварительного показа.

В - высокий: Ребенок проявляет стойкий интерес к движениям и играм, самостоятельно делает освоенные движения.

+ ребенок выполняет действия и движения

- ребенок не выполняет действия и движения

Формы проведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы 5-6 лет.

Показатели для оценки уровня овладения ребенком плавательными навыками
в
соответствии с возрастом.

№	ФИО ребенка	Прыжки	Погружение	Вдох и выдох	Скольжение на груди, на спине с доской	Плавание	Уровень развития

--	--	--	--	--	--	--	--

- Ходьба: ребенок по дну бассейна: при разной глубине воды с различными движениями рук, вперед и назад.
- Бег: ребенок бежит с прыжками в воду, на глубине по пояс, помогая себе грибковыми движениями рук медленно и быстро, с высоко поднятыми коленями.
- Прыжки: ребенок выполняет прыжки на двух ногах с погружением в воду продвигаясь вперед.
- Погружение в воду: ребенок полностью погружается в воду с задержкой дыхания и с выдохом в воду.
- Скольжение на спине и на груди: ребенок энергично отталкивается, от дна, скольжение на груди с опорой, с задержкой дыхания и выдохом в воду, ноги вытянуты, носки оттянуты.
- Открывание глаз: ребенок ныряет и собирает предметы со дна.
- Плавание: ребенок плавает с доской, с игрушкой (колени согнуты, носки оттянуты, поднятие головы на вдохе и погружение лица в воду на выдохе).

Уровни усвоения программы

Н - низкий:

Ребенок действует только с помощью инструктора

С - средний

Ребенок способен самостоятельно выполнить движения на основе предварительного показа

В - высокий

Ребенок проявляет стойкий интерес к движениям и играм, самостоятельно делает основные движения.

Подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы 6-7 лет

Показатели критерии для оценки уровня овладения ребенком плавательными навыками в соответствии с возрастом.

№	ФИО ребенка	Погружение	Вдох и выдох	Скольжение на груди на спине	Плавание	Уровень развития

- Ходьба: ребенок по дну бассейна: при разной глубине воды с различными движениями рук, вперед и назад.
- Бег: ребенок бежит, высоко поднимая колени, назад пятками, помогая себе

гребковыми движениями рук с разным темпом продвижения.

- Прыжки: ребенок выполняет прыжки в длину, с погружением в воду на двух ногах с продвижением вперед, на одной ноге.
- Вдох и выдох в воде: дыхание произвольное, вдох над водой, погружение с выдохом в воду.
- Погружение в воду: ребенок полностью погружается в воду с задержкой дыхания и с выдохом в воду.
- Скольжение на спине и на груди: ребенок выполняет «стрелу», скользит по воде, с движениями ног, как при плавании «кролем»; с постепенным выдохом в воду.

- Открывание глаз: ребенок ныряет и собирает предметы, ориентируясь в воде.

- Плавание: ребенок осваивает плавание «кролем» на груди и на спине.

Уровни усвоения программы:

Н - низкий:

Ребенок действует только с помощью инструктора

С - средний

Ребенок способен самостоятельно выполнить движения на основе предварительного показа

В - высокий
Ребенок проявляет стойкий интерес к движениям и играм, самостоятельно делает основные движения.

II. Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной программы «Водяной»

Первый год обучения 4-5 лет.

№	Содержание	Количество занятий
Теоретические занятия		
1	Знакомство с бассейном.	2
2	Правила поведения	5
Практические занятия		
		ражнения в воде
1	Освоение с водой	5
2	Лежание на воде	8
3	Скольжение с доской и игрушкой	10
4	Погружение в воду у опоры	17
5	Погружение в воду без опоры	17
6	Итого	64

Второй год обучения 5-6 лет.

№	Содержание	Количество занятий
Теоретические занятия		
1	Правила поведения в бассейне и в воде	4
2	Роль плавания в жизни человека	2
Практические занятия		
Подготовительные упражнения в воде		
1	Освоение с водой	5
2	Погружение под воду и выдох в воду	8
3	Скольжение на груди и на спине	8
4	Работа ног как при плавании способом «кроль»	13
5	Плавание кролем на груди	12
6	Плавание кролем на спине	12
7	Итого	64

Третий год обучения 6-7 лет.

