

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 27 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
КУРОРТНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Рассмотрена	Утверждена
На заседании педагогического совета ГБДОУ № 27 Протокол № 2 от 30.08.2023	Заведующая ГБДОУ _____ И.В.Сидорова Приказ 7/24 от 31.08.2023

СОГЛАСОВАНА

С Советом родителей

ГБДОУ №27

Протокол № 2 от 30.08.2023

**Рабочая программа
для групп компенсирующей направленности по обучению плаванию
для воспитанников от 5 до 7 лет
на 2023 -2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

СОСТАВИТЕЛИ:

инструктор ФИЗО: **Воронистой О.Н.,**

Опарина И.П.

Санкт-Петербург, 2023

Содержание рабочей программы

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

1.1.2. Цели и задачи программы

1.1.3. Характеристика возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста с ОНР

1.1.4. Планируемые результаты освоения программы

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной деятельности

2.2. Взаимодействие с семьей

2.3. Коррекционно-развивающая работа с детьми с ОВЗ группы компенсирующей направленности для детей с ОНР

3. Организационный раздел

3.1. Объем образовательной нагрузки

3.2. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию

3.3. Обеспечение безопасности НОД по плаванию

3.4. Методическое обеспечение программы

1. Целевой раздел

Пояснительная записка.

Рабочая программа инструкторов ФИЗО по плаванию Опариной И.П., Воронистой О.Н для групп компенсирующей направленности на 2023-2024 уч. год разработана на основе Адаптированной образовательной программы ГБДОУ №27 для детей с ограниченными возможностями здоровья (ТНР) в соответствии с ФОП (вариативная часть) - 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

Федеральная образовательная программа дошкольного образования (приказ Министерства просвещения РФ № 1028 от 25 ноября 2022 года)

Постановление №2 от 28 января 2021 года (СанПиН 1.2.3685-21) «Санитарные правила и нормы «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

Постановление №28 от 28 сентября 2020 года (СП 2.4.3648-20) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

В основе программы лежит принцип современной российской системы образования - непрерывность, которая на этапах дошкольного и школьного детства обеспечивается тесной координацией действий трех социальных институтов - семьи, детского сада и школы. Данная рабочая программа реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по основным направлениям развития ребенка.

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, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей.

Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Программа обучения детей коррекционной направленности плаванию рассчитана на 1 год обучения.

Основное содержание Рабочей программы обучения плаванию детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья (для групп коррекционной направленности для детей с ОНР) составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине, большое внимание уделяется упражнениям на дыхание и развитию мелкой моторики.

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.

1.1.1. Принципы и подходы к формированию программы

Содержание программы определено с учетом дидактических принципов, которые для детей с осложненным ОНР приобретают особую значимость: от простого к сложному, систематичность, доступность и повторяемость материала. Программа обеспечивает развитие детей от 5 до 7 (8) лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению «Физическое развитие».

Реализуемая Программа строится на следующих основных принципах:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами, имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально - нравственного и художественно - эстетического

воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

- Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

- Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

- Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

- Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно - гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях - физкультурных досугах и праздниках, походах.

1.1.2. Цели и задачи программы

Цель:

Создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников.

Задачи:

1.Оздоровительные:

- укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному

психофизическому развитию;

- содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;

- совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.

2.Образовательные:

- овладение жизненно необходимыми навыками плавания;

- обучение основам техники способов плавания;

- обогащение двигательного опыта детей;

- развитие физических качеств (выносливости, скорости, быстроты, силы);

- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

3.Воспитательные:

- формирование интереса и потребности в занятиях плаванием, самостоятельной двигательной активности;

- воспитание морально-этических и волевых качеств (настойчивость, уверенность, смелость, внимательность).

1.1.3. Характеристика возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста с ОНР (5-7 лет)

Дошкольники с ОНР - это дети с поражением центральной нервной системы (или проявлениями перинатальной энцефалопатии), что обуславливает частое сочетание у них стойкого речевого расстройства с различными особенностями психической деятельности. Учитывая положение о тесной связи развития мышления и речи (Л. С. Выготский), можно сказать, что интеллектуальное развитие ребенка в известной мере зависит от состояния его речи. Системный речевой дефект часто приводит к возникновению вторичных отклонений в умственном развитии, к своеобразному формированию психики.

