

Аннотация

к программе инструктора по физическому развитию (плавание)

Большое место в системе физкультурно-оздоровительной работы ДОО занимает обучение детей плаванию.

Обучение детей плаванию имеет большое оздоровительное и воспитательное значение. Чем раньше ребенок начинает посещать занятия плаванием, тем лучше ребенок привыкает к сопротивлению воды, тем раньше будут заложены не только правила поведения на воде, но и общая дисциплинированность и собранность.

Основная цель обучению плаванию дошкольников заключается в содействии их оздоровлению, закаливанию, в обеспечении их всесторонней физической подготовки. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь.

Задачи:

1 Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

2 Приобретение опыта в освоении плавательных движений, направленных на:

- развитие координации и гибкости;
- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма,
- связанных с правильным освоением способов плавания «кроль» (на груди, на груди без выноса рук, на спине).

3 Формировать у дошкольников начальные представления о водных видах спорта, освоить подвижные игры с правилами на воде.

4 Способствовать становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

5 Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Главной задачей педагога является прививание детям жизненно важных гигиенических навыков, овладение правилами безопасного поведения на воде.

При разработке программы учитывались требования основных нормативных документов:

Федеральные законы:

- ❖ Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273–ФЗ Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»; (ред.04.08.2023 г.)
- ❖ Законом РФ «Об основных гарантиях ребенка в РФ».

Нормативно-правовые документы Министерства образования РФ:

- ❖ Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России №1155 от 17.10.2013 года);
- ❖ Указ Президента РФ от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
- ❖ ФЗ РФ от 24.09.2022 г. № 371 «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» и статью 1 ФЗ «Об обязательных требованиях в РФ»;
- ❖ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3648-20» Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» ;
- ❖ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»
- ❖ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 №1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Локальные документы дошкольного образовательного учреждения:

- ❖ Устав ГБДОУ –
- ❖ Образовательная программа ГБДОУ
- ❖ Годовой план ГБДОУ.

Возрастные возможности детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет

Программа представлена разделами «Плавание» и «Здоровье». Каждый раздел программы представлен группой задач, решение которых определяет освоение детьми данной предметной области.

Содержание раздела «**Плавание**» построено на трех составляющих: начальное обучение плаванию, ориентирование в воде, обучение облегченным способам плавания. Раздел «**Здоровье**» включает правила безопасного поведения на воде, упражнения и игры, ориентированные на оздоровление и профилактику заболеваний, правила ухода за собой, своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.

Методы, приемы обучения и способы организации детей на занятиях подбираются с учетом задач этапа обучения, возрастных особенностей и подготовленности детей, характера упражнений. Программа рассчитана на 4 года и охватывает детей от 3 до 7 лет. Хотя программа и ориентирована на возрастные особенности каждого этапа дошкольного детства, однако не имеет жесткой привязки к возрасту. Материал представлен в пошаговой форме, что обеспечивает овладение ребенком данным видом физических упражнений независимо от момента включения его в процесс обучения.

Возрастные возможности детей 3-4 лет. (Возрастные возможности в каждом разделе программы описаны в соответствии с материалами Института возрастной физиологии РАО).

Четвертый год жизни ребенка характеризуется особенностью развития дыхательной системы — к 3—4 годам устанавливается легочный тип дыхания, но строение легочной ткани не завершено, поэтому легочная вентиляция ограничена. В 3—4 года у ребенка многие движения резки и угловаты, низка выносливость мышечной системы. Из-за этого статическое напряжение мышц кратковременно, и малыш не может сидеть или стоять, не меняя позы. Сила мышц кисти рук увеличивается с 3,5—4 кг в возрасте 3—4 лет.

Весо-ростовые показатели физического развития между девочками и мальчиками в 3—4 года почти одинаковы: рост составляет 92—99 см, масса тела 14—16 кг.

На четвертом году жизни ребенок владеет большим объемом двигательных навыков, способен совершать достаточно сложные действия, соблюдая определенную последовательность. Детей характеризует большая осознанность восприятия показа движений и словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног), не сформирована произвольность движений.

Раздел «Плавание»

Задачи

1. Способствовать уменьшению периода адаптации к воде.
2. Обучать различным видам передвижения в воде.
3. Обучить опусканию лица в воду.
4. Обучить выдоху в воду.
5. Формировать навыки личной гигиены.
6. Способствовать воспитанию морально – волевых качеств (смелости, настойчивости).
7. Воспитывать самостоятельность.
8. Способствовать закаливанию организма.