№	Содержание	Количество занятий
Теоретические занятия		
1	Правила поведения в бассейне. Гигиена занимающихся.	4
2	Роль плавания в жизни человека.	1
3	Знакомство со спортивными способами плавания	1
Практические занятия		
Подготовительные упражнения в воде		
1	Освоение с водой	5
2	Дыхание	4
3	Скольжение на груди и на спине с работой ног (на груди с выдохом в воду)	8
4	Обучение технике плавания способом «кроль» на груди и на спине	13
5	Плавание кролем на груди	14
6	Плавание кролем на спине	14
7	Итого	64

III. Содержание дополнительной общеобразовательной программы «Водяной»

Первый год обучения с 4 до 5 лет.

Задачи:

1. Способствовать уменьшению периода адаптации к воде.
2. Обучать различным видам передвижения в воде.
3. Воспитывать безбоязненное отношение к воде
4. Формировать навыки личной гигиены.
5. Воспитывать самостоятельность
6. Обучать опусканию лица в воду.
7. Обучать выдоху в воду.
8. Способствовать воспитанию морально - волевых качеств (смелость, настойчивость)
10. Воспитывать самостоятельность.

Второй год обучения с 5 до 6 лет.

Задачи:

1. Обучать самостоятельному горизонтальному лежанию на груди и на спине.
2. Обучать многообразным выдохам в воду.
3. Обучать скольжению на груди и на спине с доской и без.
4. Обучать работе ног, как при плавании способом «кроль» на груди и на спине в скольжении.
5. Способствовать формированию правильной осанки.
6. Развивать физические качества: быстрота, ловкость, смелость.
7. Формировать правила поведения на воде.

Третий год обучения с 6 до 7 лет

Задачи:

1. Обучать согласованной работе рук и ног при плавании способом «кроль» на груди и на спине.
2. Научить правильно делать вдох и выдох во время плавания кролем.
3. Совершенствовать технику плавания.
4. Разучить элементы плавания способом «брасс» и «дельфин».
5. Способствовать закаливанию детей.
6. Воспитывать целеустремлённость и настойчивость.
7. Приучать соблюдать правила поведения на воде.

IV. МАТЕРИАЛЬНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программа может быть успешно реализована при наличии следующих материалов и оборудования:

Спасательные круги.

Доски для плавания.

Мячи резиновые надувные:

- малые (диаметром 10 см.);
- большие (диаметром 40 см.).

Теннисные шарики.

Нарукавники надувные в необходимом количестве.

Нетонущие игрушки.

Тонущие водоросли.

Снудлы.

Методическая литература.

1. Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, Т.Л.Богина «Обучение плаванию в детском саду» Москва «Просвещение» 1991г.
2. М.Рыбак, Г.Глушкова, Г.Поташова «Раз, два, три, плыви...» Методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, ОБРУЧ,2010г.
3. Н.Г.Соколова «Плавание и здоровье малыша» Ростов-на-Дону ФЕНИКС 2007г.
4. Н.Л.Петрова, В.Б.Баранова «Плавание » Техника обучения детей с раннего возраста. «Издательство ФАИР» Москва 2008г.
5. Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения» ООО «ТЦ СФЕРА», №2,3,4 2010г;№1,2,3,4 2011г.
6. Н.Н.Кардомонова «Плавание: лечение и спорт.» Серия «Панацея», Ростов- на-Дону, ФЕНИКС,2001г.
7. «Система обучения плаванию детей дошкольного возраста» А.А.Чеменева, Т.В.Столмакова 2011г.
8. Сборник лучших практик дополнительного образования детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью / сост. Л. Ю. Вакорина, Г. А. Ястребова, Ю. С. Богачинская. - Москва: РУДН, 2020. - 253 с. : ил.
9. Подходы к разработке дополнительных общеразвивающих программ с учетом особенностей развития детей с ограниченными возможностями здоровья: методические рекомендации / под ред. М. И. Солодковой, А. В. Ильиной. - Челябинск : ЧИППКРО, 2016. - 85 с.

V. Список литературы:

1. Канидова В.И. Занятия по плаванию в условиях дошкольного образовательного учреждения, 2012 год Москва
2. Осокина Т.И. Как научить детей плавать 1998.Москва
3. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г. (Утверждена распоряжение Правительства РФ от 7 августа 2009 г. N 1101-р