Для детей с ОНР характерна:

- незрелость сложность форм поведения, недостатки целенаправленной деятельности на фоне повышенной истощаемости, нарушенной

работоспособности, энцефалопатических расстройств;

- эмоционально-волевая незрелость, выраженная в несамостоятельности, повышенной внушаемости, беспечности, преобладании игровых интересов; - недоразвитие межличностных компонентов;

- низкая устойчивость нервной системы к умственным и физическим нагрузкам;

- неустойчивость эмоционального тонуса, характеризующегося резкой сменой настроения, плаксивостью, склонностью к апатии;

- гипердинамический синдром, выраженный в общей двигательной расторможенности, повышенной возбудимости, импульсивностью поступков.

Кроме того, у детей с ОНР наблюдается неустойчивость внимания, снижение вербальной памяти и продуктивности запоминания, отставание в развитии словесно-логического мышления.

Перечисленные особенности ведут к неумению вовремя включаться в учебно-игровую деятельность или переключиться с одного объекта на другой.

У значительной части детей наблюдается двигательная недостаточность, которая выражается в виде плохой координации сложных движений, неуверенности в воспроизведении точно дозированных движений, снижение скорости и ловкости их выполнения.

Наибольшие трудности возникают при выполнении движений по словесной инструкции, особенно многоступенчатой.

Дети, в отличие от сверстников с нормальным речевым развитием, затрудняются в точном воспроизведении задания по пространственно-временным понятиям, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части.

Типичным является и недостаточный самоконтроль при выполнении задания. У детей с ОНР наблюдаются особенности в формировании мелкой моторики. Это проявляется, прежде всего, в недостаточной ловкости пальцев рук и координации движений (например, при застегивании, расстегивании, шнуровке, завязывании и т.д.)

1.1.4. Планируемые результаты освоения программы (целевые ориентиры)

К 5-7 годам дошкольники с ОНР приобретают такие навыки плавания, таких как ныряние, лежание, скольжение, прыжки в воду, контролируемое

дыхание, которые помогают чувствовать себя в воде достаточно надежно.

У них сформировано умение находиться в воде в безопорном положении, начинается применение физических упражнений под музыку. Проявляют самостоятельность и организованность. Дети хорошо передвигаются в воде.

В подготовительной к школе группе завершается обучение в детском саду. На этом этапе продолжается усвоение и совершенствование плавательных движений.

В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, организованность, решительность, уверенность в своих силах, инициативность, умение творчески использовать приобретенные навыки.

Планируемые итоговые результаты освоения детьми рабочей программы по плаванию представляют собой достижения ребенка, которые он может приобрести в результате освоения Программы:

Дети старшей группы (5-6 лет):

- передвигаться в воде разными способами с различным положением рук и ног;
- погружаться в воду с головой с задержкой дыхания;
- выполнять погружение в воду с длительным выдохом;
- лежать на воде с задержкой дыхания «звездочка», «медуза»;
- открывать глаза в воде и доставать предметы со дна;
- скользить на груди и спине с опорой и без нее;
- выполнять движения ногами как при плавании способом кроль, держась за поручень с задержкой дыхания, с дыханием;
- плавать на груди и спине с движениями ног как при плавании способом кроль;
- плавать произвольным способом;
- участвовать в играх.

Дети подготовительной группы (6-7 лет):

- выполнять вдох, затем выдох в воду от 3 до 10 раз подряд;
- находиться некоторое время под водой без дыхания;
- открывать глаза в воде и поднимать предметы со дна;

- лежать на груди и на спине «звездочка», «стрелка»;
- скользить по воде после толчка от бортика бассейна;
- плавать при помощи работы ног кролем на груди и кролем спине;
- плавать кролем на груди в полной координации;
- плавать кролем на спине в полной координации;
- уметь использовать элементы прикладного плавания.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной деятельности

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Задачи:

- развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Организованная образовательная деятельность:

занятия по плаванию:

- игровые;
- сюжетные;
- тематические;
- комплексные (с элементами развития речи, математики);
- контрольно-диагностические;
- учебно-тренирующего характера;
- игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок;

Образовательная деятельность при проведении режимных моментов:
физическое развитие:

- комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, контрастные ножные ванны);
- утренняя гимнастика;
- упражнения и подвижные игры во второй половине дня.