Раздел «Здоровье»

Задачи

1. Способствовать повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.
2. Укреплять мышцы тела, нижних конечностей.
3. Формировать «дыхательное удовольствие».
4. Формировать гигиенические навыки:
 - самостоятельно раздеваться в определенной последовательности;
 - мыться под душем, пользуясь мылом и губкой;
 - насухо вытираться при помощи взрослого;
 - одеваться в определенной последовательности.

5. Учить правилам поведения на воде:
- осторожно ходить по обходным дорожкам;
 - спускаться в воду друг за другом с поддержкой инструктора и самостоятельно;
 - не толкаться и не торопить впереди идущего;
 - слушать и выполнять все указания инструктора.

Возрастные возможности детей 4-5 лет.

Пятый год жизни ребенка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности легких пока еще узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы. Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная емкость легких у пятилетнего ребенка значительно больше, чем у трех-, четырехлетнего. Увеличивается и экскурсия (расширение и сжатие) грудной клетки при вдохе и выдохе.

Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма.

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

Интенсивно развивается кровеносная система. По показателям развития ее основных компонентов — сердца и кровеносных сосудов — ребенок среднего дошкольного возраста стоит значительно ближе к старшему, чем к младшему дошкольнику. К пяти годам у ребенка, по сравнению с периодом новорожденности, размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Сердечно-сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная. В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе — нервно-психической регуляции ее функций. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) еще недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям легче даются движения всей рукой, а не ее мелкими мышечными труппами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка — голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

У пятилетнего ребенка происходят существенные перестройки в работе всей нервной системы главным образом ее высшего отдела — головного мозга, который примерно к этому возрасту приближается по размеру и массе к головному мозгу взрослого (почти на 90%).

Быстро совершенствуется вторая сигнальная система, посредством которой образуются условные рефлексы на слово. Условные рефлексы вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. До пяти лет очень интенсивно развиваются извилины и борозды головного мозга. Несмотря на то, что мозг дошкольника напоминает нам мозг взрослого, основные нервные процессы у него протекают по-другому: нет уравновешенности, преобладает возбуждение, торможение обычно достигается с трудом. Этим можно объяснить нам непосредственность и искренность ребенка, так же как и холерическую неуравновешенность детей. В связи с этим дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно очень трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи.

Тем не менее, на пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Именно в 5 лет наблюдается своеобразная «интеллектуализация» движений на физиологическом уровне, когда функции ведущей инстанции управления движениями переходят от низших отделов нервной системы к высшим, причем сами низшие отделы начинают подчиняться в своей работе высшим.

Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.

Раздел «Плавание»

Задачи

1. Обучить самостоятельному горизонтальному лежанию на груди.
2. Обучить многократным выдохам в воду.
3. Обучить скольжению на груди.
4. Обучить работе ног, как при плавании способом «кроль» на груди в скольжении.
5. Способствовать формированию правильной осанки.

Раздел «Здоровье»

Задачи

1. Продолжать работу по совершенствованию механизма терморегуляции.
2. Способствовать повышению функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
3. Укреплять мышечный корсет ребенка.
4. Активизировать работу вестибулярного аппарата.
5. Формировать гигиенические навыки:

- раздеваться и одеваться в определенной последовательности;
- аккуратно складывать и вешать одежду;
- самостоятельно пользоваться полотенцем;
- последовательно вытирать части тела.

Возрастные возможности детей 5-6 лет.

Шестой год жизни ребенка характеризуется замедлением скорости роста тела. По данным Института возрастной физиологии РАО, за год прибавляется около 4—5 см роста, 1,5— 2 кг массы, 1—2 см окружности грудной клетки. Высота головы приближается к 1/6 длины тела. Тело растет неравномерно — длина ног и верхней части тела растет медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Увеличение физиометрических показателей на фоне недостаточно выраженной корреляции с антропометрическими признаками свидетельствует о том, что в данный период жизни они в значительной мере зависят от обучения, а также от индивидуального двигательного опыта ребенка.

Развитие опорно-двигательной системы ребенка (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Позвоночный столб ребенка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка.

В течение шестого года быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Как на протяжении всего дошкольного возраста, так и в шестилетнем возрасте у ребенка преобладает тонус мышц-разгибателей, что не дает возможности при длительном статическом положении долго удерживать спину прямой. К шести годам подходит к завершению период количественных и качественных преобразований в сердечно-сосудистой системе, но она еще не достигает полного развития. Пульс неустойчив и не всегда ритмичен.

Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет неравномерно. В специальной литературе указывается, что у старших дошкольников в 53% случаев выявлен средний уровень функциональной зрелости системы дыхания. ЖЕЛ у ребенка 5—6 лет в среднем 1100— 1200 см³, но она зависит и от других факторов — длины тела, типа дыхания и других.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием ряда морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения,

осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Раздел «Плавание»

Задачи

1. Обучить согласованно работе рук и ног как при плавании способом «кроль» на груди.
2. Совершенствовать работу ног, как при плавании способом «кроль» на груди, так и на спине без опоры.
3. Способствовать формированию правильной осанки.

Раздел «Здоровье»

Задачи

1. Способствовать закаливанию организма.
2. Повышать общую и силовую выносливость мышц.
3. Увеличивать резервные возможности дыхания, жизненной емкости легких.
4. Активизировать обменные процессы и работу центральной нервной системы.
5. Формировать гигиенические навыки:
 - научить быстро, аккуратно раздеваться, одеваться;
 - самостоятельно мыться под душем с мылом и губкой;
 - тщательно вытирать все тело в определенной последовательности;
 - осторожно сушить волосы под феном.

Возрастные возможности детей 6-7 лет.

Седьмой год жизни ребенка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников все еще эластичен и подвержен деформации.

Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. Сила мышц кисти рук увеличивается до 13—15 кг к 7 годам. Сила мышц туловища (становая сила) к 7 годам увеличивается почти в 2 раза: с 15—17 кг (в 3—4 года) до 32—34 кг.

К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше. По

данным специалистов, легочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей 6—7 лет характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в легких.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, так как двигательные стереотипы не только намного легче формируются, но и возможна их модификация, то есть улучшение качества двигательной деятельности дошкольников.

На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат.

Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

Раздел «Плавание»

Задачи

1. Обучить согласованной работе рук, ног и дыхания при плавании способом «кроль» на груди и на спине.
2. Совершенствовать технику плавания.
3. Обучить плаванию способом «брасс».
4. Поддерживать желание нырять, обучать правильной технике ныряния.
5. Поддерживать выбор ребенком способа плавания, уважать его индивидуальные предпочтения.

Раздел «Здоровье»

Задачи

1. Способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному психофизическому развитию.
2. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку.
3. Повышать работоспособность организма.
4. Обучать приемам самопомощи и помощи тонущему.
5. Приобщать к здоровому образу жизни.
6. Формировать гигиенические навыки:

- быстро раздеваться и одеваться;
- правильно мыться под душем, оказывая помощь друг другу, пользуясь индивидуальными губками;
- насухо вытираться;
- сушить волосы под феном;
- следить за чистотой принадлежностей для бассейна.

Методы, приемы обучения, способы организации детей на занятиях подбираются с учетом этапа обучения, возрастных особенностей и подготовленности детей, характера упражнений.

Программа рассчитана на 4 года и охватывает детей с 3 до 7 лет.

Два раза в год проводится тестирование, выявляющее степень освоения плавательных движений.

Период обучения плаванию детей разделен на два этапа:

- первый этап – подготовительный, для детей от 3 до 5 лет;
- второй этап – основной, для детей от 5 до 7 лет.

Данная возрастная периодизация позволяет четко представлять все основные направления работы с детьми разных возрастных групп.

На первом этапе обучения происходит ознакомление детей со свойствами воды, вырабатывается привычка без страха входить в воду, обучение погружению с головой на задержке дыхания и постепенному выдоху в воду. Для этого используются различные игры, общеразвивающие и подготовительные упражнения.

На втором этапе обучения происходит совершенствование выдоха в воду, обучение скольжению на груди и на спине; скольжению на груди с правильным движением ног и в сочетании с выдохом в воду; обучение согласованию работы рук и ног при плавании способом кроль на груди и на спине с полной координацией движений и дыхания.

Занятие может повторяться от 1 до 3 раз в зависимости от усвоения детьми плавательных движений.

Для родителей провожу открытые мероприятия с участием детей. Разработала для родителей консультации: «Основные меры безопасности для родителей во время нахождения на водоемах в летний период», «Игры на воде», «Закаливание водой», «Плавайте на здоровье!»