Самостоятельная деятельность детей:

- самостоятельный выбор способов плавания;
- самостоятельно организованные игры на воде;
- спортивные игры (волейбол, баскетбол в воде);
- свободное плавание, действия с предметами.

Содержание программы направлено на оздоровление и укрепление детского организма в целом, на получение положительно эмоционального заряда.

Программа содержит поэтапное усвоение детьми двигательных умений и навыков. Программный материал включает в себя следующие разделы: теоретические сведения; практические навыки.

Теоретические сведения:

- правила поведения и безопасности в бассейне и на воде;
- знания о свойствах воды;
- правила личной гигиены;
- значение занятий плаванием для детского организма;
- знание способов плавания;
- элементарные знания о своем организме.

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

Практические навыки:

- общеразвивающие и специальные упражнения;
- упражнения для освоения с водой;
- упражнения для изучения техники способов плавания;
- прикладное плавание;
- игры на воде.

Старшая группа (5-6 лет)

Знания:

- правила поведения и безопасности в бассейне и на воде;
- знания о свойствах воды;
- правила личной гигиены;
- простейшие понятия о здоровом образе жизни

Умения

Упражнения на суше:

- ходьба с различным положением рук и ног;
- легкий бег, бег с выпрыгиванием, с изменением направления по сигналу, передвижения в упоре лежа;
- общеразвивающие упражнения, упражнения на гибкость, подвижность суставов, координацию;
- специальные упражнения на дыхание;
- для развития рук и плечевого пояса - поднимать, опускать и поворачивать плечи, голову; круговые движения прямыми и согнутыми руками (вперед, назад), рывки прямыми и согнутыми руками; упражнения для мелкой мускулатуры рук:
 - для мышц туловища - вращение туловищем; наклоны из и.п. сидя; отжимания от пола; - для мышц ног - приседания, выпады вправо-влево, переноса тяжесть тела с одной ноги на другую;
- махи ногами, прыжки;
- стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками кролем на груди, кролем на спине;

- стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине;
- стоя, сидя на бортике, выполнять согласование движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях;
- упражнения для развития кисте рук;
- свободное плавание.

Упражнения в воде:

- передвижения по бассейну с различным положением рук и ног, ходьба спиной вперед, с круговыми движениями рук, с выполнением гребковых движений рук;
- легкий бег без помощи рук и помогая себе руками, выполняя гребковые движения, бег спиной вперед, галопом вправо и влево и др.;
- прыжки с погружением под воду;
- погружения в воду с задержкой дыхания на 2,4,8,16,20,32 счета;
- погружения с продолжительным выдохом;
- открывание глаз в воде, рассматривание предметов на дне;
- доставание тонущих игрушек со дна;
- ныряния и подныривания;
- лежание на груди, спине «звездочка»;
- скольжение на груди с плавательной доской и без;
- скольжение на спине с плавательной доской и без нее;
- скольжение с вращением;
- движения ногами кролем у опоры и в скольжении;
- «торпеда» - скольжение на груди, спине с различным положением рук в согласовании с движениями ногами;
- скольжения с сочетанием работы рук, ног и дыхания;
- плавание облегченными способами плавания;

Игры в воде:

Игры для ознакомления со свойствами воды: «Рыбаки и рыбки», «Мы

веселые ребята», «Карусели», «Караси и щука», «Невод», «Фонтан»,
Переправа»

Игры со скольжением и плаванием: «Я плыву», «Караси и карпы», «Чье звено скорее соберется», «Буксир», «Пятнашки», «Зеркальце» Игры с погружением в воду с головой: «Насос», «Удочка», «Окуналки», «Спрячься под воду», «Качели», «Салки», «Сядь на дно»

Игры - эстафеты: «Паровая машина», «Волейбол по кругу», «Кто быстрее», «На плоту», «Ловкие водоносы», «Гонка мячей» Игры на ориентировку в воде: «Водолазы», «Пройди под мостом», «Циркачи», «Рыбка в сетке», «Спящий крокодил», «Мяч в воздухе»

Подготовительная группа (6-8 лет)

Знания:

- знания о собственном теле;
- культурно-гигиенические навыки;
- правила безопасности на воде;
- о влиянии плавания на организм детей;
- о значении умения плавать для каждого человека;
- представления о здоровье и здоровом образе жизни;
- знания способов помощи уставшему на воде товарищу и транспортировки пострадавшего;

Умения

Упражнения на суше:

- общеразвивающие упражнения, в т.ч. на гибкость, подвижность суставов, координацию;
- специальные упражнения на дыхание;
- различные виды ходьбы и бега с различным положением рук;
- различные виды прыжков;
- упражнения для развития рук и плечевого пояса;
- упражнения для развития мышц туловища;
- упражнения для развития мышц ног;

- комплексы специальных упражнений пловца для различных способов плавания; - подводящие упражнения к движениям в воде;

- стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками кролем на груди, кролем на спине;

- стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине;

- упражнения для развития кисте рук;

Упражнения в воде:

- передвижения по бассейну с различным положением рук и ног, ходьба спиной вперед с круговыми движениями рук; в полунаклоне с выполнением гребковых движений рук;

- легкий бег с заданиями; - погружения с задержкой дыхания; с продолжительным выдохом;

- ныряния и подныривания;

- собирание предметов, разбросанных на дне;

- лежание на воде в положении «звездочка» на груди и на спине с максимальной продолжительностью;

- движения ногами стилем кроль, держась руками за поручень;

- скольжение на груди и спине с опорой и без;

- плавание на груди, спине с движениями ногами способом кроль с опорой и без;

- скольжение на груди и спине с различным положением рук (руки впереди, руки прижаты к туловищу, одна рука впереди, другая прижата) в согласовании с движениями ног;

- плавание при помощи движений рук на груди и спине с опорой в ногах;

- плавание с отработкой дыхания; - плавание кролем на груди, спине - при задержанном дыхании;

- плавание кролем на груди, спине в согласовании с дыханием;

- кувырки вперед, назад в воде;

- элементы прикладного плавания (выполнение способов

транспортировки, буксировки, переноса груза над водой, плавание в одежде);
- свободное плавание;

Игры в воде:

Игры на ориентировку в воде: «Переправа пограничников», «Кузнечики», «Винтики», «Акробаты», «Удержись!», «Попади в движущуюся цель», «Хрустальные шары», «Будь 13 внимательным», «Найди клад»

Игры с погружением в воду с головой: «Морской бой», «Охотники и утки», «Водолазы», «Качели и качалки», «Утки нырки», «Смотри внимательно», «Сосчитай», «Сядь на дно», «Конкурс поплавок», «Спутник»

Игры - эстафеты: «Перетяжки», «Баскетбол на воде», «Кто быстрее», «Гонка мяча», «Аврал», «С «донесением» вплавь», «Водные жмурки», «Быстрые мячи», «Эстафета с бегущей игрушкой» Игры со скольжением и плаванием: «Поезд в туннель», «Пятнашки с поплавкой», «Пловцы», «Зеркальце», «Пятнашки со звездочкой», «Подводные лодки», «Самая быстрая пара», «Удержи доску» Игры для ознакомления со свойствами воды: «Караси и карпы», «Невод», «Караси и щука», «Байдарки», «Переправа», «Рыбий хвост», «Свободное место», «Фонтан»

2.2. Взаимодействие с семьей

Работа с родителями детей, посещающих бассейн, является важной составляющей всей оздоровительной и обучающей программы занятий в бассейне.

Родители получают информацию о положительном влиянии воды на организм ребенка, знакомятся с целями и задачами обучения детей плаванию в виде консультаций, папок-передвижек, открытых занятий, праздников на воде.

Задачи:

- оказывать квалифицированную консультативную и практическую помощь родителям по проблемам физического развития ребенка, сохранения и укрепления здоровья дошкольников;
- приобщать родителей и их детей к здоровому образу жизни, к обучению детей плаванию;
- способствовать установлению доверительных отношений между родителями и коллективом детского сада.

2.3. Коррекционно-развивающая работа с детьми группы компенсирующей направленности для детей с ОНР

На занятиях по обучению плаванию детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья (для групп компенсирующей направленности для детей с ОНР) большое внимание уделяется развитию физиологического дыхания, развития мелкой моторики и самомассажу.

Детям предлагаются дыхательные упражнения на формирование и закрепление диафрагмального типа физиологического дыхания.

Цели:

1. Развитие длительного плавного выдоха.
2. Активизация мышц губ.
3. Развитие сильного плавного выдоха.
4. Чередование длительного плавного и сильного выдоха.
5. Развитие глубокого вдоха.
6. Выработка дифференцированного дыхания («Нырятьщики»).
7. Выработка целенаправленной воздушной струи.

Дыхательная гимнастика.

1. Спокойный глубокий вдох носом - плавный спокойный выдох носом.
2. Глубокий вдох носом - спокойный выдох ртом (следить, чтобы ребёнок не поднимал плечи).
3. Спокойный глубокий вдох носом - короткий резкий выдох ртом.
4. Спокойный глубокий вдох ртом - плавный спокойный выдох ртом.
5. Спокойный вдох ртом - плавный выдох носом.

Для достижения этих целей разработаны методические пособия, нестандартное оборудование, игры на развитие дыхания и мелкой моторики. В программе обучения детей плаванию используются упражнения на развитие дыхания, правильного положения тела в воде, толчковых движений ног и гребковых движений рук.

Руки - это главный инструмент для максимального увеличения длины гребка. Длинные гребки означают меньшее их количество, а значит и меньшее количество затрачиваемой энергии на преодоление дистанции.

Таким образом, в подготовке детей дошкольного возраста к овладению навыками плавания большое значение имеет развитие двигательных способностей кистей, поэтому с детьми необходимо проводить специальные упражнения - пальчиковую гимнастику, которая развивает координацию и быстроту движений кистей рук.

Положительное влияние пальчиковая гимнастика так же оказывает и на психическое развитие малыша, развитие его речи.

Самомассаж - это один из видов пассивной гимнастики, где используются традиционные для массажа движения: растирание, надавливание, пощипывание, разминание.

Главная ценность массажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему малыша, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно.

Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка. При проведении массажа рекомендуется обучать детей не надавливать силой на указанные точки, а массировать их мягкими движениями пальцев, слегка надавливая или легко поглаживая. Массирующие движения следует выполнять в направлении от периферии к центру (от кистей рук к плечу и т.д.).

Приемы самомассажа проводят в такой последовательности: поглаживание, 20 растирание, разминание и вибрация (потряхивание). Продолжительность самомассажа для детей 5-7 минут, в зависимости от поставленной задачи. Для родителей проводятся консультации с рекомендациями «Упражнения и игры для развития кистей рук у детей», «Учимся дышать на воде и на суше».

В работе используются картотеки «Дыхательная гимнастика», «Упражнения на развитие мелкой моторики рук», «Самомассаж»

Упражнения коррекционной направленности на занятиях по обучению плаванию в группе с ОНР Преодоление общего недоразвития речи требует интегрированного подхода, при котором применяется медикаментозное лечение, система логопедической работы, занятия по коррекции и развитию психических функций, занятия по формированию общей, мелкой и

артикуляционной моторики, основу коррекционной работы составляет метод сенсорно-двигательной интеграции.

Основные виды упражнений, используются на занятии в бассейне для детей с общим недоразвитием речи.

Они направлены на регуляцию мышечного тонуса, статической и динамической коррекции движений, мелкой и мимической моторики переключаемости движений, воспитания чувства ритма развитие дыхания, силы глосса, обогащение и активизацию словаря, развитие понимания речи.

1) Упражнения на развитие фонационного дыхания

- длинный продолжительный выдох (на воду, на кораблик) - под воду (лицо в воде до носа) - длительный продолжительный выдох с головой («чей выдох будет дольше, чьи пузыри больше?»).

2) Упражнения на развитие диафрагмального дыхания

- удерживать надутым животом, лежа на спине (в нарукавниках и без), резиновую игрушку на вдохе, на выдохе сдуть живот и игрушка должна уплыть

3) Упражнения на развитие силы и высоты голоса (от тихого к громкому)

- «как говорит рыбка?» - «как квакает лягушка?» - «как кричат дельфины?» (изображая движениями как плавают и как общаются животные)

4) Упражнения на развитие фонематического восприятия

- 4 обруча на воде, инструктор «вытаскивает из папки» гласную («ы») дети называют. Инструктор произносит слова: тир, мир, СЫР дети гуляют между лежащими на воде обручами, при услышанном звуке («ы») в слове, дети ныряют под обруч-«в домик»

5) Упражнения на координацию движений и речи

- Игра «Медвежонок Умка» - Игра «Сердитая рыбка»

6) Упражнения на регуляцию мышечного тонуса (под сопровождение музыки или бубна, звуковые ориентиры свистка);

- дети лежат на спине, на шею, под головой «нудл», или в нарукавниках, или в кругах. Напрягают мышцы (живота) под счет 1-2-3-4, на счет 5 расслабляют 5-4-3-2-1 7)

7) Упражнения на развитие ритма;

- лежа на спине, на груди с опорой, игрушкой, кругом, в нарукавниках или «креслах» и т.д. Под быстрое сопровождение музыки работают сильно, быстро ногами (кроль) под медленный темп - медленно, без брызг, под водой. 5 - танцы на воде «дискотека». Дети, сначала называют себя морскими обитателями, и под музыку быстрого ритма, танцуют 15-30с, ритм меняется на медленный, дети берутся за руки, образуя круг, идут по кругу;

8) Упражнения на развитие произвольного внимания;

- 2 команды (4+4) вдоль дорожки лицом друг к другу. Инструктор показывает одной команде упражнение (другая не видит), дети первой команды повторяют упражнение инструктора детям второй команды, а вторая - выполняют противоположное действие (вдох-выдох; руки влево- вправо;

закрыть правый глаз- , поднять левую ногу-...). Если команда ошибается, то выполняет 10 выдохов

9) Упражнения на развитие мимической моторики;

- стоя, лежа, лить воду из кружки себе на лицо (не морщиться, улыбаться, открыть рот, сжать губы, надуть щёки, втянуть щёки, открыть глаза и т.д)

10) Упражнения на развитие мышц мелкой моторики;

а) в статике - сжимаем резиновых рыбок, опускаем под воду, набирая воду, по сигналу - брызгаем вверх, сопровождая стихами. «Дети рыбками играли, сильно пальчики сжимали, рыбок в воду опускали посчитали РАЗ, ДВА, ТРИ- кто выше брызнет посмотри!»

б) в динамике - катаем в ладошках массажный мячик (лежа на спине, на груди, в согласовании с работой ног, проплывая с мячиком в вытянутых руках)

11) Упражнения на умение работать по схеме.

Развитие внимания последовательности действий в пространстве (по предлагаемой схеме выполнить ряд последовательных движений: от красного бортика нырнуть за игрушкой -кольцом, найти у синего бортика синие кольцо, проплыть к зелёному бортику -поставить игрушку и приплыть на место к красному бортику)

12) Укрепление сводов стоп - профилактика плоскостопия - плавание в ластах (в основной части занятия, выполняя разные упражнения, без опоры о дно, при глубине 0.8м)

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Объем образовательной нагрузки

Организация учебного процесса регламентируется: учебным планом для группы коррекционной направленности, календарным учебным графиком для групп коррекционной направленности, расписанием НОД, циклограммами различных видов деятельности воспитателя с детьми и циклограммой деятельности инструктора по физической культуре.

Учебный план занимает важное место при реализации рабочей программы.

Он скоординирован с учетом требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. Нагрузка на детей не превышает предельно допустимую норму.

Учебный план для групп коррекционной направленности

Объем учебной нагрузки		
	Старшая логопедическая группа (5-6 лет)	Подготовительная логопедическая группа (6-7 лет)
Длительность НОД	25 минут	30 минут
Количество в неделю	1	1
Количество в год	36	36

3.2. Организация и санитарно-гигиенические условия проведения НОД по плаванию

Успешность обучения дошкольников практическим навыкам плавания и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила.

Обучение плаванию детей дошкольного возраста по данной рабочей программе проходит в крытом малоразмерном бассейне и спортивном зале, расположенных в здании ГБДОУ детский сад №27. Чаша бассейна 3*7 м.

Режим дня, включающий непрерывную образовательную деятельность

по плаванию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы.

Обязательно учитывается время приема пищи. Непрерывная образовательная деятельность по плаванию должна проходить не ранее чем через 30 мин после еды.

Обучение плаванию проходит в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Группы делят на подгруппы в зависимости от возраста детей и от конкретных условий.

Длительность образовательной деятельности в разных возрастных группах неодинакова.

Она устанавливается в зависимости от возраста, периода 15 обучения. В начале обучения занятия короче по времени, затем, по мере освоения детей с водой, их длительность постепенно увеличивается.

Воспитатели групп работают в тесном контакте с инструктором по физической культуре и медицинским персоналом.

Они ведут работу в своей группе: следят за выполнением расписания образовательную деятельность и готовят подгруппы к ним, знакомят с правилами поведения в бассейне, непосредственно во время занятий, учат быстро раздеваться и одеваться.

Вместе с медсестрой определяет, кому из детей необходим щадящий режим или освобождение от занятий, поддерживает тесную связь с родителями. При проведении непрерывной 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.

Санитарные нормы температурного режима в бассейне, параметры набора воды в каждой возрастной группе

3.3. Обеспечение безопасности НОД по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде.

Все взрослые должны знать меры по оказанию помощи на воде и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации плавания с детьми дошкольного возраста включает следующие правила.

- Непрерывную образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.

- Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.

- Не разрешать детям толкать друг друга и погружать с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.

- Не проводить непрерывную образовательную деятельность по плаванию с группами, превышающими 7 человек.

- Допускать детей к образовательной деятельности только с разрешения врача.

- Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения тренера.

- Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.

- Во время образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.

- Обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении образовательной деятельности по плаванию.

- При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.

- Соблюдать методическую последовательность обучения.
- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать; - не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

Соблюдение правил поведения в бассейне при организации плавания с детьми дошкольного возраста способствует обеспечению безопасности.

3.4. Методическое обеспечение программы

- СанПиН 2.1.2.1188-03 «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества».
- Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева. Обучение плаванию в детском саду. - М.: Просвещение, 1991 г;
- А.А.Чеменева, Т.В. Столмакова. Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. - СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСОВО-ПРЕСС», 2011

г.

- Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. - М., Айрис Пресс, 2010 г.;

- М.В. Рыбак. Занятия в бассейне с дошкольниками. - М.: ТЦ Сфера, 2012 г.;

- А.А. Гуськова. Развитие речедвигательной координации детей. - М.: ТЦ Сфера, 2014 г.;

- А.А. Гуськова. Подвижные и речевые игры для детей 5-7 лет: развитие моторики, коррекция координации движений и речи. - Изд. 2-е, испр. - Волгоград: Учитель, 2017 г.;

- С.В. Яблонская, С.А. Циклис. Физкультура и плавание в детском саду. - М.: Творческий центр Сфера, 2011 г.;

- Воронова Е.К. Программа обучения детей плаванию в детском саду. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010 г.;

- Л.Ф. Еремеева. Научите ребенка плавать. - СПб.: Издательство «ДЕТСТВОПРЕСС», 2005 г.;

- И.В. Милюкова. Как научить ребенка плавать: быстро и эффективно. - М.: АСТ; СПб.: Сова, 2006 г.

- Л.П. Макаренко. Учите плавать малышей. - М.: Физкультура и спорт, 1985 г. -

- Ю.А. Патрикеев. Игры с водой и в воде. - Изд. 2-е., испр. - Волгоград: Учитель, 2018

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №27 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
КУРОРТНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Сидорова Ирина Владимировна,
Заведующий

26.09.23 13:03
(MSK)

Сертификат 8678FFB8CB2BEFDFA6563C36FDE2AE74